



Techniques de créativité – Sophrologie - Shiatsu

Et si le corps donnait des idées nouvelles ?

L'automne, l'hiver approche...une période de transition... 3 exercices à pratiquer sans modération ...

Do-In : Un court enchaînement pour gagner en énergie quand le corps doit recharger ses batteries avant un changement de saison...

Lissez votre visage, avec vos deux mains, de haut en bas, du front jusqu'au cou ; avec vos deux mains et en utilisant pouces, index et majeurs, appuyez tout le long de votre mâchoire inférieure, en partant du dessous des oreilles, jusqu'au menton, et effectuez ce geste trois fois.

Ramenez la masse musculaire de vos trapèzes, alternativement, à droite et à gauche.
Pétrissez chacun de vos bras, en partant de l'épaule jusqu'au poignet ; la main gauche reposant sur la droite, massez l'intérieur de votre paume, en faisant des cercles avec le pouce droit puis inversement pour l'autre main. Avec votre poing fermé, massez dans le sens des aiguilles d'une montre votre plexus, ce point situé au milieu de votre poitrine.

Tapotez vos cuisses, avec vos mains fermées en poing et tapotez également vos mollets ; enfin, soulevez vos doigts de pieds dans vos chaussures, puis recroquevillez-les vers le bas...
L'énergie fourmille partout dans votre corps !

Sophrologie : Une méditation pour vivre symboliquement la transition entre l'été et l'automne-hiver, entre une situation passée et présente...

Assis ou allongé, fermez les yeux et respirez calmement. Laissez la détente venir progressivement au rythme de votre respiration. Ouvrez vos mains et tournez vos paumes vers le ciel.

Concentrez-vous d'abord sur votre main gauche et tout le côté gauche de votre corps.
Laissez-venir à votre esprit une image agréable de votre été. Soyez le plus concret possible : vivez les couleurs, la température, l'environnement sensoriel de ce souvenir qui s'inscrit sur votre paume gauche.

Ressentez le côté gauche de votre corps, prenez le temps de ressentir comment votre image de l'été inonde votre corps côté gauche ; puis fermez doucement le poing gauche et inspirez profondément : ce souvenir de l'été est maintenant inscrit en vous.

Faites de même avec votre main droite mais visualisez une image de l'automne ou de l'hiver naissant. Faites vivre les couleurs, la température, le temps qui change ; soyez positif, vivez la beauté de cette image !

A nouveau, prenez le temps de ressentir comment cette nouvelle image nourrit votre corps côté droit ; puis fermez doucement le poing droit et inspirez profondément : cette image est maintenant inscrite en vous.

Ressentez la dualité de votre corps : à gauche, l'été et son image dans votre poing ; à droite l'automne ou l'hiver et son image dans votre poing. Ouvrez vos poings, rapprochez vos mains et frottez-les vigoureusement, cessez : une énergie nouvelle vous envahit. L'énergie du présent, l'énergie de la réconciliation entre deux saisons, entre deux situations, l'une passée, l'autre à venir ou en cours.

Vous pouvez vous entraîner à vivre cette méditation pour vous préparer à toute situation de transition.



Techniques de créativité – Sophrologie – Shiatsu

Créativité : Un détour par l'Art pour vous inspirer des idées au coin du feu.

Avec l'hiver, le froid revient, prenez le temps de vous détendre au coin du feu ou bien dans un bon fauteuil confortable. C'est le moment de faire une pause et un petit tour du côté des artistes.

1. Choisissez une reproduction d'une œuvre d'art où sont représentés des personnages, peu importe l'époque, le lieu. L'œuvre doit vous plaire et vous inspirer.
2. Regardez bien la scène représentée, observez les protagonistes, comment ils sont placés dans le décor, ce qu'ils vous évoquent.
3. Pensez maintenant à un défi professionnel que vous avez à relever, une problématique à résoudre, aujourd'hui par exemple, ce serait « Comment faire pour développer ma créativité au quotidien ? ».
4. Maintenant, tournez-vous vers la reproduction de l'œuvre d'art. Questionnez les personnages. Mettez-vous à la place de chacun d'entre eux. Quelles idées peuvent-ils vous apporter ? Laissez du temps à l'œuvre d'art pour « *vous parler* ».

Vous pouvez faire cet exercice seul ou à plusieurs et aussi avec deux ou trois œuvres d'art différentes. Un moyen amusant et décalé de trouver de nouvelles idées !