



REVEIL 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, « moustaches », 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 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 frappements 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.

