

BRACCIO A SUPERFICIE

Distendi in avanti il braccio sinistro, con la mano aperta, verso la superficie di destinazione, ad esempio un muro. Con respiro calmo, porta l'ascolto a tutti i suoni che *avvengono* nella distanza tra il palmo della mano e il muro che hai scelto. Cammina verso il muro: i suoni che *avvengono* nella separazione tra mano e muro si comprimono sempre più, fino a ridursi ai margini tattili della mano, che tocca la superficie di destinazione incontrando nuove sensazioni.