

CAMMINATA ESTIVA

Ascolta il suono di una singola cicala rendendolo sempre presente nella conduzione delle tue attività; non trascurare il suono anche se stai parlando con gli amici, leggendo un libro oppure studiando. Batti le mani quando il suono di quella cicale finisce.

Ascolta e individua il suono di due cicale: trova una posizione in cui, distintamente, il frinire di una cicala [C dx] è localizzato alla tua destra, e il frinire dell'altra cicala [C sx] è localizzato alla tua sinistra. Muoviti all'interno delle Serre, mantenendo sempre il suono di [C dx] alla tua destra e il suono di [C sx] alla tua sinistra. Avanti così, fino a che una delle due cicale interrompe il suo canto.

Ascolta il suono di una singola cicala con attenzione, trascurando tutti gli altri suoni che ti circondano. Batti le mani ogni volta che hai la sensazione che il frinire dell'insetto stia rallentando o sia prossimo a fermarsi.

Ascolta il suono di una singola cicala cercando di mantenere il tuo orecchio sinistro rivolto alla posizione dell'insetto. Continua a camminare all'interno delle serre in questo modo, fino a quando il suono di un altro animale raggiunge il tuo orecchio destro. Fermati e batti tre volte le mani.