

## Pratique 6 par ABANA "Chemin Rythmique"

Durée : de 30 minutes à 1 heure

Dans cet exercice, le participant sera encouragé à explorer la ligne précédemment dessinée en marchant dessus en suivant différents rythmes, comme dans une danse. Ce sera un moyen d'approfondir la connexion entre le corps et le processus créatif, en explorant comment les deux interagissent entre eux. La durée, le rythme et l'intensité du parcours peuvent être personnalisés en fonction des préférences personnelles et des objectifs.

Tous les exercices seront dirigés par un leader pour un groupe de 20 personnes. Chaque participant aura une feuille de papier glacé et une couleur de son choix.

### Étape 1 : Observation

Le participant commencera par observer attentivement la ligne dessinée sur le papier. Il observera les courbes, les lignes droites, les intersections ou toute autre caractéristique visuelle de la ligne qu'il a tracée.

### Étape 2 : Parcours

Le participant se positionnera au début de la ligne et commencera à marcher le long de celle-ci, suivant différents rythmes. Vous pouvez choisir de marcher rapidement, lentement ou faire des pauses comme si vous suiviez le rythme de la musique.

### Étape 3 : Exploration Cinétique

Durant le parcours, le participant sera attentif aux sensations physiques et mentales qui émergeront en suivant la ligne à différents rythmes. Réfléchissant à ce que vous ressentez dans votre corps, à quel type de connexion vous avez avec votre création.

Outils nécessaires pour l'activité :

- Feuille de papier avec la ligne dessinée précédemment.

"L'Art de la Connexion" comme méthodologie pour les artistes avec et sans handicap  
© 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/>