

FIUME [11-8-2017]

Raccogli una pietra lungo il percorso del fiume e portala con te.

Abbandona la pietra nello spazio in cui svolgerai l'esercizio e lascia che assorba le informazioni che la circondano; è importante che le sensazioni della giornata al fiume, nella quale hai raccolto la pietra, vengano in parte dimenticate, cimentandosi nella pratica fuori dall'eco del contesto originario della pietra¹.

Inizia l'esercizio trovando una postura adeguata e distensiva; scegli una zona del tuo corpo e appoggia su di essa la pietra lasciando che eserciti il proprio peso con la maggiore aderenza possibile alla pelle². Il corpo e la pietra hanno temperature diverse³. Ascolta il *disordine* generato dal loro contatto, ovvero porta l'attenzione al trasferimento di energia dal corpo più caldo verso quello più freddo. Trascura completamente i suoni che ti circondano e concentrati sulla transizione di calore fino al momento in cui la *sensazione di separazione* tra la pelle e la superficie della pietra *scompare*. I corpi raggiungono la stessa temperatura e i suoni dell'ambiente sono mantenuti distanti, remoti⁴.

Rimuovi la pietra consentendo ai suoni dell'ambiente di riemergere⁵.

¹ Per la prima realizzazione dell'esercizio puoi aspettare fino a che della polvere non si sia visibilmente depositata sulla superficie della pietra.

² Le zone morbide e ampie del corpo aiutano la distribuzione del peso della pietra e l'ascolto del *disordine* dato dal contatto, portando il performer a una conduzione più distesa dell'esercizio.

³ La pietra è tendenzialmente più fredda del corpo umano se posta in uno spazio chiuso; puoi decidere di lasciarla esposta al sole per ottenere una modificazione sensibile del divenire dell'esercizio.

⁴ Trascurare i suoni dell'ambiente implica il tentativo di concentrarsi *solo* sulla zona localizzata del corpo in cui avviene il trasferimento di energia; evita quindi di porre l'attenzione al sopraggiungere di nuovi stimoli esterni: suoni, luci, odori.

⁵ Rimossa la pietra inizia una fase in cui la pelle "ripristina" le sue proprie condizioni; utilizza la sensazione lasciata dalla pietra, il suo decadimento, per riportare attivamente l'attenzione sugli stimoli ambientali.