

ANCRAGE ASSIS

Scan des pieds à la tête

- Conscience
 - des pieds
 - du bassin
 - de la colonne
 - du cou
 - de la tête
 - des bras
- Approfondissement de la respiration

Ouverture Voix/Oreille

- Jeux des mâchoires
 - grimaces enfantines
 - *bruitages* enfantins
 - bâillements
 - détente du visage
- conscience des *oreilles*
 - écoute intérieure
 - écoute extérieure

-> *proprioception*



ANCRAGE DEBOUT

Pieds parallèles

1. Sautiller sur place
2. S'autograndir
3. Pied gauche puis droit, bien planté
4. Rebondir sur une jambe puis l'autre (souffler en pressant le pied), puis les deux
5. Idem avec les deux mains à hauteur des épaules pressant des colonnes imaginaires vers le bas (souffler en pressant)
6. Rebondir sur les deux pieds
 - Twister un pied puis l'autre
 - Twister les pieds et le bras
 - Twister pieds, bras et tête... en soufflant bien ou sonorisant le souffle
7. Poser le bout des doigts au sol, genoux relâchés pour la détente
8. Jeux de bouche et de voix

-> *Faire monter l'énergie*



Exercices expressifs/émotionnels

☐ Agressivité-> Assertivité

○ Mains au sol : jambe gauche puis droite se projette en arrière avec une expression de mise à distance : « non », « va-t-en », « lâche-moi »...

☐ Mépris/Défi -> Affirmation/
Fierté

○ en face à face se mesurer

« tu ne m'auras pas »,
voir », mooooii

☐ -

☐ Abandon-> Confiance-> création
commune

- En appui dos à dos, ou pieds contre pieds, ou mains contre mains, inventer un «son » commun au départ de « sons » différents

-> *exemples d'expressions
métaphoriques de relations...
de boulot*

