



IL BOSCO – II LIVELLO

Coltivare la creatività

Il corso si tiene il sabato, una volta al mese, da novembre ad aprile.

Lasciare una traccia – 19 novembre

Segno

Tutti cantiamo sotto la doccia, molti di noi tengono un diario, ma quasi nessuno disegna. Ci hanno insegnato a giudicare noi stessi, ci hanno detto che il disegno è solo per chi sa “farlo bene” – per i grandi artisti, insomma. Eppure, il segno precede la parola ed è uno dei primi modi con cui da bambini abbiamo iniziato a conoscere il mondo. E allora riscopriamolo, questo mondo: attraverso scarabocchi, fiori, simboli e ritratti. Insieme troveremo un modo diverso di approcciarci al di-segno: ci riconetteremo a noi stessi come accade quando meditiamo, senza giudizio, senza logica, guidati dal cuore. E scopriremo che disegno e scrittura non sono poi parenti così lontani.

Cosa imparerai: a riscoprire il disegno come forma di espressione priva di giudizio; a lavorare con gli scarabocchi; il disegno automatico e quello generativo; a utilizzare i simboli; a usare il disegno come strumento di osservazione; a fare pace con l'imperfezione del gesto creativo; a vivere il disegno come pratica meditativa.

Il gusto del blu – 17 dicembre

Colore

Cos'hanno in comune una fragola e una foglia autunnale? Da dove viene l'indaco? I colori ci circondano come mai prima nella storia, ma spesso non ne riconosciamo l'importanza. Tuttavia, hanno un significato e un potere ben precisi, che andremo a esplorare e scoprire in questo secondo incontro: ne impareremo il linguaggio, daremo nomi inventati alle loro sfumature, mediteremo guardandoli, proveremo a descriverli con le parole, scopriremo che succede se decidiamo di collezionarli e anche che gusto ha il blu. Alla fine, guarderemo il mondo con lenti arcobaleno e avremo ben chiaro come ognuno di quei colori può influenzare la nostra creatività.

Cosa imparerai: che cos'è il colore; come i colori si influenzano a vicenda; il loro linguaggio; come costruire una ruota dei colori; il significato e il simbolismo dei colori; come costruire pattern; come meditare attraverso il colore, come utilizzare il linguaggio sinestetico.

Preghiere laiche – 28 gennaio

Parola

Il terzo appuntamento sarà dedicato alle parole più sacre che abbiamo: le parole che si incarnano nella poesia. Ci tufferemo in un mondo fatto di “a capo”, metafore, frasi brevi, parole nude e pure, scintille luminose. Scriveremo haiku e impareremo l'arte dell'attenzione, intervisteremo granelli di polvere e riscopriremo il contenuto delle nostre borse, leggeremo odi alla luce e alla pioggia, inventeremo mappe per pregare; e alla fine, come dice Franco Arminio, ci ritroveremo con tante lucciole luminose, anche se saranno le due del pomeriggio. Perché diciamolo: nessuno ha davvero idea di cosa sia, una poesia, ma tutti sanno riconoscerla quando ne incontrano una.

Cosa imparerai: come mai leggere poesia è fondamentale nel nostro tempo frenetico; che cos'è esattamente una poesia; quali sono i gesti fondamentali del linguaggio poetico; a utilizzare la tecnica degli haiku; a scrivere una poesia in versi liberi.

Lezioni di anatomia – 25 febbraio

Corpo

Quando ci siamo dimenticati di avere un corpo? Non si sa bene dove e perché, ma molti di noi l'hanno fatto – senza volerlo. Respiriamo poco e male, ci accartocchiamo su noi stessi davanti al computer, camminiamo raramente. Eppure il corpo non solo è la nostra casa, il nostro primo rifugio; è anche e soprattutto un potente mezzo di espressione – il primo modo che abbiamo per farci conoscere e riconoscere. Per questo, durante la terza giornata, proveremo a recuperare un po' di quel contatto: lo faremo radicando bene i piedi a terra, riscoprendo che abbiamo una pelle che ci collega al mondo, respirando con il cuore e battendo il ritmo con i polmoni. Alla fine, andremo alla scoperta di ciò che il corpo non dice ma contiene.

Cosa imparerai: a riconnetterti al tuo corpo attraverso i piedi, gli occhi, la pelle, il respiro; a ritrovare il collegamento tra fisicità e creatività, per poi esplorarlo attraverso la scrittura; a osservare il tuo corpo e quello degli altri con gentilezza e compassione; a leggere il tuo corpo come se fosse una storia.

Impronte digitali interiori – 25 marzo

Voce

Durante questo incontro lavoreremo sull'ascolto: cercheremo di capire quanto ascoltiamo tutti i giorni e quanto davvero riusciamo a sentire. E, con coraggio, exploreremo il primo strumento musicale in assoluto: la voce umana. Saremo stonati in allegria: ci butteremo da rupi altissime, perché cantare (e trovare la propria voce) ha sempre a che fare con le vertigini e con il superare le nostre più grandi paure. Ma soprattutto scopriremo quanto l'ascolto abbia a che fare con la nostra voce e con le storie che custodiamo dentro di noi, per poi provare a rivelarle.

Cosa imparerai: a connetterti con il paesaggio sonoro che ti circonda; la differenza tra ascolto passivo e attivo; il potere del canto spontaneo; a giocare e sperimentare con la tua voce; l'importanza dell'ascolto nella scrittura per trovare una propria voce; l'utilizzo dello storytelling per entrare in contatto con gli altri.

La pelle caotica del mondo – 15 aprile

Spazio

Abbiamo il 50% del DNA in comune con le banane e portiamo dentro di noi gli atomi che rendono forti le montagne. Abbiamo gli antenati dentro le ossa e le fronde degli alberi tra le vene. Durante l'ultimo appuntamento cercheremo di percepire la connessione che ci lega gli uni con gli altri, umani ed esseri viventi, conifere e canarini: usciremo, respireremo l'aria e troveremo l'immenso in una margherita; strofineremo cortecce e ricalcheremo foglie, cercheremo di catturare i suoni e la luce. Poi torneremo a noi stessi, sapendo che non siamo davvero chi credevamo di essere: siamo molto più piccoli e allo stesso tempo molto più immensi.

Cosa imparerai: a collegarti al tuo spazio interiore per accedere alla creatività, a utilizzare la natura come fonte creativa; a esplorare diverse tecniche di meditazione formale e informale; a percepire la connessione con ciò che ci circonda; a utilizzare la tua storia come spazio in cui muoverti; a sperimentare la pratica della non dualità.

COSTO

400 euro

350 euro in earlybird entro il 30 giugno

Pagamento a rate su richiesta

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): prenota subito il tuo, scrivi a komorebiliberascuola@gmail.com.

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

COSA CAMBIA A CAUSA DEL COVID-19

Negli spazi chiusi indosseremo le mascherine chirurgiche o FFP2, oltre a tenere la distanza di 1 m gli uni dagli altri. Durante la pausa pranzo rispetteremo le distanze che ci consentano di restare in sicurezza e se farà bello mangeremo all'aperto.