



COMMENT ARRÊTER DE SE PRENDRE LA TÊTE ET SE RELAXER SANS PRESSION !




Écrit par :

Danielle Dubois Ma légende créative

www.malegendecreative.com

legendecreative@gmail.com



HELLO !

J'ai le plaisir de te proposer une série d'exercices que j'adore !!

Et j'aimerais être une elfe pour venir te rencontrer lorsque tu créeras chez toi.

Je suis Danielle Dubois, passionnée par la créativité et l'expression unique de chacun(e). Animatrice certifiée en Journal Créatif. Mais pas que... je suis aussi fortement relié par mon travail au clown théâtre.

J'aime à souhaiter que tous nous puissions épanouir les paillettes lumineuses qui sont en nous. Et créer ainsi de joyeux feux d'artifice de par le monde.

Si tu aimes les propositions de ce guide, découvre ma chaîne YouTube, et mon compte Instagram.

Et si tu souhaites plonger encore plus, sur mon site, tu trouveras mes stages et ateliers : www.malegendecreative.com

Beau voyage à toi !!

Danielle Dubois





VIDÉOS



**Une vidéo pour
cheminer avec
bienveillance
et tout le confort
possible.**



**Un 2nde vidéo,
un tuto :
"S'alléger du
superflu"**



BON VOYAGE!!

ÉCOUTE CRÉATIVE

Un exercice pour porter attention à soi dans sa globalité. Nous écoutons notre corps, nos pensées et nos émotions avec créativité et bienveillance.

Dessine une bulle pour la tête, un cœur pour les émotions et une bulle pour les sensations du corps.

J'aime utiliser des feutres de couleur, de l'aquarelle ou des pastels secs.

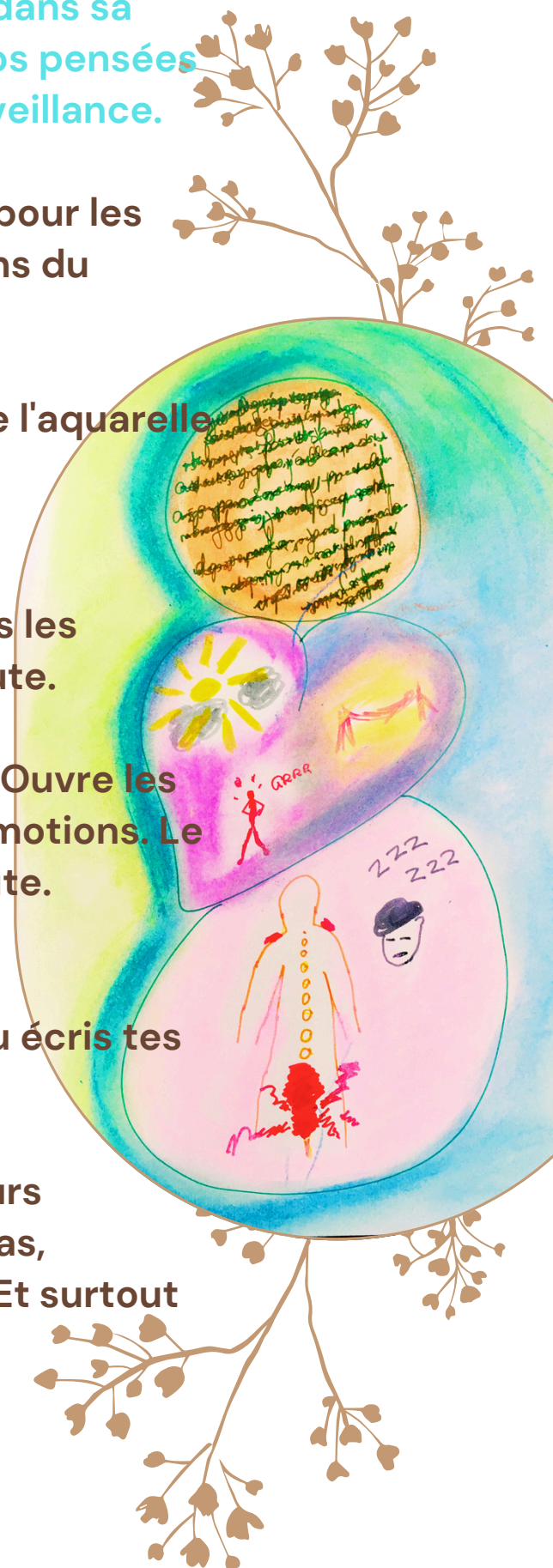
Ferme les yeux et **écoute tes pensées**. Ouvre à nouveau les yeux et écris toutes les pensées qui te traversent. Durant 1 minute.

