

Template di log specifico (ITA / ENG) per la pratica personale dei 52 esercizi, pensato per chi vuole usare il corpo come linguaggio e l'esercizio come una forma di indagine poetica. Permette una lettura *formale, fenomenologica e poetica* del materiale che emerge.

Per questo protocollo con **dati quantitativi e qualitativi multiparametrici (durata, tensioni, micro-movimenti, respiro, parole/insight)** e individuazione di pattern, correlazioni e strutture emergenti, considera le seguenti **strategie e strumenti Python**, ordinate per complessità crescente:

1. Organizzazione e pulizia dei dati

- **Pandas**: gestione di dataframe, merge di log multipli, calcolo di statistiche base.
- **NumPy**: operazioni numeriche, normalizzazione di tempi, durate e valori soggettivi.
- **OpenRefine / pyjanitor**: pulizia dati qualitativi (tagging parole, rimuovere duplicati).

2. Visualizzazione e esplorazione

- **Matplotlib / Seaborn**: grafici di distribuzione, heatmap di correlazioni, trend temporali.
- **Plotly / Bokeh**: interattività per esplorare pattern temporali o soggettivi.
- **Violin / box plots**: utile per confrontare soglie tra sessioni diverse o individui.

3. Analisi statistica e pattern base

- **SciPy / statsmodels**: test di correlazione, analisi della varianza (ANOVA), regressione lineare/nonlineare.
- **Cross-correlation / autocorrelation**: per scoprire sincronizzazioni tra variabili (respiro, micro-movimenti).
- **Fourier / wavelet transforms**: identificare ritmi o cicli emergenti in dati temporali (es. fluttuazioni di tensione o respiro).

4. Feature extraction dai dati qualitativi

- **Natural Language Toolkit (NLTK) / spaCy**: tokenizzazione, lemmatizzazione, analisi di parole-risonanza e insight testuali.
- **TF-IDF / CountVectorizer**: per misurare frequenza di parole o pattern testuali nei log.

- **Word embeddings (GloVe, fastText):** per analizzare semantica di parole-risonanza e confrontare sessioni o individui.

5. Clustering e pattern discovery

- **scikit-learn:**
 - K-Means, DBSCAN, Agglomerative Clustering → raggruppare sessioni simili per tempo, tensione, micro-movimenti o respiro.
 - PCA / t-SNE / UMAP → ridurre dimensionalità e visualizzare relazioni tra sessioni/partecipanti.
- **Seaborn pairplot / heatmap** → per evidenziare cluster naturali.

6. Machine learning avanzato / neural network

- **scikit-learn:** modelli supervisionati (Random Forest, Gradient Boosting) per predire durata o soglia di fatica da feature corporee e attentive.
- **TensorFlow / PyTorch:**
 - LSTM / GRU → dati temporali come sequenze di respiro, micro-movimenti o tensioni.
 - Autoencoder → scoprire pattern nascosti nei dati combinati (corpo + attenzione + insight).
- **CNN per time series** → estrarre pattern locali da curve di fatica o oscillazioni corporee.

7. Strategie specifiche per questo protocollo

- Normalizzare **soglie relative** tra individui (ad es. percentuale del massimo di ciascun soggetto) per confronti proporzionali.
- Analizzare **asimmetrie bilaterali**: differenza tra braccio/destro e sinistro, occhi, micro-movimenti.
- Sincronizzazione collaborativa: cross-correlation tra partecipanti o tra respiro e movimento.
- Pattern emergenti in **sequenze di esercizi**: Markov Chains su micro-movimenti o parole-risonanza.
- Network analysis su **relazioni tra parole-risonanza e sensazioni corporee**: NetworkX per graficare legami.

TEMPLATE DI LOG — Pratica Personale

Esercizio #1 - Frase in Singolo Respiro

L'obiettivo è che durante la ripetizione la frase **si svuoti** e poi **riveli qualcosa di nuovo**.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-01-14 — mattina — camera da letto, luce naturale)

1. Cornice

Frase:

(es. “Sto qui adesso.”)

Condizione del corpo prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / teso / calmo)

2. Dati “formali”

Durata:

(es. 27 secondi)

Motivo dello stop (con precisione):

- aria finita
- voce incrinata
- perdita ritmo
- tensione gola
- micro-panico
- pensiero intrusivo

- “senso” della frase sparito
(scegline uno o descrivi in 3 parole)

Evoluzione della voce (1 riga):

(es. chiara → più bassa → sfiancata)

Evoluzione della frase / ritmo (1 riga):

(es. partenza lenta → metà accelerata → fine spezzata)

3. Fenomenologia

(Qui entra la parte poetica — breve ma densa)

Momento del “cedimento” interno (1 riga):

Quando hai sentito il punto di collasso? Non solo fisico:
(es. “A metà frase il ritmo si è rotto prima della voce.”)

Sensazione dominante (una parola o una micro-frase):

(es. “trasparenza”, “spinta”, “eco”, “vuoto caldo”, “bordo”)

4. Linguaggio come corpo

(Questo è il livello più poetico — sempre massimo 2 righe)

Come è cambiata la frase per te?

Non descrivere tecnicamente: descrivi *come ti ha parlato*.

(es. “A un certo punto la frase non ero più io che la dicevo, era ritmo.”)

Che cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Ha provato a rubare mezzo respiro in più, come un trucco.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Frase-segno della sessione:

Una parola o micro-frase che riassume tutto, come titolino poetico.

(es. “Incrinatura” • “Rimbalzo” • “Sommersione” • “Ritmo stanco”)

--

Esercizio #2: Contare Sussurrando

L'obiettivo è ripetere i numeri a bassa voce fino a esaurimento, osservando il limite fisiologico e percettivo.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-01-15 — pomeriggio — studio, luce naturale)

1. Cornice

Tipo di conteggio:

(es. numeri naturali, tabellina, conteggio inverso, etc.)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

2. Dati “formali”

Durata totale:

(es. 35 secondi)

Motivo dello stop:

- aria finita
- voce incrinata
- perdita ritmo
- tensione gola / mandibola
- distrazione mentale
- altro (specificare in 3 parole)

Voce / intensità del sussurro:

(es. chiaro → più basso → tremolante)

Ritmo / qualità del conteggio:

(es. regolare → accelerato → spezzato → ritmico “automático”)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “A metà il conteggio si è frammentato prima della voce.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “eco interno”, “sospeso”, “sottile tensione”, “vuoto”)

4. Linguaggio / corpo

Come è cambiato il conteggio per te?

(es. “I numeri hanno iniziato a suonare come ritmo, non più come cifre.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Tentava di compensare aria e respiro con piccole pause impercettibili.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Frammento” • “Rimbalzo” • “Eco” • “Sospensione”)

--

Esercizio #3: Un Gesto su Ogni Espirazione

L'obiettivo è **ripetere un gesto semplice su ogni espirazione fino a raggiungere il limite fisico o attentivo**, osservando come il corpo e la percezione reagiscono.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-01-16 — mattina — sala prove, luce naturale)

1. Cornice

Tipo di gesto:

(es. sollevare braccio, piegare polso, scrollata di spalle, gesto aperto/chiuso, ecc.)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

2. Dati “formali”

Numero totale di gesti / ripetizioni:

(es. 42 gesti)

Motivo dello stop:

- respiro esaurito
- affaticamento muscolare
- perdita ritmo
- tensione articolare
- distrazione mentale
- altro (specificare in 3 parole)

Intensità / qualità del gesto:

(es. leggero → più marcato → tremolante)

Ritmo / fluidità:

(es. regolare → accelerato → spezzato → fluido automatico)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “Dopo 30 gesti la coordinazione tra respiro e gesto si è persa.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “peso leggero”, “eco interno”, “tensione sottile”, “vuoto caldo”)

4. Gesto come linguaggio / corpo

Come è cambiato il gesto nel tempo?

(es. “Da inizialmente definito, il gesto è diventato fluido e quasi automatico.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Tentava di sincronizzare micro-respiro e movimento senza stancarsi.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Fluidità” • “Sospensione” • “Peso” • “Eco”)

--

Esercizio #4: Mani all'Orizzonte

L'obiettivo è **tenere le braccia parallele al suolo fino alla soglia di fatica muscolare o attenzione**, osservando come corpo e percezione cambiano nel tempo.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-01-17 — mattina — studio, luce naturale)

1. Cornice

Posizione delle mani/braccia:

(es. braccia tese avanti, parallele al pavimento; palmi verso il basso)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

2. Dati “formali”

Durata totale:

(es. 47 secondi)

Motivo dello stop:

- affaticamento muscolare
- tremore / instabilità
- perdita attenzione
- tensione spalle / collo
- altro (specificare in 3 parole)

Intensità / qualità del gesto:

(es. braccia ferme → leggero tremore → scosse involontarie)

Ritmo / micro-movimento:

(es. stabile → piccoli aggiustamenti → oscillazioni)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “Dopo 35 secondi le spalle hanno iniziato a cedere prima della mente.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “peso sospeso”, “tensione sottile”, “eco interno”, “bordo”)

4. Corpo come linguaggio

Come è cambiata la postura / percezione nel tempo?

(es. “All’inizio ferma e controllata, dopo metà tempo le braccia diventano lente e tremolanti.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Trovare micro-aggiustamenti per prolungare la durata senza cedere completamente.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Peso” • “Tensione” • “Sospensione” • “Oscillazione”)

--

Esercizio #5: Oggetto all'Altezza del Cuore

L’obiettivo è tenere un oggetto leggero a livello del petto fino alla soglia di fatica o attenzione, osservando limiti muscolari, percezione corporea e micro-movimenti.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-01-18 — pomeriggio — sala prove, luce naturale)

1. Cornice

Oggetto / peso:

(es. palla leggera, bottiglia d'acqua, libro piccolo)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

2. Dati “formali”

Durata totale:

(es. 40 secondi)

Motivo dello stop:

- affaticamento muscolare
- tremore / instabilità
- perdita attenzione
- tensione spalle / braccia / collo
- altro (specificare in 3 parole)

Intensità / qualità del gesto / posizione:

(es. stabile → leggero tremore → oscillazioni involontarie)

Micro-movimenti / aggiustamenti:

(es. piccoli spostamenti per bilanciamento → oscillazioni → pause involontarie)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “Dopo 30 secondi il braccio destro ha iniziato a cedere prima del sinistro.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “peso sospeso”, “tensione interna”, “eco del corpo”, “bordo”)

4. Corpo come linguaggio

Come è cambiata la percezione dell'oggetto e del corpo nel tempo?

(es. “All'inizio stabile, verso la metà ho percepito micro-squilibri e il respiro ha cercato compensazioni.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Regolare micro-tensioni per prolungare la durata senza cadere.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Peso” • “Oscillazione” • “Sospensione” • “Equilibrio”)

--

Esercizio #6: Stare in Piedi Fermi

L'obiettivo è **restare in piedi in una posizione neutra fino alla soglia di attenzione o fatica**, osservando come corpo, equilibrio e percezione cambiano nel tempo.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-01-19 — mattina — studio, pavimento piano)

1. Cornice

Posizione / postura iniziale:

(es. piedi alla larghezza delle spalle, braccia rilassate ai lati, sguardo avanti)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

2. Dati “formali”

Durata totale:

(es. 5 minuti e 20 secondi)

Motivo dello stop:

- stanchezza muscolare
- perdita equilibrio / instabilità
- distrazione mentale
- tensione spalle / collo / schiena

- altro (specificare in 3 parole)

Micro-movimenti / aggiustamenti:

(es. oscillazioni piccole → spostamenti piedi → micro-respiri compensatori)

Intensità / qualità della postura:

(es. stabile → leggermente instabile → percezione peso concentrata)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “Dopo 4 minuti il corpo ha cercato di spostare peso inconsciamente.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “radicamento”, “peso interno”, “eco del corpo”, “bordo”)

4. Corpo come linguaggio

Come è cambiata la percezione della postura nel tempo?

(es. “Inizialmente ferma, dopo metà tempo ho percepito micro-squilibri e oscillazioni sottili.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Compensare continuamente senza muovere i piedi, trovare stabilità interna.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Radicamento” • “Tensione” • “Oscillazione” • “Consapevolezza”)

--

Esercizio #7: Seduta a Tempo

L'obiettivo è **sedersi immobili per un tempo stabilito, fino a raggiungere la soglia di attenzione o comfort**, osservando postura, respiro, percezioni corporee e micro-movimenti.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-01-20 — mattina — studio, sedia stabile)

1. Cornice

Tipo di seduta / postura:

(es. schiena dritta, piedi a terra, mani in grembo, sguardo avanti)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

Durata programmata:

(es. 5 minuti)

2. Dati “formali”

Durata effettiva:

(es. 4 minuti 40 secondi)

Motivo dello stop:

- stanchezza muscolare
- tensione schiena / collo / spalle
- distrazione mentale
- perdita concentrazione
- altro (specificare in 3 parole)

Micro-movimenti / aggiustamenti:

(es. spostamenti minimi del corpo, aggiustamento piedi o mani, respirazione profonda)

Intensità / qualità della postura:

(es. stabile → leggermente instabile → percezione peso e tensione)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “Dopo 3 minuti ho notato un’oscillazione interna tra attenzione e distrazione.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “radicamento”, “apertura interna”, “tensione sottile”, “respiro consapevole”)

4. Corpo come linguaggio

Come è cambiata la percezione del corpo e della seduta nel tempo?

(es. “Inizialmente ferma, verso metà tempo ho percepito micro-adjustment e piccole tensioni che richiedevano attenzione.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Mantenere equilibrio e postura senza cedere, modulare micro-respiro e coscienza del peso corporeo.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Stabilità” • “Oscillazione” • “Attenzione” • “Respiro”)

--

Esercizio #8: Sollevamento Lento

L'obiettivo è **sollevare un oggetto leggero lentamente, ripetutamente, fino alla soglia di fatica muscolare o attenzione**, osservando ritmo, corpo, respiro e micro-movimenti.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-01-21 — pomeriggio — studio, pavimento stabile)

1. Cornice

Oggetto / peso:

(es. bottiglia d'acqua, libro piccolo, pallina)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

Numero programmato di ripetizioni / durata stimata:

(es. 20 sollevamenti / 2 minuti)

2. Dati “formali”

Numero effettivo di sollevamenti / durata effettiva:

(es. 18 sollevamenti / 1 minuto 50 secondi)

Motivo dello stop:

- affaticamento muscolare
- tremore / instabilità
- perdita ritmo
- tensione spalle / braccia
- altro (specificare in 3 parole)

Velocità / qualità del sollevamento:

(es. lenta → più lenta → tremolante)

Micro-movimenti / aggiustamenti:

(es. aggiustamenti polso, micro-respiro, pause involontarie)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “Dopo 12 sollevamenti ho notato che la forza della mano destra diminuiva prima della sinistra.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “peso interno”, “ritmo spezzato”, “eco del gesto”, “tensione sottile”)

4. Corpo come linguaggio

Come è cambiata la percezione del sollevamento nel tempo?

(es. “All’inizio regolare e controllato, verso metà tempo diventava più automatizzato e tremolante.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Sincronizzare micro-respiro e sollevamento, compensare stanchezza muscolare.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Peso” • “Ritmo” • “Oscillazione” • “Eco”)

--

Esercizio #9: Ripetizione Dolce

L'obiettivo è **ripetere una parola o una breve frase lentamente e dolcemente fino a esaurimento del focus o della voce**, osservando percezione, respirazione, voce e sensazioni corporee.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-01-22 — mattina — studio, luce naturale)

1. Cornice

Parola o frase da ripetere:

(es. “sospeso”, “respiro leggero”, “eco interno”)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

Durata programmata / numero stimato di ripetizioni:

(es. 2 minuti / 30 ripetizioni)

2. Dati “formali”

Durata effettiva / numero effettivo di ripetizioni:

(es. 1 minuto 50 secondi / 28 ripetizioni)

Motivo dello stop:

- affaticamento vocale
- perdita ritmo
- distrazione mentale
- tensione gola / mandibola
- altro (specificare in 3 parole)

Intensità / qualità della voce:

(es. dolce → più dolce → tremolante → quasi sussurro)

Ritmo / articolazione:

(es. regolare → frammentato → spezzato → uniforme)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “Dopo metà tempo, la voce ha iniziato a tremare e la frase si è frammentata.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “eco interno”, “sospensione”, “tensione sottile”, “vuoto leggero”)

4. Voce come linguaggio / corpo

Come è cambiata la percezione della parola o frase nel tempo?

(es. “All’inizio chiara, verso metà tempo il suono è diventato più tenue e ritmico internamente.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Sostenere respirazione e voce senza affaticarsi, modulare micro-tensioni nella gola e diaframma.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Sospeso” • “Eco” • “Tensione” • “Leggerezza”)

--

Esercizio #10: Cicli di Respiro di Un Minuto

L’obiettivo è **mantenere un ritmo respiratorio costante per un minuto, osservando il corpo, la mente e le micro-variazioni del respiro**, fino alla soglia di attenzione o comfort.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-01-23 — mattina — studio, seduti o in piedi)

1. Cornice

Tipo di ciclo respiratorio:

(es. inspirazione 4 sec / espirazione 4 sec, inspirazione 5 / espirazione 5, respirazione libera controllata)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

Durata programmata / numero di cicli stimati:

(es. 1 minuto / circa 6 cicli completi)

2. Dati “formali”

Durata effettiva / numero di cicli completati:

(es. 1 minuto / 6 cicli)

Motivo dello stop:

- affaticamento respiratorio
- perdita ritmo
- distrazione mentale
- tensione torace / spalle / diaframma
- altro (specificare in 3 parole)

Qualità del respiro:

(es. uniforme → leggermente spezzato → fluido → tremolante)

Micro-variazioni / aggiustamenti:

(es. pause involontarie, piccole compensazioni, profondità variata)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “Dopo 45 secondi, la mente ha cominciato a distrarsi mentre il respiro rimaneva regolare.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “espansione interna”, “eco del respiro”, “tensione sottile”, “sospensione”)

4. Corpo come linguaggio

Come è cambiata la percezione del respiro nel tempo?

(es. “All’inizio percezione chiara dei cicli, verso metà tempo i micro-movimenti del corpo hanno influenzato ritmo e attenzione.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Mantenere coerenza tra mente, diaframma e postura, regolare compensazioni sottili.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Ritmo” • “Sospensione” • “Consapevolezza” • “Flusso”)

--

Esercizio #11: Trasferimento di Pesi fra i Palmi

L’obiettivo è **trasferire il peso del corpo o di un oggetto tra le mani fino alla soglia di fatica o attenzione**, osservando equilibrio, tensione muscolare, postura e percezione corporea.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-01-24 — mattina — studio, superficie stabile)

1. Cornice

Tipo di trasferimento:

(es. peso del corpo tra mani appoggiate su tavolo, sollevamento leggero da terra, oggetto leggero tra i palmi)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

Durata programmata / numero stimato di trasferimenti:

(es. 1 minuto / 12 trasferimenti completi)

2. Dati “formali”

Durata effettiva / numero di trasferimenti completati:

(es. 55 secondi / 11 trasferimenti)

Motivo dello stop:

- affaticamento muscolare
- instabilità / tremore
- perdita ritmo
- tensione spalle / polsi / avambracci
- altro (specificare in 3 parole)

Qualità del trasferimento / intensità:

(es. uniforme → leggermente instabile → tremolante)

Micro-movimenti / aggiustamenti:

(es. piccoli aggiustamenti di postura, respirazione compensatoria, pause involontarie)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “Dopo 8 trasferimenti ho percepito il lato destro più debole, cercando di compensare con il sinistro.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “equilibrio instabile”, “tensione interna”, “eco del peso”, “flusso sottile”)

4. Corpo come linguaggio

Come è cambiata la percezione del trasferimento nel tempo?

(es. “All’inizio stabile, verso metà tempo il movimento ha richiesto più attenzione e micro-regolazioni.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Sincronizzare forza, respiro e micro-movimenti per mantenere ritmo e stabilità.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Equilibrio” • “Flusso” • “Tensione” • “Compensazione”)

Esercizio #12: Ritorno al Neutro

L'obiettivo è **alternare un gesto o una postura con il ritorno alla posizione neutra fino alla soglia di attenzione o fatica**, osservando equilibrio, percezione del movimento e consapevolezza corporea.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-01-25 — mattina — studio, pavimento stabile)

1. Cornice

Gesto o postura da alternare:

(es. sollevamento braccio destro → neutro, inclinazione busto avanti → neutro)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

Durata programmata / numero stimato di ripetizioni:

(es. 1 minuto / 10 cicli completi)

2. Dati “formali”

Durata effettiva / numero di cicli completati:

(es. 55 secondi / 9 cicli)

Motivo dello stop:

- affaticamento muscolare
- perdita ritmo
- instabilità / squilibrio
- tensione articolare
- altro (specificare in 3 parole)

Qualità del gesto / intensità:

(es. fluido → leggermente spezzato → tremolante)

Micro-movimenti / aggiustamenti:

(es. piccole compensazioni, pause involontarie, respirazione regolata)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “Dopo 6 cicli ho percepito la mano destra cedere leggermente prima della sinistra.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “ritmo interno”, “eco del movimento”, “tensione sottile”, “consapevolezza”)

4. Corpo come linguaggio

Come è cambiata la percezione del gesto e del ritorno al neutro nel tempo?

