

Esercitazione | Amplificare il campo del cuore per intra-vedere

Istruzioni

- Chiudere gli occhi, respirare attraverso il cuore, portando l'attenzione sul muscolo cardiaco, battito dopo battito
- Proseguire con l'espansione e il respiro nel cuore per almeno tre minuti.
- A ogni respirazione il cuore si dilata sino a divenire uno schermo bianco, senza confini.
- In questo spazio vuoto, lasciar emergere i segni/disegni suggeriti dall'immaginazione, mentre si ascoltano soltanto le pause della lettura poetica... non le parole!
- Lasciar scorrere le parole, i significati, le interpretazioni... Simultaneamente e sempre a occhi chiusi, accompagnare la mano sul foglio bianco posizionato davanti, per tracciare successivamente la visione interiore ricevuta. Assicurarsi di non avere tensioni corporee.

Esercitazione | CreAttivare il Vuoto

- Scegliere un verso della poesia come sotto oppure optare per un'altra poesia di proprio gradimento; inserire delle parole sparse. Vedere esempio.
- Portare l'attenzione soltanto sull'area vuota tra le parole, osservare specificatamente il non detto, lo spazio che respira...
- Chiudere gli occhi, dilatare il campo del cuore come nell'esercitazione precedente per circa tre minuti, poi osservare quali segni emergono allo sguardo interiore.
- Quella visione è la **Sostanza** e puoi esternarla artisticamente con qualsiasi mezzo ti sia congeniale.

sul paesaggio

interiore

finché scopri

un puntino

intatto

...nucleo

inviolabile