



Techniques de créativité – Sophrologie - Shiatsu

Printemps 2010...

**Les petits oiseaux chantent, le soleil revient, le ciel devient bleu...  
prenez le temps de pratiquer 3 activités sans modération :**

**Shiatsu : levez les bras au ciel !**

Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, levez votre bras gauche à la verticale et attrapez votre trapèze gauche de votre main droite ; balancez ensuite votre bras gauche d'avant en arrière, une dizaine de fois, tout en maintenant toujours fermement votre trapèze gauche avec votre main droite ; inspirez et expirez fortement par le nez à chaque balancement du bras ; changez de bras. **Tout le haut du dos gagne en énergie !**

**Sophrologie : envolez-vous comme un oiseau !**

En position debout, les deux pieds écartés de la largeur du bassin, avec un bon appui des pieds au sol, expirez. Sur l'inspiration, placez les bras à l'horizontal de part et d'autre du buste. Respirer librement en maintenant les bras à l'horizontal, et laissez vos bras bouger très lentement dans un mouvement fluide comme des battements d'aile d'oiseau. **Ressentez le travail musculaire dans le dos, sentez votre dos respirer et imaginez-vous oiseau !!**

**Créativité : détendez-vous avec un mandala zen !**

Vous allez créer un Mandala Zen. Venant d'Inde, les mandalas sont aujourd'hui un mode de méditation et un art pratiqué dans le monde entier. Le mandala est un cercle structuré symétriquement avec un point central. Tracez un cercle sur une feuille de papier , ensuite, posez un petit point au centre, c'est le point de départ d'une création qui va grandir au fur et à mesure et où dessins, collages, formes géométriques, animaux, lettres, motifs, végétaux, etc.. se répartissent en cercles concentriques. **Installez-vous confortablement, détendez-vous, à vous de créer !**