Ferme les yeux et **écoute tes émotions**. Ouvre les yeux à nouveau. Tu peux dessiner tes émotions. Le dessin est très évocateur. Durant 1 minute.

Ferme les yeux et **écoute ton corps**. Ouvre les yeux à nouveau. Dessine et/ou écris tes sensations. Durant 1 minute.

Pour boucler, tu peux mettre des couleurs apaisantes ou vivifiantes. Ne réfléchis pas, spontanément fais la déco qui te vient. Et surtout fais-toi plaisir !

Quel effet a eu sur toi cette pratique ?





PEINDRE ET SE LAISSER DANSER

Exploration :

Choisis deux couleurs qui te font envie à cet instant.

Une grande feuille de dessin ou une page de ton grand cahier, de l'eau, des pinceaux, une assiette en carton pour déposer ta peinture ou tout autre chose.

Tu es prêt(e) bravo !

Choisis une musique que tu aimes.
Et hop, laisse-toi danser et peindre en même temps.

J'aime être debout. Mais cet exercice peut se faire aussi assis.

Truc génial : peindre avec ses doigts.



"Même si le feu de votre spontanéité paraît éteint, les braises de la petite enfance sont vivantes. Il ne tient qu'à vous d'attiser le foyer de votre vie pour que le feu de la passion créatrice brûle de nouveau en vous !"

Sylvie Battle "Booster votre créativité" Ed. Jouvence



PEINDRE ET SE LAISSER DANSER

Quand la musique est terminée, cesse de peindre.

Ton esprit perfectionniste aurait peut-être envie de tendre vers du plus beau ? Mais dans ce processus, c'est vraiment ce que tu ressens qui compte durant la peinture dansée.

Envie de vivre à nouveau l'expérience ? Alors, c'est parti pour une nouvelle feuille et un autre morceau de musique !

Autre astuce : peindre sur différents rythmes et pourquoi pas, tenter des musiques inhabituelles.

Récupération et transformation : J'aime utiliser ces dessins pour mes futurs pages de journal d'art. Pour cela je les découpe en petits morceaux et les mets de côté avec ma réserve de papiers colorés.



"L'expérience, même pour un peintre, n'est pas exclusivement visuelle."

Walter Meigs





UNE MICRO-PAUSE APAISANTE

EXPLORATION : LA MÉDITATION DES 5 SENS

1 Observe ta respiration sans la modifier, puis porte toute ton attention sur ton corps sans jugement.

2 Hume les odeurs.

3 Goûte, quel goût dans ta bouche ?

4 Le toucher, quelles sensations sous la plante de tes pieds, sous la paume de tes mains, de tes avant-bras... Porte peu à peu ton attention sur toutes les parties de ton corps.

5 La vue : laisse errer tes yeux sans interprétation.

6 Les sons : entends les sons qui t'entourent de près ou de loin.

Cet exercice peut se faire avant chaque pratique créative, mais aussi tout au long de ta journée pour te recentrer en pleine vie active.





RALENTIR

Exploration :

Tu peux utiliser des pastels secs ou gras, des feutres .

