



Sinewave_1 *indaco*

Siedi rivolto a un altoparlante che diffonde un'onda sinusoidale a 433Hz¹. Ascolta, e conduci il suono nello spazio tra le sopracciglia, fissando l'attenzione nella zona tra la radice del naso e le arcate sopracciliari. Calma il respiro, con fasi distese di inspirazione ed espirazione: dalle narici, osserva il movimento dell'aria mettere in disordine i margini del suono e, allo stesso tempo, rinnovare la sensazione, sempre più centrale, dell'onda sonora.

¹ L'hertz (simbolo Hz) è l'unità di misura del Sistema Internazionale della frequenza. La scelta della frequenza ai fini dell'esercizio è completamente arbitraria e basata sulla sensazione personale.