

La medusa è un ispessimento dell'acqua

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

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

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

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

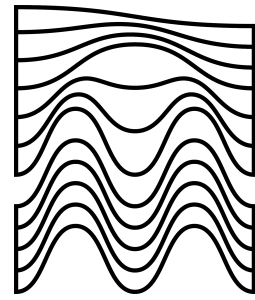
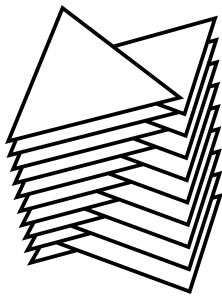
Abita la sensazione di svuotamento; cura la pausa respiratoria che segue l'espirazione e *spargiti* nel suono.

Mantieni il ciclo *inspirazione-pausa-espiazione-pausa* continuo e rilassato e osserva cosa accade al corpo, e al suono, nell'estensione e contrazione data dal respiro. Trovato l'agio necessario affinché ci sia continuità energetica tra il suono (emesso dall'altoparlante) e il corpo, stabilizza il circuito (tempo, intensità, rumorosità del respiro...) ed entra in una modalità di ascolto immersiva. Porta l'attenzione a ciò che avviene nello spazio attorno a te, e oltre ad esso, e cerca di abitare l'azione di compenetrazione che avviene tra te e l'ambiente. Definisci la vitalità del suono, e del corpo, in relazione al movimento dell'aria, acquisendo la consapevolezza *di essere in qualcosa che a sua volta è in te²* (l'aria). La mutualità tra il respiro e l'ambiente è uno strumento utile a potenziare l'ascolto dei *pattern* minimi e vasti dell'esperienza sonora³ e una risorsa continua per ampliare la capacità individuale di progettazione, azione e riposo. L'esercizio prosegue fino a che la sua azione benefica è esaurita.

¹ L'esercizio viene modificato radicalmente dalla qualità di suono continuo adottato, così come dal volume selezionato, dalla posizione dell'altoparlante nello spazio, e dalla distanza tra il corpo e l'emissione sonora.

² Durante i mesi di marzo e aprile 2020 ho sviluppato alcuni esercizi di ascolto in relazione alla respirazione trovando alcuni slanci pratici nella lettura di "Pranayama - La dinamica del Respiro" di André Van Lysebeth e "La vita delle piante - Metafisica della mescolanza" di Emanuele Coccia, da cui è tratto il titolo di questo esercizio.

³ Riferimento a "Thinkers vs. Doers" lettera a Michael di R.Buckminster Fuller, presente nel libro "A Critical Path".



[crescita]

Attua una transizione verso una modalità di ascolto selettiva⁴: *scortica* (o *frattura*) la sensazione di immersione trascurando deliberatamente il sopraggiungere di nuovi stimoli ambientali. Osserva esclusivamente i fenomeni che emergono tra il respiro e il suono di riferimento⁵.

[indaga]

Il suono è una variazione di ciò che ha luogo nel respiro.

Il respiro modella la consistenza del suono e permette di unirsi e separarsi alla sua densità.

Il respiro *modifica* la proiezione dinamica del suono durante l'inspirazione e l'espirazione, lasciando il corpo, nelle pause respiratorie, vulnerabile alla sua intensità dinamica⁶.

⁴ Il passaggio da un ascolto immersivo ad uno selettivo (e viceversa) può avvenire gradualmente oppure in maniera repentina; è anche possibile che si attivi in modo involontario e in accordo con la disponibilità del corpo, con la variazione dell'andamento del respiro o da una particolare relazione tra il suono di riferimento e l'ambiente. Muoversi tra ascolto immersivo e selettivo (volontariamente o meno) è uno degli obiettivi dell'esercizio.

⁵ Il suono di riferimento è costituito anche dal carattere della tecnologia audio utilizzata, dalla sua eventuale instabilità e presenza corporea.

⁶ Le tre proposte di indagine riguardano alcune intuizioni emerse durante la pratica personale dell'esercizio: sono riferimenti di partenza utili e pronti ad essere evoluti a da parte di chiunque si cimenti nell'esercizio.