

## **LES BARRES**

Un outil simple pour stimuler la mémoire et l'imagination

Le Dr Bates était convaincu que travailler sur la mémoire était un moyen d'induire à la fois un état d'attention et de relaxation. Et que cela a eu un effet immédiat sur la vision, provoquant parfois un Clear Flash, c'est-à-dire un épisode de vision totalement claire.

### **Comment jouer avec un partenaire**

Partagez 5 barres chacun. Vous avez besoin d'une sorte de couvercle, en carton ou autre.

1. Un joueur laisse tomber 3, 4 ou 5 barres sur une surface. Il les laisse comme ils sont pendant une seconde ou deux, puis les couvre.
2. L'autre joueur, à partir de sa mémoire, reconstitue en quelques secondes avec ses barres une composition égale à celle qu'il a vue.
3. Les barres couvertes sont découvertes et la reconstruction est comparée à l'original. Ensuite, le deuxième joueur redémarre le jeu.

Il est possible de jouer seul

### **Mises en garde • •**

- La mémoire doit être immédiate : plus on attend, plus on y « réfléchit » et moins il y a de chances que le jeu réussisse.
- Le « raisonnement » ne sert à rien, nous voulons stimuler un mécanisme immédiat et spontané.
- La concurrence n'aide pas. En effet, plus vous vous détendez, mieux c'est.
- Respirez, clignez des yeux, étirez-vous souvent.
- N'utilisez pas de lunettes. La netteté n'est pas nécessaire. Et les lunettes inhibent la perception spatiale.

Où sont-elles ? Simples, ils sont livrés avec un Shifter : ce sont les "fenêtres" que vous retirez.