



R #1

da Sinistra verso Destra

Siedi al centro di una stanza vuota dopo avere posizionato una fonte di rumore bianco¹ alla tua sinistra, vicino al muro; il volume di proiezione del suono deve essere intenso e adatto alle tue esigenze; il tuo corpo è in linea con la posizione dello speaker e l'emissione sonora è rivolta verso di esso; trova una posizione comoda prima di intraprendere la pratica, la cui durata deve essere decisa prima del suo inizio.

Ascolta

- La metà sinistra del corpo è *vulnerabile* e il rumore esercita una pressione diretta su di essa; lo spazio che ti separa dal muro di sinistra è *riempito* di suono; le superfici del corpo si compattano, assorbono il suono e sostengono la sua presenza.
- La metà destra del corpo è *protetta* e il rumore non esercita una pressione diretta su di essa; lo spazio che ti separa dal muro di destra è *privo* di suono; le superfici del corpo si dilatano, cercano il suono e colmano la sua assenza.

Definisci le sensazioni che riguardano la metà sinistra e la metà destra del corpo, mantenendole separate, lontane. Trova agio in questa condizione, evita il mescolarsi delle sensazioni e lascia emergere due distinte esperienze di ascolto del rumore bianco: una appartiene alla tua metà sinistra, l'altra appartiene alla tua metà destra.

Avanti così, sino a esaurire il tempo concesso a **R #1**.

¹ Il Rumore Bianco è un particolare tipo di rumore caratterizzato dall'assenza di periodicità nel tempo e da ampiezza costante su tutto lo spettro di frequenze.