

Outil NOF (No one Forgotten) Pratique Hope Art 08

Titre : "LE TOUCHER COMME SENTIMENT PLUS PROFOND" (CONSCIENCE DES SENS)

Durée : 30 minutes

L'objectif de cette activité est de devenir plus conscient du sens du toucher. Comme dans toute performance théâtrale, lorsque les acteurs et autres artistes commencent à travailler, ils ont besoin de se connaître mais de manière plus substantielle et holistique. Nous ne pouvons réussir qu'en utilisant consciemment nos sens. Dans l'exercice suivant, nous examinons la connexion à travers le sens du toucher.

Étape 1: Formez un cercle (soit assis autour d'une table, soit au sol). Chacun offre ses paumes aux participants de leur côté droit et gauche. La paume gauche est tournée vers le haut, la paume droite vers le sol. Tous les participants se regardent dans les yeux.

Étape 2: Après 3 minutes, les participants ferment les yeux. Concentrez-vous sur le réseau invisible qui nous relie à travers les paumes. Restez ainsi pendant 3 minutes. Partagez ce que vous avez observé.

1. Dans leurs corps (par exemple, chauffage/transpiration/tremblement/sensation de froid, etc.)
2. Sentiments possibles émergeant
3. Pensées possibles se formant

Procédure de réflexion: 10 minutes

Remarque importante: La prise de conscience est focalisée sur les paumes en observant la différenciation au niveau des corps tandis que ce courant pénètre tout le monde et circule de personne à personne à travers le sens du toucher et spécifiquement en utilisant les paumes.

? Les paumes sont des points du corps humain où l'énergie entre et sort plus facilement. La clé est d'envoyer notre conscience à notre corps et de maintenir une respiration calme.

? De cette manière, nous commençons à connaître l'« âme collective » de l'équipe artistique.

"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/>