

Créer des connexions avec les empreintes d'animaux

Durée : 30 minutes

Cet exercice, inspiré par „créer des connexions” de l’Académie des Beaux-Arts de Naples, vise à développer l’expression à travers la création consciente d’empreintes en harmonie avec d’autres empreintes. Les artistes du paléolithiques représentaient souvent les animaux sauvages de leur région, comme on peut le voir dans les peintures rupestres de la grotte de Chauvet en France ou d’Altamira en Espagne, célébrant la connexion profonde entre les humains et les animaux partageant le même habitat. Aujourd’hui, même si nous n’imprimons plus nos mains sur les rochers, nous laissons nos empreintes partout où nous allons, tout comme de nombreux oiseaux et mammifères. C’est l’art ancien du pistage, cette pratique vise à éveiller notre capacité à remarquer et à identifier les êtres qui ont croisé notre chemin dans le temps et à débloquent un message secret. Les empreintes sont comme des mots dans un livre que nous pouvons lire, et suivre les traces peut devenir un acte de poésie. Vous pouvez également commencer à écrire vos propres mots de manière consciente et en harmonie avec la Nature.

Étape 1 : Trouvez un lieu où vous pouvez voir des empreintes dans le sable ou dans la boue, par exemple dans une forêt. Posez-vous les 6 questions à propos de ces traces : quoi, qui, comment, quand, où, pourquoi.

Étape 2 : Enquêtez sur le „où” pour le moment et essayez de suivre les traces. Imaginez le poids de l’animal révélé par la profondeur et la forme de l’empreinte. Faites attention à ne pas marcher sur ces traces.

Étape 3 : Maintenant que vous avez repéré une trajectoire, il est temps d’ajouter vos traces et d’enlever vos chaussures si possible. Sentez le sol terrestre comme une toile de peintre géante où une infinité d’êtres dessinent-écrivent des mots et des phrases avec leur corps en mouvement. Commencez à dessiner avec vos pieds en harmonie avec les empreintes des autres êtres comme si c’était une partition musicale où vous ajouterez votre propre instrument.

Étape 4 : La personne coordonnant l'activité utilisera une montre ou une clochette pour régler une alarme de 15 minutes et précisera que les participants seront informés lorsque le temps de la pratique sera écoulé.

Étape 5 : La personne coordonnant l'activité invitera les gens à s'asseoir en cercle pendant 15 minutes et à commenter ce qu'ils ont vécu. Engagez une conversation concernant les connexions entre l'empreinte de notre corps et notre empreinte écologique globale.

Étape 6 : La personne coordonnant l'activité proposera de télécharger et de suivre l'application mobile gratuite Deep Time Walk. C'est une histoire qui se déroule au long de notre marche, créée par le Schumacher College en collaboration avec Supercluster. C'est une promenade audio de l'histoire de l'évolution de la vie sur Terre où chaque pas que nous faisons représente un million d'années.

Avis important

Nous devons être conscients que laisser des empreintes peut avoir un impact négatif sur l'environnement, cela peut l'endommager et le perturber. Comme un peintre peignant sur une toile chaque détail du paysage, être conscient de nos empreintes est utile pour explorer les moyens d'être en harmonie avec le monde naturel et avec soi-même, car nous sommes aussi la nature.

Évaluation : Cette expérience transformatrice devrait provoquer chez les participants un sentiment d'appréciation pour le sol, en prenant conscience que chaque empreinte a son importance. Cela peut susciter l'intérêt pour apprendre l'art de suivre les animaux sauvages.

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; en tant que méthodologie 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/>