



CORSI DI FORMAZIONE GRATUITI PER ADULTI



Laboratorio da...fiaba Edizione 2009-2010

**Biblioteca Comunale
Castel Ritaldi**

**Laboratorio di didattica:
Scrittura creativa a cura di Rosella De Leonibus
Illustrazione grafica a cura di Sabina Antonelli**

**Laboratorio di didattica:
Lettura animata a cura di Silvana Liberati
Azione teatrale a cura di Lorella Fusaro**

**Laboratorio di didattica:
Il mito a cura di Nunzia Coppola
La meditazione attraverso il mito a cura di Nunzia Coppola**

Laboratorio da ...fiaba

Edizione 2009/2010

Introduzione

a cura di Rosella De Leonibus

Il tema di questa edizione del percorso “un laboratorio da fiaba” a Castel Ritaldi nell’anno 2009 – 2010 è stato IL CORPO.

Da un lungo e fecondo brain storming¹ svolto con le colleghe che hanno condotto i laboratori e con la coordinatrice del progetto, è emersa una articolazione tematica vastissima, che ha fatto da filo conduttore all’incontro iniziale, e che ha accompagnato implicitamente il percorso dei laboratori, rendendoli coerenti verso l’obiettivo pur nella differenziazione delle metodologie, strumenti, finalità didattiche e vissuti.

Ecco una sintesi della presentazione iniziale.

Il nostro corpo: è l’ unica cosa di cui siamo certi, nel presente, nel qui ed ora della nostra esperienza di questo istante, ma il corpo è anche storia, memoria, soggettività e linguaggio.

Il corpo è mente, ormai siamo tutti molto consapevoli di questa profonda unità, ma c’è stata una lunga storia: negli ultimi due secoli si è passati attraverso la contrapposizione e poi la ricongiunzione tra mente e corpo. Questo tema ha posto e pone tutt’ora molti interrogativi alla psicologia, alla medicina, alla filosofia, alle scienze dell’educazione. Sono le emozioni forti che ci ricordano in modo ineludibile il legame indissolubile mente/corpo.

Se pensiamo al corpo, la prima immagine che ci viene in mente è che il corpo è in continuo cambiamento. Siamo certi che muore, che nasce, cresce, si differenzia sessualmente, si riproduce, si può ammalare, e ad un certo punto la sua energia finisce e muore, come avviene per tutti gli altri esseri viventi.

È ciò con cui mi avvicino agli altri, è quel che gli altri vedono di me: nello stesso tempo è un involucro che nasconde e una forma che disvela.

Ogni corpo è diverso, ha il suo dna, unico ed irripetibile, la sua inconfondibile impronta genetica, ma le sensazioni del corpo sono uguali per tutti, i bisogni di base del corpo sono universali.

Il corpo racconta quel che la mente vive in quel momento, racconta anche il passato e le vicende di ognuno di noi, con la sua postura, con le sue rughe, coi suoi segni e trasformazioni.

Il nostro corpo contiene, trattiene, dà, espelle: è una grande centrale di trasformazione, produce elaborati, manufatti, produce energia, crea contatti.

Vive, vibra, rifiuta, si chiude e si apre, attrae: è guardato, toccato, annusato, vestito e svestito, adornato, valorizzato o nascosto.

Il corpo è anche immagine, è quel che gli altri vedono di me. Può essere attraversato, violato, esplorato, occupato, sfruttato, coltivato, protetto, conquistato, come un territorio.

È l’immagine di sé, l’immagine interiorizzata, idealizzata, o memorizzata dal passato, è identità, ma anche tradimento dell’identità. Allo specchio non vediamo ogni giorno esattamente la stessa

¹ Il brain storming di progettazione si è svolto con Sabina Antonelli, Meskalila Nunzia Coppola, Rosella De Leonibus, Lorella Fusaro, Silvana Liberati, Ivana Lorenzetti

persona, eppure sappiamo di essere la stessa persona. Corpo immaginato e corpo reale non sempre corrispondono....

Il corpo è ombra, contiene in sé anche la parte di noi stessi di cui siamo meno consapevoli. Il corpo la rivela, la protegge e la lascia venire alla luce attraverso il suo specifico linguaggio senza parole.

