

FIUME BRENTA[11:57 – 12:03]

Alle 11:57 di qualsiasi mattina, trova una posizione comoda sulla Spiaggetta Angarano. Rivolgiti alla riva opposta e ascolta il suono prodotto dallo sciabordio dell'acqua contro le rocce. Mantieni una posizione fissa del corpo e porta l'attenzione ai suoni che eccitano il tuo orecchio sinistro e, successivamente, a quelli che eccitano il tuo orecchio destro. Muovendo la testa, cerca di conciliare le differenti stimolazioni tra sinistra e destra, creando *equità* tra le due orecchie.

Rilassati.

Alle 12:00 suona la campana, fino alle 12:03. Lascia che la sua risonanza si stagli nell'ascolto, trasformando il suono del fiume in rumore di fondo.