

Πρακτική 1 από Supercluster

"Οι ομόκεντροι κύκλοι της αντίληψης"

Διάρκεια: 30-60 λεπτά

Στόχος της δραστηριότητας είναι να εισάγει την τέχνη της **βαθιάς ακρόασης** και της **βαθιάς ματιάς** κατά προτίμηση σε εξωτερικούς χώρους. Είναι μια πρακτική να επεκτείνουμε την ικανότητά μας να ακούμε και να κοιτάμε προσεκτικά γύρω μας σε 360 μοίρες και σε μεγάλη απόσταση. Η πρακτική καλύπτει διάφορες από τις αισθήσεις και προσπαθεί να βοηθήσει τα άτομα που βρίσκονται σε δύσκολες συνθήκες υγείας να κατανοήσουν ότι μπορούμε να βελτιώσουμε την αίσθηση του χώρου και να βελτιώσουμε την κινητικότητά μας, χωρίς να χρειάζεται να κινηθούμε σωματικά. **Η πρακτική είναι οργανωμένη σε 3 φανταστικούς ομόκεντρους κύκλους, από την αντίληψη του ίδιου του σώματός μας μέχρι τους οπτικούς και ηχητικούς ορίζοντες.** Εμπνευσμένοι από το πώς **οι κουκουβάγιες και οι νυχτερίδες** χαρτογραφούν το χώρο με ήχους, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να χαρτογραφούν ένα πολύ λεπτομερές και ποικίλο τοπίο στο οποίο μπορούν να περιηγηθούν με τη φαντασία τους με μεγάλη ακρίβεια.

Βρείτε ένα ενδιαφέρον σημείο σε έναν ανοιχτό χώρο για να καθίσετε όπου μπορείτε να δείτε μακριά και να ακούσετε καθαρά πολλούς ήχους. Σχεδιάστε 3 ομόκεντρους κύκλους σε ένα χαρτί και χαρτογραφήστε τους ήχους που ακούτε γύρω σας για 15 λεπτά. Μπορείτε και να σχεδιάσετε την κίνηση των ήχων αν θέλετε. Μπορείτε επίσης να επισημάνετε πιθανούς ήχους, αυτούς που δεν μπορείτε να ακούσετε αλλά που μπορείτε να μαντέψετε χρησιμοποιώντας την όραση σας. Ανακαλύψτε τον οπτικό και ηχητικό σας ορίζοντα στην άκρη του τρίτου μεγαλύτερου κύκλου. Αποκτήστε επίγνωση του πώς κινούνται τα ζώα στον χώρο γύρω σας, έφυγαν ή ήρθαν πιο κοντά;

Βήμα 1: Ξεκινήστε την πρακτική μιλώντας για το πως μπορούμε να αντιληφθούμε τους ήχους σε 3D με τα αυτιά μας (κάντε λίγη έρευνα σχετικά με τους αμφιωτικούς ήχους). Ψιθυρίστε πίσω από την πλάτη ενός από τους συμμετέχοντες, πηγαίνοντας απαλά από το ένα αυτί στο άλλο. Παρατηρήστε πως το άτομο που σας ακούει μπορεί να αντιληφθεί ξεκάθαρα από πού προέρχεται η φωνή σας χωρίς να σας κοιτάξει.

Βήμα 2: Προσκαλέστε κάθε συμμετέχοντα να καθίσει κατά προτίμηση στο πάτωμα αν είναι δυνατόν και επιλέξτε μια κατεύθυνση για να κοιτάξετε. Προτείνετε να ορίσουν την κύρια κατεύθυνση που κοιτάζουν (B, A, N, Δ), την κατεύθυνση που θα πρέπει να γράψουν και στο φύλλο τους αργότερα.

Βήμα 3: Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα φύλλο χαρτιού και ένα στυλό και ζητήστε να σχεδιάσει 3 ομόκεντρους κύκλους (ή μπορείτε να δώσετε ήδη εκτυπωμένα φύλλα χαρτιού με τους ομόκεντρους κύκλους). Εξηγήστε ότι ο πρώτος μικρός κεντρικός κύκλος αφορά στον ήχο που παράγει το σώμα και ο δεύτερος ομόκεντρος κύκλος αντιστοιχεί στους ήχους που ακούγονται σε απόσταση 50 μέτρων. Ο τρίτος κύκλος αντιστοιχεί σε μια μεγαλύτερη

απόσταση που ορίζεται από το βάθος του τοπίου, μπορεί να είναι από 500 m έως αρκετά χιλιόμετρα, μέχρι όπου μπορείτε να δείτε μερικά βουνά για παράδειγμα.

Βήμα 4: Χρησιμοποιείστε ένα ρολόι ή ένα κουδούνι για να ρυθμίσετε ένα ξυπνητήρι 15 λεπτών και διευκρινίστε ότι οι συμμετέχοντες δεν χρειάζεται να κοιτάξουν το ρολόι ή το κινητό τους τηλέφωνο, αλλά απλώς να εστιάσουν με τις αισθήσεις τους. Όταν τελειώσει η ώρα θα ενημερωθούν.

Βήμα 5: Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να καθίσουν σιωπηλοί για 15 λεπτά και δώστε τις ακόλουθες οδηγίες: «Σημειώστε στο χαρτί τον προσανατολισμό σας στην κορυφή της σελίδας. Τώρα σημειώστε τη σχετική θέση κάθε ήχου που μπορείτε να ακούσετε χρησιμοποιώντας τους 3 ομόκεντρους δακτυλίους. Αν θέλετε, σχεδιάστε ένα μικρό σύμβολο της επιλογής σας για κάθε είδος ήχου».

Βήμα 6: Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τη ζωγραφιά μεταξύ τους μετά την πρακτική. Μπορούν να τραβήξουν φωτογραφίες με το κινητό τους και να εξερευνήσουν τις διαφορές και τα κοινά τους σημεία.

Βήμα 7: Προτείνετε την ανακάλυψη εφαρμογών για κινητά τηλέφωνα:

- Merlin Bird, αναγνωρίζει τα πουλιά από τα τραγούδια τους (<https://merlin.allaboutbirds.org/sound-id/>)

- Decibel X, παρόμοια για τη μέτρηση των ντεσιμπέλ και του πιθανού ορίου θορύβου στην πόλη

Εργαλεία απαραίτητα για τη δραστηριότητα: Για αυτή την πρακτική χρειαζόμαστε μόνο ένα φύλλο χαρτιού και ένα μολύβι για κάθε συμμετέχοντα.

Αξιολόγηση: Η επιτυχία της δραστηριότητας μπορεί να αξιολογηθεί από τη δημιουργικότητα και την πολυπλοκότητα των σχεδίων.

Άλλα σχόλια: Εάν η πρακτική πρέπει να γίνει σε εσωτερικούς χώρους, μπορούμε να ανοίξουμε ένα παράθυρο και να προσκαλέσουμε όλους να ακούσουν από το παράθυρο και να χαρτογραφήσουν τι συμβαίνει σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους ταυτόχρονα.

Αναφορές: Αυτή η πρακτική είναι εμπνευσμένη από σπουδαίους δασκάλους, τη Φύση φυσικά, αλλά και τον Rich Blundell και το έργο Oika, τον Jon Young από το έργο 8 Shields και τους συνεργάτες από το έργο No One Forgotten. Ευχαριστώ!