È un confine mobile; il corpo è separazione: solo nella sessualità si unisce; parla con la vicinanza e la distanza. Il corpo è incontro, è essere insieme attraverso il contatto fisico.

Non è solo un dato fisico, esiste come sensazione, come rappresentazione mentale: il corpo sono io, è il luogo delle emozioni, sentimenti e mente sono ancora, a loro volta, CORPO. Esistono tante mappe interiori del corpo, tanti modi di vederlo, viverlo, rapportarsi ad esso.

È energia e materia, organizzazione di parti che collaborano per l'insieme, coordinazione di arti e organi; è anche limite, è quello che è, non posso averne un altro, non posso sceglierlo.

Il mio corpo non è poi veramente mio, è di mia madre che l'ha fatto, appartiene agli avi e alla natura che lo ha nutrito, è il segno dell'appartenenza necessaria alla natura.

È una costruzione/decostruzione continua: respiro, nutrizione, assimilazione, espulsione delle scorie, dentro e fuori, interno ed esterno in continuo scambio.

È bisognoso, ed è, dalla nascita fino alla morte, il destinatario di ogni cura. È dolore ed è piacere, dato e ricevuto. È malattia e salute, vita e morte. Il dolore fisico riporta il corpo in primo piano, lo assolutizza. Il dolore psichico a sua volta può diventare dolore fisico e malattia.

Il corpo ci sostiene e permette l'azione: è il nostro primo e principale strumento per agire nel mondo.

È indivisibile: la perdita di parti del corpo viene sempre vissuta come perdita dell'integrità del sé.

È simmetrico, ma non del tutto. Contiene dentro di sé le polarità, è una sintesi vivente degli opposti: alto-basso, destra-sinistra, davanti-dietro, fuori-dentro, dare-ricevere, trasformazione-permanenza, vita-morte

È misterioso! È qualcosa che posso esplorare e mi eccita scoprirlo.

Il corpo che vive nella mente può essere anche sognato: il corpo che sogno di avere e non avrò mai, o il corpo come compare nei sogni, con un'altra età, un'altra forma, con piaceri e dolori che riconosco, e a volte invece mi sono sconosciuti.

Il corpo è un insieme di parti ed è molto importante, per il senso di unità ed integrità del Sé, che tutte le sue parti vengano investite di consapevolezza e di cura: le parti interne e quelle esterne, quelle periferiche e quelle centrali, quelle vitali e quelle accessorie, quelle amate e quelle odiate, quelle sane e quelle sofferenti, quelle introflesse e quelle estroflesse, quelle proiettate nello spazio in direzioni diverse, quelle statiche e quelle dinamiche....

Alcune parti sono percepibili, altre no: è spesso l'esperienza del dolore quella che ci fa percepire una parte del corpo.

Il corpo è autonomo, ma chiede attenzione. Per alcune funzioni corporee c'è la possibilità di una azione intenzionale, per altre è impossibile. Il corpo sfugge al controllo e ci abitua al limite.

Il corpo è fatica, è sforzo: la sua stessa verticalità lo colloca mezzo a terra e mezzo in aria, è un corpo bipede, in eterna lotta con la forza di gravità, tranne che quando è addormentato: Solo allora cede al peso e si abbandona.

Le fatiche appesantiscono il corpo: ci sono le fatiche sopportabili e quelle insopportabili, ogni corpo in ogni momento ha un proprio limite della resistenza.

Le fatiche sono però anche soddisfazione, testimonianza del potere di azione del corpo. Oppure sono il segno della frustrazione.

Il corpo stesso può essere un peso che si fa fatica a portare: il corpo della vecchiaia.

Il corpo è anche estetica: il bello e il brutto, il deforme, il mostruoso, il sorprendente:

nelle fiabe la deformità del corpo è vissuta anche come punizione, e ci sono una quantità di trasformazioni magiche del corpo.

