

Πρακτική 4 από Supercluster "Το γιγάντιο αυτί του ιστού της αράχνης"

Διάρκεια: 30-60 λεπτά

Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να εισάγει τη **χρήση του σώματος ως αισθητήριου οργάνου για να ακούει τους άλλους**. Βασίζεται στην ευφυΐα των αραχνών που χρησιμοποιούν τους ιστούς τους ως γιγάντιο αυτί για να ανιχνεύουν τις δονήσεις του αέρα. Αυτή η πρακτική απευθύνεται σε άτομα σε δύσκολες συνθήκες υγείας, δείχνοντας πώς μπορούμε να εκπαιδύσουμε τις αισθήσεις μας και να αμφισβητήσουμε την ιδέα των αυστηρά χωριστών αισθητηρίων οργάνων, εξετάζοντας μια πιο **ολιστική προσέγγιση του σώματός μας**.

Γνωρίζετε ότι οι αράχνες δεν έχουν αυτιά όπως εμείς αλλά μπορούν να σας ακούσουν με τα πόδια τους! Πως? Χρησιμοποιώντας τον ιστό τους ως μεγάλο αυτί. Ας φτιάξουμε μαζί έναν τεράστιο ιστό αράχνης και ας τον χρησιμοποιήσουμε για να ακούσουμε ο ένας τον άλλον.

Βήμα 1: Πείτε την ιστορία της αράχνης με τα απαλά μακριά πόδια, που υφαίνει πολύ μεγάλους ιστούς στο σπίτι, περιμένοντας υπομονετικά τις μικρές μύγες να αγγίξουν τον ιστό. Αυτές οι αράχνες αισθάνονται τους ήχους με τα πόδια τους και είναι ακόμη σε θέση να γνωρίζουν ποιος άγγιξε τον ιστό τους από τη συγκεκριμένη δόνηση που έχει κάθε έντομο. Για παράδειγμα, ο ήχος μιας μύγας δεν είναι ίδιος με του κουνουπιού, καθένα έχει τη δική του δόνηση και τα φτερά τους έχουν διαφορετική ταχύτητα. Χρησιμοποιούν τον ιστό ως αυτί κατανοώντας τη δόνηση των κλωστών!

Βήμα 2: Ας φτιάξουμε έναν ιστό μαζί καρφισώνοντας τις πινέζες στον τοίχο ή χρησιμοποιώντας καρέκλες ή έπιπλα για να τεντώσουμε μια μάλλινη «χορδή» όπως το κορδόνι ενός μουσικού οργάνου.

Βήμα 3: Όταν ο ιστός είναι έτοιμος, επιλέξτε 2 συμμετέχοντες ως αράχνες με μακριά πόδια, τεντώνοντας κάθε άκρο της χορδής μεταξύ του δείκτη και του αντίχειρα. Προσκαλέστε τους άλλους συμμετέχοντες να προσπαθήσουν να διασχίσουν τον ιστό χωρίς να αγγίξουν τη «χορδή». Οι αράχνες με μακριά πόδια θα αναφέρουν οποιαδήποτε αλλαγή έντασης στη «χορδή» λέγοντας με τη φωνή τους «Σε ακούω». Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε μικρά κουδουνάκια που συνδέονται με τις «χορδές» για να το κάνετε πιο δύσκολο και να συνδυάσετε το άγγιγμα με τη βαθιά ακρόαση.

Βήμα 4: Αφού κάθε συμμετέχων έχει παίξει το ρόλο μιας αράχνης, αναφέρετε με την ομάδα την εμπειρία. Μπορούσατε να ακούσετε με το σώμα σας; Ήταν δύσκολο να διασχίσεις τον ιστό της αράχνης χωρίς να αγγίξεις τη «χορδή»;

Βήμα 5: Θυμηθείτε πόσο απαραίτητες είναι οι αράχνες στο οικοσύστημα και πόσο σημαντικό είναι να αναγνωρίσετε τη νοημοσύνη τους και να αποφύγετε να τις σκοτώσετε. Να θυμάστε ότι η ακοή δεν έχει να κάνει μόνο με τα αυτιά μας, ότι μπορούμε να νιώσουμε ήχο με το σώμα μας. Διευκρινίστε ότι δεν αγγίζουμε τις αράχνες γιατί κάποια είδη μπορεί να μας δαγκώσουν και πρέπει να τηρούμε πάντα μια απόσταση ασφαλείας. Οι αράχνες δεν θα προσπαθήσουν ποτέ να μας δαγκώσουν αν δεν τις ενοχλήσουμε και σεβόμαστε τον ζωτικό τους χώρο.

Εργαλεία απαραίτητα για τη δραστηριότητα: Για να κάνετε αυτή την πρακτική θα χρειαστείτε ένα κουβάρι (κατά προτίμηση) κόκκινο μαλλί, μερικές πινέζες και μερικά μικροσκοπικά κουδουνάκια αν είναι δυνατόν.

Αξιολόγηση: Αυτή η μεταμορφωτική εμπειρία θα πρέπει να προκαλέσει στους συμμετέχοντες μια αίσθηση εκτίμησης για τις αράχνες, μετατοπίζοντας την κυρίαρχη αρνητική αντίληψη για αυτές. Εντοπίστε εάν στα σχόλια κάποιος είναι θετικός για την αράχνη και εκτιμήστε αυτή τη νέα αλλαγή κατανόησης στην ομάδα.

Άλλα σχόλια: Είναι καλύτερα να κάνετε αυτή την πρακτική σε εσωτερικό χώρο όπου υπάρχει ησυχία και δεν υπάρχει αέρας.

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 τους 8 Shields και τους συνεργάτες από το έργο No One Forgotten. Ευχαριστώ!