

## Pratica 8 by Supercluster

### Creare connessioni con le impronte degli animali

**Durata:** 30 minuti

Questa esercitazione, ispirata a "making connections" dell'Accademia di Belle Arti di Napoli, ha lo scopo di sviluppare la competenza dell'espressione attraverso la creazione consapevole di impronte in armonia con altre impronte. Gli artisti del Paleolitico rappresentavano solitamente animali selvatici che vivevano nella loro zona. Possiamo trovare numerose forme di mani nelle pitture rupestri vecchie di 36.000 anni come nella grotta di Chauvet in Francia o nella grotta di Altamira in Spagna. Queste pitture celebrano le profonde connessioni tra gli esseri umani e gli animali che condividono lo stesso habitat. Oggi, anche se non improntiamo più le nostre mani sulle rocce con pigmenti naturali, lasciamo le nostre impronte ovunque camminiamo. Ma è anche una grande varietà di uccelli e mammiferi, tra gli altri, che lasciano il segno a terra. È particolarmente facile scoprire questa grande quantità mentre si cammina sulla sabbia lungo la riva del mare. Questa è l'antica arte del tracking, la capacità di notare e identificare le impronte. Questo esercizio mira a risvegliare la nostra capacità di notare e identificare gli esseri che hanno attraversato il nostro cammino nel tempo e svelare un messaggio segreto. Le impronte sono come parole in un libro che possiamo leggere, e seguire le tracce può diventare un atto di poesia. Ma possiamo anche iniziare a scrivere le nostre parole in modo consapevole e in armonia con la Natura.

**Fase 1:** Trova un luogo dove puoi vedere impronte, nella sabbia o nel fango in un bosco, ad esempio. Puoi farti le seguenti sei domande su queste tracce: cosa, chi, come, quando, dove, perché.

**Fase 2:** Indaghiamo il "dove" per il momento e cerchiamo di seguire le tracce. Immagina il peso dell'animale, il "chi" rivelato dalla profondità e dalla forma dell'impronta. Sta attento a non camminare sopra queste tracce.

**Fase 3:** Ora che hai individuato una traiettoria, è il momento di aggiungere le tue tracce e togliere le scarpe se possibile. Senti il suolo della Terra come una tela gigante in cui un'infinità di esseri disegna e scrive parole e frasi con il proprio corpo in movimento. Inizia a disegnare con i tuoi piedi in armonia con le impronte degli altri esseri, come se fosse uno spartito musicale dove aggiungerai il tuo strumento.

**Fase 4:** La persona che coordina l'attività userà 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 5:** La persona che coordina l'attività inviterà le persone a sedersi in cerchio per 15 minuti e commentare ciò che hanno vissuto. Avvia una conversazione riguardo alle connessioni tra l'impronta del nostro corpo e la nostra impronta ecologica globale.

**Fase 6:** La persona che coordina l'attività proporrà di scaricare e camminare con l'app mobile gratuita Deep Time Walk. Si tratta di una passeggiata sonora sulla storia dell'evoluzione della vita sulla Terra, dove ogni passo che facciamo corrisponde a un milione di anni.

Deep Time Walk app, scopri quando sono comparse i primi suoni degli esseri viventi sul pianeta (<https://deeptimewalk.org/> )

- Nota importante: Dobbiamo essere consapevoli che lasciare impronte può avere un impatto negativo sull'ambiente, può danneggiare e disturbare. Come un pittore che dipinge ogni dettaglio del paesaggio su una tela, essere consapevoli delle nostre impronte è utile per esplorare modi per essere in armonia con il mondo naturale e con noi stessi, perché anche noi siamo natura.

**Valutazione:** Questa esperienza trasformativa dovrebbe suscitare nei partecipanti un senso di apprezzamento per il suolo, consapevoli che ogni impronta ha un significato.

**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/>