Nelle fiabe troviamo moltissime vicende che riguardano il corpo: corpo sveglio, addormentato, risvegliato...corpo smembrato e ricomposto, corpo desiderato e corpo ripudiato, parti del corpo che servono per superare delle prove, e poi attraverso le prove da superare il corpo si trasforma, diventa ferito, malato, oppure forte, oppure ritorna alla sua originaria bellezza, o anche è corpo ibrido, mezzo umano e mezzo animale. Nelle fiabe il corpo è anche ricerca dell'eterna giovinezza, dell'eterna bellezza.

Altre vicende ancora riguardano il corpo nella fiabe: nascondimento, travestimento, travisamento... corpo nutrito o denutrito, cibo magico, cibo rifiutato, digiuno, e poi il corpo mangiato, il corpo come cibo, e sempre sul tema dell'alimentarsi, l'alimento preso dal corpo: latte e sangue.

E ancora: nelle fiabe troviamo il corpo prigioniero, imprigionato: l'immobilità, la contenzione, la prigionia, la trasformazione in animale, vegetale o minerale, il corpo trattenuto...

Il corpo occupa uno spazio, ed è connesso al tempo: produce e consuma energia. È un divenire: nascere, morire, rinascere.

L'ombelico è il primo nodo, il primo legame tagliato. Poi ci saranno altri tagli, più fisici o più simbolici: mutilazioni, ferite, cicatrici, sangue....cuore, malattia e guarigione.

Il corpo è la fucina degli istinti e delle pulsioni. Si forma come corpo maschile e corpo femminile: è corpo-uomo, è corpo-donna, corpo erotizzato, corpo esibito, da scegliere, da conquistare attraverso prove corporee di forza, destrezza, resistenza, estetica..

Nelle fiabe compaiono anche le produzioni del corpo: il sangue, il latte, lo sperma, gli escrementi. Compare anche il corpo violato, mutilato: perdita di parti del corpo: unghie, capelli, mani, cuore...

La trasformazione più grande che il corpo attraversa è quella dal non vivente al vivente: ve ne è testimonianza in quasi tutti i miti di creazione, dove l'azione creatrice per eccellenza è quella di plasmare un corpo a partire da una materia inanimata.

Il corpo è materia animata....

Laboratorio di didattica:

Scrittura creativa a cura di Rosella De Leonibus

Illustrazione grafica a cura di Sabina Antonelli

Laboratorio di creazione di una fiaba personale

a cura di Rosella De Leonibus

Premessa

Per ciascun incontro del laboratorio di creazione di una fiaba personale è stata scelta una angolatura, un aspetto specifico di questo grande tema, e sono stati proposti stimoli di volta in volta diversi per attivare un contatto più profondo con se stesse, col proprio vissuto e le proprie fantasie intorno a quello specifico tema.

Ogni fiaba prodotta è stata speciale, ogni persona che l'ha scritta sa quanto profondamente racconta di sé e della propria vicenda umana, e ogni autrice e autore sa, per averlo sperimentato direttamente, che valore di auto-riconoscimento, ricomposizione e scoperta di nuovi significati è la scrittura di una fiaba originale.

Ancor di più se il lavoro, come nel laboratorio di quest'anno, è stato introdotto da una attivazione di gruppo in termini di creazione artistica corporea e musicale, e a maggior ragione se, come è sempre avvenuto in questi laboratori, si condivide rispettosamente con le altre persone il proprio elaborato, lasciando che ognuno si specchi nelle storie degli altri, lasciando che le emozioni circolino, si facciano eco l'una con l'altra, e costruiscano insieme un grande affresco dove ognuno, nella forza della condivisione, mantiene la sua preziosa impronta unica e speciale.

Per le valenze psicologiche ed educative del lavoro di scrittura di una fiaba personale, e per le tecniche di attivazione della scrittura si rinvia al libro: *“Un laboratorio ... da fiaba”*, 2007-2008, a cura di Ivana Lorenzetti, testi di Meskalila Nunzia Coppola, Rosella De Leonibus, Lorella Fusaro, Silvana Liberati, ed. Provincia di Perugia, settembre 2009

1° laboratorio – il corpo che si trasforma

Ogni donna sa sulla sua pelle quanto è centrale questo tema della trasformazione del proprio corpo. Il corpo si trasforma sotto il profilo organico nella crescita, nella pubertà, nella gravidanza, nella menopausa, nell'invecchiamento, nella malattia e nella guarigione, ma si trasforma ancora più spesso a livello psicologico, a seconda dell'immagine corporea che si forma di volta in volta dentro di noi.

