

SCHIENA A SUPERFICIE

Appoggia la schiena a una superficie della città. Rimani in ascolto delle sensazioni che da essa ricevi fino a che il tuo corpo e la superficie abbiano raggiunto la stessa temperatura, fino a una sensazione di continuità tattile. Emetti quindi un suono vocale, a una frequenza stabile e continua; usa questo *drone* per ascoltare la risonanza della tua spina dorsale, in contatto con il muro e, simultaneamente, a provocare fenomeni di riverberazione e risonanza rispetto alle superfici che sono poste di fronte a te. Con lentezza, cammina in avanti ed esplora i fenomeni acustici generati dalla tua voce. Continua con l'esercizio fino a che nella tua schiena *riverbera* la sensazione di contatto con la superficie da cui si è separata.