

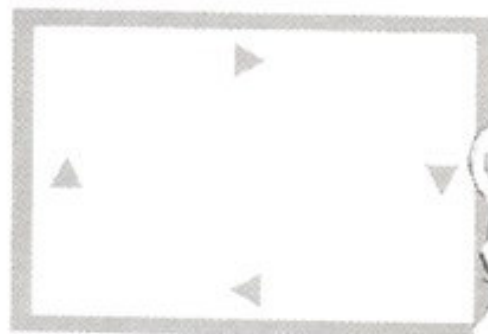
SE RELAXER

Apprenez à débloquer votre respiration et à mieux sentir votre corps pour libérer votre intellect

Stress, délais serrés...
On ne crée pas forcément mieux quand on est sous pression ! Peu de gens le savent, mais la détente favorise la production d'idées nouvelles. «Relaxare», en latin, ne signifie-t-il pas «relâcher un prisonnier» ? Il en va de même des pensées : pour les libérer, il faut savoir souffler !

■ Respirer en carré.

Fermez les yeux. Inspirez en visualisant le premier segment d'un carré virtuel. Marquez une pause en imaginant le deuxième. Expirez sur le troisième et marquez une nouvelle pause sur le quatrième. «Vous pouvez reproduire l'exercice avec un rectangle ou un trapèze pour varier les temps d'arrêt et vous amuser un peu ! explique Nathalie Berge-



Amusez-vous avec votre respiration : faites-la «tourner» en carré, en rectangle ou en trapèze.



ron-Duval, consultante en créativité et sophrologue. Les gens dont la respiration est bloquée sont souvent aussi engoncés dans leurs idées.»

■ **Se concentrer sur chaque partie de son corps.** Allongez-vous sur le dos, dans un endroit calme, sans éclairage

agressif. Respirez lentement en vous attardant mentalement sur chaque partie de votre corps : front, yeux, joues, mâchoires... en descendant aux orteils, jusqu'à ce vous les sentiez se détendre. Une technique utilisée par les yogis en préambule à la méditation.