



IL BOSCO

Incontrare la creatività

Il corso si tiene il sabato, una volta al mese, da ottobre a maggio.

L'appuntamento con l'artista

Ritrovare

Il primo appuntamento è dedicato al nostro artista interiore: partiremo zaino in spalla (uno zaino un po' speciale) alla sua ricerca, andando a scavare tra ciò che amiamo e ciò che abbiamo dimenticato di amare. Lavoreremo sull'apertura e sul trovare il tempo e lo spazio per permettere alla nostra creatività di nascere e svilupparsi. Lungo il tragitto attraverseremo cerchi, immagineremo vite che mai avremmo pensato di abitare, diventeremo astron aute e ballerine e – alla fine – torneremo a casa con un nuovo autoritratto di noi stesse.

Cosa imparerai: a identificare ciò di cui hai bisogno a livello creativo, a definire i tuoi desideri, a ritrovare spazio per te, a nutrire il tuo animo artistico e a identificare blocchi e vie di uscita dalla tua comfort zone.

Copiando s'imp ara

Imitare

A scuola ci ripetevano che copiare non va bene perché è un po' come barare, come truccare le regole del gioco. Eppure, proprio da bambine, abbiamo imitato per diventare grandi, per trovare noi stesse: ed è questo che ci interessa. Capire chi sono i nostri padri e le nostre madri da un punto di vista creativo, tracciare la nostra genealogia artistica, scoprire come i modelli e i riferimenti siano una risorsa soltanto quando si è consapevoli della loro importanza e della loro influenza. Provare a ricalcare le orme di chi ci ha preceduti per trovare il nostro passo, il nostro ritmo, la nostra voce.

Cosa imparerai: a identificare il tuo DNA e la tua genealogia creativa, a imitare per trovare la tua voce, a trasformare un modello narrativo e renderlo tuo.

Il telescopio dello scrittore

Osservare

Durante questo incontro sarà lo sguardo il protagonista: guarderemo il cielo con un telescopio, vagabonderemo a caccia di colori da collezionare, disegneremo a occhi chiusi per poi riaprirli e infine troveremo il mondo in un fusillo. Lavoreremo sulla capacità di osservazione, finalizzata al trovare idee e spunti da cui partire all'interno della propria ricerca creativa: ci alleneremo a guardare le cose da un punto di vista diverso, ma soprattutto alleneremo gli occhi a notare ciò che li circonda. E scopriremo come le idee siano ovunque, se si sa da che parte guardare.

Cosa imparerai: a trovare nuove idee grazie all'osservazione del mondo che ti circonda, a cambiare punto di vista, ad allenare lo sguardo.

Silenzio e cioccolatini

Essere

Per un giorno soltanto, ci fermeremo. Lavoreremo sulla capacità di rallentare e di percepire il tempo in modo più elastico, affinché la creatività non venga soffocata dalle esigenze della vita quotidiana. Proveremo a fare silenzio e a scoprire perché quel silenzio ci fa così paura. Useremo tutti e cinque i sensi, mangeremo davvero e per la prima volta un cioccolatino. Cammineremo un passo dopo l'altro. Parleremo di consapevolezza, di attenzione e proveremo – insieme – a sperimentare le potenzialità dell'essere piuttosto che del fare, permettendo alla nostra creatività di fiorire.

Cosa imparerai: a rallentare, a essere consapevole dell'attimo presente, a sentire il tuo corpo, a risvegliare i cinque sensi, a ritrovare una fonte creativa nel silenzio.

Vite straordinarie

Connettere

Questo appuntamento è dedicato all'incontro: al condividere la nostra storia e ad ascoltare quella degli altri, ad aprirci per capire chi abbiamo davanti, guardandoci negli occhi. Lavoreremo su una qualità fondamentale per chi ha a che fare con la creatività: l'empatia; e la gentilezza, anche e soprattutto verso noi stesse. Ci faremo domande, ci daremo risposte, ci ascolteremo senza interromperci e infine scopriremo come la creazione sia sempre cooperazione.

Cosa imparerai: a trasformare la tua vita in narrazione, a distinguere la differenza tra ciò che ci accade e le storie che raccontiamo, a entrare in contatto con gli altri per trovare nuove idee, ad ascoltare con empatia profonda.

Tazzine dorate e qualche ferita

Accettare

Durante questo incontro andremo a lavorare sulle emozioni, nucleo e fondamento di ogni creazione artistica. Partiremo dalla gioia e ci ritroveremo con cocci da riparare in mano, ferite da suturare e oro per trasformarle in bellezza, armonia, storie. Troveremo un modo nuovo di essere artiste: accettando i nostri limiti, rispettando le nostre esigenze, prendendoci cura di noi stesse; perché essere creative è possibile non grazie alla sofferenza, ma nonostante la sofferenza.

Cosa imparerai: a lavorare attraverso le emozioni, a trasformare le ferite in qualcosa di prezioso, a considerare il processo creativo come un percorso taumaturgico, ad aprire il cuore tramite la gratitudine.

Rossetto blu e cappelli da cowboy

Perseverare

Per chi pensa che sia impossibile arrivare alla fine di un progetto creativo, per chi ci è arrivato ma con grandissima fatica: un incontro dedicato a esplorare la pratica della creatività e le qualità che ogni artista deve avere se vuole portare a termine il proprio percorso. Allenamento, determinazione, a volte anche un po' di disciplina: un po' come andare in palestra? Non proprio: parleremo di maratone, è vero, ma anche di stanze tutte per sé e di meravigliosi rituali. Chi vorrà potrà mettersi il rossetto o, perché no, un cappello a cilindro. E, insieme, tireremo fuori tutta l'energia che ci vuole per arrivare fino in fondo.

Cosa imparerai: ad arrivare alla fine di un processo creativo, a costruire costanza e disciplina, a vedere la creatività come una pratica quotidiana.

Trovare arcobaleni

Osare

L'ultimo incontro sarà quello in cui salire sul palco e raccontare le proprie idee. Insieme cercheremo di scoprire come farlo al meglio, realizzando piccoli miracoli attraverso l'immaginazione e la visualizzazione, esplorando le storie di chi già ce l'ha fatta. Faremo parlare gli oggetti, ma soprattutto faremo parlare noi stesse. Alla fine, sapremo dove cercare quel famoso arcobaleno, quella pentola piena di colori con cui trasformare il mondo: quello degli altri, ma prima di tutto il nostro.

Cosa imparerai: a definire i tuoi obiettivi, a smettere di nutrire la paura, a vedere il fallimento come parte del processo, a esporti e a presentare un tuo progetto creativo.

PARTECIPANTI

Il bosco è un luogo di spazi ritrovati, di sussurri e torte condivise; per questo è importante che il gruppo di lavoro sia piccolo. I posti disponibili sono quindi limitati (6 al massimo).

Nella mia comunicazione uso il femminile invece del maschile sovraesteso: significa che di solito lavoro con donne e fanciulle, ma se sei un uomo ovviamente sei il benvenuto anche tu!

Purtroppo, per questioni organizzative, non è possibile recuperare le giornate perse a causa di motivi personali, ma verranno forniti gli appunti per permettere a tutte di affrontare gli argomenti trattati in modo autonomo.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni al Bosco sono chiuse.

Vuoi restare aggiornata sulle novità? Puoi iscriverti alla mia newsletter "Fiori e frutti".

Se invece vuoi farmi qualche domanda o avere maggiori info puoi scrivermi a:

komorebiliberascuola@gmail.com