Mets une musique en fond sonore si tu le souhaites.

Les yeux fermés, sans lever la main de la feuille, crée des lignes arrondies ou linéaires, des tourbillons, des zigzags...

Porte ton attention sur les odeurs des pastels ou des feutres, sur les sons des tracés sur la feuille... et sur ce qui se passe en toi durant ta pratique.

Truc et astuce : observe ton état émotionnel et physique avant de débiter, puis à la fin de l'exercice. Alors ?





RALENTIR (SUITE)

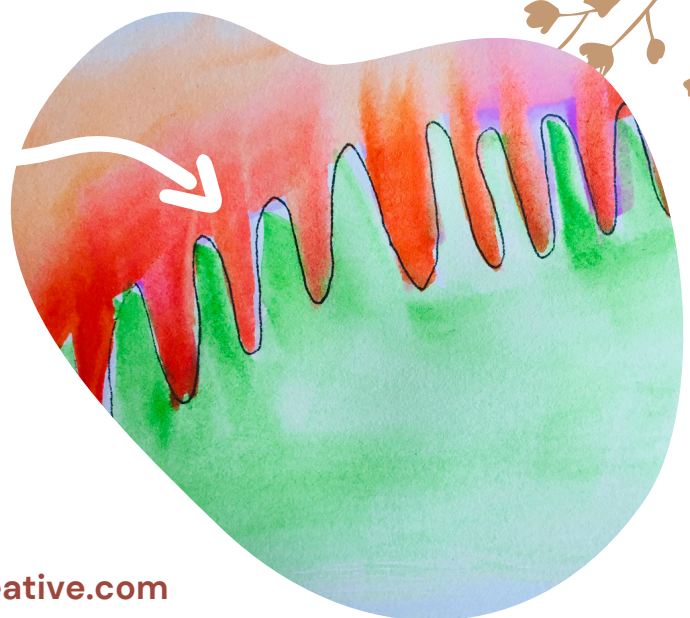
Variante : Prends dans chacune de tes mains un feutre. Et suis le même processus que la proposition précédente.

Autre exploration : Les yeux fermés, ton attention est portée sur ta respiration. Ne change rien à celle-ci. Le rythme du mouvement suivra celui de tes inspirations et de tes expirations.

Quelles sont tes sensations avant, pendant et après ?

Il n'y a pas de bonnes réponses. Accueillir ce qui se présente ici et maintenant sans jugement.

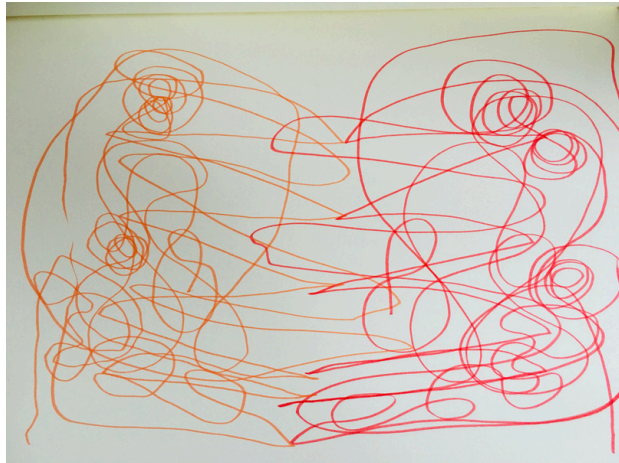
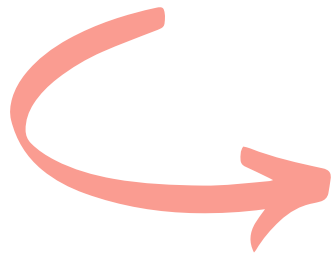
Les yeux fermés, le crayon trace le parcours du souffle.





