



SOUFFLE et SONORISATION

Un hélicoptère et quatre variations

Disposition : les participants sont disposés librement dans la salle avec de l'espace entre chaque personne.

Déroulement : l'exercice commence par un geste vers le haut qui matérialise l'hélice de l'hélicoptère (4 fois vers le haut et un autre geste 2 fois vers le bas). L'ensemble de ces gestes tient sur 8 pulsations : 4 brèves et 2 longues.

Suivent ensuite 4 variations :

Variation 1

On inspire par le nez et on souffle par la bouche (2 fois).

Variation 2

Un « clic » avec la langue et on souffle sur « S ».

Variation 3

On inspire par la bouche comme avec une paille et on expire avec un son bouche fermée.

Variation 4

On détend bien le ventre sur l'inspiration par la bouche et on expire avec un son bouche fermée, les yeux clos.

Chaque variation est effectuée 2 fois et est accompagnée de gestes qui matérialisent le temps de l'inspiration et celui de l'expiration.

Points de vigilance :

- Pour tous les mouvements, penser à une résistance de l'air.

