

Scegli una zona della casa in cui ti senti a tuo agio.

Irrora una delle tue mani di acqua fresca; assumi una posizione comoda per il corpo e mantieni la mano bagnata in posizione ferma e rilassata. Produci un lieve movimento continuo con la mano opposta.

Puoi, ad esempio, lasciare scorrere il palmo della mano sulla pelle o sul tessuto di un indumento, ripetere alcuni movimenti delle dita, oppure stringere e aprire il pugno.

Il movimento deve essere privo di ogni tendenza formale e performativa; conducilo nel modo più semplice e sostenibile, anche con disimpegno.

Il movimento continua fino a che la mano opposta, ovvero quella bagnata, non è completamente asciutta; ciò determina la fine dell'esercizio.

## ASCOLTA

- Osserva l'accordo tra la mano sinistra e la mano destra; prova a discernere se la differente condizione in cui sono poste le tue mani modifica la tua capacità di definire quali suoni provengono dalla tua sinistra e quali dalla tua destra. \*

- Cerca di non portare attenzione alle mani ovvero prova ad ascoltare i suoni che ti circondano trascurando le differenze tra la metà destra e sinistra del tuo corpo.\*

Se dell'acqua si è depositata dalla tua mano ad altre superfici puoi decidere di aspettare che anch'esse siano asciutte per concludere l'esercizio.

*\* modalità di ascolto attuate dall'autore alla prima realizzazione dell'esercizio*

Choose an area of the house where you feel at ease.

Flush one of your hands with fresh water;

Take a comfortable posture and keep the wet hand in a firm and relaxed stance.

Produce a light and continuous movement with the other hand.

You can, for example, run the palm of the hand on the skin or on the fabric of a garment, repeat a few movements of the fingers, or open it and clench it into a fist.

This action should be made without any formal and performative emphasis, that is in a simple and sustainable way, even in disengagement.

The movement is sustained until the other hand (the wet one) dries out completely; this marks the end of the exercise.

## LISTEN

- Pay attention to the correspondence between the left and the right hand, try to ascertain if the different states in which your hands are, modifies your ability to distinguish which sounds come from your left and from the right hand.\*

- Try to avoid bringing your attention to the hands, but rather attempt to listen to the sounds that surround you disregarding the differences between the right half and the left side of your body.\*

In case some water has spilled from your hand to other surfaces you can decide whether waiting or not for them to get dry as well before ending the exercise.

*\* listening mode adopted by the author on the first performance of the exercise*