

Séance : le corps

Echauffement corporel

1 - pieds parallèles, on tire notre tête vers le plafond, comme si on était une marionnette accrochée par un fil, et en même temps, on enfonce nos pieds dans le sol : on se grandit...

....puis on relâche tout !

2 -pieds parallèles, et genoux légèrement fléchis, on enrôle notre corps de bas en haut, comme une feuille de papier roulée : d'abord la tête, puis les épaules, et toute la colonne, vertèbre après vertèbre, tout doucement...

...puis on remonte en déroulant dans le sens inverse (toujours lentement !)

3 – tourne la tête vers la droite, vers la gauche, puis baisse-la vers les pieds, lève –la vers le dessus du front, et ensuite, incline-la vers la droite, puis vers la gauche.

4 – lève les épaules très haut (attention : pas les coudes !), et baisse-les très bas...

...puis fais des ronds d'épaule vers l'avant, puis vers l'arrière

5 – genoux fléchis, tors les fesses vers la droite, puis vers la gauche...

...puis sors tes fesses vers l'arrière (comme une poule !), et ensuite avance-les vers l'avant

... ensuite fais des cercles entiers dans un sens, puis dans l'autre

Son corps dans l'espace avec celui des autres

1 - Chacun propose un son et un geste, simultanés et répétés, faisant ainsi de lui un rouage du mécanisme de la grande machine que l'on va faire tous ensemble

2 -Tous ensemble : faire une pose, dans des positions originales, avec au moins un contact corporel entre chacun. La mémoriser, visuellement, puis dans la sensation (en fermant les yeux).

Marcher dans tout l'espace comme des flocons voletant doucement partout, et, sur 10 temps comptés à voix haute par l'animateur, refaire la même pose.

Varier la vitesse des 10 temps.

Retrouver la pose de manière fluide, sans précipitation !

Découvrir son corps grâce à l'autre

par deux :

Donner forme et posture au corps de l'autre, qui a les yeux fermés : un bras qu'on lève, la tête qu'on tourne à droite, un genou qu'on plie sur le sol ..etc... : faire une **statue**

Attention : sans parler, et sans mettre l'autre en difficulté!

La statue : bien sentir comment est mon corps

Puis arrêter de faire la statue - ouvrir les yeux - faire 3 pas – refaire la même statue

Le sculpteur : vérifier et corriger

Puis visite de l'exposition par les sculpteurs.

Et on inverse !

Se présenter

On fait un grand cercle, puis chacun vient au centre et dit son prénom bien distinctement, avec un grand geste (ou petit, c'est selon !) qui l'accompagne...

...et tout le monde reprend le prénom et le geste de celui qui vient de se présenter, en essayant de le faire exactement de la même manière !