

LA MEDUSA È UN ISPESSIMENTO DELL'ACQUA

Nello spazio di lavoro, posiziona un altoparlante che diffonde un suono continuo, a un volume adatto alle tue esigenze di ascolto¹; rivolgiti frontalmente all'emissione sonora, ovvero con il volto alla stessa altezza della membrana dello *speaker* e trova una posizione comoda, ma consueta. Nello svolgimento dell'esercizio è importante che il corpo non venga condotto in una condizione posturale diversa da quelle che abitualmente assumi nel compiere le tue mansioni o durante il riposo.

Inspira, e *lascia entrare* il suono emesso dall'altoparlante.

Abita la sensazione di riempimento; cura la pausa respiratoria che segue l'inspirazione e *contieni* il suono.

Espira, e *lascia uscire* il suono emesso dall'altoparlante.

Abita la sensazione di svuotamento; cura la pausa respiratoria che segue l'espirazione e *spargiti* nel suono.

Mantieni il ciclo *inspirazione-pausa-espiazione-pausa* continuo e rilassato e osserva cosa accade al corpo, e al suono, nell'estensione e contrazione data dal respiro. Trovato l'agio necessario affinché ci sia continuità energetica tra il suono (emesso dall'altoparlante) e il corpo, stabilizza il circuito (tempo, intensità, rumorosità del respiro...) ed entra in una modalità di ascolto immersiva. Porta l'attenzione a ciò che avviene nello spazio attorno a te, e oltre ad esso, e cerca di abitare l'azione di compenetrazione che avviene tra te e l'ambiente. Definisci la vitalità del suono, e del corpo, in relazione al movimento dell'aria, acquisendo la consapevolezza *di essere in qualcosa che a sua volta è in te* (l'aria). La mutualità tra il respiro e l'ambiente è uno strumento utile a potenziare l'ascolto dei *pattern* minimi e vasti dell'esperienza sonora e una risorsa continua per ampliare la capacità individuale di progettazione, azione e riposo. L'esercizio prosegue fino a che la sua azione benefica è esaurita.

[crescita]

Attua una transizione verso una modalità di ascolto selettiva: *scortica* (o *frattura*) la sensazione di immersione trascurando deliberatamente il sopraggiungere di nuovi stimoli ambientali. Osserva esclusivamente i fenomeni che emergono tra il respiro e il suono di riferimento.

indaga

- Il suono è una variazione di ciò che ha luogo nel respiro.
- Il respiro modella la consistenza del suono e permette di unirsi e separarsi alla sua densità.
- Il respiro *modifica* la proiezione dinamica del suono durante l'inspirazione e l'espirazione, lasciando il corpo, nelle pause respiratorie, vulnerabile alla sua intensità dinamica.

[crescita]

Attua una transizione verso una modalità di ascolto selettiva¹: *scortica* (o *frattura*) la sensazione di immersione trascurando deliberatamente il sopraggiungere di nuovi stimoli ambientali. Osserva esclusivamente i fenomeni che emergono tra il respiro e il suono di riferimento².

indaga

- Il suono è una variazione di ciò che ha luogo nel respiro.
- Il respiro modella la consistenza del suono e permette di unirsi e separarsi alla sua densità.
- Il respiro *modifica* la proiezione dinamica del suono durante l'inspirazione e l'espirazione, lasciando il corpo, nelle pause respiratorie, vulnerabile alla sua intensità dinamica³.

¹ Il passaggio da un ascolto immersivo ad uno selettivo (e viceversa) può avvenire gradualmente oppure in maniera repentina; è anche possibile che si attivi in modo involontario e in accordo con la disponibilità del corpo, con la variazione dell'andamento del respiro o da una particolare relazione tra il suono di riferimento e l'ambiente. Muoversi tra ascolto immersivo e selettivo (volontariamente o meno) è uno degli obiettivi dell'esercizio.

² Il suono di riferimento è costituito anche dal carattere della tecnologia audio utilizzata, dalla sua eventuale instabilità e presenza corporea.

³ Le tre proposte di indagine riguardano alcune intuizioni emerse durante la pratica personale dell'esercizio: sono riferimenti di partenza utili e pronti ad essere evoluti a da parte di chiunque si cimenti nell'esercizio.