Un'immagine di noi stesse ci può condizionare in senso negativo, limitando le nostre possibilità e le nostre azioni. Ma può anche, al contrario, aiutarci a trovare lo spazio per esprimere valenze nascoste, e spesso è un piccolo dettaglio quello che ci permette di sentirci diverse: un elemento dell'abbigliamento o della cura di sé, uno stato d'animo, lo sguardo di qualcuno che è importante per noi, un progetto, uno slancio verso un obiettivo, una scoperta...

Non siamo una sola persona, ma tutte le nuove persone che possono nascere dentro di noi, se solo riusciamo a dare spazio e occasioni e un po' più di libertà a nuove immagini del nostro corpo....

Abbiamo iniziato con un brano del romanzo “Il Maestro e Margherita” di Michail Bulgakov.

Il testo utilizzato per il 1° laboratorio

Riduzione a cura di Rosella De Leonibus da un brano de *“Il Maestro e Margherita”* di Michail Bulgakov

Attraverso i rami dell'acero si vedeva la luna piena nel ciclo limpido della sera.

La trifora, aperta ma velata dalla tenda, era rischiarata da una violenta luce elettrica. Nella camera da letto di Margherita erano accese tutte le lampade e illuminavano il gran disordine della stanza.

Sulla coperta del letto giacevano camici, calze e capi di biancheria, altri capi spiegazzati erano sparsi semplicemente sul pavimento accanto a una scatola di sigarette schiacciata nel trambusto. C'erano scarpe sul tavolino da notte, vicino a una tazza di caffè semipiena e a un portacenere in cui fumava una cicca. Sullo schienale di una seggiola era appeso un abito da sera nero. La stanza odorava di profumo. In essa inoltre, arrivava da chi sa dove un odore di ferro da stiro arroventato.

Margherita sedeva davanti alla specchiera vestita soltanto di un accappatoio gettato sul corpo nudo e con scarpe nere scamosciate. Un braccialetto d'oro era posato davanti a lei, accanto alla scatoletta. Il cuore di Margherita batté così forte che essa non riuscì neppure a prendere subito la scatoletta. Riavutasi, l'aperse e vide in essa una crema grassa giallognola. Le sembrò che sapesse di limo di palude. Con la punta d'un dito Margherita depose un piccolo fiocco di crema sulla palma, mentre diventava più intenso l'odore di erbe di palude e di bosco, poi con la mano cominciò a spalmarsi la crema sulla fronte e sulle guance.

La crema si spalma facilmente e, come sembrò a Margherita, si volatilizzava subito. Dopo aver fatto alcune frizioni, Margherita diede un'occhiata allo specchio e lasciò cadere la scatoletta proprio sul vetro dell'orologio che si coprì d'incrinature. Margherita chiuse gli occhi, poi guardò e scoppiò a ridere sfrenatamente.

Le sopracciglia depilate all'estremità e ridotte a un filo dalla pinzetta s'erano infoltite e come neri archi uniformi sormontavano gli occhi divenuti verdi. Era svanita senza lasciar tracce la sottile ruga verticale che tagliava la radice del naso che era comparsa quella volta in ottobre. Erano svanite anche le ombre giallognole alle tempie e i due reticoli, appena visibili, nell'angolo esterno degli occhi. La pelle delle guance era soffusa di un uniforme color roseo, la fronte s'era fatta bianca e pura, e s'era disfatta l'ondulazione artificiale dei capelli.

Dallo specchio una donna ventenne coi capelli neri, ricciuta di natura, guardava la Margherita trentenne e rideva irrefrenabilmente, mostrando i denti.

