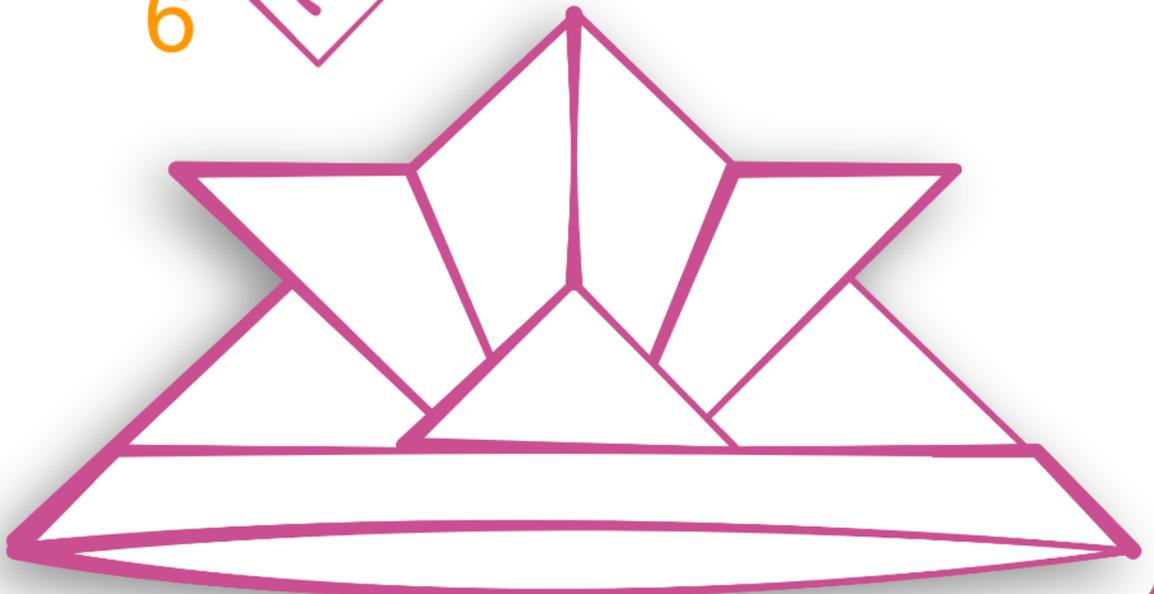
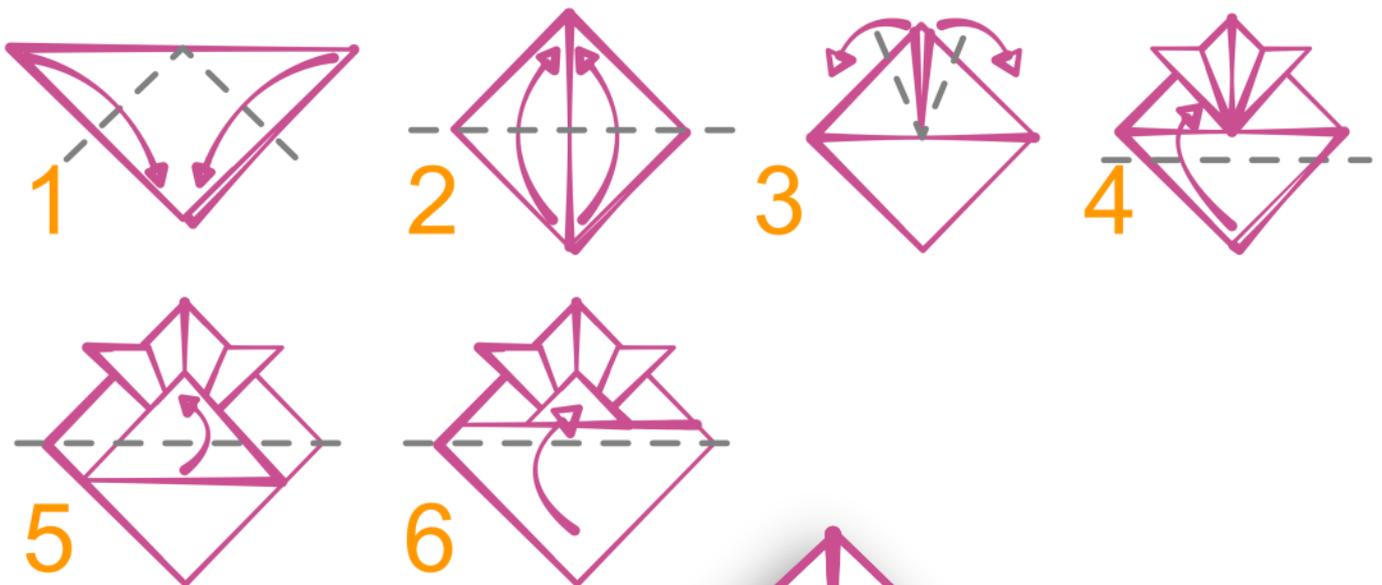




LE CASQUE DE SAMOURAÏ

Voici un tutoriel facile pour faire un casque de samouraï en origami.

