

Nom de l'activité	Le Point Zéro
Temps nécessaire	30 mn
Public (âge et nb)	A partir de 6 ans, jusqu'à 50 participants.
Objectif péda	Etat de disponibilité nécessaire au jeu. Concentration. Conscience corporelle.
Description de l'activité	<p>Chaque participant prend un espace dans la salle de travail, bras relâchés le long du corps, pieds parallèles, ouverture de la largeur du bassin, légère rétroversion du bassin pour ne pas creuser les lombaires, menton légèrement rentré, respiration naturelle, tranquille, yeux ouverts.</p> <p>1) ancrer ses pieds au sol : chacun cherchera à remettre en question l'équilibre naturelle du corps debout. Expérimenter les points de déséquilibre en balançant le poids du corps vers l'avant, vers l'arrière, sur les côtés. Les pieds prennent différents appuis sur les talons, les plantes, les arêtes intérieures ou extérieures. Revenir au centre. Les pieds doivent rester « vivants » durant tout l'exercice.</p> <p>2) Sentir les racines qui descendent sous la plante des pieds, plus profondément à chaque expiration. Les racines vont jusqu'à traverser la terre et ressurgir de l'autre côté de la planète.</p> <p>3) quand les racines sont profondément ancrées, sentir l'énergie monter le long d'elles, et arriver jusqu'aux pieds et aux chevilles. Il s'agit de la première articulation qu'il faut considérer comme une bulle permettant flexibilité, liberté de mouvement et assurant la sécurité des articulations.</p> <p>4) faire monter l'énergie dans les genoux, les hanches, (s'arrêter à chaque articulation), le long de la colonne vertébrale, vertèbre par vertèbre jusqu'à la tête.</p> <p>5) la tête est considérée comme la dernière grosse vertèbre. La concentration nécessaire à l'exercice doit chasser toute pensée parasite, tout contrôle du corps.</p> <p>6) bras et épaules relâchés, sentir le souffle amener l'énergie au visage. Les yeux sont ouverts et affichent une paillette d'intelligence (au coin de l'oeil), un presque sourire est esquissé, l'ouverture est totale. Pleine conscience de ce qui nous entoure.</p> <p>7) l'énergie qui est arrivée par la colonne vertébrale monte comme un geyser et est propulsée au dessus de la tête vers le ciel. A chaque inspiration, le geyser monte plus haut dans le ciel pour rejoindre les étoiles.</p> <p>8) Contempler et savourer l'état de pleine disponibilité entre chaque expiration (racines qui s'enfoncent) et chaque inspiration (geyser qui monte).</p>
Variantes / évolutions	<p>Possibilité de remplir les bulles d'eau, d'air, d'énergie, de couleurs....</p> <p>Possibilité d'explorer les organes internes lors de la montée d'énergie...</p> <p>possibilité d'expérimenter des « sorties » de point zéro en « jeu » théâtral : Chacun, librement dans la salle, sort du point zéro dans un état sans anticipation ni décision volontaire, mais simplement en faisant le vide et en se mettant dans un état de disponibilité totale grâce au point zéro. Il évolue quelques instants dans la proposition (qui peut être corporelle, avec ou sans texte, dans une émotion quelconque, musicale...). Puis se remet en Point Zéro jusqu'à une autre proposition, etc...</p>
Matériel	Aucun
Observations	L'animateur doit prendre le temps de poser des images et de décrire chaque partie du corps sollicitée par l'exercice, et laisser aux participants le temps de cheminer dans son corps.
Valorisation et mise en scène	<u>C</u> et exercice est un outil préparatoire au travail théâtral. Peut débiter un spectacle

