

Pratica 6 by Supercluster

Io vedo te Natura

Durata: 1 ora e 30 minuti

Questo esercizio, ispirato a "I see you" di Hope Art, ha lo scopo di sviluppare la competenza dell'empatia per la natura e sostenere la nostra speranza.

Quando camminiamo in un parco, in campagna o nei boschi, siamo sempre osservati da un gran numero di piccoli occhi. Il modo in cui camminiamo o addirittura pensiamo ha un impatto enorme su come siamo percepiti da altri esseri. La nostra attitudine, riflettendo chi siamo, può generare fiducia o paura. Siamo nel mezzo di una miriade di connessioni molto sensibili stabilite tutto il tempo, anche se non ne siamo consapevoli. Questo esercizio crea un senso di intimità e appartenenza, è un modo per ampliare la nostra identità e trovare sempre supporto emotivo, rigenerando un senso di speranza manifestato dalla sorprendente bellezza, resilienza e intelligenza della Natura che continua da centinaia di milioni di anni.

Passo 1: Scegli un luogo in cui camminare dove puoi ascoltare la natura. Stabilisci ruoli come osservatore e osservato contemporaneamente.

Condividi le seguenti indicazioni: fai una passeggiata leggera, apri i tuoi sensi. Riconosci la presenza e guarda gli altri animali e le piante con la tua visione periferica e dici con la tua voce interiore "ti vedo, ti amo, confida in me" e otterrai la giusta mentalità per essere visto e vedere.

Ogni passo che fai è ora basato sulla fiducia reciproca e sulla consapevolezza della presenza dell'altro. Si tratta di visualizzare i fili invisibili che ci collegano gli uni agli altri nella natura e di nutrirli con una mente e un corpo aperti, con amore.

Nuota in questo oceano di bellezza, senti le anime intorno a te, i piccoli battiti cardiaci e la linfa delle piante che scorre verso l'alto, fai parte del battito cardiaco della natura.

Passo 2: Fermati ogni tanto e guarda intorno a te a 360°, continua a camminare.

Passo 3: La persona che coordina l'attività utilizzerà un orologio o una campana per impostare un allarme di 15 minuti e chiarirà che i partecipanti verranno informati quando il tempo dell'esercizio sarà scaduto.

Passo 4: La persona che coordina l'attività inviterà le persone a sedersi in cerchio per 15 minuti e commentare ciò che hanno vissuto.

Avviso importante

Perché la visione periferica (o visione dell'allocco) è importante in questo esercizio? Sfortunatamente, probabilmente abbiamo perso la capacità di utilizzare la nostra visione periferica, spesso utilizzata in modo inconscio, fornendoci molte informazioni sul nostro ambiente circostante. Essere sempre più consapevoli della nostra visione periferica è un ottimo modo per essere consapevoli della presenza reciproca in modo molto rilassato. Guardare gli animali negli occhi (visione tunnel) può certamente essere fatto in alcune situazioni, ma è quasi sempre interpretato come una minaccia nel mondo animale, scatena una risposta diretta e questo non è lo scopo di questo esercizio.

Valutazione: Questa esperienza trasformativa dovrebbe suscitare nei partecipanti un senso di appartenenza alla natura. Chiedi con chi si sono sentiti particolarmente connessi e se hanno potuto visualizzare questa rete di connessioni.

Altri commenti: È necessario fare questa pratica all'aperto. Commenta che le cellule delle foglie degli alberi, che catturano la luce per la fotosintesi, possono essere viste come piccoli occhi primitivi che catturano la luce del sole. Hai sentito che un albero poteva vederti durante la tua passeggiata? Commenta che l'uccellino in cima al ramo, con la sua vista incomparabile del paesaggio, era consapevole della nostra presenza, molto prima di noi.

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 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>