



CONFIANCE et CONCENTRATION

Lâcher-prise

Disposition : le meneur attribue un numéro (1, 2 ou 3) à chaque participant de façon à créer trois groupes de nombre à peu près équivalent.

Déroulement : le meneur demande à tous les participants de marcher dans la pièce au hasard. Au signe « stop », ils s'arrêtent et croisent les bras sur leur poitrine.

Le meneur énonce alors un chiffre compris entre 1 et 3. L'ensemble des participants ayant ce chiffre forme un cercle au milieu de l'espace. Les autres se positionnent derrière eux en baissant leurs bras le long du corps.

Au signal du meneur, les participants du cercle inspirent puis commencent à se pencher vers l'arrière. Les autres participants les retiennent et les accompagnent dans le mouvement puis les repoussent pour les aider à remonter. La descente et la remontée se font sur une seule expiration. Dès la fin de l'exercice, le groupe se disperse et marche dans la pièce.

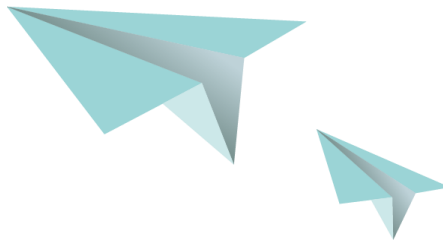
Le meneur propose alors un autre numéro pour que de nouveaux participants puissent vivre l'exercice.

Points de vigilance :

- Il peut être utile comme dans la vidéo d'expérimenter par paire (sans mettre en œuvre le cercle dans un premier temps) l'impression ressentie quand on se penche vers l'arrière. La totale confiance dans le partenaire est requise.
- Bien penser à baisser les bras quand on n'est pas dans le cercle.

Développement possible

- Les participants du cercle peuvent sonoriser leur expiration sur la descente et la remontée.



[Tapez ici]

www.lamarelle.lacitedelavoix.net

©Géraldine Toutain : La Cité de la Voix Vézelay/Bourgogne-Franche-Comté