



## RÉVEIL CORPOREL

Disposition : le groupe est devant l'animateur. Chaque personne doit pouvoir le voir aisément.

Déroulement :

**Exemple 1** : le corps est réveillé progressivement à partir de légers massages accompagnés de sons bouches fermées (front, joues, autour de la bouche, le menton, la ligne des mâchoires vers les oreilles). On termine par un massage du cou et des trapèzes.

**Exemple 2** : l'énergie est convoquée en secouant les bras, la tête puis le corps entier.

Panda van Proosdij explique sa notion de « mouton » (gestes faits sans y penser, comme mécaniquement) qu'elle oppose à celle de « moteur » (le geste est fabriqué à partir de la connexion du ventre avec le cou et la tête). Illustration à partir de :

- Secouer les bras
- Secouer les jambes

**Exemple 3** : un enchaînement de légers frappalements avec les mains sur différentes parties du corps (les bras - de l'épaule vers les mains en aller-retour, la poitrine, le ventre, les hanches, le derrière, le dos, une jambe puis l'autre dans un aller-retour de haut en bas), permet de réveiller l'ensemble du corps.

