**JOURNEE A THEME : L’EXPRESSION**

**10h – 11h30 : ETAPE 1 : ANCRAGE / ETAT DES LIEUX**

* Accueil : boisson chaude, présentation, cartes des qualités + ange
* Massage des pieds avec balle de tennis
* **EN 1 MINUTE, QUELLE EST VOTRE METEO DU MOMENT ?** Préalable pour me mettre en empathie avec le groupe
* **KUNDALINI POUR SE POSER** : secouer le corps et émettre des sons : **ANCRAGE, changement d’état vibratoire.**
* **DEPOSER LE(S) MASQUES**
* **LE REVEIL DE L’INSTRUMENT : liquidations, activations**
* **Passer le corps en revue : commencer par les pieds (bascules AV/AR G/D), les chevilles, les genoux (rotations), bascule du bassin (horizontale et verticale), massage du visage sans les mains (grimaces),rotations tête G/D, AV/AR, mettre les mains sur les oreilles et tapoter la boîte crânienne avec index et majeur (les tambours sacrés)**
* **DETENTE A 2**
1. **COMMENT JE BOUGE** : l’émotion est créée par le mouvement : e-motion. Changer ma posture, marcher, respirer, tenir ma tête, bomber mon torse, permet d’acquérir une physiologie et une certitude. Se redresser : émotion de certitude.

**Avoir conscience de son corps : Portez toute votre conscience sous vos pieds. Imaginez que vous marchez sur des œufs : toute information ne viendra que par la plante de vos pieds. Concentrez-vous sur la plante des pieds comme s’il en allait de votre survie. Sentez toutes les informations qu’il y a sous vos pieds. Sentez la différence d’un pied à l’autre et quand vous aurez cette conscience je vais vous demander d’habiter à 100 % vois pieds, d’habiter à 100 % la plante de vos pieds. Il n’y a plus d’autre endroit, vous habitez dans la plante des pieds.**

**Après un coup de gong, vous irez habiter le sommet de la tête et sentez le poids de l’air sur votre crâne ou le plafond au-dessus de votre crâne. Vous êtes dans votre cuir chevelu et vous cherchez un maximum d’informations et vous habitez au sommet de votre maison, de votre temple.**

**Au prochain coup de gong vous redescendrez complètement dans les pieds et massivement vous descendez votre conscience dans les pieds. A partir de maintenant, à chaque coup de gong vous vous déplacez, vous allez habiter à l’autre extrémité du corps. Que votre conscience du corps se déplace massivement des pieds à la tête et de la tête vers les pieds. Sentez les différences quand j’inspire le sommet de la tête ou quand j’inspire la plante des pieds : rapport au monde différent. Comment faites-vous pour déplacer l’attention dans votre corps, par où ça passe dans le corps, qu’est-ce qui se passe dans votre corps quand vous vous déplacez .**

1. **COMMENT JE RESPIRE** : oxygénation. C’est vital d’oxygéner mon corps. Exercice de la porte battante puis le ballon de couleur : j’inspire et me remplis depuis le bassin jusque dans la voûte crânienne.
* **Vous posez votre conscience sur votre respiration. Elle est comme une porte battante. Vous percevez simplement les 2 mouvements que sont l’inspir et l’expir : l’air entre et l’air sort.**

 **Vous êtes simplement conscient de ce mouvement en vous-même. De cette porte battante devenue consciente vous percevez en vous les tensions de vos muscles, sans rien chercher d’autre qu’à percevoir.**

**Maintenant vous vous placez dans chacun de vos expirs et vous vous relâchez dans les épaules pendant ce mouvement.**

* **A) respiration ventrale : inspir/expir : expir et laisser simplement l’air entrer**
* **B) durée et soutien : sss, ch, haha (comme lorsqu’on est exténué)**
* **D) la sirène + ha ha ha ho ho ho**

**Le souffle nous ramène à l’ancrage, à la place : je prends ma place.**

**Mettre de la conscience sur la respiration permet d’arrêter la mécanique.**

**Je respire normalement dans telle circonstance, je respire court dans telle circonstance.**

**Respiration de base intéressante quand on est resté un moment silencieux, concentré sur son ordinateur, assis sur sa chaise. Permet de ré-ouvrir les poumons, se préparer à extérioriser sa voix.**

 **Associer la notion d’inspiration à celle de dilatation et non pas à celle de quantité. Bien s’ouvrir physiquement et psychologiquement.**

**Exercice du ballon :**

**A partir de l’inspiration par le nez vous allez prendre conscience de l’air comme d’un gaz coloré qui vient à la fois remplir le bassin et jusqu’au sommet du crâne.**

**Visualisez-vous comme un ballon et suivez le parcours de l’air qui entre. Sentez la cuvette du bassin et la voûte du crâne se remplir puis laissez l’expiration se faire toute seule et à nouveau vous prenez une inspiration tranquille et vous vous remplissez depuis le bassin jusqu’au sommet de votre crâne. Laissez l’expiration se faire toute seule.**

**Préparation vocale :**

* **Réveillez le visage (le masque) : auto-massage de la face**
* **Réveillez les lèvres : brrr comme le bébé**
* **Réveillez la mâchoire : miam exercice d’ouverture de la mâchoire**

**M (mordant) I (très en avant, souriant) A (voyelle d’ouverture jusqu’à l’arrière comme un baillement) M : du plus petit au plus grand et le dire sur tous les tons.**