Dopo aver riso a sazietà, con un balzo solo Margherita sguscì fuori dall'accappatoio, attinse abbondantemente la leggera crema grassa e picchiando forte cominciò a stenderla sulla pelle del corpo che prese subito una tinta rosea e abbronzata. Istantaneamente, come se le avessero estratto un ago dal cervello, cessò il dolore alla tempia che l'aveva fatta soffrire tutta la sera, i muscoli delle braccia e delle gambe si rassodarono, dopo di che il corpo di Margherita perdette il suo peso.

Essa fece un salto e rimase sospesa in aria a poca distanza dal tappeto, poi qualcosa la trasse in basso lentamente ed essa calò giù. - Che crema! Che crema! - gridò Margherita, buttandosi nella poltrona.

Le frizioni non l'avevano mutata solo esteriormente. Adesso in lei, in tutto il suo essere, in ogni minima particella del suo corpo, ribolliva una gioia che essa sentiva come se ci fossero tante bollicine che le pungessero tutto il corpo. Margherita si sentì libera, libera da ogni cosa. Essa comprese inoltre con la massima chiarezza che era avvenuto per l'appunto ciò che quel mattino le diceva il suo presentimento e che essa avrebbe abbandonato per sempre la palazzina, e la sua vita di prima.

Con animo perfettamente sollevato, Margherita volò nella camera da letto dove dietro di lei entrò correndo Natasa, carica di roba. E subito tutta questa roba, una gruccia di legno con un vestito, fazzoletti di pizzo, scarpe di seta blu messe in forma e una cintura, tutto quanto si sparse in terra e Natasa alzò le braccia non più ingombre e batté insieme le mani.

- Be', sono bella? - gridò forte, con voce arrochita, Margherita.

- Ma che è stato? - sussurrò Natasa, arretrando, - Come ha fatto, Margherita?

- È la crema! La crema, la crema! - rispose Margherita, indicando la scintillante scatoletta d'oro e rigirandosi davanti allo specchio.

Natasa corse allo specchio e con occhi pieni di ardente cupidigia considerò il residuo della crema sussurrando fra sé. Poi si volse di nuovo verso Margherita e disse, quasi con venerazione:

- La pelle, eh? Ah, che pelle! È luminosa, la sua pelle, Margherita.

- Sembra raso! Luminosa! Sembra raso! E le sopracciglia, ah, le sopracciglia!

- Prenda tutti i miei stracci, prenda i profumi, e li porti in camera sua e li nasconda nel baule, - gridava Margherita, - ma non prenda i gioielli, l'accuserebbero di furto!

In quel momento dall'altra parte della strada, da una finestra aperta si sprigionò e prese il volo un fragoroso valzer brillante e si sentì lo sbuffare di una macchina che si avvicinava al portone.

- Fra un attimo telefonerà - esclamò Margherita, ascoltando il valzer che si spargeva per il vicolo. - Telefonerà! E quello straniero non è affatto pericoloso, no, adesso capisco che non è pericoloso!

La macchina rombò, allontanandosi dal portone. Il cancello sbatté e si udirono dei passi sulle mattonelle del viale.

« È Nikolaj lo riconosco dal passo, - pensò Margherita. - Prima d'andarmene dovrei fare qualcosa di buffo e di curioso».

Margherita tirò via la tenda e sedette di sghembo sul davanzale, cingendosi il ginocchio con le braccia. Alzò il capo verso la luna e prese un'aria pensosa e poetica. I passi risonarono ancora un

paio di volte poi cessarono di colpo. Continuando ad ammirare la luna, sospirando come di prammatica, Margherita volse la testa verso il giardino e scorse infatti Nikolaj che abitava al piano inferiore di quella stessa palazzina. Egli sedeva sulla panchina e tutto faceva capire che vi si era lasciato cadere di schianto. Gli occhiali a molla gli stavano un po' storti sul viso ed egli stringeva fra le mani la sua cartella.

- Ah, salve, Nikolaj - disse Margherita con voce mesta. - Buona sera! Ritorna da una riunione?

Nikolaj non rispose nulla.

Margherita si passò la mano sinistra sulla tempia, ravviandosi una ciocca di capelli, poi disse indispettita:

- Questo non è gentile, Nikolaj. Nonostante tutto io sono una donna in fin dei conti ! È da villani non rispondere quando vi si rivolge la parola.

