

Outil NOF (No one Forgotten) Pratique Hope Art 05

Titre : "LANGAGE DU CORPS ET LIMITATIONS" (EXPRESSION)

Durée : 60 minutes

L'objectif de l'activité est de réaliser qu'il existe d'autres moyens de nous exprimer et de nous connecter avec les autres, autrement que par l'intellect ou l'expression verbale. Avec cette activité, nous aidons le corps à se réaccorder avec la sagesse intérieure qui nous porte et prend un rôle principal dans la communication. Cela conduit à une connexion plus profonde qui va bien au-delà de la simple communication et qui est généralement limitée par l'usage des mots.

Étape 1: Former des couples. Les partenaires se font face, et le formateur les identifie comme A et B. A suggère un mouvement en relation avec la personne B. Ensuite, B, utilisant ses sens largement ouverts, "reçoit" le mouvement et après 15 secondes, répond avec son propre mouvement selon le sentiment qu'il a reçu. Les participants observent leurs sentiments, la tension, leurs limitations, leurs doutes, etc. Chaque couple partage l'expérience avec toute l'équipe.

Étape 2: L'exercice a plusieurs niveaux de difficulté. La procédure peut être répétée avec 4 participants (2 couples). Le formateur peut choisir des partenaires qui travaillent déjà ensemble sur une scène et leur demander de jouer la scène sans mots, en utilisant seulement leur corps. (*)

Étape 3: Les couples partagent leur expérience avec l'équipe en termes d'auto-observation (sentiments, pensées, etc). La procédure peut être répétée avec toute l'équipe comme un échauffement. Dans ce cas, l'ordre dans lequel quelqu'un suggère un mouvement n'est pas déterminé par le formateur, mais à travers la connexion de l'équipe en utilisant la conscience des sens et le courant de "l'âme collective" de l'équipe.

Procédure de réflexion: 20 minutes

Remarque importante: (*) Il est nécessaire que le formateur souligne que le mouvement ne doit pas décrire la scène.

- Le mouvement doit être décrit en utilisant nos corps, le mouvement doit répondre dans le contexte du rôle, sans que le mouvement devienne descriptif.

The "Art of Connection" as a methodology for artists with and without disabilities © 2024 by Hopeart, Voarte, Supercluster, Abana, Action Synergy is licensed under CC BY-NC-ND 4.0. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>