* **Réveillez les fréquences : mmm imaginez une mouche qui s’est engouffrée dans votre bouche : elle bourdonne et réveille les cavités osseuses. Faire vibrer le nez, les narines, bien ouvrir ses cavités osseuses et sentir que ça raisonne de partout. Posez votre main sur le sommet du crâne puis sur votre nuque pour sentir les vibrations. Cet exercice est excellent contre les maux de tête.**
* **Réveillez le diaphragme : mi hi hi hi + le petit chien (langue, yeux grands ouverts, l’air joyeux)**
* **Réveillez la langue : la langue est l’organe de notre parole et comporte 17 muscles. Elle est au cœur de la diction et de la formation des sons. Doit être tonique et dynamique, fluide et nerveuse.**

**Dans un premier temps nous allons repérer son positionnement dans la bouche.**

**Laissez la mâchoire se détendre, légèrement entrouverte, la langue est posée sur le lit de la mâchoire inférieure, pointe derrière les incisives.**

**Nous allons faire quelque chose qui nous a longtemps été interdit : tirer la langue.**

**Tirez la langue avec la sensation d’un étirement qui va de la pointe jusqu’à la racine de la langue. Tirez et laissez la langue revenir toute seule. Toute la musculation de la mâchoire, de la langue et de la gorge se détend, se relâche. On tire la langue, tout le système s’ouvre, et on relâche.**

**La langue reprend sa position normale, posée dans le lit de la mâchoire inférieure.**

**2 exercices de tonification :**

* **Faire laï laï laï laï en utilisant la langue comme un fouet puis té té té té , la pointe de la langue vient taper les incisives supérieures : son piqué très précis. Enchaîner les deux sons : laï laï laï laï laï laï laï té té té té té té té  d’abord en statique puis en se secouant et en ‘racontant une histoire’…**

**Secouer son corps pendant que l’on fait résonner sa voix : active l’enjouement et apporte des vagues fortes et pulsantes d’énergie dans tout le système nerveux. Libération des tensions de la gorge, mâchoires et différentes parties du corps, les sons sont moins tendus et cela apprend à se laisser aller.**

* **Le bouchon (exercice de diction) : a le mérite d’articuler l’ouverture de la bouche, l’ouverture du larynx, obligeant ainsi à pratiquer une parole large en bouche : quelque chose ouvre au niveau de la mâchoire (lieu le plus crispé de notre corps : peur du ridicule, timidité, bouche serrée : la voix ne peut pas donner son plein potentiel).**
* **La vocalise la ‘gioia’ : 4 phrases harmoniques à chanter sur ‘oui’**
* **Omnéaim imnéaom : main sur le front et le sternum**
* **APPRENTISSAGE DE ‘YO BA MALAE’ ET THIS LITTLE LIGHT OF MINE**
* **CHAPELLE DE SONS AVANT LA PAUSE**
* **11h30 – 13h : ETAPE 2 : TRAVAIL INTUITIF : tableau de vision ou mandala**

**ETAT DES LIEUX DES 3 C + ressenti**

* Cérébral : tête : pensées
* Cœur : émotions
* Corps : actions

**PAUSE DEJEUNER**

**14h – 15h45 : ETAPE 3 : ACTION**

* **Déplacement dans la salle sur ‘matriarch’**
* **Exercices pour éviter la somnolence post-prandiale**
* **Danse du bassin à 2**
* **Gromelot : ajustement créateur, équilibre entre soi et l’autre, expressivité, communication non verbale, improvisation**
* **IMPROVISATION DANSEE ET CHANTEE**

**Travail sur les émotions : le RIRE et les autres !**

* **Qu’en est-il de vos émotions ? Savez-vous les identifier, les exprimer ? pour vous affirmer, il est indispensable d’exprimer vos émotions. Les 4 émotions de base sont : joie, colère, tristesse, peur. Elles nous aident à nous adapter à chaque situation de notre vie. Nous allons jouer avec elles ! Y ajouter la notion de gratitude. Déplacement dans la salle : je claque des doigts, tout le monde s’arrête et je donne la consigne : joie, peur, colère, tristesse, amour, passion , enthousiasme…**
* **Apprentissage du RIRE DE LA VIE**
* **Reprise de ‘this little light of mine’ avec différentes couleurs et interprétations**
* **Les phrases imprononçables, la marche entravée**
* **VOIX PARLEE : chacune partage un texte (coaching personnalisé)**
* **Le bouchon (exercice de diction) : a le mérite d’articuler l’ouverture de la bouche, l’ouverture du larynx, obligeant ainsi à pratiquer une parole large en bouche : quelque chose ouvre au niveau de la mâchoire (lieu le plus crispé de notre corps : peur du ridicule, timidité, bouche serrée : la voix ne peut pas donner son plein potentiel).**
* **VOIX CHANTEE : chacune reprend ‘this little light of mine (avec une intention) + une chanson qu’elle connaît par cœur (coaching personnalisé)**

**PAUSE**

**16 h – 17 h : ETAPE 4 : ANCRAGE**

* **Danse sur GUEM**
* **Exercices de RIRE pour se remettre dans l’énergie**
* **CHANTS COMMUNS : YO BA MALAE et THIS LITTLE LIGHT OF MINE**
* **Chanter pour l’autre**
* **MEDITATION DU RIRE (avec bébés) / BAIN SONORE D’INTEGRATION / ANCRAGE/ TOUCHER BIENVEILLANT**
* **FEEDBACK**
* **DEMANDER UN TEMOIGNAGE DANS LA SEMAINE**