

Connetti a internet il tuo dispositivo mobile. Vai al seguente LINK e disattiva i suoni di notifica:

<https://www.youtube.com/watch?v=nMfPqeZjc2c>

Scegli una zona della tua abitazione in cui collocare il dispositivo; una volta posizionato metti in PLAY, orienta l'altoparlante nella direzione che preferisci e seleziona un volume adeguato alle tue esigenze.

La diffusione del rumore continua fino a che la batteria interna non si esaurisce completamente e il dispositivo si spegne. Evita ogni contatto, anche superficiale, con il dispositivo: non modificare la sua posizione né il volume di diffusione del suono, non manipolarlo, non utilizzarlo per navigare in internet, rispondere a chiamate e messaggi.

Rimani in parti della casa in cui il rumore è per te udibile per tutta la durata dell'esercizio: intraprendi ogni attività facendo in modo che il rumore fluisca nella loro conduzione.

ASCOLTA

- Osserva se l'attuale distacco dal dispositivo, enfatizzato dal rumore, modifica le tue modalità di ascolto e se il rumore veicola sensazioni quali tentazione, bramosia, agitazione, sollievo, solitudine...*
- Cerca di non ascoltare gli altri suoni in relazione al rumore o provando a isolarli da esso; prova invece ad ascoltarli nel rumore.*

Lo spegnimento improvviso del dispositivo conduce a una frattura: ascolta attentamente i primi suoni che emergono oltre il rumore.

* modalità di ascolto attuate dall'autore alla prima realizzazione dell'esercizio

Connect your portable device to the internet. Go to the following link and disable notifications sounds:

<https://www.youtube.com/watch?v=nMfPqeZjc2c>

Pick a spot in your home where to place the device; once positioned press PLAY, point the device's speakers in the direction that you prefer and adjust the volume to your liking.

Let the device play the noise until the battery runs out of power and the device switches off.

Avoid any contact, however superficial, with the device: do not change its position, nor adjust the volume, do not handle it, nor use it to navigate the internet, reply to messages, or calls.

Stay in an area of the house where you can hear the noise for the whole duration of the exercise: engage in any activity making sure that the noise will flow into their accomplishment.

LISTEN

- Observe whether the actual detachment from the device, together with the white noise's presence, produces any shift in your listening modes and whether this is channeling feelings such as temptation, desire, anxiety, relief, solitude...*

- Try listening to the other sounds not as related nor unrelated to the white noise; try instead to listen to them as being together with the noise. *

The device switching off produces a sonic fracture: listen carefully to the first sounds surfacing after the noise.

** listening mode adopted by the author on the first performance of the exercise*