

## Pratica 2 by Supercluster

### Corpo e orecchie, le volpi e i gufi

**Durata:** 1 ora e 30 minuti

**L'obiettivo dell'attività** è sviluppare una consapevolezza reciproca e del nostro corpo e dei nostri sensi. Si intende celebrare l'intelligenza dei volpi e degli gufi come fonte di ispirazione per imparare dalla natura e migliorare la comunicazione tra le persone. La pratica coinvolge vari sensi e il corpo in movimento, affrontando la necessità per le persone in circostanze di salute difficili di superare le limitazioni della comunicazione umana di base. Stiamo diventando animali nella nostra immaginazione per comprendere la creatività della Natura e prendere consapevolezza che ne facciamo parte. È una dimostrazione della differenza tra i nostri corpi e sensi, non come una barriera, ma come la stessa forza della diversità e della creatività che porta la vita sulla Terra.

La notte sta scendendo nella foresta abitata dagli gufi, una famiglia di volpi deve attraversare la foresta senza essere rilevata dalle incredibili orecchie degli gufi. Due gruppi di giocatori diventano a turno gufi per ascoltare attentamente con gli occhi chiusi. Diventare una volpe significa imparare a camminare come una volpe e a essere il più silenziosi possibile per non destare gli gufi. Questa pratica viene solitamente svolta all'aperto in un ambiente naturale con vegetazione, rami e piccole pietre a terra.

**Fase 1:** Introdurre i poteri degli gufi e delle volpi. La volpe è un maestro dell'invisibilità con il suo cammino silenzioso. Il gufo è un maestro nell'ascoltare in due direzioni diverse contemporaneamente e a 360 gradi (fai precedentemente delle ricerche su questi animali). Chiarisci che questo non è un gioco predatore/preda. Tutti gli animali sono consapevoli gli uni degli altri in modo rispettoso. Questo esercizio si tratta di praticare i nostri sensi, ma anche di comprendere la natura come una gigantesca rete di interconnessioni tra un gran numero di specie.

**Fase 2:** Dividere in 2 gruppi: gli gufi e le volpi. Posiziona gli gufi a una distanza minima di 3-5 metri l'uno dall'altro per creare una rete di orecchie. Insegna alle volpi la tecnica del "camminare da volpe" (troverai risorse online che spiegano questa tecnica usata da popolazioni indigene e tracciatori). Se il terreno è morbido, le volpi possono provare con e senza scarpe, per percepire la differenza. Le volpi dovranno attraversare il territorio corrispondente coperto dagli gufi.

**Fase 3:** Spiega le regole: "Gufi, dovete tenere gli occhi chiusi e ascoltare attentamente. Se sentite una volpe, dite ad alta voce 'volpe' o 'Hou Houuuu' una volta. Ora, volpi, attraversate la foresta nel modo più silenzioso possibile, prendetevi il vostro tempo".

**Fase 4:** Cambia i ruoli alla fine della pratica.

**Fase 5:** Invita le persone a sedersi in cerchio e commentare la sensazione di diventare un gufo e una volpe e la loro consapevolezza dello spazio e degli altri. Quale animale preferiscono interpretare e perché?

**Fase 6:** Invita i giocatori a diventare ogni tanto uno di questi animali nella loro vita quotidiana e a praticare l'arte dell'ascolto profondo e dell'invisibilità. Invitali a conoscere la loro intelligenza e l'intelligenza della natura in generale come l'ultimo grande insegnante.

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

- Merlin Bird, per riconoscere gli uccelli dai loro canti (<https://merlin.allaboutbirds.org/sound-id/>)

**Strumenti necessari per l'attività:** Usa alcuni pezzi di stoffa per bendare gli gufi, ma puoi anche fare affidamento sulla fiducia e invitare gli gufi a chiudere davvero gli occhi durante il gioco. Puoi parlare della fiducia nella natura, come ogni specie sa esattamente a che distanza possono trovarsi l'una dall'altra, a volte molto vicine e a volte no.

**Valutazione:** Il modo di valutare l'attività si misura dall'entusiasmo, dalla gioia e dalla gratitudine per gli animali che questa pratica può suscitare. Puoi anche chiedere una storia reale su un incontro con animali selvatici per valutare il livello di intimità con la natura dei partecipanti.

**Altri commenti:** Se la pratica deve essere fatta al chiuso, puoi disporre diversi materiali a terra, magari alcune foglie secche che puoi prendere dal parco nelle vicinanze.

**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/>