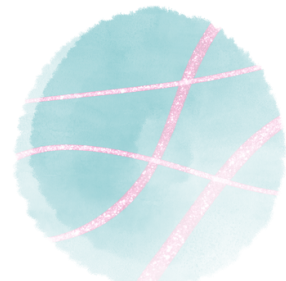
RALENTIR (SUITE)

Les yeux fermés, un feutre dans chacune des mains.
Laisser aller les mains.



La magie qui opère !

Après avoir laissé aller les feutres les yeux clos.
Tu peux rechercher des formes,
des personnages.
Et écrire les messages qu'ils ont à te dévoiler.





MANDALA

"MES BESOINS CHÉRIS"

Matériel : Une feuille blanche A3 ou A4. Peinture. Magazines.

Au milieu de ta page, trace un cercle.

A l'intérieur, en partant de la périphérie du cercle, écris en tournant lentement le cahier. Cela va former une spirale qui va rejoindre petit à petit le centre du cercle.

La consigne est de débiter chaque phrase par : "Aujourd'hui j'ai besoin de... "

Complète la phrase sans te juger, accueille chaque proposition qui te vient spontanément. La première phrase terminée. Recommence avec ce même début de phrase. Jusqu'au centre.





MANDALA

"MES BESOINS CHÈRIS" (SUITE)

Ensuite comme un baume, applique de la couleur autour et à l'intérieur du cercle.

L'essentiel c'est que tu choisisses les couleurs qui t'appellent à cet instant. Fais-toi plaisir !

Puis découpe des images et des mots, dans des magazines qui contribueront positivement à tes besoins à cet instant.

Laisse-toi surprendre par les photos qui t'éveillent du plaisir, de l'ouverture. Quelquefois, nous cherchons des images spécifiques. Que nous ne trouvons pas. Et là notre créativité se bloque. Alors laisse-toi surprendre !! Choisis vraiment les photos qui vibrent pour toi !!

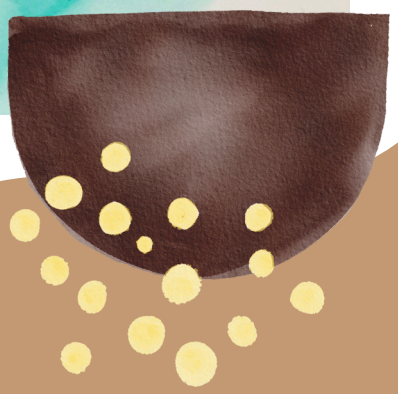


marcher est avant tout un long voyage à ciel ouvert dans le plein vent du monde et dans la disponibilité à ce qui adient, que

l'air chemin est en lui en soi avant de se décliner sans pas de déclin la marche a une a une expérience a une transformation heureuse de soi. David Le Breton Eloge et de la

En harmonie

"Rekan avec Sances"



BOUCLER EN BEAUTÉ



Voici des propositions de phrases à compléter après chaque exercice ou après une série d'exercices. Enjoy !!

Comment te sens-tu en ce moment : ici et maintenant ?

Quelles qualités/forces qui sont en toi, as-tu utilisées pour créer ?

As-tu eu des surprises en faisant ta création ?
Lesquelles ?

Est-ce que ton humeur a changé pendant ta création ?

Comment te sens-tu quand tu prends un moment juste pour toi pour créer ?

Qu'apprends-tu sur ta créativité grâce à ce moment de création ?

Bravo !!



Bravo à toi pour tous les petits pas que tu as fait envers toi !!

Je t'encourage à continuer à pratiquer pour toi et ton épanouissement. Tu le mérites !!

Saches que tu peux refaire les exercices autant de fois que tu veux. Le processus sera à chaque fois différent. Quelle richesse !!

J'aurais plaisir à te retrouver dans mes ateliers en présentiel ou en ligne.

Je te souhaite tout le meilleur avec créativité et gratitude.

Danielle Dubois
legendcreative@gmail.com
www.malegendcreative.com