(es. “Inizialmente regolare, verso metà tempo il corpo ha richiesto micro-regolazioni più frequenti.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Mantenere coerenza tra gesto, ritorno e respirazione, compensare asimmetrie sottili.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Ciclicità” • “Flusso” • “Equilibrio” • “Tensione”)

--

Esercizio #13: Descrizione Minima

L'obiettivo è **descrivere l'ambiente o la stanza usando il minor numero di parole possibile fino a che il linguaggio perde naturalezza o chiarezza**, osservando percezione, attenzione e sensazioni corporee durante l'atto del linguaggio.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-01-26 — mattina — studio, luce naturale)

1. Cornice

Oggetto / spazio da descrivere:

(es. scrivania, scaffale, finestra, stanza)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

Durata programmata / numero stimato di parole o frasi:

(es. 2 minuti / 10 parole circa)

2. Dati “formali”

Durata effettiva / numero effettivo di parole o frasi:

(es. 1 minuto 50 secondi / 12 parole)

Motivo dello stop:

- esaurimento linguistico
- perdita attenzione
- distrazione mentale
- tensione vocale / articolatoria
- altro (specificare in 3 parole)

Qualità del linguaggio / intensità:

(es. chiaro → spezzato → monotono → flessibile)

Micro-movimenti / aggiustamenti corporei durante la descrizione:

(es. respirazione regolata, cambi postura, piccoli gesti involontari)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “Dopo circa metà tempo, le parole si sono frammentate e la descrizione è diventata minima.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “vuoto”, “attenzione interna”, “eco del linguaggio”, “sospensione”)

4. Corpo e linguaggio come sistema

Come è cambiata la percezione del linguaggio e dello spazio nel tempo?

(es. “All’inizio le parole fluiscono naturalmente, verso metà tempo il corpo e la mente richiedono pause e micro-regolazioni.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo e la mente sotto vincolo?

(es. “Sostenere il ritmo e la chiarezza del linguaggio ridotto, modulare respirazione e postura per mantenere concentrazione.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Essenziale” • “Vuoto” • “Concentrazione” • “Eco”)

--

Esercizio #14: Respiro + Peso

L’obiettivo è **sollevare o muovere un oggetto leggero sincronizzando ogni movimento con un ciclo respiratorio specifico**, osservando corpo, respiro, ritmo e percezione della fatica.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-02-12 — mattina — studio, tavolo stabile)

1. Cornice

Descrizione pratica:

(es. “Sollevamento di un oggetto leggero sincronizzato con ogni espirazione lunga.”)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

Durata programmata / numero stimato di ripetizioni:

(es. 2 minuti / 12 ripetizioni)

2. Dati “formali”

Durata effettiva / numero di ripetizioni completate:

(es. 1 minuto 50 secondi / 11 ripetizioni)

Motivo dello stop:

- affaticamento muscolare
- perdita ritmo
- distrazione mentale
- tensione polsi / spalle
- altro (specificare in 3 parole)

Qualità del vincolo / intensità:

(es. uniforme → leggermente spezzato → tremolante)

Micro-movimenti / aggiustamenti:

(es. pause involontarie, respirazione compensatoria, piccole correzioni di postura)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “Dopo 7 ripetizioni, il braccio destro ha iniziato a cedere leggermente prima del sinistro.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “sincronizzazione interrotta”, “eco del movimento”, “tensione sottile”)

4. Corpo come linguaggio / dualità dei vincoli

Come è cambiata la percezione dei vincoli nel tempo?

(es. “All’inizio stabile, verso metà tempo il respiro e il peso hanno richiesto maggiore attenzione per rimanere sincronizzati.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Sincronizzare respiro e sollevamento, modulare micro-tensioni per mantenere ritmo e stabilità.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Sincronizzazione” • “Tensione” • “Flusso” • “Equilibrio”)

--

Esercizio #15: Respiro + Durata

L'obiettivo è **mantenere un ritmo respiratorio costante per una durata specifica**, osservando attenzione, percezione corporea e micro-variazioni del respiro fino alla soglia di fatica o di perdita del focus.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-02-13 — mattina — studio, seduti o in piedi)

1. Cornice

Tipo di ciclo respiratorio:

(es. inspirazione 4 sec / espirazione 4 sec, inspirazione 5 / espirazione 5)

Durata programmata:

(es. 2 minuti / 6 cicli completi stimati)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

2. Dati “formali”

Durata effettiva / numero di cicli completati:

(es. 1 minuto 50 secondi / 5 cicli)

Motivo dello stop:

- affaticamento respiratorio
- perdita ritmo
- distrazione mentale
- tensione torace / spalle / diaframma
- altro (specificare in 3 parole)

Qualità del respiro / intensità:

(es. uniforme → leggermente spezzato → fluido → tremolante)

Micro-movimenti / aggiustamenti:

(es. pause involontarie, respirazione compensatoria, piccole correzioni posturali)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “Dopo circa metà tempo, la mente ha cominciato a distrarsi mentre il respiro rimaneva regolare.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “ritmo interno”, “eco del respiro”, “attenzione tesa”)

4. Corpo come linguaggio / dualità dei vincoli

Come è cambiata la percezione del respiro nel tempo?

(es. “All’inizio stabile, verso metà tempo il corpo ha richiesto micro-regolazioni per mantenere il ritmo costante.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Mantenere coerenza tra mente, diaframma e postura, modulare respirazione per sostenere durata e ritmo.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Ritmo” • “Costanza” • “Flusso” • “Respiro”)

--

Esercizio #16: Peso + Durata

L’obiettivo è **mantenere un oggetto leggero o il peso del corpo in una posizione specifica per una durata stabilita**, osservando percezione della fatica, attenzione, micro-movimenti e adattamenti corporei.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-02-14 — mattina — studio, spazio libero)

1. Cornice

Tipo di peso / oggetto e posizione:

(es. sollevamento braccia orizzontali con oggetto leggero, mani sopra la testa senza oggetto)

Durata programmata:

(es. 2 minuti / mantenimento fino a soglia di fatica)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

2. Dati “formali”

Durata effettiva / posizione mantenuta:

(es. 1 minuto 45 secondi / braccia parallele al suolo)

Motivo dello stop:

- affaticamento muscolare
- tremore / instabilità
- perdita ritmo
- tensione articolare
- altro (specificare in 3 parole)

Qualità del vincolo / intensità:

(es. stabile → leggermente oscillante → tremolante)

Micro-movimenti / aggiustamenti:

(es. piccoli spostamenti, pause involontarie, compensazioni respiratorie)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “Dopo circa 60 secondi, il braccio destro ha iniziato a cedere leggermente prima del sinistro.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “tensione sottile”, “ritmo muscolare”, “equilibrio instabile”)

4. Corpo come linguaggio / dualità dei vincoli

Come è cambiata la percezione del peso nel tempo?

(es. “All’inizio stabile, verso metà tempo ho dovuto modulare micro-tensioni per mantenere la postura.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Bilanciare forza, respiro e attenzione per sostenere la durata senza cedere troppo presto.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Sostenimento” • “Equilibrio” • “Tensione” • “Resistenza”)

--

Esercizio #17: Ripetizione + Respiro

L’obiettivo è **ripetere un gesto, parola o frase sincronizzandolo con il respiro**, osservando ritmo, fatica, attenzione e micro-variazioni nel corpo e nella voce.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-02-15 — mattina — studio, spazio tranquillo)

1. Cornice

Gesto / parola / frase da ripetere:

(es. sollevamento braccia, parola “eco”, frase “respiro lento”)

Tipo di ciclo respiratorio associato:

(es. inspirazione 4 sec / espirazione 4 sec, inspirazione 5 / espirazione 5)

Durata programmata / numero stimato di ripetizioni:

(es. 2 minuti / 12 ripetizioni)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

2. Dati “formali”

Durata effettiva / numero di ripetizioni completate:

(es. 1 minuto 50 secondi / 11 ripetizioni)

Motivo dello stop:

- affaticamento muscolare
- perdita ritmo
- respirazione non sincronizzata
- tensione vocale / articolatoria
- altro (specificare in 3 parole)

Qualità della ripetizione / intensità:

(es. uniforme → leggermente spezzato → tremolante)

Micro-movimenti / aggiustamenti:

(es. pause involontarie, respirazione compensatoria, piccoli aggiustamenti posturali)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “Dopo 6 ripetizioni, la sincronizzazione tra respiro e gesto ha iniziato a vacillare.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “ritmo interrotto”, “eco interna”, “attenzione concentrata”)

4. Corpo come linguaggio / dualità dei vincoli

Come è cambiata la percezione della ripetizione e del respiro nel tempo?

(es. “All’inizio fluido, verso metà tempo ho dovuto regolare respiro e micro-movimenti per mantenere il ritmo.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Mantenere coerenza tra gesto e respiro, modulare energia e attenzione per sostenere la durata.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Sincronizzazione” • “Flusso” • “Eco” • “Ritmo”)

--

Esercizio #18: Ripetizione + Peso

L'obiettivo è **ripetere un gesto o movimento con un oggetto leggero**, osservando la sincronizzazione, la fatica muscolare, il ritmo e la percezione corporea.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-02-16 — mattina — studio, spazio libero)

1. Cornice

Gesto / parola / frase da ripetere:

(es. sollevamento braccia, piegamento gomiti, movimento lento con oggetto)

Peso / oggetto associato:

(es. 0,5 kg, bottiglia d'acqua, elastico leggero)

Durata programmata / numero stimato di ripetizioni:

(es. 2 minuti / 12 ripetizioni)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

2. Dati “formali”

Durata effettiva / numero di ripetizioni completate:

(es. 1 minuto 50 secondi / 11 ripetizioni)

Motivo dello stop:

- affaticamento muscolare
- perdita ritmo
- tremore / instabilità
- tensione articolare

- altro (specificare in 3 parole)

Qualità della ripetizione / intensità:

(es. uniforme → leggermente spezzato → tremolante)

Micro-movimenti / aggiustamenti:

(es. pause involontarie, compensazioni, correzioni di postura)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “Dopo 6 ripetizioni, il braccio destro ha iniziato a perdere sincronia con il sinistro.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “ritmo muscolare”, “tensione sottile”, “consapevolezza corporea”)

4. Corpo come linguaggio / dualità dei vincoli

Come è cambiata la percezione della ripetizione e del peso nel tempo?

(es. “All’inizio stabile, verso metà tempo ho dovuto modulare forza e respirazione per mantenere la precisione.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Bilanciare energia, attenzione e postura per sostenere ritmo e stabilità durante il movimento con peso.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Sostegno” • “Forza” • “Ritmo” • “Sincronizzazione”)

--

Esercizio #19: Spazio + Durata

L’obiettivo è **mantenere o muoversi in un’area definita per un periodo stabilito**, osservando la percezione dello spazio, la postura, l’equilibrio e la soglia di attenzione.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-02-17 — mattina — studio, quadrato di 1 m² delimitato)

1. Cornice

Area / spazio definito:

(es. quadrato di 1 m², linea retta, cerchio di 2 m di diametro)

Tipo di movimento o postura all'interno dello spazio:

(es. stare in piedi, camminare lentamente, oscillare braccia, postura neutra)

Durata programmata:

(es. 2 minuti / mantenimento fino a soglia di attenzione)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

2. Dati “formali”

Durata effettiva / spazio mantenuto / percorso seguito:

(es. 1 minuto 50 secondi / quadrato 1 m² / camminata lenta)

Motivo dello stop:

- perdita equilibrio
- distrazione mentale
- fatica muscolare
- tensione articolare
- altro (specificare in 3 parole)

Qualità del vincolo / intensità:

(es. stabile → oscillante → irregolare)

Micro-movimenti / aggiustamenti:

(es. passi fuori linea, piccoli spostamenti involontari, compensazioni posturali)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “Dopo circa metà tempo, la mente ha iniziato a spaziare mentre il corpo rimaneva nello spazio delimitato.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “spazio percepito”, “attenzione instabile”, “equilibrio delicato”)

4. Corpo come linguaggio / dualità dei vincoli

Come è cambiata la percezione dello spazio e della durata nel tempo?

(es. “All’inizio stabile, verso metà tempo ho dovuto modulare micro-movimenti per rimanere all’interno dello spazio senza distrarmi.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Gestire equilibrio, postura e attenzione per rispettare i limiti dello spazio e la durata prevista.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Spazio” • “Equilibrio” • “Attenzione” • “Stabilità”)

--

Esercizio #20: Spazio + Respiro

L’obiettivo è **muoversi o mantenersi in uno spazio definito sincronizzando i movimenti con il respiro**, osservando percezione dello spazio, ritmo respiratorio, equilibrio e soglia di attenzione.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-02-18 — mattina — studio, quadrato di 1 m²)

1. Cornice

Area / spazio definito:

(es. quadrato di 1 m², cerchio 2 m, linea retta di 3 m)

Tipo di movimento o postura:

(es. camminata lenta, oscillazione braccia, postura statica)

Tipo di ciclo respiratorio associato:

(es. inspirazione 4 sec / espirazione 4 sec, inspirazione 5 / espirazione 5)

Durata programmata:

(es. 2 minuti / fino alla soglia di attenzione)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

2. Dati “formali”

Durata effettiva / spazio mantenuto / percorso seguito / numero di cicli respiratori:

(es. 1 minuto 50 secondi / quadrato 1 m² / camminata lenta / 20 cicli)

Motivo dello stop:

- perdita equilibrio
- distrazione mentale
- respirazione non sincronizzata
- fatica muscolare
- altro (specificare in 3 parole)

Qualità del vincolo / intensità:

(es. stabile → oscillante → ritmo spezzato)

Micro-movimenti / aggiustamenti:

(es. piccoli passi fuori linea, correzioni posturali, compensazioni respiratorie)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “Dopo circa metà tempo, la respirazione ha iniziato a perdere sincronizzazione con il movimento.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “ritmo spezzato”, “attenzione dispersa”, “equilibrio delicato”)

4. Corpo come linguaggio / dualità dei vincoli

Come è cambiata la percezione dello spazio e del respiro nel tempo?

(es. “All’inizio fluido, verso metà tempo ho dovuto modulare micro-movimenti e respiro per rimanere nello spazio e rispettare il ritmo.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Sincronizzare respiro e movimento all’interno dello spazio, mantenere equilibrio e attenzione per sostenere durata e ritmo.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Sincronizzazione” • “Equilibrio” • “Ritmo” • “Attenzione”)

--

Esercizio #21: Spazio + Ripetizione

L’obiettivo è **ripetere un gesto, parola o frase mentre si mantiene o si esplora uno spazio definito**, osservando ritmo, attenzione, micro-movimenti e percezione dello spazio corporeo.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-02-19 — mattina — studio, quadrato 1 m² delimitato)

1. Cornice

Area / spazio definito:

(es. quadrato 1 m², linea retta 3 m, cerchio 2 m)

Gesto / parola / frase da ripetere:

(es. sollevamento braccia, parola “eco”, frase “respiro lento”)

Tipo di movimento o postura all’interno dello spazio:

(es. stare in piedi, camminare lentamente, oscillazione braccia)

Durata programmata / numero stimato di ripetizioni:

(es. 2 minuti / 12 ripetizioni)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

2. Dati “formali”

Durata effettiva / spazio mantenuto / percorso seguito / numero di ripetizioni:

(es. 1 minuto 50 secondi / quadrato 1 m² / camminata lenta / 11 ripetizioni)

Motivo dello stop:

- perdita equilibrio
- distrazione mentale
- fatica muscolare
- perdita ritmo
- altro (specificare in 3 parole)

Qualità della ripetizione / intensità:

(es. uniforme → leggermente spezzato → tremolante)

Micro-movimenti / aggiustamenti:

(es. passi fuori linea, piccole correzioni posturali, aggiustamenti respiratori)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “Dopo 6 ripetizioni, il gesto ha iniziato a perdere sincronizzazione con lo spazio delimitato.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “ritmo instabile”, “attenzione dispersa”, “equilibrio delicato”)

4. Corpo come linguaggio / dualità dei vincoli

Come è cambiata la percezione dello spazio e della ripetizione nel tempo?

(es. “All’inizio fluido, verso metà tempo ho dovuto modulare micro-movimenti e ritmo per rimanere nello spazio e rispettare le ripetizioni.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Sincronizzare gesto e spazio, modulare energia e attenzione per sostenere durata e precisione.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Sincronizzazione” • “Spazio” • “Ritmo” • “Attenzione”)

Esercizio #22: Respiro Collaborativo

L'obiettivo è **sedersi con un'altra persona e sincronizzare i ritmi respiratori in maniera libera**, osservando percezione del respiro, attenzione, interazione corporea e micro-variazioni di sincronizzazione.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-02-20 — mattina — studio, spazio tranquillo)

Nome / identificativo del partner:

(es. Marco, persona nota, o “Partner anonimo”)

1. Cornice

Postura:

(es. seduti su sedie, seduti a terra, schiena dritta)

Tipo di respirazione condivisa:

(es. naturale / inspirazione ed espirazione libere / respirazione lenta guidata)

Durata programmata:

(es. 2 minuti / fino a quando uno dei due cambia ritmo naturalmente)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

2. Dati “formali”

Durata effettiva / sincronizzazione osservata:

(es. 1 minuto 50 secondi / inspirazioni quasi simultanee, espirazioni leggermente sfasate)

Momento dello stop o della dis-sincronizzazione:

(es. “Dopo circa metà tempo, il mio respiro ha iniziato a precedere quello del partner di circa 1 secondo”)

Qualità del vincolo / intensità:

(es. stabile → leggermente sfasato → disallineato)

Micro-movimenti / aggiustamenti:

(es. correzione postura, modulazione del ritmo respiratorio, piccoli spostamenti del corpo)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “Dopo circa 45 secondi, ho percepito la mia attenzione distogliersi e il ritmo del partner diventare meno percepibile.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “sintonizzazione”, “tensione sottile”, “eco respiratoria”)

4. Corpo come linguaggio / dualità dei vincoli

Come è cambiata la percezione del respiro e della collaborazione nel tempo?

(es. “All’inizio fluido, verso metà tempo ho dovuto modulare la mia inspirazione per rimanere in sintonia.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Allineare la propria respirazione a quella del partner, modulando ritmo e attenzione per mantenere sincronizzazione senza forzare.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Sincronizzazione” • “Respiro” • “Attenzione” • “Connessione”)

--

Esercizio #23: Peso Collaborativo

L’obiettivo è **passare un oggetto leggero tra due persone o mantenerlo insieme**, osservando coordinazione, equilibrio, forza, micro-movimenti e percezione del corpo condivisa.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-02-21 — mattina — studio, spazio libero)

Nome / identificativo del partner:

(es. Marco, persona nota, o “Partner anonimo”)

1. Cornice

Oggetto / peso condiviso:

(es. bottiglia 0,5 kg, elastico leggero, pallina)

Tipo di interazione:

(es. passaggio oggetto avanti-indietro, mantenimento simultaneo, sollevamento sincronizzato)

Durata programmata:

(es. 2 minuti / fino a quando uno dei due interrompe naturalmente)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

2. Dati “formali”

Durata effettiva / tipo di coordinazione osservata:

(es. 1 minuto 50 secondi / movimento quasi simultaneo, piccoli sfasamenti nei passaggi)

Momento dello stop o della dis-coordinazione:

(es. “Dopo circa metà tempo, ho anticipato il passaggio di 1 secondo rispetto al partner”)

Qualità del vincolo / intensità:

(es. stabile → leggermente sfasato → disallineato)

Micro-movimenti / aggiustamenti:

(es. correzioni posturali, modulazione forza, piccoli spostamenti del corpo)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “Dopo 45 secondi, il mio corpo ha iniziato a compensare involontariamente per mantenere l’equilibrio.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “coordinazione”, “tensione sottile”, “equilibrio condiviso”)

4. Corpo come linguaggio / dualità dei vincoli

Come è cambiata la percezione del peso e della collaborazione nel tempo?

(es. “All’inizio fluido, verso metà tempo ho dovuto modulare forza e attenzione per mantenere sincronizzazione con il partner.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Allineare forza e movimento con il partner, modulare energia e postura per sostenere durata e precisione del gesto.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Sincronizzazione” • “Forza” • “Attenzione” • “Equilibrio”)

--

Esercizio #24: Durata Collaborativa

L’obiettivo è **stare in silenzio o mantenere una postura insieme a un’altra persona fino a quando uno dei due cambia naturalmente**, osservando attenzione, soglia di fatica, percezione del corpo e sincronizzazione relazionale.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-02-22 — mattina — studio, spazio tranquillo)

Nome / identificativo del partner:

(es. Marco, persona nota, o “Partner anonimo”)

1. Cornice

Postura / azione condivisa:

(es. stare seduti in silenzio, mani appoggiate sul tavolo, braccia sollevate, occhi chiusi)

Durata programmata:

(es. 2 minuti / fino a quando uno dei due cambia postura o rompe silenzio)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

2. Dati “formali”

Durata effettiva / tipo di sincronizzazione osservata:

(es. 1 minuto 45 secondi / postura mantenuta in sincronia, piccole differenze nei movimenti involontari)

Momento dello stop o della dis-sincronizzazione:

(es. “Dopo circa metà tempo, il partner ha leggermente spostato la mano destra, interrompendo la sincronia”)

Qualità del vincolo / intensità:

(es. stabile → leggermente sfasato → disallineato)

Micro-movimenti / aggiustamenti:

(es. piccoli movimenti involontari, respirazione modulata, minime correzioni posturali)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “Dopo circa 40 secondi, ho percepito il mio corpo come teso e l’attenzione iniziare a divagare.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “attenzione condivisa”, “tensione sottile”, “silenzio vivo”)

4. Corpo come linguaggio / dualità dei vincoli

Come è cambiata la percezione della durata e della collaborazione nel tempo?

