Petit mémo des principaux exercices PPP

Relaxation physique :

Automassages : En faisant des petits cercles du bouts des doigts (Du ventre au visage)

Relaxation du corps : Serrer les poings le plus fort possible (idem sourcils, épaules, , ...) puis relâcher, on le fait 2 ou 3 fois par endroit → travail le relâchement

Dégourdir les extrémités : les mains, les pieds

Détendre le cou où sont les neurotransmetteurs (un des sièges du stress) ...à travers les épaules : rotation avant, rotation arrière gauche, idem droite puis monter et descendre les 2 épaules

RESPIRATION

Il y a une différence entre respiration thoracique et abdominale. La respiration thoracique c'est plutôt une respiration de secours...

Le comédien apprend à activer sa respiration abdominale pour mieux gérer son trac

Exercice : inspiration sur 4 – apnée sur 4 – expiration sur 8 (renouveler 2 fois)

Grande inspiration ventrale, attention : épaules pas en l'air, relâchées. On cherche la respiration basse, pas la haute qui est celle du thorax (montrer les 2 respirations en disant une phrase en même temps)

Mettre une main sur le ventre, l'autre sur le thorax.

Astuce en cas de difficulté :

- Imaginer que vous inspirez dans une paille : automatiquement, ça donne la respiration ventrale.
- chercher à « gonfler le ventre » en même temps que l'on inspire.
- Expirer sur une bougie devant soi sans l'éteindre (l'index fait office de bougie), le + longtemps possible. Puis expirer sur un son bouche fermée. Enfin expirer en chantant une phrase sur une seule note.

LE REGARD, LE SILENCE, LA VOIX

1 : Dire chaque signe de ponctuation à voix haute en imaginant que vous regardez quelqu'un de différent à chaque fois. (et que vous lui adressez un cadeau...)

2 : Sur chaque signe de ponctuation, marquez un silence en imaginant que vous regardez quelqu'un et en laissant le temps de la ponctuation...

Le regard permet de se mettre en situation de dialogue

Chaque silence permet d'aspirer la réaction du public et d'adapter la suite de son discours

LA VOIX POUR MIEUX COMMUNIQUER : L'articulation pour gérer le débit :

Exercice du crayon :

Lire son texte avec un crayon dans la bouche en exagérant les consonnes et en imaginant qu'elles sont projetées derrière le crayon, solliciter son diaphragme

SEQUENCE DE LA SCENE ET OUTILS : MEMO

1 : Un moment : « extra-ordinaire »

Etre conscient que l'on s'expose. Pas un moment banal. Acte de générosité. Se préparer mentalement et physiquement

2 :L'entrée en scène

« La première impression est toujours la bonne...sauf quand elle est mauvaise... »

« On a qu'une seule occasion de faire une première bonne impression »

Avancer vers l'autre, l'accueillir, le regarder et bien respirer (Silence) pour avoir la bonne posture, sourire et parler. (ARROSE)

3 : Passer la rampe : « Le public respire comme le plateau. »

Tout ce qui va contribuer à la clarté de mon message.

Les outils : VARRAS

V : voix : (Projection/ placement/ le diaphragme: mon meilleur allié/ modulation et variation/ articulation.)

A : Ancrage-Verticalité (Des racines et des ailes)

R : Respiration (abdominale)

R : Regards

A : Attitudes et gestes

S : Silences

4 : Ecouter son auditoire

« La parole est moitié à celui qui parle et à celui qui écoute »

Echange, dialogue. "Sortir de sa bulle d'orateur":

Etre connecté en permanence à la salle/ gérer et utiliser l'espace pour aller "chercher" son auditoire

S'adapter à son auditoire et rebondir sans perdre de vue son objectif final.

5 : La sortie de scène

Les dernières impressions, le message final.