



ÉNERGIE et CONCENTRATION

Sumo

Disposition : les participants forment plusieurs cercles de 6 à 7 personnes.

Déroulement : les participants s'installent en position de sumo. Les jambes sont fléchies, les pieds bien écartés et ancrés solidement dans le sol.

Sur l'expiration, on associe un frappement des mains avec un geste rapide d'un bras vers l'avant. Quand chacun est à l'aise avec le geste, le jeu peut commencer.

Une personne expire en faisant le frappement avec le geste qui pointe quelqu'un d'autre dans le cercle. La personne visée devient alors celle qui lance le prochain son. Et ainsi de suite !

Points de vigilance :

- L'énergie a tendance à croître dans ce jeu enthousiasmant. Il faut veiller à la faire redescendre mais sans la perdre, juste en la condensant.
- Il est important d'avoir le corps bien centré et que l'énergie vienne du ventre et se dirige vers le bas au geste du bras (cela aide à comprendre l'idée de « moteur » - voir vidéo et fiche réveil corporel).

Développements possibles :

- Au lieu de souffler, on associe un son spontané, archaïque, « tribal ». Dans ce cas, veiller à commencer le son par une consonne pour que le débit d'air ne soit pas trop violent.
- La vitesse d'échanges entre les participants peut être augmentée progressivement.

