

Pratica 7 by Supercluster

Crescere con la Natura

Durata: 30 minuti

Questo esercizio, ispirato a "bigger me" di Vo'Arte, ha lo scopo di sviluppare la competenza dell'espressione attraverso la grande diversità di corpi nella natura. Molto tempo fa, quando la vita quotidiana era intimamente intrecciata con gli animali e le piante, le persone svilupparono modi per celebrare e conoscere la natura imitando il mondo naturale nel loro linguaggio, nella loro arte e nel loro corpo. Antichi popoli delle prime nazioni, come le tribù dei bushmen del Kalahari in Sudafrica, mantengono una relazione molto forte con il mondo naturale, espressa dalla loro capacità di trasformarsi negli animali in movimento. È un modo per anticipare come vivono e qual sarà la loro prossima mossa, è anche un richiamo. In questo esercizio, diventerai l'animale della tua scelta imitando il modo in cui si muove. È un'opportunità per conoscersi meglio e diventare persino l'altro per un momento. È facile trovare un insegnante là fuori, ad esempio scegli un insetto, sono quasi ovunque se guardi attentamente e muoviti come una formica!

Fase 1: Scegli un luogo all'aperto dove puoi vedere facilmente animali, cani, gatti, uccelli e insetti sono quasi ovunque. Non essere timido e inizia a imitare l'essere della tua scelta. Diventa sempre di più l'altro durante la pratica. Cerca di anticipare la prossima mossa, guarda il mondo attraverso i sensi dell'altro essere, senti l'impatto del vento, il calore del sole o il freddo e la consistenza del terreno sul tuo nuovo corpo.

Variante del passo uno per attività al chiuso: Invece di selezionare gli esseri della nostra scelta, i partecipanti ci dicono chi siamo lungo il nostro spostamento e diventiamo una combinazione di esseri in continua evoluzione. Questa pratica è ispirata al trasferimento orizzontale di geni tra i batteri, scambiando pezzi di DNA tra di loro.

Fase 2: 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.

Fase 3: La persona che coordina l'attività inviterà le persone a sedersi in cerchio per 15 minuti e commentare ciò che hanno vissuto. È importante sottolineare che, come le persone, ogni essere è unico e non dobbiamo rinchiuderli in una scatola immaginaria definita dal nome della loro specie.

Fase 4: La persona che coordina l'attività può proporre di scaricare e camminare con l'app mobile gratuita Antventure. È una storia ambulante creata dal narratore David Merleau in collaborazione con Supercluster. Possiamo sperimentare il mondo attraverso gli occhi di

quattro specie diverse di formiche (<https://antventure.ca>). Questo esperimento mostra come ogni essere abbia la propria personalità.

Valutazione: Chiedi con quale essere si sono identificati e se sta cambiando la loro percezione dello spazio e del tempo. Gli esseri che hanno impersonato sono lenti o veloci, tranquilli o agitati? Cosa hanno in comune con l'animale o la pianta scelti e quale è la grande differenza, se ce n'è una? Questa esperienza trasformativa dovrebbe suscitare nei partecipanti un senso di unicità dell'essere che stavano imitando.

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/>