Nikolaj diede a un tratto in una strana risatina, s'alzò dalla panca e, evidentemente fuori di sé dall'imbarazzo, invece di togliersi il cappello agitò la cartella e piegò le gambe come se si accingesse a ballare coccoloni.

- Ah, che tipo noioso è lei Nikolaj - continuò Margherita. - sono così stufo di tutti quanti e sono così felice di andarmene! Andatevene un po' tutti al diavolo!

In quel momento, alle spalle di Margherita, il telefono squillò in camera da letto. Margherita saltò giù dal davanzale e afferrò il ricevitore.

- Pronto, sono io, - disse qualcuno nel ricevitore.

- Caro, caro amico! - esclamò Margherita.

- È ora. Pigli il volo. - disse lui e dal suo tono si capiva che era contento del sincero, gioioso slancio di Margherita. - Quando sorvolerà il portone, gridi: « sono invisibile ». Poi voli sulla città per abituarci e quindi verso il sud, fuori città, e dritto al fiume.

Solo in quel momento venne in mente all'amazzone che in quella confusione essa aveva dimenticato di vestirsi. Galoppò verso il letto e afferrò la prima cosa che le capitò, un camicino celeste. Brandendolo come uno stendardo, spiccò il volo verso la finestra. E il valzer rimbombò più forte sopra il giardino.

Dal finestrino Margherita scivolò giù e scorse Nikolaj sulla panca. Sembrava raggelato su di essa e, completamente sbalordito, ascoltava le grida e il tramestio che giungevano dalla camera da letto illuminata degli inquilini di sopra.

- Addio, Nikolaj! - gridò Margherita, ballonzolando davanti a lui.

Egli mandò un gemito, strisciò lungo la panchina, passandoci sopra le mani e buttando in terra la sua cartella.

- Addio per sempre! Io volo, volo via! - gridava Margherita, soverchiando il valzer. In quel punto si rese conto che il camicino non le serviva a niente e, con una risata coperse con esso la testa di Nikolaj. Nikolaj accecato, piombò giù dalla panchina sui mattoni del viale.

Margherita si voltò a guardare un'ultima volta la palazzina dove aveva sofferto per tanto tempo e alla finestra fiammeggiante scorse il viso di Natasa stravolto dallo stupore.

Ciao, Natasa! - gridò Margherita. - Sono invisibile. Seno invisibile! - gridò ancora più forte e di tra i rami dell'acero che le sferzavano il viso, dopo aver superato il cancello, sbucò volando nella strada. E dietro di lei spiccò il volo il valzer completamente impazzito.

- Sono invisibile e libera! Sono invisibile e libera!

La lettura del brano è stata l'inizio, poi tutto il gruppo insieme ha vissuto l'esperienza di immedesimazione nella protagonista del brano.

Attraverso uno stimolo musicale selezionato per creare concentrazione e calma, ogni persona ha scelto il suo modo per ripetere su di sé i gesti di Margherita, sentire la trasformazione del corpo, sentire che si può volare....

Dall'esperienza corporea ed emozionale che è stata vissuta ognuno ha distillato quattro o cinque parole, le ha annotate nella cornice del quaderno su cui poi ha scritto la fiaba.

Dalle parole-chiave dell'esperienza vissuta si è passati quindi alla scrittura della fiaba personale, che è emersa in modo naturale dalle sensazioni e dall'immaginario che si erano attivati immedesimandosi in Margherita.

Chi sono? Come mi sto trasformando? Cosa posso fare ora che prima non mi permettevo? Cosa mi insegna su di me questa esperienza?

Queste sono le lezioni di Margherita:

- ✓ Aver cura del proprio cuore.
- ✓ Avere poche cose, un po' meno di quel che si pensa che sia indispensabile.
- ✓ Accogliere il nuovo.
- ✓ Non fermarsi subito per la paura.
- ✓ Non lasciare che l'abitudine ci consumi.
- ✓ Aprire la porta, una volta almeno nella vita.
- ✓ Lasciar entrare il vento.
- ✓ Allargare il respiro.
- ✓ Provare a lasciarsi un po' andare.

