

L'IMPROVISATION

Un merveilleux outil de communication

Un magnifique apport de développement personnel

Un instrument permettant d'appréhender les bases fondamentales du jeu de l'acteur.

Laisser venir les idées à partir du corps, les formuler sans jugement, dans l'écoute de l'autre, pour mettre du VIVANT dans le JEU !

Le tout dans le PLAISIR et l'AMUSEMENT

Pour cela, il est indispensable de passer par la pratique.

« c'est en forgeant que l'on devient forgeron »
ou comme dit Georges Brassens « *Sans technique, un don n'est rien qu'une sale manie* ».



La pratique est un marchepied pour accepter de partir vers l'inconnu dans sa créativité et un régulateur sécurisant et contenant, en cas de débordement

TECHNIQUES :

- Gérer le trac—gérer le stress
- Travail sur la voix (sa place, modulation, articulation, débit))
la respiration (centrage)
la gestuelle (prise de conscience de son corps dans l'espace et dans la relation à l'autre)

CREATIVITE :

- Lever les inhibitions en excluant le jugement (autocensure)
- Prendre confiance en soi (prise de conscience de ses peurs et les accepter)
- Se relier à soi-même (équilibre entre son ressenti et la peur de dire)
- Laisser venir (lâcher « le trop rationnel ») pour accéder à sa créativité.
- Oser les idées même si on pense qu'elles ne sont pas bonnes, ce sont souvent les meilleures
- Écouter : soi, l'autre...
- S'AUTORISER

« *L'improvisation, c'est beau. C'est comme attraper l'éternel par les cheveux. On prend le ciel et on le coud à la terre* ».
C. Bobin

A.M.A.L
Association Moteur Action