(es. “All’inizio fluido, verso metà tempo ho dovuto modulare la respirazione e la postura per mantenere sincronia con il partner.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Sostenere la durata insieme al partner, mantenendo attenzione e allineamento corporeo senza forzare i movimenti.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Sincronizzazione” • “Silenzio” • “Attenzione” • “Durata”)

Esercizio #25: Ripetizione Collaborativa

L'obiettivo è ripetere un gesto, parola o frase insieme a un'altra persona, osservando sincronizzazione, ritmo, micro-variazioni e percezione del corpo condivisa.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-02-23 — mattina — studio, spazio libero)

Nome / identificativo del partner:

(es. Marco, persona nota, o “Partner anonimo”)

1. Cornice

Gesto / parola / frase da ripetere insieme:

(es. sollevamento braccia, parola “eco”, frase “respiro lento”)

Tipo di interazione:

(es. ripetizione simultanea, alternata, eco dell'altro)

Durata programmata / numero stimato di ripetizioni:

(es. 2 minuti / 12 ripetizioni)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

2. Dati “formali”

Durata effettiva / numero di ripetizioni / sincronizzazione osservata:

(es. 1 minuto 50 secondi / 11 ripetizioni / quasi simultaneo con piccoli sfasamenti)

Momento dello stop o della dis-sincronizzazione:

(es. “Dopo 6 ripetizioni, il mio gesto ha anticipato leggermente quello del partner”)

Qualità della ripetizione / intensità:

(es. uniforme → leggermente spezzato → tremolante)

Micro-movimenti / aggiustamenti:

(es. passi o oscillazioni involontarie, correzioni posturali, modulazione del ritmo)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “Dopo circa metà tempo, la mia attenzione è iniziata a spaziare e il ritmo si è leggermente spezzato.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “ritmo condiviso”, “attenzione dispersa”, “sincronizzazione fragile”)

4. Corpo come linguaggio / dualità dei vincoli

Come è cambiata la percezione della ripetizione e della collaborazione nel tempo?

(es. “All’inizio fluido, verso metà tempo ho dovuto modulare micro-movimenti e ritmo per rimanere in sincronia con il partner.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Sincronizzare gesto e attenzione con il partner, modulare energia e postura per sostenere durata e precisione.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Sincronizzazione” • “Ritmo” • “Attenzione” • “Corpo condiviso”)

--

Esercizio #26: Triangolo Spaziale

L’obiettivo è muoversi tra tre punti nello spazio in rotazione lenta, da soli o in duo, osservando ritmo, precisione, attenzione e percezione spaziale.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-02-24 — mattina — studio, spazio libero)

Se eseguito in duo, nome / identificativo del partner:

(es. Marco, persona nota, o “Partner anonimo”)

1. Cornice

Punti nello spazio / triangolo definito:

(es. A-B-C, distanza tra punti 1 m)

Tipo di movimento:

(es. camminata lenta, oscillazione braccia, passo statuario)

Durata programmata / numero di cicli previsti:

(es. 2 minuti / 3 rotazioni complete)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

2. Dati “formali”

Durata effettiva / numero di cicli completati / precisione del percorso:

(es. 1 minuto 50 secondi / 2 rotazioni complete / discreta precisione dei punti)

Momento dello stop o deviazione dal percorso:

(es. “Dopo la seconda rotazione, ho oscillato leggermente fuori dal punto C”)

Qualità del vincolo / intensità:

(es. stabile → leggermente impreciso → disallineato)

Micro-movimenti / aggiustamenti:

(es. passi fuori linea, correzioni postura, modulazioni ritmo)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “Dopo circa metà tempo, la mia attenzione allo spazio si è affievolita, perdendo leggermente il ritmo.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “ritmo spaziale”, “equilibrio instabile”, “attenzione puntiforme”)

4. Corpo come linguaggio / dualità dei vincoli

Come è cambiata la percezione dello spazio e del movimento nel tempo?

(es. “All’inizio fluido, verso metà tempo ho dovuto modulare micro-movimenti e ritmo per rimanere sui punti e rispettare la rotazione.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Sincronizzare spostamenti e ritmo con i punti dello spazio, mantenere equilibrio e attenzione per completare le rotazioni.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Spazio” • “Ritmo” • “Attenzione” • “Precisione”)

--

Esercizio #27: Versione Silenziosa

L'obiettivo è **ripetere un esercizio precedente della Fase Foundations senza usare la voce**, osservando attenzione, percezione corporea, micro-movimenti e qualità del gesto senza l'elemento vocale.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-02-25 — mattina — studio, spazio tranquillo)

Esercizio precedente ripetuto in versione silenziosa:

(es. One Breath Phrase / Frase a Un Respiro)

1. Cornice

Gesto / azione sostitutiva della voce:

(es. solo respirazione, solo movimento delle labbra, micro-gesto della mano)

Durata programmata / numero stimato di ripetizioni:

(es. 2 minuti / 12 ripetizioni)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

(stanco / vigile / distratto / neutro / rilassato / teso)

2. Dati “formali”

Durata effettiva / numero di ripetizioni:

(es. 1 minuto 50 secondi / 11 ripetizioni)

Momento dello stop o cedimento:

(es. “Dopo 6 ripetizioni, ho perso attenzione sulla respirazione”)

Qualità del vincolo / intensità:

(es. uniforme → leggermente spezzato → tremolante)

Micro-movimenti / aggiustamenti:

(es. correzioni posturali, modulazioni del gesto, respirazione involontaria)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

(es. “Dopo circa metà tempo, la mia percezione del gesto si è affievolita senza l’elemento vocale.”)

Sensazione dominante (una parola o micro-frase):

(es. “attenzione interna”, “gesto puro”, “respiro consapevole”)

4. Corpo come linguaggio / dualità dei vincoli

Come è cambiata la percezione del gesto e dell’attenzione senza voce?

(es. “All’inizio simile all’esercizio originale, poi la mancanza di suono ha intensificato la percezione dei micro-movimenti e della respirazione.”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “Sostenere il ritmo e la durata senza il supporto della voce, modulare micro-gesti e respirazione per completare l’esercizio.”)

5. Punto di risonanza (1 riga finale obbligatoria)

Parola-chiave della sessione:

(es. “Silenzio” • “Attenzione” • “Micro-gesto” • “Respirazione”)

--

Esercizio #28: Versione Ponderata

L'obiettivo dell'esercizio è ripetere un esercizio delle Foundations **aumentando leggermente il peso fisico del gesto** (non necessariamente con attrezzi: anche solo più “gravità” interna, più lentezza, più densità).

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-03-02 — pomeriggio — sala piccola)

Esercizio di base ripetuto in versione ponderata:

(es. “One Breath Phrase” / “Minimal Repetition”)

1. Cornice

Tipo di ponderazione applicata:

(es. aggiunta di lentezza, aumento della densità del gesto, micro-peso immaginato, piccoli pesi reali)

Intenzione iniziale:

(es. “rendere il gesto più pesante senza renderlo rallentato”, “aumentare la resistenza interna”)

Durata programmata / ripetizioni stimate:

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

2. Dati “formali”

Durata effettiva / ripetizioni completate:

Motivo dello stop / cedimento:

Qualità/pattern del peso nel tempo:

(es. “pesante → più pesante → disordinato”, oppure “costante → oscillante”)

Micro-movimenti / compensazioni:

(es. tensione involontaria del collo, aggiustamenti delle spalle, micro-piegamento delle ginocchia)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

Sensazione dominante:

(es. “gravità interna”, “densità”, “attrito”, “rallentamento mentale”)

4. Corpo come linguaggio / dualità dei vincoli

Come il peso ha trasformato il gesto?

(es. “ha costretto il gesto a diventare più economico”, “ha creato micro-ritmi imprevisti”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto vincolo?

(es. “compensare con tensione”, “trovare una traiettoria più corta”, “ridurre gli sprechi di movimento”)

5. Punto di risonanza

Parola-chiave della sessione:

(es. “Denso”, “Gravità”, “Sprofondamento”, “Economia”, “Resistenza”)

--

Esercizio #29: Versione Estesa

L'esercizio consiste nel **prolungare l'esercizio scelto oltre la sua durata naturale**, osservando cosa succede quando il corpo deve “stare” più a lungo del previsto nel vincolo.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

(es. 2025-03-03 — sera — stanza grande)

Esercizio di base esteso:

(es. “One Breath Phrase”, “Spatial Lines”, “Weighted Gesture”)

1. Cornice

Durata originale dell'esercizio / durata estesa programmata:

(es. 1 minuto → 3 minuti)

Intenzione dell'estensione:

(es. “osservare la tenuta”, “vedere dove si spezza il ritmo”, “sostenere la forma oltre la sua vita naturale”)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

2. Dati “formali”

Durata effettiva completata:

(es. completata / interrotta a 2:40)

Motivo dello stop / cedimento:

(es. perdita di ritmo, calo di attenzione, fatica, disallineamento del gesto)

Pattern dell'estensione:

(es. “coerente → oscillante → interrotto”, “fluida → dura → frammentata”)

Micro-movimenti / compensazioni:

(es. tensione lombare, spalle che salgono, respirazione che cambia modalità)

3. Fenomenologia

Momento del cedimento interno (1 riga):

Sensazione dominante:

(es. “deriva”, “attesa”, “saturazione”, “espansione”, “svuotamento”)

4. Corpo come linguaggio / dualità dei vincoli

Come l'estensione ha trasformato il gesto?

(es. “ha scomposto il ritmo in micro-ritmi”, “ha rivelato la vera durata naturale del gesto”)

Cosa ha cercato di fare il corpo sotto estensione?

(es. “risparmiare energia”, “accorciare la traiettoria”, “creare micro-pause invisibili”)

5. Punto di risonanza

Parola-chiave della sessione:

(es. “Oltre”, “Tenuta”, “Eccesso”, “Saturazione”, “Continuità”)

--

Esercizio #30: Versione Ridotta

L'esercizio consiste nel **ridurre un esercizio precedente alla sua forma più breve o più minima possibile**, osservando come il gesto cambia quando viene “compressa” la sua durata naturale.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

Esercizio di base ridotto:

(es. “Hands at Horizon”, “Soft Repetition”, “Timed Sitting”)

1. Cornice

Durata originale dell’esercizio / durata ridotta programmata:

(es. 1 minuto → 15 secondi)

Strategia di riduzione:

(es. “taglio netto”, “esecuzione compressa”, “ritmo accelerato”, “essenzializzazione”)

Stato del corpo e della mente prima di iniziare (1 riga):

2. Dati “formali”

Durata effettiva:

Motivo dello stop:

(es. fine del tempo ridotto, perdita di forma, rottura del vincolo)

Effetto della compressione sul vincolo:

(es. “più intenso”, “meno visibile”, “più fragile”, “più netto”)

Micro-gesti / compensazioni:

(es. sussulti, accorciamento inconsapevole del gesto, trattenimento del respiro)

3. Fenomenologia

Momento di frizione interna (1 riga):

Sensazione dominante:

(es. “urgenza”, “taglio”, “contrazione”, “scatto”, “densità”)

4. Corpo come linguaggio

Come il corpo ha reagito alla riduzione:

(es. “ha cercato di completare il gesto”, “ha tentato di mantenere la forma nonostante la brevità”)

Cosa è andato perso / cosa è emerso grazie alla riduzione:
(es. “perso: continuità; emerso: nitidezza del gesto”)

5. Punto di risonanza

Parola-chiave della sessione:
(es. “Taglio”, “Nucleo”, “Contrazione”, “Essenza”)

--

Esercizio #31: Riduzione Morbida

L'esercizio consiste nel **ridurre delicatamente un elemento** di un esercizio precedente (linguaggio, ampiezza, respiro, peso, ritmo...) **senza annullarlo**, osservando come il gesto cambia quando viene “assottigliato”.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

Esercizio di base ridotto morbidamente:
(es. “Soft Repetition”, “One Breath Phrase”, “Slow Lift”)

Elemento ridotto:
(es. “linguaggio dimezzato”, “ampiezza del gesto”, “volume del respiro”, “velocità”)

1. Cornice

Descrizione breve della riduzione morbida:
(es. “Ho ridotto la frase fino a una sola sillaba ma senza annullare la voce.”)

Motivazione/Curiosità dell'intervento:
(es. “osservare la soglia tra presenza e assenza del gesto”)

Stato del corpo/mente (1 riga):

2. Dati “formali”

Durata della sessione:

Effetto immediato della riduzione sul gesto:

(es. “più fragile”, “più preciso”, “meno marcato”, “quasi trasparente”)

Stabilità del vincolo ridotto:

stabile / oscillante / intermittente / fragile

Micro-compensazioni:

(es. sguardo che si fissa, corpo che trattiene, ritmo che accelera/rallenta)

3. Fenomenologia

Momento di quasi-scomparsa del gesto (1 riga):**Sensazione dominante:**

(es. “attenuazione”, “residuo”, “levità”, “incompiutezza”, “traccia”)

4. Corpo come linguaggio

Come il gesto ha cambiato significato riducendosi:

(es. “la parola è diventata respiro”, “il gesto si è trasformato in intenzione”)

Cosa il corpo ha tentato di preservare nonostante la riduzione:

(es. ritmo, direzione, intensità minima)

5. Punto di risonanza

Parola-chiave della sessione:

(es. “Soglia”, “Traccia”, “Lieve”, “Residuo”, “Quasi”)

--

Esercizio #32: Sostituzione del Gesto

L'esercizio consiste nel **prendere un esercizio precedente che conteneva un gesto** (ripetitivo, ciclico, ritmico, minimale...) e **sostituirlo con un altro gesto**, mantenendo tutte le altre condizioni identiche. L'obiettivo è osservare **come cambia la struttura** quando il gesto cambia ma il vincolo rimane.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

Esercizio di base modificato:

(es. “Soft Repetition”, “Palm Weight Shift”, “One Exhale Gesture”)

Gesto originale:

(es. sollevare la mano, inclinare il busto, aprire il palmo)

Gesto sostitutivo:

(es. roteare il polso, sfiorare il petto con il dorso della mano)

1. Cornice

Descrizione breve dell'intervento:

(es. “Ho sostituito l'apertura del palmo con una rotazione del polso mantenendo la ripetizione sull'espirazione.”)

Intenzione della sostituzione:

(es. “testare se il ritmo era del gesto o del vincolo”)

Stato corpo/mente pre-esercizio (1 riga):

2. Dati “formali”

Durata della sessione / numero di ripetizioni:

Motivo dello stop:

(es. perdita del ritmo, confusione tra gesto e respiro, fatica)

Effetto della sostituzione sulla struttura:

(es. “ha destrutturato il ritmo originale”, “ha prodotto un ciclo più fluido”, “ha reso più evidente la fatica laterale”)

Stabilità del vincolo con il gesto nuovo:

stabile / instabile / oscillante / intermittente

Micro-compensazioni osservate:

(es. spalle che salgono, gomito che si irrigidisce, respiro che accorcia)

3. Fenomenologia

Punto di frizione tra gesto vecchio e nuovo:

(es. “la memoria motoria voleva tornare al gesto originale”)

Sensazione dominante:

(es. “dislocazione”, “novità”, “resistenza”, “curiosità”, “ritrazione”)

4. Corpo come linguaggio

Cosa è cambiato nel significato del gesto sostituito:

(es. “il gesto nuovo ha reso la ripetizione più narrativa”, “meno marcata e più interna”)

Cosa il corpo cercava ancora del gesto originale:

(es. stabilità, ampiezza, semplicità, ritmo familiare)

5. Punto di risonanza

Parola-chiave della sessione:

(es. “Spostamento”, “Trasposizione”, “Memoria”, “Deviazione”, “Innesco”)

--

Esercizio #33: Preparare un Solo Come se Fosse Parte di un'Interazione

L'esercizio consiste nel **creare un gesto, un pattern o una micro-sequenza come se qualcuno dovesse “risponderti”**, anche se lavori da solo.

La logistica resta da solo; la **qualità** è relazionale.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

Tipo di solo creato:

(es. gesto unico, ciclo ripetuto, frase breve di movimento)

“Interlocutore immaginato”:

(es. un corpo più pesante, più rapido, più distante, un ritmo in controtempo, ecc.)

1. Cornice

Descrizione breve dell'obiettivo del solo:

(es. “creare un gesto che invita una risposta”, “creare un appoggio”, “creare una domanda”)

Qualità relazionale scelta:

invito / resistenza / eco / provocazione / sostegno / domanda / offerta

Stato corpo/mente pre-esercizio (1 riga):

2. Struttura del solo

Durata o numero di ripetizioni della sequenza:

Cluster del gesto:

- **inizio** (come si apre?)
- **nucleo** (qual è il “messaggio”?)
- **uscita** (come termina o si dissolve?)

Punto in cui immagini l’interazione:

(es. contatto, contro-ritmo, pausa condivisa, scambio)

3. Effetto dell’assenza dell’altro

In che modo la mancanza dell’altro modifica il gesto:

(es. “il gesto diventa più grande”, “si svuota”, “perde tensione”, “si intensifica”)

Compensazioni che emergono senza un partner:

(es. accelerazione, tensione, troppa definizione, troppa imprecisione)

Zone che “aspettano” una risposta:

(es. il gomito sospeso, la rotazione trattenuta, il respiro in pausa)

4. Fenomenologia

Sensazione dominante:

(es. “mancanza”, “dialogo fantasma”, “sospensione”, “urgenza”, “offerta”)

Immagine o metafora che descrive il solo:

(es. “una porta aperta”, “un respiro passato a metà”, “una frase che vibra”)

5. Significato / Linguaggio del corpo

Quale qualità comunicativa è più evidente:

(es. richiesta, disponibilità, pressione, ascolto)

Cosa il corpo sembrava chiedere all'altro:

(es. continuità, rottura, grounding, specchio, supporto)

6. Risonanza

Parola-risonanza della sessione:

(es. "Attesa", "Offerta", "Specchio", "Risposta", "Vuoto carico")

--

Esercizio #34: Rispondere Prima

Agisci **come se** l'altro avesse già fatto qualcosa, anche se non c'è nessuno. Il tuo gesto è una risposta a un'azione che non è ancora avvenuta (o che non avverrà mai). La qualità è anticipatoria, relazionale, immaginativa.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

"Azione ipotetica" dell'altro:

(es. spinta, avvicinamento, domanda, deviazione, contatto, pausa)

Tipo di risposta che generi:

(es. deviazione, accoglienza, eco, ribattuta, contenimento)

1. Cornice

Descrizione breve dell'ipotesi:

(es. "rispondo come se l'altro stesse entrando dal mio lato sinistro",
"come se mi avesse appena dato una direzione",
"come se avesse creato una pausa che devo riempire")

Campo relazionale scelto:

anticipazione / protezione / ascolto / accomodamento / contro-proposta / apertura

Stato corpo/mente pre-sessione (1 riga):

2. Struttura dell'azione anticipata

Durata della sessione o numero di risposte:

Descrizione sintetica della “risposta”:

(es. rotazione, step laterale, apertura del fianco, sollevamento del braccio)

Dove collochi l’azione dell’altro nello spazio:

(es. vicino/lontano, alto/basso, davanti/dietro, sinistra/destra)

Temporizzazione:

risposta immediata / risposta ritardata / risposta sospesa

3. Effetti dell’assenza dell’altro (ma presenza dell’immaginazione)

Cosa cambia nel corpo quando rispondi “a qualcosa che non c’è”:

(es. il gesto diventa più cauto, più piccolo, più esplorativo, più veloce)

Compensazioni emerse:

(es. tensione nel collo, micro-squilibrio, trattenimento del respiro)

Punto in cui l’immaginazione si è rotta (se è successo):

(es. difficoltà a credere nella presenza dell’altro, calo dell’intenzione)

4. Fenomenologia

Sensazione dominante:

(es. “urgenza”, “assenza presente”, “dialogo invisibile”, “prudenza”, “eco retroattiva”)

Immagine/metafora della sessione:

(es. “rispondere a un’ombra”, “coprire un vuoto”, “seguire un passo non compiuto”)

5. Linguaggio del corpo

Qual è il significato implicito della tua risposta anticipata:

(es. disponibilità, difesa, attesa, curiosità, negoziazione)

Cosa il corpo sembra “sapere” dell’altro, anche se l’altro non c’è:

(es. peso, ritmo, velocità, intenzione)

6. Risonanza

Parola-risonanza finale:

(es. “Pre-eco”, “Soglia”, “Innesco”, “Ascolto prospettico”)

Esercizio #35: Immagine d'Attenzione

Scegli un'immagine mentale (concreta o astratta) e usa quella immagine come **filtro attento** mentre compì un gesto, stai fermo o respiri. La domanda è: come modifica il corpo un'immagine che non è nel corpo?

