

**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 supervisati (Random Forest, Gradient Boosting) per predire durata o soglia di fatica da feature corporee e attenteive.
- **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 **rivelì 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 / tesio / 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  
(sceglie 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 / tesio)

## 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 / tesio)

**Numeri 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 / tesio)

**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 complete:**

(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 / tesio)

## 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 m<sup>2</sup> delimitato)

# 1. Cornice

**Area / spazio definito:**

(es. quadrato di 1 m<sup>2</sup>, 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 m<sup>2</sup> / 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 m<sup>2</sup>)

## 1. Cornice

**Area / spazio definito:**  
(es. quadrato di 1 m<sup>2</sup>, 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 m<sup>2</sup> / 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 m<sup>2</sup> delimitato)

## 1. Cornice

**Area / spazio definito:**

(es. quadrato 1 m<sup>2</sup>, 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 m<sup>2</sup> / 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”, “fluido → duro → frammentato”)

**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'espiazione.”)

**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 rottata (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隐含的 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 attentivo** mentre compi 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隐含的 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, descendente, 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)

**Aampiezza 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

Eseguire 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)

### **Aampiezza / 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 ( $\leq$ 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:**

(sibili, 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” • “Quietomoto”

# 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-riresa)

### 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 m<sup>2</sup> marked square)

## 1. Frame

**Defined space / area:**

(e.g., 1 m<sup>2</sup> 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 m<sup>2</sup> 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 m<sup>2</sup> square)

## 1. Frame

**Defined space / area:**

(e.g., 1 m<sup>2</sup> 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 m<sup>2</sup> 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 m<sup>2</sup> square)

## **1. Frame**

**Defined space / area:**

(e.g., 1 m<sup>2</sup> 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 m<sup>2</sup> 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 ( $\leq 10$ 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”**