

Prendre l'espace

Je volais ...

Il y a quelques jours, j'ai rêvé que je volais.

Haut, loin, au dessus... Des paysages défilaient sous mes yeux, des toits, des maisons, des champs, des forêts, des châteaux, et le bleu de la mer, toute petite vue d'en haut... Soudain voilà que je chute... Pourquoi ? Je n'en sais rien ! Je vais mourir... je me vois tomber je ne peux rien faire.... le sol arrive à la vitesse de l'avalanche... c'est le choc... je me réveille...

Et ma première question silencieuse : tes ailes ? Qu'est-ce que tu as fait de **tes ailes** ?...

Je ressens une immense déception. Une déception qui dure longtemps après mon réveil...

Déception d'avoir eu et perdu le pouvoir de voler.

Vous est-il déjà arrivé de voler en rêve ?

Vous êtes vous déjà senti immense, illimité, puissant ?

.../...

A propos des gestes

Le geste intérieur

Trois gestes

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Jour 6

.../...

Préambule

Vous souvenez-vous de vos ailes quand vous faisiez l'avion, enfant ? Où les avez-vous rangées ?

Vous souvenez-vous de vos bras tendus vers votre maman ou vers un adulte ?

Et combien ce geste était rassurant et joyeux pour vous et pour la personne concernée ?

Que sont devenus ces gestes ? Bras ouverts ou tendus ?

Même si vous êtes aujourd'hui quelqu'un de posé, de raisonnable, vous avez vous aussi, un jour, fait l'avion.

Vous vous êtes déployé. Vous avez été cet enfant qui rêve de voler au-dessus du monde.

Alors, vous vous êtes senti grand et fort. Vous vous êtes donné ce pouvoir.

Mais l'enfance ne dure qu'un temps.

Elle est vite rangée au rayon des accessoires et souvenirs en tous genres, cartes postales, photos de classe, colonies de vacances...

Et vous voilà désormais, « normal ». Terre à terre, peut-être un peu coincé ou timide ou embarrassé.

Et quand vous cherchez vos ailes, c'est juste le bout des doigts qui bouge...

A propos des gestes

Le geste intérieur

Trois gestes

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Jour 6

A propos des gestes

Chacun a sa gestuelle. Selon sa personnalité, sa culture, son milieu.

Certains en font beaucoup, d'autres moins.

Les gestes expriment notre amplitude intérieure. Selon qu'ils sont libres ou retenus.

Ce que le public traduit par : « *à l'aise / pas à l'aise* ».

Plus vous vous ouvrez intérieurement et plus vous grandissez en visibilité, en force et en confiance.

D'ailleurs cela se ressent et se voit à l'extérieur.

Selon que vos gestes partent du centre et se déploient ou qu'ils sont de la gesticulation parasite

Personnalité

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Jour 6

Le geste intérieur

On a souvent tort de considérer le geste en soi. Détaché du corps.

Il n'y a pas de bons ou de mauvais gestes.

Il n'y a que des gestes en cohérence... ou pas. Ancrés ou non. Posés ou « parasites ».

En cela, « le geste intérieur » conditionne le geste extérieur.

Le geste intérieur, c'est à dire : **la timidité ou la gêne, le manque d'assurance, les émotions subies, etc...**

En fait tout ce qui déstabilise les appuis ou l'ancrage se répercute et se traduit dans les gestes.

Il est donc important à ce stade de la formation de comprendre l'interaction entre la pensée et le geste.

Entre la conviction intérieure et son extériorisation dans la parole et le corps.

L'exercice de la vidéo jointe insiste sur la relation de l'appui au sol avec une expression affirmée dans les gestes.

Pour la prise de parole en public ou toute relation sociale.

Extériorisation

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Jour 6

Trois gestes

Dans la vidéo qui illustre ce texte, je vous propose de revisiter trois gestes fondamentaux qui correspondent à trois axes de l'expression.

Voyons ce qu'il en est.

1^{er} geste – « L'abrasos »

Bras ouverts sur le côté, comme dans le Phare.

➔ Sentiments associés : accueillir, recevoir, remercier, « ouvrir son cœur », partager...



Note : Abrasos en espagnol, signifie « accolade » / prendre dans ses bras. Le français « embrasse » s'est écarté de l'étymologie d'origine du mot qui signifiait « entre les bras » et non embrasser.

Il nous en reste « embrasser du regard ».

2^e geste – Le don

Bras vers l'avant, à l'horizontale, devant soi.

➔ Sentiments associés : l'offrande, l'appel à venir ou rejoindre, l'insistance...



Expression

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Jour 6

3^e geste – Le don

Bras vers le ciel.

- Tendus ils peuvent signifier l'imploration.
- Légèrement repliés, ils peuvent signifier le poids...
- 👉 Sentiments associés : gratitude, fatalité, agacement...



Note : Qui un jour ou l'autre dans sa vie ne s'est pas tourné vers le ciel pour le prendre à témoin ou lui demander des comptes ou en accepter la fatalité ... ?

Voici un aveu :

Vous pouvez attribuer à chacun de ces gestes la signification que vous voulez et différente de la mienne, pourvu qu'il vous aident à vous ouvrir intérieurement.



C'est à vous !

A votre tour maintenant.

Je vous encourage à **enchaîner ces gestes**, sur un texte que **vous connaissez par cœur**. Trois lignes d'un poème, d'une chanson, d'un article de loi ou autre à votre convenance.