

## Pratica 1 by Supercluster

### I cerchi concentrici della percezione

**Durata:** 1 ora e 30 minuti

**L'obiettivo dell'attività** è introdurre l'arte dell'ascolto profondo e della visione profonda preferibilmente all'aperto. Si tratta di una pratica per espandere la nostra capacità di ascoltare e guardare attentamente intorno a noi a 360 gradi e su lunghe distanze. La pratica coinvolge vari sensi e affronta la necessità per le persone in circostanze di salute difficili di capire che possiamo migliorare il nostro senso dello spazio e la nostra mobilità senza la necessità di muoverci fisicamente. La pratica è organizzata in 3 anelli concentrici immaginari, dalla percezione del nostro corpo agli orizzonti visivi e sonori. I partecipanti imparano a mappare un paesaggio molto dettagliato e diversificato che possono navigare con la loro immaginazione con grande precisione, ispirandosi a come gufi e pipistrelli mappano lo spazio con i suoni.

Trova un luogo interessante dove sederti in uno spazio aperto dove puoi vedere lontano e ascoltare chiaramente molti suoni. Disegna 3 anelli concentrici su un foglio e mappa i suoni che senti intorno a te per 15 minuti. Puoi disegnare il movimento dei suoni nello spazio se vuoi. Puoi anche segnare i suoni possibili, quelli che non riesci a sentire ma puoi immaginare con la tua visione. Scopri il tuo orizzonte visivo e sonoro ai margini del terzo cerchio più grande. Sii consapevole di come gli animali si muovono nello spazio intorno a te, si sono allontanati o si sono avvicinati?

**Fase 1:** Introduci la pratica parlando di come possiamo percepire i suoni in 3D con le nostre orecchie (fai alcune ricerche sui suoni binaurali), sussurra dal retro di uno dei partecipanti, muovendoti delicatamente da un orecchio all'altro. Nota come la persona che ti ascolta può percepire chiaramente da dove proviene la tua voce senza guardarti.

**Fase 2:** Invita ogni partecipante a sedersi preferibilmente per terra, se possibile, e scegliere una direzione verso cui guardare. Propone di definire la direzione cardinale a cui stanno guardando (N, E, S, O), la direzione che dovranno scrivere sul loro foglio di carta successivamente.

**Fase 3:** Fornisci a ciascun partecipante un foglio di carta e una penna e invitali a disegnare 3 anelli concentrici (oppure puoi fornire fogli di carta con gli anelli concentrici precedentemente stampati). Spiega che il primo piccolo anello centrale riguarda il suono che il loro corpo produce e il secondo anello concentrico corrisponde ai suoni che ascoltano a una distanza di 50 metri. Il terzo cerchio corrisponde a una distanza maggiore definita dalla profondità del paesaggio, può essere da 500 m a diversi chilometri, dove si possono vedere ad esempio alcune montagne.

**Fase 4:** Usa un orologio o un campanello per impostare un allarme di 15 minuti e chiarisci che i partecipanti non devono guardare l'orologio o il telefono cellulare, ma concentrarsi solo con i loro sensi. Dirai quando il tempo sarà scaduto.

**Fase 5:** Invita i partecipanti a sedersi in silenzio per 15 minuti e dai le seguenti istruzioni: segna sulla carta la tua orientazione nella parte superiore della pagina. Ora segna la posizione relativa di ogni suono che puoi ascoltare usando i 3 anelli concentrici. Disegna un piccolo simbolo a tua scelta per ogni tipo di suono, se vuoi.

**Fase 6:** Invita ciascun partecipante a condividere il loro disegno gli uni con gli altri dopo la pratica. Possono fare foto con il loro telefono cellulare ed esplorare le differenze e ciò che hanno in comune.

**Fase 7:** Proponi la scoperta di app per smartphone:

- Merlin Bird, per riconoscere gli uccelli dai loro canti (<https://merlin.allaboutbirds.org/sound-id/>)
- Decibel X, o simili, per misurare i decibel e la potenziale soglia del rumore in città.

**Strumenti necessari per l'attività:** Per questa pratica è sufficiente un foglio di carta e una matita per ogni partecipante.

**Valutazione:** Il successo dell'attività può essere valutato dalla creatività e complessità dei disegni.

**Altri commenti:** Se la pratica deve essere fatta al chiuso, puoi aprire una finestra e invitare tutti a ascoltare attraverso la finestra e mappare ciò che succede sia dentro che fuori contemporaneamente.

**Riferimenti:** Questa pratica è ispirata da grandi insegnanti, naturalmente dalla Natura, ma anche da Rich Blundell e dal progetto Oika, Jon Young del progetto 8 Shields e dai partner del progetto No One Forgotten, tra gli altri. Grazie!

The "Art of Connection" as a methodology for artists with and without disabilities © 2024 by Hopeart , Voarte, Supercluster, Abana, Action Synergy is licensed under CC BY-NC-ND 4.0. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>