

**MISE EN MOUVEMENT préparatoire au travail vocal**

Echauffement : Une heure.

1. se balader dans l'espace, s'étirer dans tous les sens
  - se trouver une place agréable
  - comment je me sens ? un mot pour l'exprimer l'émotion, le ressenti présent
  - (on réactive tout le monde si qqn n'a pas trouvé une place qui lui convienne)
2. exercices qui visent l'ancrage (grounding)
  - ressenti de départ debout sur les pieds : éprouver la solidité de cet ancrage,
  - ressenti des lieux de tension dans le corps
  - *sauts* sur place légers d'abord, de plus en plus rapides, de plus en plus lourds, de plus en plus scandés (laisser venir un son)
  - arc inversé (repandre son souffle, relacher le stress occasionné)
  - ressenti les yeux fermés
  - *pieds* exercices alternés avec moments d'évaluation de la différence entre gauche et droite
    - ressenti de toute la surface du pied au sol se laisser prendre appui
    - mobilisation des orteils, des métatarses, du talon
    - aller-retour, gauche-droite, devant derrière
    - sur les carts ext. Int.
    - Se balancer
    - Ressenti
    - Inverser
  - *genoux* : exercices
    - tension- détente, contraction- relachement
    - balancement à gauche, à droite
    - poser les mains par terre en pliant les genoux, redresser le derrière pour projeter qch vers le haut (avec un son)
    - ressenti
  - *bassin*
    - rotation du bassin à gauche, à droite
    - projeter avant arrière, sur le côté
    - devant, côté, derrière, côté
    - projeter avec intention d'éloigner devant – derrière
    - arc inversé pour relachement
    - ressenti
    - Echange sur ce premier ancrage jusqu'au bassin
- explicitation des principes de l'analyse bioénergétique : identité du corps et de l'esprit ; importance de l'ancrage pour la circulation énergétique
  - *Abdomen -périné*
    - Serrer le périné, serrer les fesses, serrer le ventre
    - Jouer avec les sensations pour réveiller à proprioception de toute cette région pelvis/abdomen

- Serrer le ventre dans la respiration, relacher complètement le ventre dans la respiration
- Des sons mobilisant le ventre et le diaphragme
  - Ba ga da ra sa
- *torse*
  - relâchement général /torsions pour faire travailler le diaphragme
  - d'abord tout du même côté
  - plus difficile avec contre-sens des hanches-tête par rapport aux épaules
  - bien laisser les bras suivre
  - commencer lentement , agrandir progressivement, en montant de plus en plus avec les bras, et diminuer
  - arc inversé pour relaxation
  - éventuellement à genoux tête sur le sol. Ressenti de la respiration dans le dos,
  - on pourrait ajouter énormément d'exercices liés à la respiration debout ou à genoux
- *bras*
  - tendre les bras en avant- respirer
  - les monter d'un peu – respirer
  - encore
  - sur les côtés
  - reprendre en étirant de plus en plus (attention genoux débloqués) jusqu'au bout des mains et des doigts
  - arc inversé
  - ressenti
- *cou/machoire*
  - rotation vers la gauche, droite, à l'horizontal
  - dessin de son prénom avec le nez
  - mouvement avant arrière
  - sortir la mâchoire (grr, grrr) mouvements avant arrière
  - rétracter la mâchoire mvts avant arrière
  - de côté jusqu'à bâiller profondément
  - sons lalalalalalalalal en faisant voyager la langue dans la bouche
  - écouter la différence des sons produits
- yeux/oreilles/ nez
- *détente-massage du crane*

3. On s'assoit et on fait le point

4. NB on peut faire une pause dans le courant de cet ensemble de mouvements pour relacher la position debout
- Se coucher
  - WL
  - Accoudage

- Observation de la respiration normale

A partir de là possibilité de continuer des exercices du bassin.