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

Immagine scelta:

(es. “una corda che tira dal centro del petto”,
“una linea verticale che mi attraversa”,
“un punto luminoso dietro la testa”,
“una ciotola appoggiata nel ventre”)

Tipo di gesto o situazione corporea:

(es. in piedi, camminare lento, micro-gesto, respirazione, postura neutra)

1. Cornice

Descrizione dell'immagine (2–4 parole):

(es. “filo teso”, “cavo elastico”, “ombra sul fianco”, “peso sospeso”)

Stato iniziale del corpo/attenzione (1 riga):

Durata prevista:

2. Dati formali

Durata effettiva:

Micro-movimenti osservabili:

(es. oscillazioni, aggiustamenti, variazioni del respiro)

Modulazione del ritmo (se presente):

(lento / oscillante / a scatti / regolare)

3. Effetto dell'immagine sul corpo

Come l'immagine modifica la postura o il gesto:

(es. apre il torace, rallenta, inclina, irrigidisce, espande)

Dove si localizza nel corpo l'immagine:

(es. petto, addome, spalle, occhi, dietro, davanti)

Momento in cui l'immagine si è rafforzata o indebolita:

4. Fenomenologia

Sensazione dominante:

(es. “trazione”, “galleggiamento”, “compressione”, “doppia presenza”)

Qualità dell'attenzione:

(focalizzata / diffusa / intermittente / divergente)

Descrizione di un istante significativo:

(es. “per un attimo la linea sembrava tirare davvero”)

5. Linguaggio del corpo

Significato implicito dell'immagine per il corpo:

(es. spinta, sostegno, orientamento, apertura, protezione)

Relazione tra immagine e azione:

(divergenze, corrispondenze, distorsioni)

6. Risonanza

Parola-risonanza finale:

(es. “Attrazione”, “Asse”, “Traccia”, “Fune”, “Centro mobile”)

--

Esercizio #36: Spirale dello Spostamento di Peso

Lo spostamento di peso non è lineare (destra ↔ sinistra, avanti ↔ indietro) ma **a spirale**.

Il corpo segue una **curva** invece di un vettore. La spirale può essere grande o quasi impercettibile, lenta o continua, interna o esterna.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

Tipo di spirale scelta:

(es. ampia, interna, lenta, continua, discendente, ascendente, micro-spirale)

Condizione corporea:

(in piedi, semipiegato, camminata lentissima, piedi fermi)

1. Cornice

Descrizione della spirale (2–4 parole):

(es. “cerchio inclinato”, “vortice lento”, “torsione morbida”, “elica verticale”)

Stato iniziale del corpo/attenzione (1 riga):

Durata prevista:

2. Dati formali

Durata effettiva:

Direzione principale della spirale:

(☿ antioraria / ♀ oraria / alternata)

Ampiezza percepita:

(grande / media / piccola / micro)

Regolarità:

(regolare / oscillante / irregolare / intermittente)

3. Effetto della spirale sul corpo

Trasferimenti di peso più evidenti:

(es. da talloni ad avampiedi, da sinistra a destra, da bacino a torace)

Zone del corpo che “iniziano” la spirale:

(es. bacino, scapole, piedi, sterno, testa)

Momento in cui la spirale cambia qualità:

(es. diventa più piccola, più larga, si interrompe, accelera)

4. Fenomenologia

Sensazione dominante:

(es. “curvatura”, “caduta controllata”, “rotazione interna”, “risucchio”, “eco nel centro”)

Qualità dell’attenzione:

(fluida / circolare / iper-locale / diffusa)

Istante significativo della sessione:

5. Linguaggio del corpo

Significato implicito della spirale:

(es. ricerca, esplorazione, protezione, vacillamento, orientamento)

Relazione tra spirale interna ed esterna:

(es. il centro ruota più del perimetro, o viceversa)

6. Risonanza

Parola-risonanza finale:

(es. “Vortice”, “Torno”, “Asse inclinato”, “Avvolgimento”)

--

Esercizio #37: Eco Temporale

Ripeti un gesto *dopo* un intervallo di tempo costante (es. 2 secondi, 5 secondi, 8 secondi), come se il gesto iniziale generasse un’eco che tu devi “ascoltare” e poi riprodurre.

L’intervallo è il vincolo, il gesto è il segnale, l’eco è la tua risposta.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

Intervallo temporale scelto:

(es. 3 secondi, 5 secondi, 8 secondi)

Gesto originale:

(es. sollevare la mano, piccola rotazione del busto, spinta del piede, micro-inclinazione)

1. Cornice

Descrizione breve dell'impostazione:

(es. "un gesto breve seguito da un'eco ritardata costante")

Stato iniziale del corpo/attenzione (1 riga):**Durata prevista della sessione oppure numero di cicli:**

2. Dati formali

Durata effettiva / numero di cicli completati:**Regolarità dell'intervallo:**

(regolare / leggermente variabile / molto variabile)

Differenze tra gesto e eco:

(es. più piccolo, più veloce, più lento, più morbido, più meccanico)

Micro-anticipi o micro-ritardi:

(es. "entravo sempre 0.5 secondi prima", "ritardavo quando perdevo il filo")

3. Effetto del tempo sul corpo

Cosa succede nel corpo nel "vuoto" tra gesto ed eco:

(es. tensione, rilascio, sospensione, perdita di intenzione, preparazione)

Come cambia la qualità dell'eco nel tempo:

(es. si raffina, si distorce, diventa più automatica, perde senso)

Punto in cui l'intervallo è diventato difficile da sostenere:

4. Fenomenologia

Sensazione dominante:

(es. "ritardo", "risposta", "memoria immediata", "intervallo vivo")

Qualità dell'attenzione:

(focalizzata sul tempo / sul gesto / sul corpo / sul ritmo interno)

Istante significativo della sessione:

5. Linguaggio del corpo

Cosa comunica il tuo eco rispetto al gesto originale:

(es. conferma, negazione, variazione, amplificazione)

Se il corpo “capisce” il ritmo:

(es. sì e si stabilizza / sì ma salta / no e inventa deviazioni)

6. Risonanza

Parola-risonanza finale:

(es. “Ritardo”, “Seconda voce”, “Replica”, “Intervallo”)

--

Esercizio #38: Eco Spaziale

Compi un gesto in un punto dello spazio, poi **riproduci lo stesso gesto in un altro punto prestabilito** (più vicino, più lontano, laterale, alto/basso). La distanza o direzione costituisce il vincolo dell’eco.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

Punto spaziale originale:

(es. davanti al corpo, lato destro, alto sopra la testa)

Punto spaziale dell’eco:

(es. più lontano, più basso, più interno, più periferico)

Gesto scelto:

(es. tocco, spinta, cerchio, apertura, micro-rotazione)

1. Cornice

Descrizione breve dell'impostazione:

(es. "ripeto lo stesso gesto in un punto spaziale diverso con distanza costante")

Stato iniziale (1 riga):**Durata prevista o numero di cicli:**

2. Dati formali

Durata effettiva / cicli completati:**Precisione nel riprodurre il punto dell'eco:**

(esatta / variabile / imprecisa)

Differenze tra gesto e eco:

(più piccolo / più grande / più lento / più impulsivo / meno orientato)

Andamento della traiettoria:

(lineare / curva / oscillante / instabile)

Micro-correzioni:

(es. ri-orientamento spalla, shifting del peso, aggiustamento del bacino)

3. Effetto dello spazio sul corpo

Cosa succede nel corpo mentre passa da un punto all'altro:

(es. riorganizzazione, tensione, apertura, perdita di orientamento)

Qualità del gesto originale rispetto a quella dell'eco:**Punto in cui l'eco è diventata più difficile da localizzare:**

4. Fenomenologia

Sensazione dominante:

(es. "distanza", "ri-mappatura", "campo", "deriva")

Qualità dell'attenzione:

(spazio / traiettoria / corpo / relazione gesto-punto)

Istante notevole della sessione:

5. Linguaggio del corpo

Cosa comunica il gesto quando cambia spazio:

(es. amplificazione, indebolimento, eco trasformata, eco fedele)

Il corpo mantiene la mappa spaziale?

(es. sì / sì ma si distorce / no / rimappa ogni volta)

6. Risonanza

Parola-risonanza finale:

(es. “Scarto”, “Rimbalzo”, “Distanza”, “Rilancio”)

--

Esercizio #39: Eco di Peso

Compi un gesto con un certo *peso* (intensità, forza, pressione, densità), poi riproduci lo stesso gesto con un peso diverso ma **costante nel rapporto** (es. originale = pesante → eco = leggero; originale = medio → eco = “svuotato”). Il vincolo è la **trasformazione del peso**, non dello spazio né del tempo.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

Peso del gesto originale:

(es. pesante, medio, leggero, denso, compresso)

Peso dell’eco:

(es. leggerissimo, svuotato, più pesante, più lento, più morbido)

Tipo di gesto:

(es. spinta, trazione, cerchio, chiusura, apertura, micro-piegamento)

1. Cornice

Descrizione breve dell’impostazione:

(es. “esco da un gesto pesante e lo ripeto con un peso più leggero in modo costante”)

Stato fisico/mentale iniziale (1 riga):

Durata prevista o numero di cicli:

2. Dati formali

Durata effettiva / cicli completati:

Costanza nella differenza di peso:

(costante / leggermente variabile / molto variabile)

Differenze qualitative tra gesto e eco:

(es. ampiezza, velocità, direzione, tensione muscolare)

Sforzo percepito:

(alto / medio / basso)

Micro-correzioni corporee:

(es. aggiustamento postura, shifting del peso, modifica della respirazione)

3. Effetto del peso sul corpo

Cosa cambia nel corpo quando varia il peso:

(es. compressione, rilascio, radicamento, perdita di equilibrio)

Dove si sente di più la trasformazione:

(es. spalle, bacino, braccia, gambe, centro)

Punto in cui la differenza di peso è diventata difficile:

4. Fenomenologia

Sensazione dominante:

(es. “densità”, “svuotamento”, “rimbalzo”, “inerzia”, “assorbenza”)

Qualità dell’attenzione:

(su muscoli / su gravità / su peso percepito / sul contatto con terra)

Istante notevole della sessione:

5. Linguaggio del corpo

Cosa comunica il cambiamento di peso:

(es. intensificazione, attenuazione, contrasto, eco deformata)

Eco fedele o eco trasformata:

Il corpo tende a riportare l'eco verso il gesto originale?

(sì / sì leggermente / no / dipende dal gesto)

6. Risonanza

Parola-risonanza finale:

(es. "Densità", "Contrasto", "Vuoto", "Assorbimento")

--

Esercizio #40: La Stazione più Lunga e Confortevole

Stare in piedi, fermi, nella postura più neutra, **senza superare il limite del disagio**. L'esercizio termina **al primo segnale chiaro di discomfort**: fisico, respiratorio, posturale, attentivo.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

Temperatura / superfici / condizioni ambientali:

1. Cornice

Descrizione breve dell'impostazione:

(es. "Sto in piedi in neutralità finché compare il primo segnale di discomfort.")

Postura iniziale scelta:

(es. piedi paralleli, ginocchia morbide, braccia lungo i fianchi)

Stato fisico/mentale prima di iniziare (1 riga):

Intenzione o domanda-guida (facoltativa):

2. Dati formali

Durata totale:

Motivo preciso dello stop:

(discomfort alle gambe, tensione lombare, scivolamento dell'attenzione, desiderio di muoversi)

Stabilità posturale:

(costante / leggermente variabile / molto variabile)

Micro-movimenti osservati:

(es. oscillazione, alleggerimento di un piede, rotazione minima del bacino)

Respiro:

(regolare / più corto / più profondo / disturbato)

3. Fenomenologia della durata

Punto in cui la postura ha iniziato a cambiare spontaneamente:

Prima area del corpo che ha segnalato limite:

Qualità della stanchezza emergente:

(es. calore, formicolio, tensione, cedimento)

Come è cambiata l'attenzione nel tempo:

4. Corpo come linguaggio

Cosa stava “dicendo” il corpo prima del limite:

(es. “vuole spostarsi”, “vuole cedere”, “vuole radicarsi di più”)

Relazione tra immobilità e respirazione:

Tendenza automatica:

(es. micro-aggiustamenti, cercare equilibrio, spostare peso)

5. Soglia di discomfort

Come si è manifestato il primo segnale:

(chiarezza / ambiguità / rapidità / gradualità)

Quale parte di te ha “deciso” di fermarsi:

(corpo / attenzione / respiro / tutto insieme)

6. Risonanza

Parola-fine:

(es. “limite”, “soglia”, “gravità”, “cedimento”, “veglia”)

--

Esercizio #41: La Ripetizione più Lenta e Delicata

Ripeti una parola, un gesto o un suono **molto lentamente e delicatamente** fino a raggiungere il limite del comfort. L'attenzione è sulla **finezza**, non sulla forza o velocità.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

Condizioni ambientali:

Elemento scelto per la ripetizione:

(es. parola, micro-gesto, suono)

1. Cornice

Descrizione breve:

(es. "Ripetizione molto lenta della parola 'respiro' fino al limite della voce e dell'attenzione.")

Stato iniziale fisico/mentale (1 riga):

Durata prevista / numero di ripetizioni:

2. Dati formali

Durata effettiva / numero di ripetizioni completate:

Velocità media:

(lenta / molto lenta / variabile)

Intensità / delicatezza:

(bassa / media / molto bassa)

Micro-oscillazioni o variazioni:

(es. fluttuazioni di volume, articolazione, movimento)

Interruzioni o pause spontanee:

(sì / no / quante)

3. Effetto sul corpo

Zone coinvolte maggiormente:

(es. voce, braccia, mani, respiro, viso)

Cambiamenti durante la ripetizione:

(es. rilassamento, tensione, scivolamento di attenzione, micro-movimenti)

Momento in cui il limite del comfort è apparso:

4. Fenomenologia

Sensazione dominante:

(es. “leggerezza”, “sospensione”, “attenzione viva”, “sfumatura”)

Qualità dell’attenzione:

(focalizzata / diffusa / intermittente / interna / esterna)

Istante significativo della sessione:

5. Corpo come linguaggio

Che cosa comunica la ripetizione lenta:

(es. delicatezza, introspezione, vibrazione interna, eco silenziosa)

Tendenza automatica del corpo durante la ripetizione:

(es. accelerare, irrigidirsi, rallentare ulteriormente, espandere)

6. Risonanza

Parola-risonanza finale:

(es. “Sfumatura”, “Eco”, “Velocità interna”, “Delicatezza”)

--

Esercizio #42: Il Massimo Sostenimento Leggero

Tenere un oggetto molto leggero o assumere una postura minimale **per il massimo tempo confortevole**. L’obiettivo è esplorare i limiti percepiti **senza sforzo eccessivo**.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

Tipo di oggetto / postura:

(es. foglio di carta, penna, braccio sollevato 10°)

Condizioni ambientali:

(superficie, temperatura, spazio circostante)

1. Cornice

Descrizione breve dell'impostazione:

(es. "Sostengo un foglio di carta davanti al petto fino al primo segnale di disagio.")

Stato fisico/mentale iniziale (1 riga):

Durata prevista o numero di cicli:

2. Dati formali

Durata effettiva:

Motivo preciso dello stop:

(es. braccia stanche, spalle, attenzione che scivola, respiro più corto)

Stabilità del gesto/postura:

(costante / leggermente variabile / molto variabile)

Micro-movimenti osservati:

(es. oscillazioni, aggiustamenti, rilassamento di polsi o spalle)

Respiro durante il sostegno:

(regolare / più corto / profondo / interrotto)

3. Effetto sul corpo

Zone più sollecitate:

(es. avambracci, spalle, dorso, mani, polsi)

Qualità del discomfort emergente:

(es. calore, tensione, pesantezza, scivolamento dell'attenzione)

Momento in cui la percezione di limite è diventata chiara:

4. Fenomenologia

Sensazione dominante:

(es. leggerezza apparente, vibrazione sottile, attenzione verso piccoli dettagli, respiro consapevole)

Qualità dell'attenzione:

(focalizzata / diffusa / interna / periferica)

Istante significativo della sessione:

5. Corpo come linguaggio

Cosa comunica il gesto leggero:

(es. sospensione, disponibilità, delicatezza, controllo sottile)

Tendenze automatiche del corpo:

(es. micro-aggiustamenti, ricerca di equilibrio, oscillazioni)

6. Risonanza

Parola-risonanza finale:

(es. "Sospensione", "Leggerezza", "Finestra", "Tensione minima")

--

Esercizio #43: Istruzione Minimale

Eseguire un'azione seguendo una **istruzione ridotta al minimo**, anche una sola parola, osservando **come il corpo interpreta e traduce l'indicazione**. L'attenzione è sul rapporto tra vincolo minimo e azione concreta.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:**Istruzione minima scelta:**

(es. "Ascolta", "Sposta", "Fermati", "Solleva")

Condizioni ambientali:

(spazio, temperatura, superfici, rumore)

1. Cornice

Descrizione breve dell'impostazione:

(es. "Seguo la parola 'Ascolta' e lascio che il corpo generi il gesto.")

Stato fisico/mentale iniziale (1 riga):

Durata prevista / numero di ripetizioni o cicli:

2. Dati formali

Durata effettiva / cicli completati:

Tipo di gesto prodotto:

(es. movimento del braccio, inclinazione, respirazione accentuata, micro-gesto)

Adesione all'istruzione minima:

(fedele / libera / trasformativa)

Micro-correzioni o variazioni:

(es. aggiustamenti spontanei, modulazioni, oscillazioni)

Interruzioni o pause:

(sì / no / quante)

3. Effetto sul corpo

Zone coinvolte maggiormente:

(es. braccia, mani, busto, gambe, respiro)

Sensazioni corporee emergenti:

(es. apertura, chiusura, tensione, leggerezza, vibrazione)

Momento in cui il gesto ha perso o mantenuto significato rispetto all'istruzione:

4. Fenomenologia

Sensazione dominante:

(es. curiosità, sorpresa, attenzione, sospensione)

Qualità dell'attenzione:

(focalizzata / diffusa / interna / esterna)

Istante significativo della sessione:

5. Corpo come linguaggio

Cosa comunica l'azione rispetto all'istruzione minima:

(es. interpretazione personale, eco, variazione, adesione pura)

Tendenze automatiche del corpo:

(es. accelerare, rallentare, ampliare, comprimere, oscillare)

6. Risonanza

Parola-risonanza finale:

(es. “Traduzione”, “Eco”, “Minimalità”, “Sorpresa”)

--

Esercizio #44: Gesto Ultra-Lento

Eeguire un gesto qualsiasi **estremamente rallentato**, esplorando **i dettagli del movimento, la percezione del tempo e la qualità dell’attenzione**.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:**Gesto scelto:**

(es. sollevamento braccio, apertura mano, inclinazione busto)

Condizioni ambientali:

(spazio, temperatura, superficie, rumore)

1. Cornice

Descrizione breve:

(es. “Sollevamento del braccio in 20 secondi fino al punto massimo, prestando attenzione a ogni micro-movimento.”)

Stato fisico/mentale iniziale (1 riga):**Durata prevista / numero di cicli:**

2. Dati formali

Durata effettiva / cicli completati:**Velocità media:**

(estremamente lenta / lenta / variabile)

Ampiezza / qualità del gesto:

(completa / ridotta / modulata / deformata)

Micro-movimenti o aggiustamenti:

(es. correzioni articolari, oscillazioni, compensazioni)

Respiro durante il gesto:

(regolare / più corto / profondo / modulato)

3. Effetto sul corpo

Zone più coinvolte:

(es. spalle, braccia, busto, mani, gambe)

Sensazioni emergenti:

(es. tensione minima, rilascio, vibrazione sottile, percezione articolare)

Momento in cui la lentezza ha creato difficoltà o consapevolezza particolare:

4. Fenomenologia

Sensazione dominante:

(es. sospensione, lentezza percepita, attenzione profonda, concentrazione)

Qualità dell'attenzione:

(focalizzata / diffusa / interna / esterna / oscillante)

Istante significativo della sessione:

5. Corpo come linguaggio

Cosa comunica il gesto ultra-lento:

(es. leggerezza, peso, durata, energia interna, ascolto)

Tendenze automatiche del corpo:

(es. accelerare involontariamente, irrigidirsi, oscillare, cercare equilibrio)

6. Risonanza

Parola-risonanza finale:

(es. "Sospensione", "Tempo", "Vibrazione", "Ascolto")

--

Esercizio #45: Micro-Respiro (≤ 10 secondi)

Comporre un'azione minima basata su un singolo ciclo di respiro **molto breve** (sotto i 10 secondi): una micro-frase, un micro-gesto, un micro-suono o un semplice “atto di attenzione”. L'unità è un respiro come evento completo.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

Tipo di azione micro-respiratoria scelta:

(es. piccolo gesto, micro-saluto, sillaba singola, apertura/chiusura mano)

Condizioni ambientali:

1. Cornice

Descrizione breve dell'azione:

(es. “Sollevare di 2 cm le dita durante un'unica breve inspirazione.”)