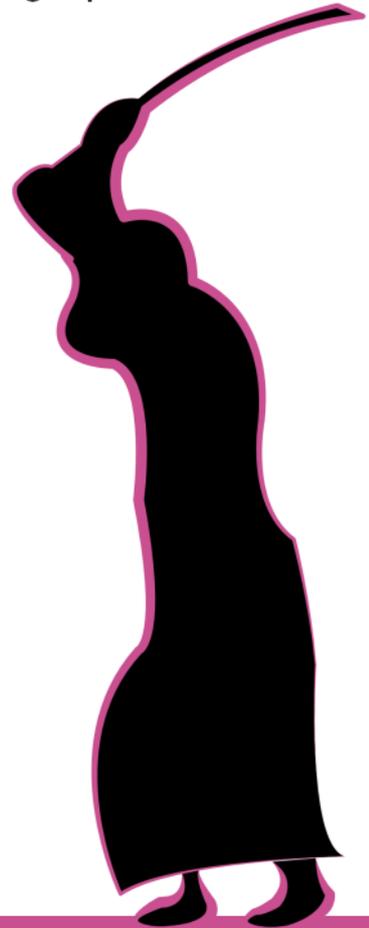
1. Prends une feuille de papier en forme de carré et plie-la en deux suivant une diagonale (pour former un triangle).
2. Rabats les coins externes vers le centre.
3. Replie les pointes vers le haut.
4. Plie ces mêmes pointes vers l'extérieur, le long des pointillés.
5. Plie la pointe du bas pour la rabattre vers le haut, deux fois.
6. Rentre la dernière pointe du bas à l'intérieur du chapeau. Et voilà !





LE SAMOURAÏ

Voici quelques postures de samouraï, durant l'entraînement au combat. Entraîne-toi à les reproduire, à les chorégraphier, tout en douceur.





HAY - HEY - HO

Cet exercice sous forme de jeu est un exercice de concentration, qui permet de préparer la voix et le corps avant un travail de groupe. Il est souvent proposé en introduction pour du théâtre. Il faut être au moins 6 pour pouvoir le faire.

1. Les participants se mettent en cercle, debout, les jambes bien ancrées dans le sol.
2. Une personne commence. Elle est le samouraï : elle joint les mains comme pour prier (simulant une épée), lève les bras (tendus) et crie "hay".
3. Les deux personnes sur ses côtés (donc à sa droite et à sa gauche), bras tendus, mains jointes (pour faire l'épée) font un grand geste énergétique horizontal, comme s'ils voulaient couper en deux le samouraï. Ils crient "hey".
4. Le samouraï, toujours bras tendus et mains jointes, redescends alors les bras en visant de son épée un autre participant en criant "ho".
5. Le participant désigné devient le samouraï. Il fait la même chose qu'au point 2 et il crie "hay". Les deux personnes sur ses côtés font la même chose qu'en 3 et crient "hey". Et ainsi de suite.

Il faut trouver et garder le rythme hay - hey - ho.

On peut aussi pimenter le jeu en éliminant les personnes qui se trompent au fur et à mesure.



LA TOILETTE DU SAMOURAÏ

Cet exercice est à faire le matin quand tu te lèves pour stimuler la circulation du sang et dynamiser tout ton corps.

Les étapes

1. Mets-toi debout, les pieds bien ancrés dans le sol.
2. Frotte vigoureusement tes mains l'une contre l'autre, devant ta poitrine, les doigts pointés vers le ciel.
3. Lorsque tes mains sont chaudes, pose les quelques instants sur tes yeux en formant une coque (la paume de la main ne touche pas l'oeil).
4. Tapote doucement (ou masse) du bout des doigts toute la surface du cuir chevelu et du front. Refrotte les mains l'une contre l'autre.
5. Masse-toi tout le visage en partant du centre, vers l'extérieur, principalement les arcades sourcilières et le nez. Refrotte les mains l'une contre l'autre.
6. Frictionne tout le reste du corps : les épaules, les bras, la poitrine, la partie du dos qui est accessible, les reins, les fesses, les jambes, les pieds, jusqu'aux orteils. Fais un brossage total, de la tête jusqu'aux pieds, comme si tu te dépoussiérais.
7. Lève tes bras comme si tu soulevais un sabre au-dessus de ta tête en inspirant, et expire en abaissant tes bras vers l'avant comme si tu tranchais quelque chose devant toi, en soufflant par la bouche.

Certaines personnes commencent par les pieds et remontent jusqu'à la tête, pour que cela améliore encore plus la circulation du sang. Cela doit prendre 2 minutes au total. C'est rapide mais si tu en fais une nouvelle habitude, c'est une occasion de bien démarrer la journée.