



CLÉ 1 : L'ACCORDAGE

Définition sensible :

"La musique secrète qui précède la note, l'instant où l'instrument s'ajuste à l'invisible."

Définition technique :

L'Accordage est un rituel de centration, de respiration et de mise en disponibilité qui précède toute entrée en jeu. Il permet de "brancher" l'instrument-acteur pour qu'il soit immédiatement présent, sans temps d'adaptation.

Pourquoi c'est essentiel :

Observez un acteur amateur qui entre en scène :

- Il cherche sa place
- Il ajuste sa voix
- Il "se met" dans son personnage
- Le public attend qu'il « arrive"

Observez un maître :

- Dès le premier souffle, il EST là
- Pas de transition, pas d'approximation
- Le public est capté immédiatement

La différence ? **L'Accordage.**

Ce n'est pas une question de talent. C'est une question de rituel.

L'exercice fondamental : Les Trois Souffles

Premier souffle : Le souffle pour le Centre

1. Tenez-vous debout, pieds parallèles, genoux légèrement déverrouillés
2. Fermez les yeux
3. Inspirez profondément en imaginant l'air descendre jusqu'à votre plexus solaire

4. Visualisez ce point qui se gonfle, qui s'éclaire, qui devient chaud
5. Expirez en sentant ce centre devenir dense, ancré, inébranlable
6. Répétez 3 fois

Deuxième souffle : Le souffle pour l'Espace

1. Gardez la sensation du centre
2. Inspirez en sentant votre conscience s'étendre aux limites de la pièce
3. Expirez en habitant tout ce volume
4. Sentez que l'espace devient votre allié, qu'il vous porte
5. Répétez 3 fois

Troisième souffle : Le souffle pour l'Autre

1. Gardez la sensation du centre et de l'espace
2. Inspirez en imaginant que vous recevez l'attention du public
3. Expirez en la leur retournant, amplifiée, chargée de votre intention
4. Visualisez le lien qui se crée
5. Répétez 3 fois

Variante : L'Accordage en marchant

Pratiquez les Trois Souffles en marchant lentement. Le premier souffle stabilise votre marche, le deuxième élargit votre perception de l'espace, le troisième vous relie à ce qui vous entoure.

À pratiquer cette semaine :

Jour	Pratique
Jour 1	3 fois dans la journée, seul chez vous
Jour 2	Avant un appel téléphonique important

Jour 3	Avant d'entrer dans une pièce où il y a du monde
Jour 4	Avant une conversation un peu difficile
Jour 5-7	Chaque fois que vous voulez être pleinement présent

Notes personnelles :