**LE BARRETTE**

**Un semplice strumento per stimolare memoria & immaginazione**

Bates era convinto che lavorare sulla memoria fosse un modo per indurre uno stato di attenzione e rilassamento al tempo stesso. E che questo avesse un effetto immediato sulla vista, a volte provocando un Clear Flash, cioè un episodio di visione totalmente nitida.

**Come giocare in due**

Ci si divide 5 barrette a testa. C’è bisogno di un coperchio, di cartone o altro.

1. Un giocatore lascia cadere 3, 4 o 5 barrette su un piano. Le lascia come sono per uno o due secondi e poi le copre.
2. L’altro giocatore, basandosi sul ricordo, ricostruisce in pochi secondi con le sue barrette una composizione uguale a quella che ha visto.
3. Si scoprono le barrette coperte e si confronta la ricostruzione con l’originale.

Poi il secondo giocatore riinizia il gioco.

**Avvertenze**

* La memoria deve essere **immediata**: più tempo si aspetta, più “ci si pensa su” e meno è probabile che il gioco riesca.
* “Ragionare” non serve, vogliamo stimolare un meccanismo immediato e spontaneo.
* La competizione non aiuta. Anzi, più ci si rilassa meglio è.
* Respirare, battere le palpebre, stiracchiarsi spesso.
* Non usare occhiali. La nitidezza non serve. E gli occhiali inibiscono la percezione spaziale.

Si può benissimo giocare anche da soli

Dove si trovano? Semplice, vengono con gli shifter: sono le “finestrelle”.