**Sophrologie et spectacle**

**présence, ancrage, énergie, rythme, intention,**

1. Marche en conscience de chaque appuis, posture digne, le regard au loin

2. Inspire vague en haut on étire l’axe comme pour pousser les nuages, expire on appui sur un ballon virtuel dans le sol. Accélération avec tout le corps.

3. Tend le bras gauche et la jambe gauche devant nous et on caresse un oiseau et on redescend le bras jusqu’en bas. Avec mouvements du corps. Inspiration et expire à ajuster. Travail sur l’attention

4. Monte les bras vers le haut, on tend les bras sur les cotés comme pour pousser les murs, on caresse les arbres, on pivote les mains vers l’arrière, on pivote les épaules et on part en arrière en penchant le tronc vers l’avant, on ramène les bras dans le dos, on monte les mains pour chercher les fruits le plus haut possible puis on ramène devant sous les bras et on offre nos fruits.

5. Marche avec un bâton sur la tête en respiration abdominale, on s’ouvre à l’extérieur. Au signal on s’arrête en projetant le regard, puis un son , puis un proverbe

6. L’opéra

7. en cercle : ZIP, ZAP, épaule 1 jusqu’à 7, on peut changer de sens, on rajoute en 3 le cadre au niveau du visage, on rajoute les pouces en 7. Attention au rythme. Et à la présence à soi.

8. Chat et souris. Couple qui se tiennent la main. Dans le cercle un chat et une souris. La souris se sauve en prenant la main d’un couple. L’autre personne du couple devient un chat. Intentionnalité : faire un groupe, fonctionner ensemble sans hystérie, rester calme intérieur.

9. 2 lignes de personnes ….. Les 2 premières personnes de la ligne prononcent des mots commençant par a puis b puis c… Si une personne se trompe elle passe derrière.

Remarquer les tensions quand le mental cherche est perdu.

Si ca marche essayer de **construire une histoire.** Rester ancrer pour ne pas que l’histoire viennent perturber

10. 3 groupes on chante un refrains différent

11. 2 personnes : une personne raconte une histoire et l’autre écoute. Il faut creuser, étirer. Puiser l’énergie nécessaire sans partir dans l’hystérie. Rester calme. Ne pas jouer juste raconter. Partir de n’état neutre pour ensuite partir dans ce que l’ on veut. Comment sauter d’une idée à une autre. Rester centrer, avancer tout en restant dans son histoire. Nourrir les choses qui sont déjà là sans aller chercher plus loin.

12. nez du clown : mettre le nez, s’ancrer et ne rien faire. Les autres regardent et observent ce qui se passent. On donne à voir ce qui se passe intérieurement et on étire pour créer une histoire. Le nez est un masque, on ne le touche pas, on le met dos au public et on se montre. Laisser mourir l’égo derrière le masque.

13. travail sur le focus : jeu de balle et regard: celui qui a la balle a le pouvoir, le regard sur la balle. L’un bouge la balle l’autre suit. La corps suis la balle. On inverse.

On rajoute un regard entre les 2 comédiens. La balle, regard entre les 2 comédiens, le public… Met en focus l’autre.

Technique p 15