



IL BOSCO – II LIVELLO

Coltivare la creatività

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

Lasciare una traccia

Segno

Tutti cantiamo sotto la doccia, molte di noi tengono un diario, ma quasi nessuno disegna. Ci hanno insegnato a giudicare noi stesse, 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 bambine 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 stesse come accade quando meditiamo, senza giudizio, senza logica, guidate 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 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

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 e forse scopriremo 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 meditare attraverso il colore; come utilizzare il linguaggio sinestetico.

Preghiere laiche

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

Corpo

Quando ci siamo dimenticate di avere un corpo? Non si sa bene dove e perché, ma molte di noi l'hanno fatto – senza volerlo. Respiriamo poco e male, ci accartocchiamo su noi stesse 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

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 stonate 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

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 le une alle altre, 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 stesse, sapendo che non siamo davvero chi credevamo di essere: siamo molto più piccole e allo stesso tempo molto più immense.

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.

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 II 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