

Parler avec tout son corps

Appliquez vos connaissances de la semaine

Pour conclure cette première semaine, je vous lance une invitation !

Voici le moment venu de mettre en application tout ce que vous avez appris dans ce module « faire face ».

1. L'ancrage (pieds en terre)
2. Le rayonnement (le phare)...
3. L'intention (l'arc et la flèche)
4. Le don de soi (cadeau)
5. L'ouverture (3 gestes)

Il s'agit de donner « le meilleur de vous-même ! » Un beau programme, non ?

*Vous savez ce que cela signifie dans les grands principes. Il vous reste à le mettre en pratique sur un vrai texte.
Et ainsi, capitaliser sur les 5 points énoncés.*

Choisir un texte

Comment procéder ?



Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Jour 6

Jour 7

Choisir un texte

Je vous propose de vous entraîner à partir d'un texte, en suivant l'exemple de la vidéo de démonstration.

Le choix du texte est important. Ce texte doit être simple pour vous.

Donc, connu par cœur pour vous éviter tout effort de mémoire qui parasiterait votre expression.

J'ai pris les exemples de « Au clair de la lune / La bohème / la Marseillaise... »

J'aurais pu le faire avec un poème de Baudelaire, un discours politique ou une recette de cuisine...

Comprenez en faisant l'exercice que ce n'est pas le niveau littéraire du texte qui compte mais la force du sentiment exprimé et l'envie de convaincre qui nourrissent le geste.

Le geste n'est donc pas illustratif : c'est un élément de soutien, d'élan, d'énergie ou d'intention.

Sa fonction est de vous aider à vous ouvrir et à élargir votre expression.

Au travers de la séquence vidéo, **il ne s'agit en aucun cas de figer une manière de faire**, mais plutôt de vous aider à trouver votre manière personnelle, avec ou sans gestes.

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Jour 6

Jour 7

Comment procéder ?

Imaginez un interlocuteur en face de vous.

Repérez pour cela un point dans votre périmètre.

A qui vous allez précisément vous adresser.

1. Dites une première fois votre texte pour cette personne imaginaire.

☛ En repérant les découpes de sens et les respirations. (Faire des séquences courtes).

2. Comme une « chorégraphie imposée », dites maintenant le même texte en y intégrant les 3 gestes.

☛ Comme dans l'exemple de la vidéo.

Attention : ne soyez pas scolaire ! Ne sacrifiez pas le sens pour le geste.

Pensez bien ce que vous dites. En prenant le temps de l'intention et du regard.

3. Expression libre. Dites maintenant votre texte choisi. Avec ou sans gestes.

☛ Essayez de ressentir en quoi les 3 gestes ont laissé en vous une trace, une ouverture ou un sentiment d'aide.



C'est à vous !

A vous de prendre votre envol !

N'oubliez pas vos ailes...