

Un autres exercice pour le corporel

<http://www.dramaction.qc.ca/fr/2010/11/un-autres-exercice-pour-le-corporel/>

Bonjour Je ne sais si vous possédez déjà ces exercices c'est des exercices que je pratique avec des ados ça marche aussi avec des adultes ils sont tout au tant coincés, pour essayer de les libérer corporellement.

Après un échauffement corporel basique , je leur demande de quitter leur chaussure et de marcher doucement en posant d'abord la talon, puis lentement tout le pied, en déliant le mouvement jusqu'au doigts de pied, pour que tout le corps repose sur le pied en entier et en transférant tout le poids de son corps sur ce pied là, et on continue avec l'autre pied, en essayant de bien comprendre se qui se passe ds son corps, qu'est-ce qui travaille. quel partie du corps travail le plus les jambes, le dos la nuque etc..

Puis dans le mouvement on mime un tirage de corde, on se met par deux et on tire chacun la corde vers soi, attention tout se joue ds les jambes et les pieds, on ne force pas avec les bras , et on est à l'écoute de son partenaire, si l'un tire, l'autre est entraîné vers l'avant, alors il tire à son tour, tout doit se faire en douceur presque au ralenti en se regardant ds les yeux , c'est mieux. un autres exercice pour le corporel A chacun de mes élèves je leur donne un nom d animal, soit, un nom d'objet a représenter avec son corps, 2 élèves on le même animal ou objet, ils doivent se reconnaître et se "marier" animaux série 4 pattes: girafe, éléphant, chat chien, etc... Animaux a plumes: rossignol; autruche canard, poule :objet:compas, tasse, bol casserole, ouvre boîte. etc....le tout s'en aucun bruitage, juste le corps a chaque animateur son imagination, je trouve cet exercice intéressant car chacun nous avons une représentation précise d'un objet, ou d'un animal variante, on peut le faire avec des associations, pelote de laine avec une aiguille à tricoter, batteur et son bol, couteau et du beurre etc; Autre exercice On prend un objet, on se met par deux, on parce qu'on n'en veut plus, l'autre doit adapter sa façon de le recevoir par rapport a la façon de donner de son partenaire (écoute) 2ème phase Toujours par deux, A tient un objet d'une certaine façon, B arrive et tient avec A l'objet, on fixe environ 10 seconde comme une photo. A s'en va B reste seul, on a un autre tableau on fixe environ 10 secondes, A revient et tient de nouveau l'objet avec B ,mais d'une autre façon , ,

Exemple: par dessous en étant a genoux, ou en étant sur la pointe des pieds, on fixe 10 secondes on a encore un autre tableau, B s'en va et laisse A tout seul 10 secondes, encore un autre tableau, puis B revient en prenant l'objet d'une autre façon et ainsi de suite, avec chaque fois une autre et une grande complicité avec les partenaires. On peut le faire tous ensemble chaque duo ne travaillant que pour eux, quand on maîtrise bien on peut le faire à deux devant tout le monde, on joue avec c'est objet comme un 3ème partenaire, et si on trouve une fin c'est bien C'est un grand moment, de douceur, d'écoute et c'est tellement beau! bien prendre son temps Pour contre carré ces exercices corporels je leur demande de monter sur une chaise et de prendre la pose de la Statue de le Liberté, ou de tout autres monuments (pour l'instant ce ne l'ai fait qu'avec la Statue, parce que c'est plus parlant, après on peut prendre un autre monument ou une statue) les enfants ou ados doivent dire ce que pense la statue, sur tout, sa pose, sa robe, les touristes, tout ce qui à rapport avec elle, ils peuvent dire tout ce qu'il veulent. (cela favorise l'imagination) tout doit passer par la voix, la colère, la joie, l'ironie, rien ne doit bouger ds leur corps ou ds leur visage, pas de grimace, le regard fixe. voila quelques exercices, en espérant qu'ils vous seront utiles. je vous enverrai d'autres quand je les auraient taper sur mon ordinateur

Un autres exercice pour le corporel

Dramaction - <http://www.dramaction.qc.ca/fr> - Dans les catégories : Dynamiser un groupe, Exercices facile, Sans paroles, Tous les exercices de théâtre

J'espère surtout que j'ai été claire, c'est plus facile de faire faire les exercices que de les décrire
Ghyslaine

Ce PDF vous est offert gratuitement sur Dramaction.

N'oubliez pas de "donner au suivant" [en partageant du contenu à votre tour !](#) Vous avez sûrement un petit fichier original et pertinent quelque part sur votre ordinateur ! :)