

Πρακτική 3 από Supercluster

"Είμαστε ένα με τη φύση μέσω της φωνής μας"

Διάρκεια: 30-60 λεπτά

Στόχος της πρακτικής είναι να δείξει πώς **είμαστε πάντα συνδεδεμένοι με το περιβάλλον μας**, είτε είναι με ανθρώπους ή με άλλα όντα στη φύση. Ακόμα κι αν δεν είναι συνειδητό, η παρουσία μας σε ένα μέρος **μας κάνει μέρος μιας συνεχούς πολυφωνίας φωνών και ήχων**. Οι άνθρωποι σε δύσκολες συνθήκες υγείας μπορούν να συνειδητοποιήσουν ότι είναι πάντα μέρος αυτής της πολυφωνίας και να καλλιεργήσουν την αίσθηση ότι ανήκουν στον πλανήτη στο εδώ και τώρα.

Εμπνευσμένη από τα ψαρόνια, αυτή η δραστηριότητα προσκαλεί τους ανθρώπους να συνηχήσουν μαζί με το άμεσο περιβάλλον τους μιμούμενοι τους ήχους του περιβάλλοντος. Αυτή η πρακτική μας βοηθά να συνειδητοποιήσουμε περισσότερο τη δραστηριότητα γύρω μας και να αναπτύξουμε την ενσυναίσθηση με το να γίνουμε ο άλλος για μια στιγμή.

Βήμα 1: Εάν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο, διαλέγουμε ένα σημείο όπου υπάρχει μεγάλη ποικιλία ήχων και προσπαθούμε να αποφύγουμε τις πολύ θορυβώδεις τοποθεσίες. Ας σχηματίσουμε έναν κύκλο όρθιοι. Ας μιλήσουμε για το ψαρόνι και τη μεγάλη ικανότητα του να κάνει ήχους και να μιμείται τον ήχο άλλων πουλιών, ακόμη και τον ήχο των μηχανών.

Βήμα 2: Όταν είμαστε έτοιμοι, ας αρχίσουμε να ακούμε και μετά, διαλέγουμε έναν ήχο που μας αρέσει και μιμούμαστε τον ήχο και το ρυθμό του. Μπορεί να είναι οποιοσδήποτε ήχος, μηχανές, πουλιά, φωνές... κλπ. Αν θέλουμε μπορούμε να κινηθούμε για να ακολουθήσουμε τη διαδρομή του ήχου. Ανά πάσα στιγμή μπορούμε να σιωπάσουμε και να διαλέξουμε έναν άλλο ήχο της αρεσκείας μας.

Βήμα 3: Μετά από 5 λεπτά, ας σχηματίσουμε έναν κύκλο και ας μοιραστούμε για μια στιγμή το πως συνηχήσαμε στο χώρο και το «τι ή ποιοι γίναμε». Σημειώστε τη διαφορά μεταξύ ήχων (γλώσσα;) και θορύβων (απουσία γλώσσας;). Ρωτήστε αν ο ήχος του ανέμου, του ποταμού και του ωκεανού είναι ήχοι ή θόρυβοι. Μπορείτε να κατηγοριοποιήσετε τους ήχους σε 3 ομάδες με βάση την ταξινόμηση της Βιοακουστικής από τον Bernie Krause: γεωφωνία (ήχοι της Γης), βιοφωνία (ήχοι των ζωντανών όντων) και ανθρωποφωνία (ήχοι που παράγονται από τον άνθρωπο και τις μηχανές τους)

Βήμα 4: Προτείνετε την ανακάλυψη εφαρμογών για κινητά τηλέφωνα:

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

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

- Εφαρμογή Deep Time Walk, ανακαλύψτε πότε εμφανίστηκαν οι πρώτοι ήχοι ζωντανών όντων στον πλανήτη (<https://www.deeptimewalk.org/>)

Αξιολόγηση: Αυτή η πρακτική θα πρέπει να αφυπνίσει την ικανότητα των συμμετεχόντων να ακούνε προσεκτικά και να παίζουν με τη φωνή τους για να μιμηθούν τη φύση. Εάν οι συμμετέχοντες συνεχίσουν να κάνουν ήχους μετά την πρακτική, αυτό είναι ένα καλό σημάδι ότι τους αρέσει να μιμούνται ήχους και ότι θα το κάνουν φυσικά στο μέλλον. Σημειώστε ότι η μίμηση των τραγουδιών των πουλιών είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να μάθετε να αναγνωρίζετε την παρουσία τους και ότι μερικοί άνθρωποι είναι μεγάλοι δεξιότεχνες στη μίμηση των πουλιών.

Άλλα σχόλια: Εάν η δραστηριότητα πραγματοποιείται σε εσωτερικούς χώρους, χρησιμοποιήστε μια ηχογράφιση με τραγούδια πουλιών από την περιοχή σας, μαζί με άλλα από το τροπικό δάσος του Αμαζονίου, για να εξερευνήσετε π.χ. ομοιότητες και διαφορές της βιοποικιλότητας μεταξύ των ηπείρων.

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