

Jeux physiques relationnels

Bouge mon axe (Jeu d'absorption)

Position du Tao.

Le Partenaire exerce des poussées délicates sur une épaule ou l'autre, puis si le receveur est à l'aise, sur une hanche (os du bassin) puis l'autre. Le but est d'absorber la poussée en pivotant autour de son axe.

La plume (Jeu d'écoute et de maîtrise du corps)

Position du Tao.

Un des deux partenaires pose ses doigts le plus légèrement possible sur le poignet de l'autre (son guide) et ferme les yeux.

Le guide bouge ensuite son bras le plus lentement possible, dans toutes les directions, le guidé doit conserver la pression la plus légère possible (une plume) sans jamais rompre le contact. Si les deux sont à l'aise, le jeu peut se faire en déplacement.

Contact ! Respirez !

Position du Tao.

Le « toucheur » touche une partie du corps de l'autre avec un doigt, le plus délicatement possible au début puis avec une pression graduellement plus forte.

Lorsqu'il sent la pression, le « touché » nomme la partie exacte de son corps qui est touchée par l'autre. Puis il tente de gonfler cette partie précise du corps en plaçant l'intention de sa respiration dessus.

L'esprit du singe

Les joueurs doivent se déplacer dans un espace relativement étroit en se regardant, en se souriant, mais sans se toucher. Les mouvements et déplacements doivent être lents, harmonieux, le plus gracieux possible. L'un des participants représente l'esprit du singe : ses mouvements sont désordonnés, sans rythme, incohérents ; toujours en déplacement, il représente un esprit agité au milieu d'esprit apaisés.

Le miroir absorbant

Deux joueurs face à face.

1) L'un fait un mouvement, l'autre doit le reproduire le plus fidèlement possible.

2) L'un se déplace ou fait un geste l'amenant à toucher l'autre. L'autre doit éviter le contact tout en cherchant à instaurer la plus petite distance possible avec le contact de l'autre. Les déplacements doivent donc être en « miroir » de l'autre et ne pas être plus vifs ou plus expansifs.

Face à mains (Jeu d'opposition)

Position du Tao.

Debout, pieds joints, face à face.

Les deux partenaires posent leurs mains l'une contre l'autre.

Le jeu vise à déséquilibrer son partenaire.

Interdit de : faire un pas en avant ou en arrière, s'appuyer sur son partenaire.