

## BOCCA A SUPERFICIE

Apri la mano in prossimità della tua bocca, come a coprirla, ed emetti un suono vocale simile a un rumore bianco [ssssh]. Ascolta il respiro - sorgente del rumore - agitarsi e risuonare sulla pelle del palmo della mano. Mantieni costante l'emissione vocale [ssssh] e, con molta lentezza, distendi il braccio davanti a te, mantenendolo all'altezza della bocca; ascolta il respiro placarsi e perdere risonanza sul dorso della mano.