

L'oreille géante de la toile d'araignée

Durée : de 30 minutes à 1 heure

L'objectif de cette activité est d'introduire l'utilisation du corps comme organe sensoriel pour écouter les autres. Elle s'inspire de l'intelligence des araignées qui utilisent leur toile comme une oreille géante pour détecter les vibrations de l'air.

Cette pratique s'adresse aux personnes en situation de santé difficile en montrant comment nous pouvons entraîner nos sens et remettre en question l'idée d'organes sensoriels strictement séparés, en adoptant une approche plus holistique de notre corps.

Saviez-vous que les araignées n'ont pas d'oreilles comme nous, mais qu'elles peuvent vous écouter avec leurs pattes ? Comment ? En utilisant leur toile comme une grande oreille. Construisons ensemble une toile d'araignée géante et utilisons-la pour nous écouter les uns les autres.

Étape 1 : Racontez l'histoire de l'araignée aux longues pattes qui tisse patiemment de très grandes toiles dans la maison, attendant les petites mouches pour toucher la toile. Ces araignées ressentent les sons avec leurs pattes et sont même capables de savoir qui a touché leur toile par la vibration spécifique de chaque insecte.

Étape 2 : Construisons une toile ensemble en accrochant des punaises sur le mur ou en utilisant des chaises ou des meubles pour tendre un fil de laine comme la corde d'un instrument de musique.

Étape 3 : Une fois la toile prête, choisissez 2 participants pour être les araignées aux longues pattes, tendant chaque extrémité du fil de laine entre l'index et le pouce. Invitez les autres participants à essayer de traverser la toile sans toucher le fil. Les araignées aux longues pattes signaleront tout changement de tension dans la corde par leur voix „je t'entends”. Vous pouvez également utiliser de petites cloches attachées aux fils pour rendre cela plus difficile et combiner le toucher avec une écoute attentive.

Étape 4 : Après que chaque participant a joué le rôle d'une araignée, partagez avec le groupe votre expérience : pouviez-vous écouter avec votre corps ? Était-il difficile de traverser la toile d'araignée sans toucher le fil ?

Étape 5 : Rappelons-nous combien les araignées sont nécessaires dans l'écosystème, l'importance de reconnaître leur intelligence et d'éviter de les tuer. Souvenons-nous que l'écoute va au-delà de nos oreilles et que nous pouvons ressentir le son avec notre corps.

Outils nécessaires pour l'activité : Pour réaliser cette pratique, vous aurez besoin d'une pelote de laine de préférence rouge, de quelques punaises et de petites cloches si possible.

Évaluation : Cette expérience transformatrice devrait provoquer chez les participants un sentiment d'appréciation pour les araignées, changeant la perception négative dominante de ces animaux.

Autres commentaires : Il est préférable de réaliser cette pratique à l'intérieur où il y a du silence et pas de vent.

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 8 Shields et les partenaires du projet No One Forgotten, entre autres. Merci !

L'Art de la Connexion comme méthode pour les artistes avec et sans handicaps © 2024 par Hopeart, Voarte, Supercluster, Abana, Action Synergy 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/>