

Nom de l'activité	« la source »
Temps nécessaire	30 mn
public (âge et nombre)	A partir de 8 ans 8 - 40 participants
Objectif pédagogique	Conscience corporelle, travail sur une énergie fluide et douce et apprendre la couper Contact avec la terre, conscience de notre poids, relation avec nous-mêmes
Description de l'activité	Tous répartis dans l'espace (extérieur) avec les yeux fermés. Nous respirons avec la terre, inspirons depuis nos pieds jusqu'au sommet du crâne, puis expirons à nouveau jusqu'à la plante des pieds. Nous cherchons l'eau avec nos doigts de pieds en avançant de cm en cm grâce à la contraction de nos orteils. Nous cherchons l'énergie de la terre. Lorsque nous trouvons un point d'énergie fort, nous nous arrêtons pour aller chercher l'eau dans les profondeurs de la terre. Nous sentons l'eau monter dans nos orteils, nos pieds, nos jambes, notre bassin, notre ventre, notre dos, notre tête, nos bras. Nos bras s'élèvent comme les branches d'un arbre. L'eau monte jusque dans nos mains, dans nos doigts. Nos doigts deviennent des sources d'eau. Nous prenons le temps de ressentir toute cette eau en nous. D'un coup, notre verticalité se brise, la nuque, les genoux et le torse se plient brusquement et nous nous laissons tomber à croupis, la tête entre les genoux. Respiration. Essayons alors de ressentir notre émotion du moment, du jour, les sensations. C'est un temps pour nous. Tout l'exercice se refait trois fois.
Variantes / évolution	« la fleur » : Avec les yeux fermés, ce jeu consiste à imaginer que nous sommes une fleur. Il y a deux types de mouvements : quand la fleur s'ouvre et quand elle se ferme. Cela se passe en trois phases : Nous nous laissons d'abord tomber au sol, avec le moins de mouvements et d'efforts possibles. Puis nous nous relevons avec encore le minimum de mouvements et d'efforts (en utilisant le moins de muscles possibles). La première fois que la fleur s'ouvre, elle est jeune et fraîche, on prend le temps d'éprouver la sensation d'être une jeune fleur. Puis on se laisse tomber au sol, sans efforts. On se relève une seconde fois. Cette fois-ci, la fleur est un peu plus mature. Même exercice une troisième fois : cette fois la fleur est sur le point de mourir. On retombe pour la dernière fois.
Matériel	Aucun. pieds nus
Espace	Assez grand. En extérieur – sable, herbe....
Observations	Travail d'évolution sur une même énergie. Cycle de la vie et de la mort.
Valorisation et mise en scène	Exercice préparatoire qui permet d'appréhender les changements de rythme et d'état. Ces deux exercices proviennent des techniques de la danse Butoh.