

La consapevolezza nella natura

GUIDA | ESERCIZI | PROSPETTIVE

Imparare con la natura



Schatanek & Huppertz

Espandere e lasciar vagare i sensi nella natura

ESERCIZI

A

Ricettività

1. Interpellare il gruppo

In gruppo, camminando lungo un percorso, a turno richiamiamo l'attenzione degli altri su un oggetto o una sensazione che attira i nostri sensi: oggetti naturali diversi, colori, vuoti, movimenti corporei, esperienze sensoriali, respiro. Ognuno può proporre qualcosa, seguendo una sequenza casuale, ma è importante che non sia fatto in modo troppo veloce e che vengano dedicati 30-60 secondi di attenzione ad ogni oggetto. Se due partecipanti richiedono l'attenzione del gruppo contemporaneamente, spetta all'animatore decidere chi può parlare per primo.

Possibile variante: si sceglie un solo senso, ad esempio l'udito, quindi si rivolge l'attenzione ai rumori nella natura: il fruscio delle foglie, il respiro, i passi, il traffico, le voci, i versi degli animali (uccelli, insetti), il vento, i gorgoglii dell'acqua, il silenzio.

Integrazione

Questo esercizio è adatto per salutare o congedarsi da un luogo, ma anche durante lunghe camminate. L'animatore può aggiungere ai suggerimenti dei partecipanti alcuni concetti di ecologia e biologia.

2. Tre focus

Inizialmente ci concentriamo sui nostri passi: ascoltiamo i nostri movimenti e il contatto con il terreno. Dopo circa 3 minuti prestiamo attenzione anche al nostro respiro e infine anche ai suoni. Probabilmente la nostra attenzione passerà velocemente da un focus all'altro. Ovviamente è possibile cambiare le combinazioni, per esempio: camminare – odori – suoni; vista – movimenti nella natura – movimenti del proprio corpo, ecc. Scegliere più di tre focus contemporaneamente porta di solito a sentirsi iperstimolati: in questo caso è più semplice praticare l'ampia consapevolezza, rinunciando quindi a ogni tipo di focus.

3. L'ampia consapevolezza

Teniamo gli occhi aperti e guardiamoci attorno con lo sguardo «morbido», cioè non osserviamo ciò che ci circonda, né i suoi dettagli, ma percepiamo semplicemente le nostre sensazioni visive, poi percepiamo la nostra postura e infine il respiro, senza voler cambiare nulla. Ora abbandoniamo ogni focus, e accogliamo tutte le sensazioni esterne, le sensazioni corporee, i sentimenti, le nostre idee, i nostri pensieri. Facciamolo senza scegliere o accentuare volutamente una sensazione particolare, senza aggrapparci a nulla, senza rifiutare nulla.

Distinguere i sensi nella natura

ESERCIZI

A

Ricettività

4. Il tatto in tre fasi

Raccogliamo diversi oggetti naturali simili tra loro. Consegniamoli a un compagno, che deve toccarli ad occhi chiusi.

Fase 1: appoggiamo uno degli oggetti naturali sul palmo della mano del nostro compagno, dicendogli che non può afferrarlo. Dovrebbe percepire coscientemente l'impulso ad afferrarlo, ma senza assecondarlo.

Fase 2: chi ha gli occhi aperti, accarezza lentamente con l'oggetto il compagno. Prima la punta delle dita della mano aperta, poi le guance, sotto il naso, tra le labbra. È importante accarezzare prima la mano e solo in seguito il viso.

Fase 3: chi ha gli occhi chiusi può afferrare l'oggetto che ha in mano ed esplorarlo a lungo con le dita.

Alla fine, chi ha scelto gli oggetti può mostrarne alcuni al compagno: qual era l'oggetto che ha tenuto in mano?

Per concludere, vagabondiamo da soli nella natura e tocchiamo alcuni oggetti naturali con le nostre diverse parti del corpo, ad esempio il dorso della mano, la punta delle dita, l'avambraccio, la guancia, le gambe. Assecondiamo la nostra curiosità.

Integrazione

- *Attività di botanica (specie, cortecce, foglie, frutti, gemme...).*
- *Attività dedicate al confronto tra il tatto degli animali e quello umano.*

5. Ambiente sonoro

Tenendo gli occhi chiusi, ci focalizziamo sull'ambiente sonoro tridimensionale attorno a noi. Quali suoni arrivano da sinistra? Quali da destra? Quali da davanti e quali da dietro, sopra, sotto? La nostra capacità di percezione cambia a dipendenza della direzione da cui provengono i suoni?

Riusciamo a tralasciare un suono potente e a concentrarci su uno più debole? Quali suoni e rumori sono forti, quali deboli, qual è il più vicino, quale il più lontano?

Ora concentriamoci sui suoni tipici del luogo in cui ci troviamo. Cerchiamo i suoni che rimangono gli stessi nel tempo (tra un'ora, tra un giorno, tra un mese, tra un anno). Quali suoni esistono da poco, quali invece da molto tempo?