Stato mentale/fisico prima (1 riga):

Durata prevista (numero di eventi-respiro):

(es. 5 micro-respiri)

2. Dati formali

Numero effettivo di micro-respiri completati:

Durata media del ciclo (stima):

Tipo di respirazione:

(breve / molto breve / irregolare / controllata)

Azione eseguita:

(es. gesto minimo, sillaba, micro-movimento)

Motivo dell'interruzione:

3. Effetto sul corpo

Zone corporee coinvolte nel micro-gesto:

Sensazioni predominanti:

(es. contrazione piccola, vibrazione, micro-tensione, rilascio rapido)

Trasformazioni durante i vari cicli:

4. Fenomenologia

Percezione del tempo in formato “micro”:

(es. accelerato, compresso, granulare)

Momento di maggior consapevolezza:**Distrazioni o interferenze:**

5. Corpo come linguaggio

Cosa comunica il micro-respiro:

(es. un accento, un punto, un clic, una virgola corporea)

Tendenze involontarie:

(es. amplificare il gesto, allungare il respiro, accelerare)

6. Risonanza

Parola-risonanza dell'esperienza:

(es. “Punto”, “Scatto”, “Attimo”, “Grano”)

--

Esercizio #46: Confine dell'Attenzione

Mantenere l'attenzione su **un solo oggetto**, senza spostarla, fino al momento in cui **inevitabilmente scivola altrove**. L'interruzione dell'attenzione è il “punto di crollo” da osservare.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:**Oggetto scelto:**

(es. una tazza, un punto sul muro, un sasso)

Condizioni ambientali:

1. Cornice

Descrizione breve dell'intento:

(es. "Mantenere l'attenzione su una tazza rossa finché non compare la prima deriva.")

Stato mentale/fisico iniziale (1 riga):

Durata prevista:

(non come obiettivo, ma come cornice: es. 3–5 minuti massimo)

2. Dati formali

Durata effettiva fino alla prima perdita di attenzione:

Tipo di perdita di attenzione:

- pensiero intrusivo
- distrazione sensoriale
- micro-sonnolenza
- spostamento dello sguardo
- interpretazione dell'oggetto
- altro: _____

Numero di micro-derivazioni successive (se osservate):

Motivo dello stop definitivo:

3. Effetto sul corpo

Modificazioni corporee durante il focus:

(respiro, postura, tensioni, rilascio)

Micro-segni fisici del momento di perdita:

(es. battito di ciglia, micro-scatto del collo, sospensione del respiro)

4. Fenomenologia dell'attenzione

Qualità dell'attenzione all'inizio:

(forte / fragile / ampia / stretta / vigile / opaca)

Qualità dell'attenzione al momento del crollo:

Cosa ha generato la perdita:

Sensazione immediata dopo la perdita:

(es. sollievo, frustrazione, sorpresa, neutralità)

5. Corpo come linguaggio

Cosa “diceva” l’oggetto mentre lo guardavo:

(es. pesantezza, calma, distanza, colore dominante, ritmo)

Cosa “ha detto” il corpo nel momento della deriva:

6. Risonanza

Parola-risonanza finale:

(es. “Deriva”, “Nodo”, “Soglia”, “Scivolamento”)

--

Esercizio #47: Confine dell’Immobilità

Restare **completamente immobili** finché non compare il **primo movimento involontario** o la prima necessità fisiologica di muoversi. L’unità significativa è il **momento esatto della rottura dell’immobilità**.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

Posizione scelta:

(es. in piedi, seduto, inginocchiato, sdraiato)

Condizioni ambientali:

(luce, rumore, temperatura)

1. Cornice

Descrizione breve dell’intento:

(es. “Rimanere seduto perfettamente immobile finché il corpo non produce il primo micro-aggiustamento.”)

Stato mentale/fisico iniziale (1 riga):

Durata prevista come cornice:

(es. fino a 5 minuti, senza forzare)

2. Dati formali

Durata effettiva fino al primo movimento involontario:

Tipo di movimento che ha rotto l'immobilità:

- micro-aggiustamento posturale
- cambio del peso
- oscillazione minima
- prurito / impulso a grattarsi
- tensione emergente
- respiro che modifica la postura
- altro: _____

Motivo dello stop finale:

3. Effetto sul corpo

Zone di tensione che emergono nel tempo:

Zone che si rilassano o si “spengono”:

Segnale fisico immediato che precede il movimento involontario:

(es. formicolio, aumento del ritmo cardiaco, scatto, impulso)

4. Fenomenologia dell'immobilità

Qualità dell'immobilità all'inizio:

(es. stabile / fragile / sospesa / intenzionale)

Qualità al momento della rottura:

Percezione del tempo:

(lento / disteso / compresso / assente)

Evento interno che ha generato il movimento:

(pensiero, stimolo sensoriale, disagio, abitudine, “impulso cieco”)

5. Corpo come linguaggio

Cosa “diceva” il corpo durante l'immobilità:

(es. peso, calma, resistenza, rigidità, ascolto)

Cosa “ha detto” il corpo nel momento del micro-movimento:

(es. bisogno, limite, adattamento)

6. Risonanza

Parola-risonanza finale:

(es. “Soglia”, “Impulso”, “Cedimento”, “Peso”)

--

Esercizio #48: Quasi-Silenzio

Produrre un suono continuo, quasi impercettibile, e osservare: come nasce, quando si incrina o intensifica, cosa succede al corpo nella soglia tra suono e silenzio.

0. Meta-dato

Data / Ora / Luogo:

Acustica dell'ambiente:

(es. molto risonante / assorbente / neutra)

Posizione del corpo:

(seduto, in piedi, supino, ecc.)

1. Cornice

Descrizione del compito:

(es. “Emettere un filo di voce costante mantenendolo più sottile possibile.”)

Stato del respiro e del corpo prima di iniziare (1 riga):

Durata prevista / approccio (leggero o esplorativo):

2. Dati formali

Durata effettiva del filo di voce:

Tipo di suono utilizzato:

(sibilo, vocale tenue, soffio sonoro, ronzio basso, fruscio)

Momenti di micro-variazione:

- aumento involontario del volume
- calo/rottura
- instabilità del timbro
- shift di tono

- comparsa di fruscio
- altri: _____

Evento che segna la fine della sessione:

3. Effetti fisiologici

Zone coinvolte:

(gola, diaframma, labbra, lingua, torace)

Tensioni o cedimenti durante il quasi-silenzio:

Relazione con il respiro:

(stabile / incostante / a onde / spezzato)

4. Fenomenologia del quasi-silenzio

Qualità del suono all'inizio:

(es. fragile / invisibile / tremante / trasparente)

Qualità del suono al momento della rottura:

Percezione interna del limite tra suono e silenzio:

Eventi interni significativi:

(pensiero disturbante, desiderio di spingere la voce, paura di perdere il suono, gioia, stasi)

5. Corpo come linguaggio

Cosa “dice” il corpo quando prova a mantenersi minimo:

- Corpo (es.): “Il collo si irrigidisce; trattengo il respiro per non spingere.”

Cosa “dice” la voce quando tenta di crescere o sparire:

- Voce (es.): “Si apre un piccolo ronzio che subito si ritrae; sembra timida.”

6. Risonanza

Parola-risonanza finale:

- Risonanza (es.): “Filo”, “Evanescenza”, “Trattenere”

--

ESERCIZIO #49 — Confine dell'attenzione

1. Dati

- **Durata fino alla prima perdita d'attenzione:**
- **Postura:**
- **Oggetto scelto:**
- **Motivo dello stop:** (slittamento mentale / micro-movimento / distrazione esterna)

2. Micro-dati fisiologici

- **Respiro:** (regolare / trattenuto / oscillante / breve-inspiro)
- **Tensioni principali:** (occhi / mandibola / scapole / addome)
- **Micro-movimenti notati:** (occhi / testa / spalle / shift di peso)

3. Attenzione

- **Prima “fuga”:** (pensiero, immagine, sensazione)
- **Modalità di fuga:** (deriva lenta / scatto improvviso / dissolvenza)
- **Direzione dello sguardo:** (fisso / micro-sbandamenti / fluttuazioni)
- **Pattern osservati:** (ripetizioni tra sessioni, tempi simili, soglie ricorrenti)

4. Percezione

- **Qualità della presenza:** (densa / fragile / intermittente / compressa)
- **Cosa accade subito prima della fuga:** (tensione, noia, affaticamento, curiosità)
- **Cosa accade subito dopo:** (rilascio, distrazione, sollievo, irritazione)

5. Corpo come linguaggio

Cosa “dice” il corpo mentre prova a restare nell'oggetto:
(esempi pronti)

- “Mi raccolgo.”

- “Mantengo una linea.”
- “Sto trattenendo il bordo.”
- “Sto ascoltando più che guardare.”

Cosa “dice” quando l’attenzione scivola:

(esempi pronti)

- “Sto cedendo.”
- “Sto cercando altrove.”
- “Sto disperdendo.”
- “Sto lasciando andare.”

6. Risonanza

Parola-risonanza finale:

(esempi) “Deriva” • “Filo” • “Scarto” • “Soglia” • “Cedimento” • “Intermittenza”

--

ESERCIZIO #50 — Confine dell’immobilità

1. Dati

- **Durata fino al primo micro-movimento involontario:**
- **Postura scelta:** (in piedi / seduto / altra posizione stabile)
- **Criterio di stop:** (micro-shift, rilascio muscolare, perdita di asse)

2. Micro-dati fisiologici

- **Respiro:** (stabile / trattenuto / oscillante / poco profondo)
- **Tensioni predominanti:** (piedi / gambe / bacino / schiena / collo)
- **Micro-movimenti notati:** (oscillazioni, aggiustamenti, vibrazioni)

3. Immobilità

- **Qual è stato il primo movimento involontario:** (tipo, direzione, intensità)
- **Modalità di insorgenza:** (graduale / improvvisa / pulsante)
- **Comportamento dell'asse corporeo:** (verticale / sbandante / iper-stabile / rigido)
- **Pattern ricorrenti:** (punti dove cedi sempre, tempi simili, direzioni preferenziali)

4. Percezione

- **Qualità della quiete:** (densa / fragile / sospesa / contratta)
- **Cosa accade subito prima del movimento involontario:** (saturazione / tremore / distrazione / eccesso di controllo)
- **Cosa accade subito dopo:** (rilascio / ripresa / fastidio / sollievo)

5. Corpo come linguaggio

Cosa “dice” il corpo quando tenta di restare immobile:
(esempi pronti)

- “Sto custodendo un asse.”
- “Sto contenendo.”
- “Tengo il punto.”
- “Mi compatto.”

Cosa “dice” il corpo quando l'immobilità si rompe:
(esempi)

- “Sto cedendo.”
- “Mi sto riequilibrando.”
- “Sto liberando una tensione.”
- “Sto respirando di nuovo.”

6. Risonanza

Parola-risonanza finale:
(esempi)

“Asse” • “Scarto” • “Cedimento” • “Tremore” • “Soglia” • “Quieto-moto”

ESERCIZIO #51 — Peso più leggero

1. Dati

- **Durata fino alla fatica percepita o al primo cedimento:**
- **Postura scelta:** (seduto / in piedi / braccia estese / altra)
- **Oggetto usato:** (peso minimo, tipo, dimensione)
- **Criterio di stop:** (muscolare / mentale / fisico / altro)

2. Micro-dati fisiologici

- **Respiro:** (regolare / corto / a onde / sospeso)
- **Tensioni predominanti:** (spalle / braccia / mani / schiena / collo)
- **Micro-movimenti osservati:** (oscillazioni, spostamenti, tremori, contrazioni)

3. Peso e movimento

- **Qualità della percezione del peso:** (quasi nulla / leggerezza percepita / senso di vuoto / equilibrio instabile)
- **Cambiamenti durante la sessione:** (aumento di fatica, compensazioni, micro-aggiustamenti)
- **Pattern ricorrenti:** (momenti in cui il corpo cede sempre, punti di equilibrio migliori, resistenza comparata)

4. Percezione

- **Qualità del corpo e della fatica:** (densa / fragile / sostenibile / intermittente)
- **Cosa accade prima del cedimento o dell'interruzione:** (micro-tremore, calo di tensione, spostamento, respiro profondo)
- **Cosa accade subito dopo:** (rilascio, sollievo, piccola riorganizzazione posturale)

5. Corpo come linguaggio

Cosa “dice” il corpo mentre sostiene il peso minimo:

- “Sto esplorando leggerezza.”
- “Contengo con delicatezza.”
- “Equilibrio fragile.”
- “Sento l’inerzia sottile.”

Cosa “dice” quando la fatica o il cedimento appare:

- “Sto cedendo.”
- “Cerco compensazione.”
- “Rilasciare diventa inevitabile.”
- “Sto riconoscendo il limite.”

6. Risonanza

Parola-risonanza finale:

“Leggerezza” • “Soglia” • “Equilibrio” • “Filo” • “Tremore” • “Peso minimo”

--

ESERCIZIO #52 — Riduzione finale

1. Dati

- **Durata della sessione:**
- **Postura scelta:**
- **Esercizio scelto da ridurre:**
- **Modalità di riduzione:** (rimuovere peso, tempo, respiro, movimento, parola, gesto...)
- **Criterio di stop:** (prima perdita di forma, fatica, attenzione, desiderio di interrompere)

2. Micro-dati fisiologici

- **Respiro:** (regolare / corto / oscillante / sospeso)

- **Tensioni predominanti:** (zone corporee più coinvolte)
- **Micro-movimenti osservati:** (aggiustamenti involontari, tremori, shift di peso)

3. Riduzione

- **Cosa è stato ridotto rispetto all'esercizio originale:** (tempo, peso, gesto, parola, quantità)
- **Effetto immediato sul corpo:** (leggerezza, vuoto, fragilità, nuova tensione)
- **Pattern ricorrenti:** (momenti in cui il corpo o l'attenzione cedono, soglie comuni)

4. Percezione

- **Qualità della pratica ridotta:** (sottile / fragile / intensa / minima / sospesa)
- **Cosa accade prima del cedimento o dell'interruzione:** (micro-tremore, rilascio, spostamento, respiro profondo)
- **Cosa accade subito dopo:** (rilascio, sollievo, leggerezza, micro-ripresa)

5. Corpo come linguaggio

Cosa “dice” il corpo durante la riduzione finale:

- “Sto eliminando l'eccesso.”
- “Mantengo solo l'essenziale.”
- “Sento il nucleo dell'azione.”
- “Ogni gesto si riduce al minimo.”

Cosa “dice” quando il limite appare:

- “Sto cedendo.”
- “Riconosco il confine.”
- “Il corpo segnala il termine.”
- “Sto lasciando andare tutto il superfluo.”

6. Risonanza

Parola-risonanza finale:

“Essenziale” • “Nucleo” • “Soglia” • “Minimo” • “Rimozione” • “Traccia”

--

English Version

Here is the **full translation of the personal-practice log template into English**, keeping the same structure, tone, and purpose.

LOG TEMPLATE — Personal Practice

Exercise #1 - One Breath Phrase

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-01-14 — morning — bedroom, natural light)

1. Frame

Phrase:

(e.g., “I am here now.”)

Body state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / tense / calm)

2. “Formal” data

Duration:

(e.g., 27 seconds)

Reason for stopping (be precise):

- air finished
- voice cracked
- rhythm collapsed

- throat tension
- micro-panic
- intrusive thought
- meaning of phrase dissolved
(choose one or describe in 3 words)

Voice evolution (1 line):

(e.g., clear → lower → strained)

Phrase / rhythm evolution (1 line):

(e.g., slow start → accelerated mid-way → fragmented ending)

3. Phenomenology

(This is the poetic-attentive part — brief but dense)

Moment of inner “collapse” (1 line):

When did the internal break happen? Not just physical:
(e.g., “The rhythm broke before the voice did.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “transparency,” “push,” “echo,” “warm emptiness,” “edge”)

4. Language as body

(This is the highest-level poetic layer — max 2 short lines)

How did the phrase change for you?

Not technically—describe *how it spoke to you*.

(e.g., “At some point the phrase wasn’t mine; it became a pulse.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “It tried to steal half a breath as a trick.”)

5. Resonance point (mandatory final 1-liner)

Session title-word:

A word or micro-phrase that sums up the session.

(e.g., “Fracture” • “Bounce” • “Submersion” • “Tired rhythm”)

--

Exercise #2: Quiet Counting

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-01-15 — afternoon — studio, natural light)

1. Frame

Counting type:

(e.g., natural numbers, multiplication table, backward count, etc.)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

2. “Formal” data

Total duration:

(e.g., 35 seconds)

Reason for stopping:

- air finished
- voice cracked
- rhythm collapsed
- throat / jaw tension
- mental distraction
- other (specify in 3 words)

Whisper / intensity:

(e.g., clear → softer → trembling)

Rhythm / quality of counting:

(e.g., regular → accelerated → fragmented → automatic pulse)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “Halfway through, counting fragmented before voice did.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “internal echo,” “suspended,” “subtle tension,” “emptiness”)

4. Counting as language / body

How did the counting change for you?

(e.g., “The numbers started sounding like rhythm rather than digits.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “It tried to compensate for breath with imperceptible micro-pauses.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Fragment” • “Bounce” • “Echo” • “Suspension”)

--

Exercise #3: One Exhale Gesture

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-01-16 — morning — practice room, natural light)

1. Frame

Gesture type:

(e.g., raise arm, bend wrist, shoulder shrug, open/closed gesture, etc.)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

2. “Formal” data

Total gestures / repetitions:

(e.g., 42 gestures)

Reason for stopping:

- breath exhausted
- muscle fatigue
- rhythm collapsed
- joint tension
- mental distraction
- other (specify in 3 words)

Gesture intensity / quality:

(e.g., light → more pronounced → trembling)

Rhythm / fluidity:

(e.g., regular → accelerated → fragmented → automatic flow)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “After 30 gestures, coordination between breath and gesture broke down.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “light weight,” “internal echo,” “subtle tension,” “warm emptiness”)

4. Gesture as language / body

How did the gesture change over time?

(e.g., “Initially defined, the gesture became fluid and almost automatic.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “It tried to synchronize micro-breath and movement without tiring.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Fluidity” • “Suspension” • “Weight” • “Echo”)

--

Exercise #4: Hands at Horizon

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-01-17 — morning — studio, natural light)

1. Frame

Hand / arm position:

(e.g., arms extended forward, parallel to the floor; palms down)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

2. “Formal” data

Total duration:

(e.g., 47 seconds)

Reason for stopping:

- muscle fatigue
- tremor / instability
- loss of attention
- shoulder / neck tension
- other (specify in 3 words)

Intensity / quality of the gesture:

(e.g., arms steady → slight tremor → involuntary shakes)

Rhythm / micro-movement:

(e.g., stable → small adjustments → oscillations)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “After 35 seconds, shoulders began to give before the mind.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “suspended weight,” “subtle tension,” “internal echo,” “edge”)

4. Posture / body as language

How did posture / perception change over time?

(e.g., “Initially controlled and steady, mid-way the arms became slow and trembling.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “Finding micro-adjustments to prolong duration without fully collapsing.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Weight” • “Tension” • “Suspension” • “Oscillation”)

--

Exercise #5: Object at Heart Level

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-01-18 — afternoon — practice room, natural light)

1. Frame

Object / weight:

(e.g., light ball, water bottle, small book)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

2. “Formal” data

Total duration:

(e.g., 40 seconds)

Reason for stopping:

- muscle fatigue
- tremor / instability
- loss of attention
- shoulder / arm / neck tension
- other (specify in 3 words)

Gesture / position intensity / quality:

(e.g., stable → slight tremor → involuntary oscillations)

Micro-movements / adjustments:

(e.g., small shifts for balance → oscillations → involuntary pauses)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “After 30 seconds, the right arm began giving way before the left.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “suspended weight,” “internal tension,” “body echo,” “edge”)

4. Body as language

How did perception of the object and body change over time?

(e.g., “Initially stable, mid-way I felt micro-imbalances and my breath sought compensations.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “Adjust micro-tensions to prolong duration without collapsing.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Weight” • “Oscillation” • “Suspension” • “Balance”)

--

Exercise #6: Still Standing

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-01-19 — morning — studio, flat floor)

1. Frame

Initial posture / position:

(e.g., feet shoulder-width, arms relaxed at sides, gaze forward)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

2. “Formal” data

Total duration:

(e.g., 5 minutes 20 seconds)

Reason for stopping:

- muscle fatigue
- loss of balance / instability
- mental distraction
- shoulder / neck / back tension
- other (specify in 3 words)

Micro-movements / adjustments:

(e.g., small sways → shifting feet → compensatory micro-breaths)

Intensity / quality of posture:

(e.g., stable → slightly unstable → concentrated weight perception)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “After 4 minutes, the body unconsciously shifted weight.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “grounding,” “internal weight,” “body echo,” “edge”)

4. Posture / body as language

How did perception of posture change over time?

(e.g., “Initially steady, mid-way I noticed micro-imbalances and subtle oscillations.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “Continuously compensate without moving feet, find internal stability.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Grounding” • “Tension” • “Oscillation” • “Awareness”)

--

Exercise #7: Timed Sitting

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-01-20 — morning — studio, stable chair)

1. Frame

Seating / posture type:

(e.g., straight back, feet on floor, hands in lap, gaze forward)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

Planned duration:

(e.g., 5 minutes)

2. “Formal” data

Actual duration:

(e.g., 4 minutes 40 seconds)

Reason for stopping:

- muscle fatigue
- back / neck / shoulder tension

- mental distraction
- loss of concentration
- other (specify in 3 words)

Micro-movements / adjustments:

(e.g., minimal body shifts, feet or hand adjustments, deep breaths)

Posture intensity / quality:

(e.g., stable → slightly unstable → weight and tension awareness)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “After 3 minutes, I noticed an internal oscillation between attention and distraction.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “grounding,” “internal openness,” “subtle tension,” “aware breath”)

4. Body as language

How did perception of the body and seating change over time?

