

THÉÂTRE DU TOTEM

PETIT TRAINING avant une PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

SE CONCENTRER et SE RE-CENTRER

>>> ASSIS RESPIRER en comptant son inspiration et son expiration - étirer le temps et le souffle - les yeux fermés c'est mieux, pour visualiser le passage de l'air dans son corps et se calmer.

ÉCHAUFFEMENT PHYSIQUE et VOCAL

>>> BOUGER SON CORPS : décontracter ses muscles/ assouplir sa colonne vertébrale/ son cou.

>>> DÉTENDRE LES MUSCLES : VISAGE + BOUCHE (Masser le visage + bruits : Brrrr...)

>>> PLACER SON SOUFFLE : FFF/SSS/CHCHCH (en boucle).

>>> RÉVEILLER SA VOIX d'abord bouche fermée (faire une sirène du son grave vers l'aigu).

>>> RÉVEILLER LE SON... voyelles, consonnes... de + en + loin... de + en + fort... ouvrir sa voix.

MISE EN BOUCHE :

RÉPÉTER EN BOUCLE + SUR-ARTICULER ET RESPIRER

>>> Pruneau cuit, pruneau cru...

>>> Poche plate, plate poche...

>>> La mouche rousse touche la mousse et la mouche tousse !

>>> Je veux et j'exige, des excuses exquisés !

JOUTES VERBALES CRESCENDO :

>>> GP 1/ Donnez-lui à minuit huit fruits cuits ! >>> GP 2/ Donnez-lui à midi dix kiwis !

>>> GP 1/ Sale saucisse aux choux ! >>> GP 2/ Espèce d'anchois séché !

>>> GP 1/ Ô ma biche songeuse ! >>> GP 2/ Ô mon cher choux sucré !

TEXTES POUR S'ENTRAINER AVEC CONVICTION :

>>> JE PROTESTE - L. ARAGON

Je proteste !

Pour l'amour martyrisé

Pour les bouches sans baisers

Pour les corps décomposés

Pour l'échafaud, pour la peste

Je proteste !

Au nom des choses meilleures

Prêtes à tout ce qu'on voudrait

A tout sacrifice, prêt !

Pauvres gens bêtes de trait

Qu'on bafoue et mène ailleurs

Je proteste > Je proteste > je proteste !

>>> DISCOURS D'ARAGORN - LE SEIGNEUR DES ANNEAUX - J.R.R TOLKIEN

Fils du Gondor et du Rohan, mes frères !

Je lis dans vos yeux, la même peur qui pourrait saisir mon coeur,

Un jour peut venir, où le courage des Hommes faillira,

Où nous abandonnerons nos amis et briserons tous liens !

Mais ce jour n'est pas arrivé !

Ce sera l'heure des loups et des boucliers fracassés,

Lorsque l'âge des Hommes s'effondrera,

Mais ce jour n'est pas arrivé !

Aujourd'hui nous combattons!

Pour tout ce qui vous est cher sur cette bonne terre !