

Pratique 2 par Supercluster

Corps et oreilles, les renards et les hiboux

Durée : de 30 minutes à 1 heure

L'objectif de cette activité est **de développer une conscience les uns des autres, ainsi que de notre propre corps et de nos sens**. Elle vise à célébrer l'intelligence des renards et des hiboux comme source d'inspiration pour apprendre de la nature et améliorer la communication entre les personnes. La pratique concerne plusieurs sens et le corps en mouvement, répondant au besoin des personnes en difficulté de santé de dépasser les limitations de la communication humaine de base. Nous devenons des animaux dans notre imagination pour comprendre la créativité de la nature et prendre conscience que nous en faisons partie. C'est une démonstration de la diversité entre nos corps et nos sens, non pas comme une barrière, mais comme la même force de diversité et de créativité portant la vie sur Terre.

La nuit tombe dans la forêt habitée par des hiboux, une famille de renards doit traverser la forêt sans être détectée par les oreilles incroyables des hiboux. Deux groupes de joueurs deviennent successivement un hibou pour écouter attentivement les yeux fermés. Devenir un renard, c'est apprendre "la marche du renard" et être aussi silencieux que possible pour ne pas réveiller les hiboux. Cette pratique se fait généralement en extérieur dans un environnement naturel avec un peu de végétation, des branches et de petites pierres au sol.

Étape 1 : Présentez les pouvoirs du hibou et des renards. Le renard est un maître de l'invisibilité avec sa marche silencieuse. Le hibou est un maître de l'écoute dans 2 directions différentes en même temps et à 360 degrés. (faites préalablement des recherches sur ces animaux). Précisez que ce n'est pas un jeu de prédateur/proie. Tous les animaux sont conscients les uns des autres de manière respectueuse. Cet exercice concerne la pratique de nos sens, mais aussi la compréhension de la nature comme un immense réseau d'interconnexions entre un grand nombre d'espèces.

Étape 2 : Divisez-vous en 2 groupes : les hiboux et les renards. Placez les hiboux à une distance minimale de 3 à 5 mètres les uns des autres pour créer un réseau d'oreilles. Enseignez aux renards la technique de "la marche du renard" (vous trouverez des ressources en ligne expliquant cette technique utilisée par les peuples autochtones et les pisteurs). Si le terrain est doux, les renards peuvent essayer avec et sans chaussures pour ressentir la différence. Les renards devront traverser le territoire correspondant couvert par les hiboux.

Étape 3 : Expliquez les règles « Hiboux, vous devez garder les yeux fermés et écouter attentivement. Si vous entendez un renard, dites à haute voix "renard" ou "HouHouuu" une fois. Maintenant, renards, traversez la forêt de la manière la plus silencieuse possible, prenez votre temps. »

Étape 4 : Changez les rôles à la fin de la pratique.

Étape 5 : Invitez les gens à s'asseoir en cercle et à commenter le sentiment de devenir un hibou et un renard et leur sens de la conscience de l'espace et des autres. Quel animal préfèrent-ils incarner et pourquoi ?

Étape 6 : Invitez les joueurs à devenir de temps en temps l'un de ces animaux dans leur vie quotidienne et à pratiquer l'art de l'écoute attentive et de l'invisibilité. Invitez-les à apprendre sur leur intelligence et celle de la nature en tant que grand enseignant ultime.

Étape 7 : proposez la découverte d'applications pour téléphone mobile :

- Merlin Bird pour reconnaître les oiseaux par leurs chants (<https://merlin.allaboutbirds.org/sound-id/>)

Outils nécessaires pour l'activité : Utilisez des morceaux de tissu pour bander les yeux des hiboux, mais vous pouvez également compter sur la confiance et inviter les hiboux à vraiment fermer les yeux pendant le jeu. Vous pouvez également parler de la confiance dans la nature, comment chaque espèce sait exactement à quelle distance elles peuvent être les unes des autres, parfois très proches et parfois pas.

Évaluation : La façon d'évaluer l'activité se mesure par l'excitation, la joie et la gratitude pour les animaux que cette pratique peut susciter. Vous pouvez également demander une histoire réelle sur une rencontre avec des animaux sauvages pour évaluer le niveau d'intimité des participants avec la nature.

Autres commentaires : Si la pratique doit être réalisée à l'intérieur, vous pouvez disposer différents matériaux sur le sol, peut-être des feuilles sèches que vous pouvez prendre dans le parc à proximité.

Références : Cette pratique est inspirée par de grands enseignants de la Nature, bien sûr, mais aussi par Rich Blundell et le projet Oika, Jon Young du projet 8 Shields et les partenaires du projet "No One Forgotten" parmi d'autres. Merci !

L'"Art de la Connexion" comme méthodologie pour les artistes avec et sans handicap © 2024 par Hopeart, Voarte, Supercluster, Abana, ActionSynergy est sous licence CC BY-NC-ND 4.0. Pour consulter une copie de cette licence, visitez <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>