(e.g., “Initially steady, mid-way I perceived micro-adjustments and small tensions requiring attention.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “Maintain balance and posture without collapsing, modulate micro-breath and body weight awareness.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Stability” • “Oscillation” • “Attention” • “Breath”)

--

Exercise #8: Slow Lift

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-01-21 — afternoon — studio, stable floor)

1. Frame

Object / weight:

(e.g., water bottle, small book, ball)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

Planned repetitions / estimated duration:

(e.g., 20 lifts / 2 minutes)

2. “Formal” data

Actual repetitions / duration:

(e.g., 18 lifts / 1 minute 50 seconds)

Reason for stopping:

- muscle fatigue
- tremor / instability
- rhythm collapsed
- shoulder / arm tension
- other (specify in 3 words)

Lift speed / quality:

(e.g., slow → slower → trembling)

Micro-movements / adjustments:

(e.g., wrist adjustments, micro-breath, involuntary pauses)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “After 12 lifts, right hand strength decreased before the left.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “internal weight,” “broken rhythm,” “gesture echo,” “subtle tension”)

4. Body as language

How did perception of the lift change over time?

(e.g., “Initially regular and controlled, mid-way became more automatic and trembling.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “Synchronize micro-breath and lift, compensate for muscle fatigue.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Weight” • “Rhythm” • “Oscillation” • “Echo”)

--

Exercise #9: Soft Repetition

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-01-22 — morning — studio, natural light)

1. Frame

Word or phrase to repeat:

(e.g., “suspended,” “light breath,” “internal echo”)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

Planned duration / estimated repetitions:

(e.g., 2 minutes / 30 repetitions)

2. “Formal” data

Actual duration / actual repetitions:

(e.g., 1 minute 50 seconds / 28 repetitions)

Reason for stopping:

- vocal fatigue

- rhythm collapsed
- mental distraction
- throat / jaw tension
- other (specify in 3 words)

Voice intensity / quality:

(e.g., soft → softer → trembling → almost whisper)

Rhythm / articulation:

(e.g., regular → fragmented → broken → uniform)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “Midway, the voice began to tremble and the phrase fragmented.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “internal echo,” “suspension,” “subtle tension,” “light emptiness”)

4. Voice as language / body

How did perception of the word or phrase change over time?

(e.g., “Initially clear, mid-way the sound became softer and internally rhythmic.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “Sustain breath and voice without fatigue, modulate micro-tensions in throat and diaphragm.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Suspended” • “Echo” • “Tension” • “Lightness”)

--

Exercise #10: One-Minute Breath Cycles

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-01-23 — morning — studio, seated or standing)

1. Frame

Type of breath cycle:

(e.g., inhale 4 sec / exhale 4 sec, inhale 5 / exhale 5, controlled free breathing)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

Planned duration / estimated number of cycles:

(e.g., 1 minute / approx. 6 full cycles)

2. “Formal” data

Actual duration / number of cycles completed:

(e.g., 1 minute / 6 cycles)

Reason for stopping:

- respiratory fatigue
- rhythm collapsed
- mental distraction
- chest / shoulder / diaphragm tension
- other (specify in 3 words)

Breath quality:

(e.g., uniform → slightly broken → fluid → trembling)

Micro-variations / adjustments:

(e.g., involuntary pauses, small compensations, varied depth)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “After 45 seconds, the mind began to wander while the breath remained regular.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “internal expansion,” “breath echo,” “subtle tension,” “suspension”)

4. Body as language

How did perception of the breath change over time?

(e.g., “Initially clear perception of cycles, mid-way subtle body movements influenced rhythm and attention.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “Maintain coherence between mind, diaphragm, and posture, regulate subtle compensations.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Rhythm” • “Suspension” • “Awareness” • “Flow”)

--

Exercise #11: Palm Weight Shift

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-01-24 — morning — studio, stable surface)

1. Frame

Type of weight shift:

(e.g., body weight between palms on table, light lift from floor, light object between palms)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

Planned duration / estimated number of shifts:

(e.g., 1 minute / 12 full shifts)

2. “Formal” data

Actual duration / number of shifts completed:

(e.g., 55 seconds / 11 shifts)

Reason for stopping:

- muscle fatigue
- instability / tremor
- rhythm collapsed
- shoulder / wrist / forearm tension
- other (specify in 3 words)

Shift quality / intensity:

(e.g., uniform → slightly unstable → trembling)

Micro-movements / adjustments:

(e.g., small posture corrections, compensatory breathing, involuntary pauses)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “After 8 shifts, I felt the right side weaker and compensated with the left.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “unstable balance,” “internal tension,” “weight echo,” “subtle flow”)

4. Body as language

How did perception of the shift change over time?

(e.g., “Initially stable, mid-way the movement required more attention and micro-regulations.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “Synchronize strength, breath, and micro-movements to maintain rhythm and stability.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Balance” • “Flow” • “Tension” • “Compensation”)

--

Exercise #12: Return to Neutral

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-01-25 — morning — studio, stable floor)

1. Frame

Gesture or posture to alternate:

(e.g., right arm lift → neutral, torso forward tilt → neutral)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

Planned duration / estimated repetitions:

(e.g., 1 minute / 10 full cycles)

2. “Formal” data

Actual duration / number of cycles completed:

(e.g., 55 seconds / 9 cycles)

Reason for stopping:

- muscle fatigue
- rhythm collapsed
- instability / imbalance
- joint tension
- other (specify in 3 words)

Gesture quality / intensity:

(e.g., fluid → slightly broken → trembling)

Micro-movements / adjustments:

(e.g., small compensations, involuntary pauses, regulated breathing)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “After 6 cycles, the right hand gave way slightly before the left.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “internal rhythm,” “movement echo,” “subtle tension,” “awareness”)

4. Body as language

How did perception of the gesture and return to neutral change over time?

(e.g., “Initially regular, mid-way the body required more frequent micro-adjustments.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “Maintain coherence between gesture, return, and breath, compensate subtle asymmetries.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Cyclicity” • “Flow” • “Balance” • “Tension”)

--

Exercise #13: Minimal Description

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-01-26 — morning — studio, natural light)

1. Frame

Object / space to describe:

(e.g., desk, shelf, window, room)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

Planned duration / estimated word or phrase count:

(e.g., 2 minutes / approx. 10 words)

2. “Formal” data

Actual duration / actual word or phrase count:

(e.g., 1 minute 50 seconds / 12 words)

Reason for stopping:

- linguistic exhaustion

- attention lost
- mental distraction
- vocal / articulatory tension
- other (specify in 3 words)

Language quality / intensity:

(e.g., clear → broken → monotone → flexible)

Micro-movements / body adjustments during description:

(e.g., regulated breathing, posture shifts, small involuntary gestures)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “Midway, words fragmented and the description became minimal.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “emptiness,” “internal attention,” “language echo,” “suspension”)

4. Body and language as system

How did perception of language and space change over time?

(e.g., “Initially words flowed naturally, mid-way body and mind required pauses and micro-adjustments.”)

What did the body and mind try to do under constraint?

(e.g., “Sustain rhythm and clarity of reduced language, modulate breathing and posture to maintain focus.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Essential” • “Emptiness” • “Focus” • “Echo”)

--

Exercise #14: Breath + Weight

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-02-12 — morning — studio, stable table)

1. Frame

Short description of practice:

(e.g., “Lifting a light object synchronized with each long exhale.”)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

Planned duration / estimated repetitions:

(e.g., 2 minutes / 12 repetitions)

2. Formal data

Actual duration / number of repetitions completed:

(e.g., 1 minute 50 seconds / 11 repetitions)

Reason for stopping:

- muscle fatigue
- rhythm collapsed
- mental distraction
- wrist / shoulder tension
- other (specify in 3 words)

Constraint quality / intensity:

(e.g., uniform → slightly broken → trembling)

Micro-movements / adjustments:

(e.g., involuntary pauses, compensatory breathing, small posture corrections)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “After 7 repetitions, the right arm began to give slightly before the left.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “synchronization disrupted,” “movement echo,” “subtle tension”)

4. Body as language / dual constraint

How did perception of the constraints change over time?

(e.g., “Initially stable, mid-way breath and weight required more attention to remain synchronized.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “Synchronize breath and lift, modulate micro-tensions to maintain rhythm and stability.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Synchronization” • “Tension” • “Flow” • “Balance”)

--

Exercise #15: Breath + Duration

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-02-13 — morning — studio, seated or standing)

1. Frame

Type of breath cycle:

(e.g., inhale 4 sec / exhale 4 sec, inhale 5 / exhale 5)

Planned duration:

(e.g., 2 minutes / approx. 6 cycles)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

2. Formal data

Actual duration / number of cycles completed:

(e.g., 1 minute 50 seconds / 5 cycles)

Reason for stopping:

- respiratory fatigue
- rhythm collapsed
- mental distraction
- chest / shoulder / diaphragm tension
- other (specify in 3 words)

Breath quality / intensity:

(e.g., uniform → slightly broken → fluid → trembling)

Micro-movements / adjustments:

(e.g., involuntary pauses, compensatory breathing, small posture corrections)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “Midway, the mind began to wander while breath remained regular.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “internal rhythm,” “breath echo,” “focused tension”)

4. Body as language / dual constraint

How did perception of breath change over time?

(e.g., “Initially stable, mid-way the body required micro-adjustments to maintain a constant rhythm.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “Maintain coherence between mind, diaphragm, and posture, modulate breathing to sustain duration and rhythm.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Rhythm” • “Consistency” • “Flow” • “Breath”)

--

Exercise #16: Weight + Duration

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-02-14 — morning — studio, open space)

1. Frame

Type of weight / object and position:

(e.g., arms lifted horizontally with a light object, hands above head without object)

Planned duration:

(e.g., 2 minutes / hold until fatigue threshold)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

2. Formal data

Actual duration / position maintained:

(e.g., 1 minute 45 seconds / arms parallel to the floor)

Reason for stopping:

- muscle fatigue
- tremor / instability
- rhythm collapsed
- joint tension
- other (specify in 3 words)

Constraint quality / intensity:

(e.g., stable → slightly oscillating → trembling)

Micro-movements / adjustments:

(e.g., small shifts, involuntary pauses, compensatory breathing)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “After ~60 seconds, the right arm began to give slightly before the left.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “subtle tension,” “muscular rhythm,” “unstable balance”)

4. Body as language / dual constraint

How did perception of the weight change over time?

(e.g., “Initially stable, mid-way I had to modulate micro-tensions to maintain posture.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “Balance strength, breath, and attention to sustain duration without giving up too early.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Sustain” • “Balance” • “Tension” • “Endurance”)

--

Exercise #17: Repetition + Breath

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-02-15 — morning — studio, quiet space)

1. Frame

Gesture / word / phrase to repeat:

(e.g., arm lift, word “echo,” phrase “slow breath”)

Type of associated breath cycle:

(e.g., inhale 4 sec / exhale 4 sec, inhale 5 / exhale 5)

Planned duration / estimated repetitions:

(e.g., 2 minutes / 12 repetitions)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

2. Formal data

Actual duration / number of repetitions completed:

(e.g., 1 minute 50 seconds / 11 repetitions)

Reason for stopping:

- muscle fatigue
- rhythm collapsed
- breath not synchronized
- vocal / articulatory tension
- other (specify in 3 words)

Repetition quality / intensity:

(e.g., uniform → slightly broken → trembling)

Micro-movements / adjustments:

(e.g., involuntary pauses, compensatory breathing, small posture corrections)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “After 6 repetitions, synchronization between breath and gesture began to falter.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “interrupted rhythm,” “internal echo,” “focused attention”)

4. Body as language / dual constraint

How did perception of repetition and breath change over time?

(e.g., “Initially fluid, mid-way I had to adjust breath and micro-movements to maintain rhythm.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “Maintain coherence between gesture and breath, modulate energy and attention to sustain duration.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Synchronization” • “Flow” • “Echo” • “Rhythm”)

--

Exercise #18: Repetition + Weight

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-02-16 — morning — studio, open space)

1. Frame

Gesture / word / phrase to repeat:

(e.g., arm lift, elbow bend, slow movement with object)

Weight / object associated:

(e.g., 0.5 kg, water bottle, light elastic)

Planned duration / estimated repetitions:

(e.g., 2 minutes / 12 repetitions)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

2. Formal data

Actual duration / number of repetitions completed:

(e.g., 1 minute 50 seconds / 11 repetitions)

Reason for stopping:

- muscle fatigue
- rhythm collapsed
- tremor / instability
- joint tension
- other (specify in 3 words)

Repetition quality / intensity:

(e.g., uniform → slightly broken → trembling)

Micro-movements / adjustments:

(e.g., involuntary pauses, compensations, posture corrections)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “After 6 repetitions, the right arm began losing synchronization with the left.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “muscular rhythm,” “subtle tension,” “body awareness”)

4. Body as language / dual constraint

How did perception of repetition and weight change over time?

(e.g., “Initially stable, mid-way I had to modulate force and breathing to maintain precision.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “Balance energy, attention, and posture to sustain rhythm and stability during movement with weight.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Support” • “Strength” • “Rhythm” • “Synchronization”)

--

Exercise #19: Spatial + Duration

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-02-17 — morning — studio, 1 m² marked square)

1. Frame

Defined space / area:

(e.g., 1 m² square, straight line, 2 m diameter circle)

Type of movement or posture within space:

(e.g., standing, walking slowly, arm swinging, neutral posture)

Planned duration:

(e.g., 2 minutes / hold until attention threshold)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

2. Formal data

Actual duration / space maintained / path followed:

(e.g., 1 minute 50 seconds / 1 m² square / slow walking)

Reason for stopping:

- loss of balance
- mental distraction
- muscle fatigue
- joint tension
- other (specify in 3 words)

Constraint quality / intensity:

(e.g., stable → oscillating → irregular)

Micro-movements / adjustments:

(e.g., steps outside lines, small involuntary shifts, posture compensations)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “Midway, the mind began to wander while the body remained in the defined space.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “perceived space,” “unstable attention,” “delicate balance”)

4. Body as language / dual constraint

How did perception of space and duration change over time?

(e.g., “Initially stable, mid-way I had to modulate micro-movements to stay within the space without distraction.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “Manage balance, posture, and attention to respect the space boundaries and planned duration.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Space” • “Balance” • “Attention” • “Stability”)

--

Exercise #20: Spatial + Breath

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-02-18 — morning — studio, 1 m² square)

1. Frame

Defined space / area:

(e.g., 1 m² square, 2 m circle, 3 m straight line)

Type of movement or posture:

(e.g., slow walking, arm swinging, static posture)

Type of associated breath cycle:

(e.g., inhale 4 sec / exhale 4 sec, inhale 5 / exhale 5)

Planned duration:

(e.g., 2 minutes / until attention threshold)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

2. Formal data

Actual duration / space maintained / path followed / number of breath cycles:

(e.g., 1 minute 50 seconds / 1 m² square / slow walking / 20 cycles)

Reason for stopping:

- loss of balance
- mental distraction
- breath not synchronized
- muscle fatigue
- other (specify in 3 words)

Constraint quality / intensity:

(e.g., stable → oscillating → broken rhythm)

Micro-movements / adjustments:

(e.g., small steps outside line, posture corrections, compensatory breathing)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “Midway, breathing began to lose synchronization with movement.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “broken rhythm,” “scattered attention,” “delicate balance”)

4. Body as language / dual constraint

How did perception of space and breath change over time?

(e.g., “Initially fluid, mid-way I had to adjust micro-movements and breath to stay in space and maintain rhythm.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “Synchronize breath and movement within the space, maintain balance and attention to sustain duration and rhythm.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Synchronization” • “Balance” • “Rhythm” • “Attention”)

--

Exercise #21: Spatial + Repetition

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-02-19 — morning — studio, 1 m² square)

1. Frame

Defined space / area:

(e.g., 1 m² square, 3 m straight line, 2 m circle)

Gesture / word / phrase to repeat:

(e.g., arm lift, word “echo,” phrase “slow breath”)

Type of movement or posture within space:

(e.g., standing, slow walking, arm swinging)

Planned duration / estimated repetitions:

(e.g., 2 minutes / 12 repetitions)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

2. Formal data

Actual duration / space maintained / path followed / number of repetitions:

(e.g., 1 minute 50 seconds / 1 m² square / slow walking / 11 repetitions)

Reason for stopping:

- loss of balance
- mental distraction
- muscle fatigue
- rhythm collapsed
- other (specify in 3 words)

Repetition quality / intensity:

(e.g., uniform → slightly broken → trembling)

Micro-movements / adjustments:

(e.g., steps outside line, small posture corrections, breathing adjustments)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “After 6 repetitions, the gesture began losing synchronization with the defined space.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “unstable rhythm,” “scattered attention,” “delicate balance”)

4. Body as language / dual constraint

How did perception of space and repetition change over time?

(e.g., “Initially fluid, mid-way I had to adjust micro-movements and rhythm to stay in space and maintain repetitions.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “Synchronize gesture and space, modulate energy and attention to sustain duration and precision.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Synchronization” • “Space” • “Rhythm” • “Attention”)

--

Exercise #22: Collaborative Breathing

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-02-20 — morning — studio, quiet space)

Partner name / identifier:

(e.g., Marco, known person, or “Anonymous partner”)

1. Frame

Posture:

(e.g., seated on chairs, seated on floor, straight back)

Type of shared breathing:

(e.g., natural / free inhalation and exhalation / slow guided breath)

Planned duration:

(e.g., 2 minutes / until one participant naturally shifts rhythm)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

2. Formal data

Actual duration / synchronization observed:

(e.g., 1 minute 50 seconds / inhalations almost simultaneous, exhalations slightly staggered)

Moment of stop or desynchronization:

(e.g., “Around midway, my breath began to lead my partner’s by ~1 second”)

Constraint quality / intensity:

(e.g., stable → slightly misaligned → out of sync)

Micro-movements / adjustments:

(e.g., posture correction, modulating breathing rhythm, small body shifts)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “After ~45 seconds, my attention drifted and the partner’s rhythm became less perceptible.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “synchronization,” “subtle tension,” “breath echo”)

4. Body as language / dual constraint

How did perception of breath and collaboration change over time?

(e.g., “Initially fluid, mid-way I had to modulate my inhalation to remain in sync.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “Align my breathing with the partner, adjusting rhythm and attention to maintain synchronization without forcing it.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Synchronization” • “Breath” • “Attention” • “Connection”)

--

Exercise #23: Collaborative Weight

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-02-21 — morning — studio, open space)

Partner name / identifier:

(e.g., Marco, known person, or “Anonymous partner”)

1. Frame

Object / shared weight:

(e.g., 0.5 kg bottle, light elastic, small ball)

Type of interaction:

(e.g., passing object back and forth, simultaneous hold, synchronized lifting)

Planned duration:

(e.g., 2 minutes / until one participant naturally stops)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

2. Formal data

Actual duration / type of coordination observed:

(e.g., 1 minute 50 seconds / almost simultaneous movement, slight delays in passing)

Moment of stop or de-coordination:

(e.g., “Around midway, I anticipated the pass by ~1 second compared to the partner”)

Constraint quality / intensity:

(e.g., stable → slightly misaligned → out of sync)

Micro-movements / adjustments:

(e.g., posture corrections, force modulation, small body shifts)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “After 45 seconds, my body began compensating involuntarily to maintain balance.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “coordination,” “subtle tension,” “shared balance”)

4. Body as language / dual constraint

How did perception of weight and collaboration change over time?

(e.g., “Initially fluid, mid-way I had to modulate force and attention to maintain synchronization with partner.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “Align force and movement with partner, modulate energy and posture to sustain duration and precision of action.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Synchronization” • “Strength” • “Attention” • “Balance”)

--

Exercise #24: Collaborative Duration

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-02-22 — morning — studio, quiet space)

Partner name / identifier:

(e.g., Marco, known person, or “Anonymous partner”)

1. Frame

Shared posture / action:

(e.g., sitting in silence, hands on table, arms raised, eyes closed)

Planned duration:

(e.g., 2 minutes / until one participant changes posture or breaks silence)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

2. Formal data

Actual duration / type of synchronization observed:

(e.g., 1 minute 45 seconds / posture maintained in sync, small differences in involuntary movements)

Moment of stop or desynchronization:

(e.g., “Around midway, partner slightly moved right hand, breaking the synchronicity”)

Constraint quality / intensity:

(e.g., stable → slightly misaligned → out of sync)

Micro-movements / adjustments:

(e.g., small involuntary movements, modulated breathing, minimal posture corrections)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “After ~40 seconds, I felt tension in my body and my attention started to wander.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “shared attention,” “subtle tension,” “alive silence”)

4. Body as language / dual constraint

How did perception of duration and collaboration change over time?

