

NOF toolkit No one Forgotten Practice Hope Art 02

Titre : "PÔLES EMPATHIQUES" (EMPATHIE)

Durée : 60 minutes

L'objectif de l'activité est d'observer comment nous nous sentons lorsqu'on est guidé par quelqu'un d'autre, de réaliser combien nous pouvons accepter et donner, se connecter avec notre corps comme moyen de compréhension et non avec notre esprit. Comment pouvons-nous accepter nos erreurs ? Sommes-nous plus enclins à parler plutôt qu'à écouter?

Cette activité aide l'artiste à comprendre que le point de rencontre réside dans l'échange égal et l'équilibre entre chacun des éléments énergétiques et réceptifs, de l'actif et du passif, de l'état « je parle » à l'état « j'écoute ». Cet exercice entraîne les 2 hémisphères de notre cerveau afin de fonctionner de manière plus équilibrée.

Étape 1 : Former des couples. Chaque couple a 2 balais. Un pour chaque personne. Nous lançons le balai simultanément à notre partenaire. Puis nous changeons de mains, lançons le balai à l'autre main et renvoyons le balai au partenaire. Nous répétons jusqu'à trouver notre rythme commun sans besoin de coordination verbale.*

Étape 2 : Ensuite, nous formons un cercle et nous lançons le bâton au partenaire à notre droite, après que le formateur donne le signe de « GO » tout en recevant le bâton de notre partenaire côté gauche. Nous essayons de faire un tour sans que quelqu'un laisse tomber son bâton en utilisant notre vision périphérique. Répéter jusqu'à ce que le groupe trouve le rythme commun et puisse « bouger » comme un seul.* Répéter l'exercice sans le signe du formateur. Répéter l'exercice mais dans l'autre direction.

Étape 3 : Cet exercice a de nombreux niveaux de difficulté.

Exemple : couples 2-2 avec des directions/créations croisées etc.

Matériaux requis : chaque participant a besoin d'au moins un balai

Procédure de réflexion : 20 minutes

Remarque importante : Les conditions essentielles sont la respiration, des corps détendus, des mâchoires et des bassins relaxés.

"L'Art de la Connexion" comme une 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/>