contact

Method Sheet

Titre

Toucher magnétique et brûlant

Durée

Au moins 20 minutes,
jusqu'à une heure et demie,
ou plus, avec un développement ultérieur.

Participants

Nombre pair, l'animateur ou l'animatrice participe si nécessaire à la création de paires.

Activité proposée par

Vimmart - Inclusive Art School

Objectifs

Générer une interaction entre deux personnes, notamment par le toucher. Par la pratique, inspirer de nouvelles façons de bouger et de lâcher prise sur la production de la danse et du mouvement. Développer l'attention à une entrée sensorielle telle qu'un toucher "magnétique" ou "brûlant".

Matériel

Une enceinte et un espace pour le mouvement.
Il est également possible pour les membres du groupe de fournir un paysage sonore aux personnes en mouvement par la voix, les rythmes corporels, les tambours ou d'autres instruments.

Préparation

Il est généralement plus facile de faire l'exercice avec une ambiance sonore/musique calme en arrière-plan qui ne s'impose pas et permet aux personnes de se concentrer les unes sur les autres. Préparez à l'avance une playlist adaptée à l'exercice. L'espace doit être aussi accessible que possible afin que les participants et participantes puissent se déplacer facilement. Il est bon de commencer par discuter avec le groupe des limites du toucher.

Étapes/Instructions

1. Mise en route

Divisez le groupe en paires au hasard. L'un est le premier à toucher et l'autre est le premier à bouger.

2. Le toucher magnétique

La personne qui bouge adopte une position de base, les yeux fermés. Le toucheur pose sa paume sur le corps de son ou sa partenaire. Tout d'abord, nous imaginons que le toucher est magnétique, c'est-à-dire qu'il attire les parties du corps qui sont touchées. La personne en mouvement se déplace donc vers le toucher à partir de la partie du corps où le toucher est ressenti. Le mouvement se poursuit jusqu'à ce que la personne retire sa main du corps de l'autre. À ce moment-là, la personne revient à la position neutre de départ.

Il est très important que le ou la guide n'essaie pas de manipuler le mouvement de la personne qui bouge - il ou elle se contente de toucher et la personne touchée décide comment bouger ou se déplacer. Le but est de bouger honnêtement vers la personne qui touche, et non de produire une danse jolie ou fantaisiste.

L'étape suivante consiste à échanger les rôles entre les partenaires. Il n'est pas question de parler pendant l'exercice, mais après, vous pouvez donner l'occasion aux partenaires d'échanger leurs idées.

3. Le toucher brûlant
Ensuite, nous imaginons que la touche est brûlante et que la personne qui bouge s'éloigne du toucher. Les yeux de la personne touchée restent fermés. Le rôle du toucheur est également d'assurer la sécurité de la personne qui se déplace. Les rôles sont à nouveau inversés à la demande de l'instructeur ou de l'instructrice.

4. La personne qui se déplace décide
L'exercice peut être poursuivi. Ensuite, la personne touchée peut décider si le toucher est magnétique ou brûlant. La durée du toucher peut varier et plusieurs touchers peuvent être effectués en même temps. Il est également possible de donner différents types de toucher, c'est-à-dire d'utiliser plus que la paume de la main. Là encore, le toucheur se contente de toucher et la qualité du toucher est décidée par celui qui se déplace. L'exercice se fait dans les deux sens.

5. Mémoire du toucher
La personne touchée est maintenant seule et imagine le toucher, c'est-à-dire qu'elle se déplace en se basant sur le souvenir sensoriel du toucher. L'exercice peut être réalisé avec une aide, qui assiste au mouvement de la personne qui bouge et veille à sa sécurité.

Méthode d'évaluation

Observez si les personnes ont pu s'engager dans les propositions.
Demandez et discutez ce qui était facile, ce qui était difficile, ce qui était agréable ou désagréable, comment les personnes se sont sentis, si quelque chose les a surpris.

Conseils et astuces

Il est très important que le toucheur n'essaie pas de manipuler le mouvement de l'autre et il est bon de le rappeler aux personnes si nécessaire. Le toucheur se contente de toucher l'autre décide de son mouvement.

Variantes

L'exercice peut même être travaillé jusqu'à une performance collective, où chacun / chacune se déplace sur la base de différentes impulsions tactiles ou de souvenirs de celles-ci.

Méthode

L'exercice est tiré de la méthode finlandaise **Tanssi-innostaminen®** (traduction : Animation de la danse)'

Il s'agit d'une méthode artistico-pédagogique développée par Raisa Foster, PhD.

contact

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union.
KA2 Strategic Partnerships for Youth 2020-1-FR02-KA227-YOU-018695