

Πρακτική 7 από Supercluster

"Ο μεγαλύτερος εγώ, με τη Φύση"

Διάρκεια: 30 λεπτά

Αυτή η άσκηση εμπνευσμένη από το "bigger me" της Vo'Arte έχει σκοπό να αναπτύξει την ικανότητα έκφρασης μέσα από τη μεγάλη ποικιλία των σωμάτων στη φύση. Πριν από πολύ καιρό, όταν η καθημερινή ζωή ήταν στενά συνυφασμένη με τα ζώα και τα φυτά, οι άνθρωποι ανέπτυξαν τρόπους για να γιορτάσουν και να γνωρίσουν τη φύση μιμούμενοι τον φυσικό κόσμο στη γλώσσα, την τέχνη και το σώμα τους. Οι αρχαίοι άνθρωποι των πρώτων εθνών, όπως οι φυλές των Βουσμάνων της Καλαχάρι στη Νότια Αφρική, διατηρούν μια πολύ ισχυρή σχέση με τον φυσικό κόσμο που εκφράζεται από την ικανότητά τους να γίνονται τα ζώα σε κίνηση. Είναι ένας τρόπος να προβλέπουν πως ζουν και ποια θα είναι η επόμενη κίνησή τους, είναι επίσης ένα κάλεσμα. Σε αυτή την άσκηση, θα γίνετε το ζώο της επιλογής σας μιμούμενοι τον τρόπο που κινείται. Είναι μια ευκαιρία να γνωριστούμε καλύτερα και ακόμη και να γίνουμε ο άλλος για μια στιγμή. Είναι εύκολο να βρεις έναν δάσκαλο εκεί έξω, για παράδειγμα διάλεξε ένα έντομο, είναι σχεδόν παντού, αν κοιτάξεις προσεκτικά και κινείσαι σαν μυρμήγκι!

Βήμα 1: Επιλέξτε ένα μέρος σε εξωτερικό χώρο όπου μπορείτε να δείτε εύκολα ζώα, σκύλοι, γάτες, πουλιά και έντομα είναι σχεδόν παντού. Μην ντρέπεστε και αρχίστε να μιμείστε το ον της επιλογής σας. Γίνε σιγά σιγά όλο και περισσότερο ο άλλος στην πρακτική. Προσπαθήστε να προβλέψετε την επόμενη κίνηση, κοιτάξτε τον κόσμο από τις αισθήσεις του άλλου όντος, νιώστε την επίδραση του ανέμου, τη ζέση του ήλιου ή το κρύο και την υφή του εδάφους στο νέο σας σώμα.

Βήμα 1 παραλλαγή για δραστηριότητες σε εσωτερικούς χώρους: Αντί να επιλέγουμε τα όντα της επιλογής μας, οι συμμετέχοντες μας λένε ποιοι είμαστε καθώς κινούμαστε και γινόμαστε ένας συνδυασμός διαρκώς μεταβαλλόμενων όντων. Αυτή η πρακτική είναι εμπνευσμένη από την οριζόντια μεταφορά γονιδίων από βακτήρια, ανταλλάσσοντας κομμάτια DNA μεταξύ τους.

Βήμα 2: Το άτομο που συντονίζει τη δραστηριότητα θα χρησιμοποιήσει ένα ρολόι ή ένα κουδούνι για να ρυθμίσει ένα ξυπνητήρι 15 λεπτών και να διευκρινίσει ότι οι συμμετέχοντες θα ενημερωθούν όταν τελειώσει η ώρα της πρακτικής.

Βήμα 3: Το άτομο που συντονίζει τη δραστηριότητα θα προσκαλέσει τους ανθρώπους να καθίσουν σε κύκλο για 15 λεπτά και να σχολιάσουν αυτό που βίωσαν. Είναι σημαντικό να παρατηρήσουμε ότι, όπως και οι άνθρωποι, κάθε ον είναι μοναδικό και δεν χρειάζεται να το περικλείουμε σε ένα φανταστικό πλαίσιο που ορίζεται από το όνομα του είδους τους.

Βήμα 4: Το άτομο που συντονίζει τη δραστηριότητα μπορεί να προτείνει να κατεβάσει και να περπατήσει με τη δωρεάν εφαρμογή για κινητά Antventure. Είναι μια περιπατητική ιστορία που δημιουργήθηκε από τον αφηγητή David Merleau σε συνεργασία με τη Supercluster. Μπορούμε να ζήσουμε τον κόσμο μέσα από τον φακό τεσσάρων διαφορετικών ειδών μυρμηγκιών (<https://antventure.ca>). Αυτό το πείραμα δείχνει πώς κάθε όν έχει τη δική του προσωπικότητα.

Αξιολόγηση: Ρωτήστε με ποιον ταυτίστηκαν και αν αλλάζει την αντίληψή τους για τον χώρο και τον χρόνο. Είναι τα όντα που ενσάρκωσαν αργά ή γρήγορα, ήσυχα ή ταραγμένα; Τι κοινό έχουν με το επιλεγμένο ζώο ή φυτό και ποια είναι η μεγάλη διαφορά, αν υπάρχει; Αυτή η μεταμορφωτική εμπειρία θα πρέπει να προκαλέσει στους συμμετέχοντες μια αίσθηση μοναδικότητας του όντος που μιμούνταν.

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!