

Parler avec tout son corps

Apply your knowledge of the week

For the end of this first week, I invite you to conclude it!

It is the moment to put into practice all that you have learned in this module « face to face ».

1. Anchorage (feet in the ground)
2. Radiation (the lighthouse)...
3. Intention (the bow and arrow)
4. The gift of self (gift)
5. Opening (3 gestures)

It is about giving « the best of yourself! » A nice program, right?

You know what it means in the great principles. It remains to put it into practice on a real text.
And thus, capitalize on the 5 points mentioned.

Choose a text

How to proceed?

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...