(e.g., “Initially fluid, mid-way I had to adjust breathing and posture to stay in sync with partner.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “Sustain the duration together with partner, maintaining attention and bodily alignment without forcing movements.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Synchronization” • “Silence” • “Attention” • “Duration”)

--

Exercise #25: Collaborative Repetition

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-02-23 — morning — studio, open space)

Partner name / identifier:

(e.g., Marco, known person, or “Anonymous partner”)

1. Frame

Gesture / word / phrase to repeat together:

(e.g., arm lift, word “echo,” phrase “slow breath”)

Type of interaction:

(e.g., simultaneous repetition, alternating, echoing the other)

Planned duration / estimated repetitions:

(e.g., 2 minutes / 12 repetitions)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

2. Formal data

Actual duration / number of repetitions / synchronization observed:

(e.g., 1 minute 50 seconds / 11 repetitions / almost simultaneous with slight delays)

Moment of stop or desynchronization:

(e.g., “After 6 repetitions, my gesture slightly anticipated the partner’s”)

Repetition quality / intensity:

(e.g., uniform → slightly broken → trembling)

Micro-movements / adjustments:

(e.g., involuntary steps or swings, posture corrections, rhythm modulation)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “Midway, my attention began to wander and the rhythm slightly broke.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “shared rhythm,” “scattered attention,” “fragile synchronization”)

4. Body as language / dual constraint

How did perception of repetition and collaboration change over time?

(e.g., “Initially fluid, mid-way I had to adjust micro-movements and rhythm to stay in sync with partner.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “Synchronize gesture and attention with partner, modulate energy and posture to sustain duration and precision.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Synchronization” • “Rhythm” • “Attention” • “Shared body”)

--

Exercise #26: Spatial Triangle

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-02-24 — morning — studio, open space)

If performed in duo, partner name / identifier:

(e.g., Marco, known person, or “Anonymous partner”)

1. Frame

Points in space / defined triangle:

(e.g., A-B-C, distance between points 1 m)

Type of movement:

(e.g., slow walking, arm swinging, statuary step)

Planned duration / number of cycles:

(e.g., 2 minutes / 3 complete rotations)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

2. Formal data

Actual duration / number of cycles completed / path precision:

(e.g., 1 minute 50 seconds / 2 complete rotations / decent point accuracy)

Moment of stop or deviation from path:

(e.g., “After the second rotation, I slightly drifted off point C”)

Constraint quality / intensity:

(e.g., stable → slightly imprecise → misaligned)

Micro-movements / adjustments:

(e.g., steps off line, posture corrections, rhythm modulation)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “Midway, my attention to space weakened, slightly losing rhythm.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “spatial rhythm,” “unstable balance,” “pointed attention”)

4. Body as language / dual constraint

How did perception of space and movement change over time?

(e.g., “Initially fluid, mid-way I had to adjust micro-movements and rhythm to stay on points and respect the rotation.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “Synchronize movement and rhythm with spatial points, maintain balance and attention to complete rotations.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Space” • “Rhythm” • “Attention” • “Precision”)

--

Exercise #27: Silent Version

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-02-25 — morning — studio, quiet space)

Previous exercise repeated in silent version:

(e.g., One Breath Phrase)

1. Frame

Gesture / action substituting voice:

(e.g., only breathing, only lip movement, micro hand gesture)

Planned duration / estimated repetitions:

(e.g., 2 minutes / 12 repetitions)

Body and mind state before starting (1 line):

(tired / alert / distracted / neutral / relaxed / tense)

2. Formal data

Actual duration / number of repetitions:

(e.g., 1 minute 50 seconds / 11 repetitions)

Moment of stop or collapse:

(e.g., “After 6 repetitions, I lost attention on the breath”)

Constraint quality / intensity:

(e.g., uniform → slightly broken → trembling)

Micro-movements / adjustments:

(e.g., posture corrections, gesture modulation, involuntary breathing)

3. Phenomenology

Moment of internal “collapse” (1 line):

(e.g., “Midway, perception of the gesture faded without the vocal element.”)

Dominant sensation (one word or micro-phrase):

(e.g., “internal attention,” “pure gesture,” “conscious breath”)

4. Body as language / dual constraint

How did perception of gesture and attention change without voice?

(e.g., “Initially similar to the original exercise, then the lack of sound intensified perception of micro-movements and breathing.”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “Sustain rhythm and duration without vocal support, modulate micro-gestures and breathing to complete the exercise.”)

5. Resonance point (mandatory 1-line final)

Session key-word:

(e.g., “Silence” • “Attention” • “Micro-gesture” • “Breath”)

--

Exercise #28: Weighted Version

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-03-02 — afternoon — small studio)

Foundation exercise repeated in weighted form:

(e.g., “One Breath Phrase,” “Minimal Repetition”)

1. Frame

Type of weighting applied:

(e.g., added slowness, increased density, imagined micro-weight, small physical weights)

Initial intention:

(e.g., “make the gesture heavier without slowing it down,” “increase internal resistance”)

Planned duration / estimated repetitions:

Body–mind state before starting (1 line):

2. Formal data

Actual duration / repetitions completed:

Reason for stopping / collapse:

Weight quality/pattern over time:

(e.g., “heavy → heavier → chaotic,” or “steady → oscillating”)

Micro-movements / compensations:

(e.g., shoulder tension, neck stiffness, small posture corrections)

3. Phenomenology

Moment of internal collapse (1 line):

Dominant sensation:

(e.g., “internal gravity,” “density,” “drag,” “mental slowing”)

4. Body as language / dual constraint

How did weight transform the gesture?

(e.g., “forced it to become more economical,” “created unexpected micro-rhythms”)

What did the body try to do under constraint?

(e.g., “compensate with tension,” “shorten the trajectory,” “minimize movement costs”)

5. Resonance point

Session key-word:

(e.g., “Dense,” “Gravity,” “Sinking,” “Economy,” “Resistance”)

--

Exercise #29: Extended Version

0. Meta-data

Date / Time / Location:

(e.g., 2025-03-03 — evening — large room)

Base exercise extended:

(e.g., “One Breath Phrase”, “Spatial Lines”, “Weighted Gesture”)

1. Frame

Original duration / planned extended duration:

(e.g., 1 minute → 3 minutes)

Intention for the extension:

(e.g., “observe endurance,” “see where rhythm breaks,” “carry the form beyond its natural lifespan”)

Body/mind state before starting (1 line):

2. Formal data

Actual duration completed:

(e.g., completed / stopped at 2:40)

Reason for stopping / collapse:

(e.g., loss of rhythm, attention drop, fatigue, misalignment of the gesture)

Extension pattern:

(e.g., “coherent → oscillating → disrupted,” “fluid → hard → fragmented”)

Micro-movements / compensations:

(e.g., lower back tension, shoulders rising, breathing mode shifting)

3. Phenomenology

Moment of internal collapse (1 line):

Dominant sensation:

(e.g., “drift,” “waiting,” “saturation,” “expansion,” “emptying out”)

4. Body as language / dual constraint

How did the extension transform the gesture?

(e.g., “broke rhythm into micro-rhythms,” “revealed the gesture’s natural lifespan”)

What did the body try to do under extension?

(e.g., “save energy,” “shorten trajectory,” “create invisible micro-pauses”)

5. Resonance point

Session key-word:

(e.g., “Beyond,” “Endurance,” “Excess,” “Saturation,” “Continuity”)

--

Exercise #30: Reduced Version

0. Meta-data

Date / Time / Location:

Base exercise reduced:

(e.g., “Hands at Horizon”, “Soft Repetition”, “Timed Sitting”)

1. Frame

Original duration / planned reduced duration:

(e.g., 1 minute → 15 seconds)

Reduction strategy:

(e.g., “clean cut,” “compressed execution,” “accelerated rhythm,” “essentialization”)

Body/mind state before starting (1 line):

2. Formal data

Actual duration:

Reason for stopping:

(e.g., end of reduced time, loss of form, constraint breakdown)

Effect of compression on the constraint:

(e.g., “more intense,” “less visible,” “more fragile,” “sharper”)

Micro-gestures / compensations:

(e.g., surges, involuntary gesture shortening, breath holding)

3. Phenomenology

Moment of internal friction (1 line):

Dominant sensation:

(e.g., “urgency,” “cut,” “contraction,” “snap,” “density”)

4. Body as language

How the body reacted to the reduction:

(e.g., “tried to complete the gesture,” “tried to preserve form despite brevity”)

What was lost / what emerged through reduction:
(e.g., “lost: continuity; emerged: gesture clarity”)

5. Resonance point

Session key-word:
(e.g., “Cut,” “Core,” “Contraction,” “Essence”)

--

Exercise #31: Soft Reduction

0. Meta-data

Date / Time / Location:

Base exercise softly reduced:
(e.g., “Soft Repetition,” “One Breath Phrase,” “Slow Lift”)

Element reduced:
(e.g., “halved language,” “gesture amplitude,” “breath volume,” “speed”)

1. Frame

Short description of the soft reduction:
(e.g., “I reduced the phrase to a single syllable without erasing the voice.”)

Intention/Motivation for the reduction:
(e.g., “explore the threshold between presence and disappearance”)

Body/mind state (1 line):

2. Formal data

Session duration:

Immediate effect of the reduction on the gesture:
(e.g., “more fragile,” “sharper,” “less marked,” “almost transparent”)

Stability of the reduced constraint:
stable / oscillating / intermittent / fragile

Micro-compensations:

(e.g., fixed gaze, held tension, rhythm accelerating/slowing)

3. Phenomenology

Moment when the gesture almost disappeared (1 line):

Dominant sensation:

(e.g., “attenuation,” “residue,” “lightness,” “incompletion,” “trace”)

4. Body as language

How the gesture’s meaning shifted under reduction:

(e.g., “the word became breath,” “the gesture became intention”)

What the body tried to preserve despite reduction:

(e.g., rhythm, direction, minimal intensity)

5. Resonance point

Session key-word:

(e.g., “Threshold,” “Trace,” “Light,” “Residue,” “Almost”)

--

Exercise #32: Gesture Replacement

0. Meta-data

Date / Time / Location:

Base exercise modified:

(e.g., “Soft Repetition,” “Palm Weight Shift,” “One Exhale Gesture”)

Original gesture:

(e.g., opening the palm, lifting the hand, tilting the torso)

Replacement gesture:

(e.g., rotating the wrist, brushing the chest with the back of the hand)

1. Frame

Short description of the intervention:

(e.g., “I replaced the palm opening with a wrist rotation, keeping the repetition on the exhale.”)

Intention behind replacing the gesture:

(e.g., “to test whether rhythm belonged to the gesture or to the constraint”)

Body/mind state before starting (1 line):

2. Formal data

Session duration / number of repetitions:

Reason for stopping:

(e.g., loss of rhythm, confusion between gesture and breath, fatigue)

Effect of the replacement on structure:

(e.g., “disrupted the original rhythm,” “created a smoother cycle,” “made lateral fatigue more visible”)

Stability of the constraint with the new gesture:

stable / unstable / oscillating / intermittent

Micro-compensations observed:

(e.g., shoulders lifting, elbow stiffening, breath shortening)

3. Phenomenology

Friction point between old and new gesture:

(e.g., “motor memory kept trying to return to the original gesture”)

Dominant sensation:

(e.g., “dislocation,” “novelty,” “resistance,” “curiosity,” “retraction”)

4. Body as language

How the meaning of the gesture shifted after replacement:

(e.g., “the new gesture made the repetition more narrative,” “less marked and more internal”)

What the body still sought from the original gesture:

(e.g., stability, breadth, simplicity, familiar rhythm)

5. Resonance point

Session key-word:

(e.g., “Shift,” “Transposition,” “Memory,” “Deviation,” “Trigger”)

--

Exercise #33: Solo-for-Collaborative

0. Meta-data

Date / Time / Location:

Type of solo created:

(e.g., single gesture, repeated loop, short movement phrase)

Imagined partner or responder:

(e.g., heavier body, quicker timing, distant presence, counter-rhythm)

1. Frame

Short description of the solo's intention:

(e.g., “create an inviting gesture,” “form a question,” “prepare a support”)

Chosen relational quality:

invitation / resistance / echo / provocation / support / question / offering

Body/mind state before starting (1 line):

2. Solo structure

Duration or number of cycles:

Gesture cluster:

- **beginning** (how it opens)
- **core** (what the “message” is)
- **exit** (how it dissolves or ends)

Where the imagined interaction would occur:

(e.g., contact point, counter-timing, shared pause, exchange)

3. Effect of the partner's absence

How the lack of the other changes the gesture:

(e.g., “gesture gets bigger,” “empties out,” “tightens,” “intensifies”)

Compensations appearing without a partner:

(e.g., speeding up, stiffening, over-defining, under-defining)

Parts of the body “waiting” for a response:

(e.g., suspended elbow, held rotation, paused breath)

4. Phenomenology

Dominant sensation:

(e.g., “absence,” “ghost-dialogue,” “suspension,” “urgency,” “offering”)

Image or metaphor describing the solo:

(e.g., “an open door,” “a half-passed breath,” “a vibrating sentence”)

5. Meaning / Body-language

Most evident communicative quality:

(e.g., request, availability, pressure, listening)

What the body seemed to ask of the other:

(e.g., continuation, disruption, grounding, mirroring, support)

6. Resonance

Resonance-word of the session:

(e.g., “Waiting,” “Offering,” “Mirror,” “Answer,” “Loaded Void”)

--

Exercise #34: Pre-Responding

0. Meta-data

Date / Time / Location:

Imagined action of the other:

(e.g., push, approach, question, redirecting, contact, pause)

Type of response you generate:

(e.g., deflection, welcoming, echoing, counter-move, containment)

1. Frame

Short description of the hypothesis:

(e.g., “responding as if someone entered on my left,”

“as if they redirected my center,”

“as if they created a pause I must fill”)

Chosen relational field:

anticipation / protection / listening / accommodating / counter-proposal / opening

Body/mind state before starting (1 line):

2. Structure of the anticipated response

Session duration or number of responses:

Short description of the “response”:

(e.g., twist, lateral step, flank opening, arm lift)

Where you place the other’s action in space:

(e.g., near/far, high/low, front/back, left/right)

Timing:

immediate response / delayed response / suspended response

3. Effects of absence (with imagination present)

What changes in the body when responding to “nothing”:

(e.g., gesture becomes cautious, smaller, exploratory, quicker)

Compensations that emerged:

(e.g., neck tension, micro-imbalance, held breath)

Point where the imagined presence broke (if it did):

(e.g., difficulty maintaining belief, intention falling)

4. Phenomenology

Dominant sensation:

(e.g., “urgency,” “present absence,” “invisible dialogue,” “care,” “retro-echo”)

Image or metaphor:

(e.g., “replying to a shadow,” “covering a gap,” “following an unmade step”)

5. Body-language

Implied meaning of your anticipatory response:

(e.g., availability, defense, waiting, curiosity, negotiation)

What the body seems to “know” about the other even if they’re not there:

(e.g., weight, rhythm, speed, intention)

6. Resonance

Resonance-word:

(e.g., “Pre-echo,” “Threshold,” “Trigger,” “Prospective listening”)

--

Exercise #35: Attention Image

0. Meta-data

Date / Time / Location:

Chosen image:

(e.g., “a rope pulling from the sternum,”

“a vertical line through the body,”

“a small light behind the head,”

“a bowl resting in the belly”)

Type of gesture or condition:

(e.g., standing, slow walking, micro-gesture, breathing, neutral stance)

1. Frame

Short description of the image (2–4 words):

(e.g., “tight string,” “elastic cable,” “shadow on flank,” “suspended weight”)

Initial body/attention state (1 line):

Planned duration:

2. Formal data

Actual duration:

Observable micro-movements:

(e.g., swaying, adjustments, rhythm shifts)

Rhythm modulation:

(slow / oscillating / jerky / steady)

3. Effect of the image on the body

How the image alters posture or gesture:

(e.g., opens chest, slows movement, tilts, tenses, expands)

Where the image “locates” itself in the body:

(e.g., chest, abdomen, shoulders, eyes, behind, in front)

Moment when the image strengthened or weakened:

4. Phenomenology

Dominant sensation:

(e.g., “pull,” “float,” “compression,” “double presence”)

Quality of attention:

(focused / diffuse / intermittent / diverging)

Description of a significant instant:

(e.g., “for a moment the line felt truly pulling”)

5. Body-language

Implicit meaning of the image for the body:

(e.g., support, direction, opening, protection)

Relation between image and action:
(convergences, divergences, distortions)

6. Resonance

Resonance word:
(e.g., “Axis,” “Trace,” “Tether,” “Centering”)

--

Exercise #36: Spiral Weight Shift

0. Meta-data

Date / Time / Location:

Type of spiral chosen:
(e.g., wide, internal, slow, continuous, downward, upward, micro-spiral)

Body condition:
(standing, semi-folded, ultra-slow walking, feet planted)

1. Frame

Short description of the spiral (2–4 words):
(e.g., “tilted circle,” “slow vortex,” “soft twist,” “vertical helix”)

Initial body/attention state (1 line):

Planned duration:

2. Formal data

Actual duration:

Main direction of the spiral:
(☺ counterclockwise / ☻ clockwise / alternating)

Perceived amplitude:
(large / medium / small / micro)

Regularity:

(steady / oscillating / irregular / intermittent)

3. Effect of the spiral on the body

Most evident weight transfers:

(e.g., heels → forefoot, left → right, pelvis → chest)

Body areas that “initiate” the spiral:

(e.g., pelvis, shoulder blades, feet, sternum, head)

Moment when the spiral changes quality:

(e.g., shrinks, expands, pauses, speeds up)

4. Phenomenology

Dominant sensation:

(e.g., “curving,” “controlled falling,” “inner rotation,” “pull,” “center echo”)

Quality of attention:

(fluid / circular / hyper-local / diffuse)

Significant instant of the session:

5. Body-language

Implicit meaning of the spiral:

(e.g., searching, exploring, protecting, wavering, orienting)

Relation between inner and outer spiral:

(e.g., center rotates more than perimeter, or vice versa)

6. Resonance

Resonance word:

(e.g., “Vortex,” “Turn,” “Tilted axis,” “Coiling”)

--

Exercise #37: Temporal Echo

0. Meta-data

Date / Time / Location:

Chosen interval:

(e.g., 3 seconds, 5 seconds, 8 seconds)

Original gesture:

(e.g., hand lift, small torso twist, foot push, micro-tilt)

1. Frame

Short setting description:

(e.g., “a short gesture followed by a constant delayed echo”)

Initial body/attention state (1 line):

Planned duration or number of cycles:

2. Formal data

Actual duration / cycles completed:

Interval regularity:

(steady / slightly variable / very variable)

Differences between gesture and echo:

(e.g., smaller, quicker, slower, softer, more mechanical)

Micro-anticipations or micro-delays:

(e.g., “I came in 0.5 seconds early each time,” “I delayed when focus dropped”)

3. Effect of time on the body

What happens in the body in the “gap” between gesture and echo:

(e.g., tension, release, suspension, loss of intention, preparation)

How the quality of the echo changes:

(e.g., refines, distorts, becomes automatic, loses meaning)

Point where maintaining the interval became difficult:

4. Phenomenology

Dominant sensation:

(e.g., “delay,” “response,” “immediate memory,” “alive interval”)

Quality of attention:

(time-focused / gesture-focused / body-focused / rhythm-focused)

Significant instant of the session:

5. Body-language

What your echo communicates relative to the original gesture:

(e.g., confirmation, refusal, variation, amplification)

Whether the body “understands” the rhythm:

(e.g., yes and stabilizes / yes but drops / no and deviates)

6. Resonance

Resonance word:

(e.g., “Delay,” “Second-voice,” “Reply,” “Interval”)

--

Exercise #38: Spatial Echo

0. Meta-data

Date / Time / Location:**Original spatial point:**

(e.g., in front of the torso, right side, overhead)

Echo spatial point:

(e.g., farther away, lower, closer, more lateral)

Chosen gesture:

(e.g., touch, push, circle, opening, micro-rotation)

1. Frame

Short description of the setup:

(e.g., “I repeat the same gesture in a different spatial point with constant distance pattern”)

Initial state (1 line):

Planned duration or number of cycles:

2. Formal data

Actual duration / cycles completed:

Accuracy in reproducing the echo point:

(precise / variable / imprecise)

Differences between gesture and echo:

(smaller / larger / slower / more impulsive / less oriented)

Trajectory behavior:

(straight / curved / oscillating / unstable)

Micro-adjustments:

(e.g., shoulder reorientation, weight shifting, pelvis correction)

3. Effect of space on the body

What happens in the body when moving from one point to the other:

(e.g., reorganization, tension, expansion, loss of orientation)

Quality difference between original gesture and echo:

Point where the echo became harder to locate:

4. Phenomenology

Dominant sensation:

(e.g., “distance,” “remapping,” “field,” “drift”)

Attention quality:

(space / trajectory / body / gesture–point relation)

Memorable moment:

5. Body-language

What the gesture communicates when placed in a different space:

(e.g., amplification, weakening, transformed echo, faithful echo)

Does the body maintain the spatial map?

(yes / yes but distorted / no / remaps every time)

6. Resonance

Resonance word:

(e.g., “Offset,” “Bounce,” “Distance,” “Re-launch”)

--

Exercise #39: Weight Echo

0. Meta-data

Date / Time / Location:

Original gesture weight:

(e.g., heavy, medium, light, dense, compact)

Echo weight:

(e.g., very light, emptied, heavier, softer)

Gesture type:

(e.g., push, pull, circle, closing, opening, micro-bend)

1. Frame

Short description:

(e.g., “I move from a heavy gesture to a lighter echo with a constant ratio”)

Initial physical/mental state (1 line):

Planned duration or number of cycles:

2. Formal data

Actual duration / cycles completed:

Consistency in weight difference:

(consistent / slightly variable / very variable)

Qualitative differences between gesture and echo:

(e.g., amplitude, speed, direction, muscular tension)

Perceived effort:

(high / medium / low)

Micro-adjustments:

(e.g., posture correction, weight shift, breath adjustment)

3. Effect of weight on the body

What changes in the body when weight changes:

(e.g., compression, release, grounding, imbalance)

Where the transformation is felt the most:

(e.g., shoulders, pelvis, arms, legs, core)

Moment when the weight difference became difficult:

4. Phenomenology

Dominant sensation:

(e.g., “density,” “emptiness,” “bounce,” “inertia,” “absorption”)

Attention quality:

(on muscles / on gravity / on perceived mass / on ground contact)

Notable moment:

5. Body-language

What the weight change communicates:

(e.g., intensification, attenuation, contrast, deformed echo)

Faithful echo or transformed echo:

Does the body tend to pull the echo back toward the original gesture?

(yes / slightly / no / gesture-dependent)

6. Resonance

Resonance word:

(e.g., “Density,” “Contrast,” “Void,” “Absorption”)

--

Exercise #40: Longest Comfortable Stand

Stand still in a neutral posture, without crossing into discomfort. Stop at the **first clear sign** of physical, respiratory, postural, or attentional discomfort.

0. Meta-data

Date / Time / Location:

Temperature / surfaces / environmental conditions:

1. Frame

Short description:

(e.g., “Standing in neutral posture until the first sign of discomfort appears.”)

Chosen initial posture:

(e.g., parallel feet, soft knees, arms resting at sides)

Initial physical/mental state (1 line):

Intention or guiding question (optional):

2. Formal data

Total duration:

Precise reason for stopping:

(e.g., leg discomfort, lower-back tension, attention drifting, desire to move)

Postural stability:

(steady / slightly variable / very variable)

Micro-movements:

(e.g., swaying, shifting weight, small pelvis rotation)

Breath:

(regular / shorter / deeper / disrupted)

3. Phenomenology of duration

Moment when posture began to shift spontaneously:

First body area signalling a limit:

Quality of emerging fatigue:

(e.g., warmth, tingling, tension, soft collapse)

How attention changed over time:

4. Body as language

What the body was “saying” before the limit:

(e.g., “wants to move,” “wants to settle,” “wants to release”)

Relationship between stillness and breath:

Automatic tendencies:

(e.g., micro-adjustments, seeking balance, shifting weight)

5. Discomfort threshold

How the first signal manifested:

(clear / ambiguous / fast / gradual)

Which part of you “decided” to stop:

(body / attention / breath / whole system)

6. Resonance

Resonance word:

(e.g., “threshold,” “gravity,” “limit,” “yielding,” “vigilance”)

--

Exercise #41: Longest Soft Repetition

Repeat a word, gesture, or sound **very slowly and softly** until reaching the edge of comfort. Focus is on **fineness**, not strength or speed.

0. Meta-data

Date / Time / Location:

Environmental conditions:

Element chosen for repetition:

(e.g., word, micro-gesture, sound)

1. Frame

Short description:

(e.g., “Very slow repetition of the word ‘breath’ until voice and attention reach their limit.”)

Initial physical/mental state (1 line):

Planned duration / number of repetitions:

2. Formal data

Actual duration / repetitions completed:

Average speed:

(slow / very slow / variable)

Intensity / delicacy:

(low / medium / very low)

Micro-oscillations or variations:

(e.g., volume fluctuations, articulation, movement)

Spontaneous interruptions or pauses:

(yes / no / how many)

3. Effect on the body

Most involved areas:

(e.g., voice, arms, hands, breath, face)

Changes during repetition:

(e.g., relaxation, tension, attention drifting, micro-movements)

Moment when comfort limit appeared:

4. Phenomenology

Dominant sensation:

(e.g., “lightness,” “suspension,” “vivid attention,” “nuance”)

Quality of attention:

(focused / diffuse / intermittent / internal / external)

Significant instant:

5. Body as language

What the slow repetition communicates:

(e.g., delicacy, introspection, internal vibration, silent echo)

Automatic body tendencies during repetition:

(e.g., accelerate, stiffen, slow further, expand)

6. Resonance

Resonance word:

(e.g., “Nuance,” “Echo,” “Inner speed,” “Delicacy”)

--

Exercise #42: Longest Light Hold

Hold a very light object or assume a minimal posture **for the maximum comfortable duration**.

The aim is to explore perceived limits **without excessive effort**.

0. Meta-data

Date / Time / Location:**Type of object / posture:**

(e.g., sheet of paper, pen, arm raised 10°)

Environmental conditions:

(surface, temperature, surrounding space)

1. Frame

Short description:

(e.g., “Holding a sheet of paper in front of the chest until the first sign of discomfort.”)

Initial physical/mental state (1 line):**Planned duration or number of cycles:**

2. Formal data

Actual duration:

Precise reason for stopping:

(e.g., arms tired, shoulders, drifting attention, shorter breath)

Stability of gesture/posture:

(steady / slightly variable / very variable)

Micro-movements observed:

(e.g., swaying, adjustments, wrist or shoulder relaxation)

Breath during hold:

(regular / shorter / deeper / interrupted)

3. Effect on the body

Most solicited areas:

(e.g., forearms, shoulders, back, hands, wrists)

Quality of emerging discomfort:

(e.g., warmth, tension, heaviness, attention drift)

Moment when limit perception became clear:

4. Phenomenology

Dominant sensation:

(e.g., apparent lightness, subtle vibration, attention to fine details, conscious breathing)

Quality of attention:

(focused / diffuse / internal / peripheral)

Significant instant of the session:

5. Body as language

What the light gesture communicates:

(e.g., suspension, readiness, delicacy, subtle control)

Automatic body tendencies:

(e.g., micro-adjustments, searching for balance, oscillations)

6. Resonance

Resonance word:

(e.g., “Suspension,” “Lightness,” “Window,” “Minimal tension”)

--

Exercise #43: Most Minimal Instruction

Perform an action following a **minimally reduced instruction**, even a single word, observing **how the body interprets and translates the command**. Focus is on the relationship between minimal constraint and concrete action.

0. Meta-data

Date / Time / Location:

Chosen minimal instruction:

(e.g., “Listen,” “Move,” “Stop,” “Lift”)

Environmental conditions:

(space, temperature, surfaces, ambient noise)

1. Frame

Short description:

(e.g., “I follow the word ‘Listen’ and let the body generate the gesture.”)

Initial physical/mental state (1 line):

Planned duration / number of repetitions or cycles:

2. Formal data

Actual duration / cycles completed:

Type of gesture produced:

(e.g., arm movement, tilt, accentuated breathing, micro-gesture)

Adherence to minimal instruction:

(faithful / free / transformative)

Micro-adjustments or variations:

(e.g., spontaneous corrections, modulations, oscillations)

Interruptions or pauses:

(yes / no / how many)

3. Effect on the body

Most involved areas:

(e.g., arms, hands, torso, legs, breath)

Emerging bodily sensations:

(e.g., opening, closing, tension, lightness, vibration)

Moment when gesture lost or maintained meaning relative to instruction:

4. Phenomenology

Dominant sensation:

(e.g., curiosity, surprise, attention, suspension)

Quality of attention:

(focused / diffuse / internal / external)

Significant instant of the session:

5. Body as language

What the action communicates relative to the minimal instruction:

(e.g., personal interpretation, echo, variation, pure adherence)

Automatic body tendencies:

(e.g., accelerate, slow down, expand, compress, oscillate)

6. Resonance

Resonance word:

(e.g., “Translation,” “Echo,” “Minimality,” “Surprise”)

--

Exercise #44: Ultra-Slow Gesture

Perform any gesture **extremely slowly**, exploring **movement details, time perception, and quality of attention**.

0. Meta-data

Date / Time / Location:

Chosen gesture:

(e.g., arm lift, hand opening, torso tilt)

Environmental conditions:

(space, temperature, surface, ambient noise)

1. Frame

Short description:

(e.g., “Lifting the arm in 20 seconds to the maximum point, attending to every micro-movement.”)

Initial physical/mental state (1 line):

Planned duration / number of cycles:

2. Formal data

Actual duration / cycles completed:

Average speed:

(extremely slow / slow / variable)

Amplitude / quality of gesture:

(complete / reduced / modulated / deformed)

Micro-movements or adjustments:

(e.g., joint corrections, oscillations, compensations)

Breath during the gesture:

(regular / shorter / deeper / modulated)

3. Effect on the body

Most involved areas:

(e.g., shoulders, arms, torso, hands, legs)

Emerging sensations:

(e.g., minimal tension, release, subtle vibration, joint awareness)

Moment when slowness created difficulty or special awareness:

4. Phenomenology

Dominant sensation:

(e.g., suspension, perceived slowness, deep attention, concentration)

Quality of attention:

(focused / diffuse / internal / external / oscillating)

Significant instant of the session:

5. Body as language

What the ultra-slow gesture communicates:

(e.g., lightness, weight, duration, internal energy, listening)

Automatic body tendencies:

(e.g., involuntary acceleration, stiffening, oscillation, seeking balance)

6. Resonance

Resonance word:

(e.g., “Suspension,” “Time,” “Vibration,” “Listening”)

--

Exercise #45: Micro-Breath Score (≤ 10 seconds)

Exercise concept:

Create a minimal action based on a single, very short breath cycle (**under 10 seconds**). It can be a micro-gesture, a micro-sound, a single syllable, or a tiny shift of attention.

The unit is **one full micro-breath event**.

0. Meta-data

Date / Time / Location:

Chosen micro-breath action:

(e.g., tiny gesture, single syllable, slight hand opening)

Environmental conditions:

1. Frame

Short description of the action:

(e.g., “Raising the fingers 2 cm during a single brief inhale.”)

Initial physical/mental state (1 line):

Planned number of micro-breath events:

(e.g., 5 micro-breaths)

2. Formal data

Actual number of micro-breaths completed:

Estimated average cycle duration:

Breath quality:

(short / very short / irregular / controlled)

Action performed:

(e.g., minimal gesture, syllable, micro-movement)

Reason for stopping:

3. Effect on the body

Body areas involved in the micro-action:

Dominant sensations:

(e.g., tiny contraction, vibration, micro-tension, quick release)

Changes across cycles:

4. Phenomenology

Perception of time in “micro” mode:

(e.g., compressed, accelerated, granular)

Most aware moment:

Distractions or interferences:

5. Body as language

What the micro-breath communicates:

(e.g., an accent, a dot, a click, a bodily comma)

Involuntary tendencies:

(e.g., enlarging the gesture, lengthening the breath, speeding up)

6. Resonance

Resonance word:

(e.g., “Point,” “Flash,” “Grain,” “Beat”)

--

Exercise #46: Boundary of Attention

Maintain attention on **one single object** until the moment the focus **inevitably slips**.
The moment of attentional failure is the key event.

0. Meta-data

Date / Time / Location:

Chosen object:

(e.g., a cup, a mark on the wall, a stone)

Environmental conditions:

1. Frame

Short description of intent:

(e.g., “Keep attention on a red cup until the first drift appears.”)

Initial mental/physical state (1 line):

Planned duration:

(as framing, not as a target: e.g., 3–5 minutes max)

2. Formal data

Actual duration until first loss of attention:

Type of attention loss:

– intrusive thought

- sensory distraction
- micro-drowsiness
- gaze shift
- object interpretation
- other: _____

Number of subsequent micro-drifts (if observed):

Reason for final stop:

3. Effect on the body

Body changes during focus:

(breath, posture, tension, release)

Micro-signs marking the moment of loss:

(e.g., blink, tiny neck shift, breath hitch)

4. Phenomenology of attention

Quality of attention at the beginning:

(strong / fragile / wide / narrow / alert / dull)

Quality of attention at the moment of collapse:

What triggered the loss:

Immediate sensation after losing attention:

(e.g., relief, frustration, surprise, neutrality)

5. Body as language

What the object “said” while I watched it:

(e.g., heaviness, calm, distance, dominant color, rhythm)

What the body “said” at the moment of drift:

6. Resonance

Resonance word:

(e.g., “Drift,” “Threshold,” “Slip,” “Node”)

--

Exercise #47: Boundary of Stillness

Remain **completely still** until the first **involuntary movement** or the first physiological need to adjust. The key event is **the precise instant stillness breaks**.

0. Meta-data

Date / Time / Location:

Chosen position:

(e.g., standing, seated, kneeling, lying down)

Environmental conditions:

(light, noise, temperature)

1. Frame

Short description of intent:

(e.g., “Remain perfectly still while seated until the body produces the first micro-adjustment.”)

Initial physical/mental state (1 line):

Framed duration:

(e.g., up to 5 minutes, without forcing)

2. Formal data

Actual duration until first involuntary movement:

Type of movement that broke stillness:

- postural micro-adjustment
- weight shift
- minimal sway
- itch / urge to scratch
- emerging tension
- breath altering posture
- other: _____

Reason for final stop:

3. Effect on the body

Areas where tension emerged:

Areas that relaxed or “dimmed out”:

Immediate physical signal before the break:
(e.g., tingling, heart rate rise, twitch, impulse)

4. Phenomenology of stillness

Quality of stillness at the beginning:
(stable / fragile / suspended / intentional)

Quality at the moment of break:

Perception of time:
(slow / stretched / compressed / absent)

Internal event that generated the movement:
(thought, sensory stimulus, discomfort, habit, “blind impulse”)

5. Body as language

What the body “said” during stillness:
(e.g., weight, calm, resistance, rigidity, listening)

What the body “said” at the moment of micro-movement:
(e.g., need, limit, adaptation)

6. Resonance

Resonance word:
(e.g., “Threshold,” “Impulse,” “Yield,” “Weight”)

--

Exercise #48: Near-Silence

Produce an extremely faint, continuous sound and observe: how it arises, when it cracks or intensifies, what happens in the body at the threshold between sound and silence.

0. Meta-data

Date / Time / Location:

Room acoustics:
(highly resonant / absorbent / neutral)

Body position:

(seated, standing, supine, etc.)

1. Frame

Short description of the task:

(e.g., “Maintain the thinnest possible thread of continuous voice.”)

Initial breath/body state (1 line):**Planned duration / approach (light or exploratory):**

2. Formal data

Actual duration of the vocal thread:**Type of sound used:**

(hiss, faint vowel, voiced breath, low hum, whisper-like friction)

Moments of micro-variation:

- involuntary volume rise
- drop/break
- unstable timbre
- pitch shift
- emergence of noise/friction
- other: _____

Event marking the end of the session:

3. Physiological effects

Areas involved:

(throat, diaphragm, lips, tongue, chest)

Tensions or collapses during near-silence:**Relationship with breath:**

(stable / unstable / wave-like / broken)

4. Phenomenology of near-silence

Quality of the sound at the beginning:

(e.g., fragile / invisible / trembling / transparent)

Quality at the moment of break:

Internal perception of the threshold between sound and silence:

Significant internal events:

(disturbing thought, urge to push volume, fear of losing the sound, pleasure, stasis)

5. Body as language

What the body “says” when trying to stay minimal:

Body (e.g.): “Neck tightens; I hold my breath to avoid pushing.”

What the voice “says” when it tries to grow or vanish:

Voice (e.g.): “A tiny hum appears and withdraws; it reads as shy.”

6. Resonance

Resonance word:

Resonance (e.g.): “Thread”, “Evanescence”, “Holding”

--

EXERCISE #49 — Boundary of Attention

1. Data

- **Duration until first attention slip:**
- **Posture:**
- **Chosen object:**
- **Reason for stopping:** (mental drift / micro-movement / external distraction)

2. Micro-physiology

- **Breath:** (steady / held / wavering / short-inhale)
- **Main tensions:** (eyes / jaw / shoulder blades / abdomen)
- **Micro-movements:** (eyes / head / shoulders / weight shifts)

3. Attention

- **First “escape”:** (thought, image, sensation)
- **Escape mode:** (slow drift / sudden snap / fading)
- **Gaze behavior:** (fixed / micro-wobbles / floating)
- **Patterns noticed:** (repetitions across sessions, similar timings, recurring thresholds)

4. Perception

- **Quality of presence:** (dense / fragile / intermittent / compressed)
- **Just before the slip:** (tension, boredom, fatigue, curiosity)
- **Just after the slip:** (release, distraction, relief, irritation)

5. Body as language

What the body “says” while trying to stay on the object:
(ready examples)

- “I gather myself.”
- “I hold a line.”
- “I keep the edge.”
- “I’m listening more than looking.”

What it “says” when attention slides away:
(ready examples)

- “I’m yielding.”
- “I’m seeking elsewhere.”
- “I’m dispersing.”
- “I’m letting go.”

6. Resonance

Final resonance-word:
(examples)

“Drift” • “Thread” • “Shift” • “Threshold” • “Yielding” • “Intermittence”

EXERCISE #50 — Boundary of Stillness

1. Data

- **Duration until first involuntary micro-movement:**
- **Chosen posture:** (standing / seated / other stable position)
- **Stop criterion:** (micro-shift, muscular release, loss of axis)

2. Micro-physiology

- **Breath:** (steady / held / wavering / shallow)
- **Dominant tensions:** (feet / legs / pelvis / back / neck)
- **Micro-movements observed:** (sways, adjustments, tremors)

3. Stillness

- **First involuntary movement:** (type, direction, intensity)
- **Mode of appearance:** (gradual / sudden / pulsing)
- **Axis behavior:** (upright / wavering / hyper-stable / rigid)
- **Patterns noticed:** (repeated breaking points, similar timings, preferred directions)

4. Perception

- **Quality of stillness:** (dense / fragile / suspended / contracted)
- **Just before the movement:** (saturation / tremor / distraction / over-control)
- **Just after:** (release / reset / irritation / relief)

5. Body as language

What the body “says” while trying to stay still:
(ready examples)

- “I’m guarding an axis.”
- “I’m containing.”
- “I’m holding the point.”
- “I’m compacting.”

What the body “says” when stillness breaks:
(ready examples)

- “I’m yielding.”
- “I’m rebalancing.”
- “I’m releasing tension.”
- “I’m breathing again.”

6. Resonance

Final resonance-word:
(examples)

“Axis” • “Shift” • “Yielding” • “Tremor” • “Threshold” • “Still-motion”

--

EXERCISE #51 — Softest Weight

1. Data

- **Duration until perceived fatigue or first yield:**
- **Chosen posture:** (seated / standing / arms extended / other)
- **Object used:** (minimal weight, type, size)
- **Stop criterion:** (muscular / mental / physical / other)

2. Micro-physiology

- **Breath:** (steady / short / wave-like / held)
- **Dominant tensions:** (shoulders / arms / hands / back / neck)

- **Micro-movements observed:** (oscillations, shifts, tremors, contractions)

3. Weight and movement

- **Perception of weight:** (almost none / light / sense of emptiness / unstable balance)
- **Changes during the session:** (increasing fatigue, compensations, micro-adjustments)
- **Recurring patterns:** (points where the body always yields, best balance points, relative resistance)

4. Perception

- **Quality of body and fatigue:** (dense / fragile / sustainable / intermittent)
- **Just before yielding or stopping:** (micro-tremor, tension drop, shift, deep breath)
- **Just after:** (release, relief, slight postural reorganization)

5. Body as language

What the body “says” while holding the softest weight:

- “I’m exploring lightness.”
- “I contain delicately.”
- “Fragile balance.”
- “I feel subtle inertia.”

What it “says” when fatigue or yielding appears:

- “I’m yielding.”
- “I seek compensation.”
- “Release becomes inevitable.”
- “I’m recognizing the limit.”

6. Resonance

Final resonance-word:

“Lightness” • “Threshold” • “Balance” • “Thread” • “Tremor” • “Minimal Weight”

--

EXERCISE #52 — Final Reduction

1. Data

- **Session duration:**
- **Chosen posture:**
- **Exercise chosen to reduce:**
- **Mode of reduction:** (remove weight, time, breath, movement, word, gesture...)
- **Stop criterion:** (first loss of form, fatigue, attention, desire to stop)

2. Micro-physiology

- **Breath:** (steady / short / wavering / held)
- **Dominant tensions:** (body areas most involved)
- **Micro-movements observed:** (involuntary adjustments, tremors, weight shifts)

3. Reduction

- **What was reduced compared to the original exercise:** (time, weight, gesture, word, quantity)
- **Immediate effect on the body:** (lightness, emptiness, fragility, new tension)
- **Recurring patterns:** (points where body or attention yield, common thresholds)

4. Perception

- **Quality of the reduced practice:** (subtle / fragile / intense / minimal / suspended)
- **Just before yielding or stopping:** (micro-tremor, release, shift, deep breath)
- **Just after:** (release, relief, lightness, micro-reset)

5. Body as language

What the body “says” during the final reduction:

- “I’m eliminating excess.”
- “I hold only the essential.”
- “I feel the core of the action.”
- “Every gesture reduces to the minimum.”

What it “says” when the limit appears:

- “I’m yielding.”
- “I recognize the boundary.”
- “The body signals the end.”
- “I’m letting go of everything superfluous.”

6. Resonance

Final resonance-word:

“Essential” • “Core” • “Threshold” • “Minimum” • “Removal” • “Trace”