2° laboratorio – dare corpo

Dare corpo è ciò che facciamo ogni giorno quando trasformiamo le idee in progetti ed azioni.

Ma dare corpo è qualcosa di ancora più profondo: Ha a che fare con la creazione, e certamente ha a che fare col “dare corpo” per eccellenza, con il concepimento, la gestazione e la nascita.

Dare corpo è quindi prima di tutto “fare” un corpo.

Il corpo si fa, si forma. Dare forma ad un corpo simbolico è creare un nuovo sé, o ridare vita ad un vecchio dimenticato sé, ritrovare un qualcosa di perduto o di lasciato indietro.

Abbiamo letto insieme una poesia sulla nascita, scritta da Gladys Basagoitia Dazza, perché la nascita è quella fisica, è anche però quella psicologica, è una icona perenne, costantemente può nascere o rinascere qualcosa di nuovo o di antico in noi.

Con fogli di giornale e scotch diamo forma ciascuno ad un personaggio. Ne formiamo la struttura, e poi i dettagli, le caratteristiche.

Una volta finito lo contempliamo un attimo, è la nostra simbolica creatura, le tributiamo coccole ed accudimento, prima di andare a mostrarla agli altri, esibirla con piacere, e fare conoscenza con gli altri personaggi.

Non sa parlare, non ha voce, gli prestiamo la nostra, perché possa presentarsi agli altri: età, caratteristiche, tratti di personalità, che diventeranno poi più tardi l'abbozzo di una storia.

Ma serve ancora un passaggio: l'immedesimazione corporea. Allora gli prestiamo anche il nostro corpo perché nelle fiabe il corpo, la sua forma, le sue fattezze, sono anche il simbolo dell'identità, della personalità che il personaggio in quel momento assume.

Allora diventiamo per qualche minuto questo personaggio, perché attraverso di noi il nostro pupazzetto di carta possa animarsi, fare un gesto suo caratteristico. Allora ci muoviamo come si muoverebbe questo personaggio, in modo da trovare questo gesto, lasciare che si modifichi e si evolva.

Ora possiamo scrivere la storia, e poi leggerla agli altri, ed infine trovare, nel testo che abbiamo scritto, una frase da dedicare a questo personaggio.

Cosa mi racconta di me?

Che parte del mio sé si è manifestata?

Come la accolgo?

Come me ne posso prendere cura?

Come posso presentarla al mondo?

Come può trasformarsi o definirsi meglio?

Queste sono le lezioni del Personaggio di Carta:

- ✓ si può venire alla luce
- ✓ si può prendere forma e caratteristiche
- ✓ si può essere quel che si è, belli o brutti, giovani e meno giovani, chic o country...

- ✓ ci si può esprimere per quel che si è
- ✓ ci si può definire
- ✓ si può stare davanti al mondo così come siamo
- ✓ si può nascere e rinascere
- ✓ si può fare contatto con una parte della nostra storia
- ✓ si può fare contatto con una parte dimenticata o sacrificata di sé
- ✓ si può “esserci”

Il testo della poesia di Gladys Basagoitia Dazza “Neonato”

*I polmoni si aprono all'ignoto
 respirazione/tormento
 addio alle acque protettive
 faticoso tunnel oscuro
 inedita la musica ti chiama
 arduamente tenti la risposta*

*è soltanto l'inizio
 e di quanta volontà abbisogni!*

*il tuo nome arriva dal futuro
 plasma il tuo volto*

*cadranno ceneri
 - una ad una le pagine del calendario -
 e nascerà il tuo sguardo
 aurora timida bacio assopito
 infinita*

la tua dimensione di luce.

3° laboratorio – il corpo diverso

La fiaba del Brutto Anatroccolo è la fiaba di un corpo che si trasforma, ma senza magie, solo attraverso durissime prove. La trasformazione non è volta a produrre qualche forma nuova, ma arriva invece a far compiere il progetto intrinseco a quel corpo, a manifestare il suo essere.

È una trasformazione senza alleati e senza superpoteri.

Ci racconta il dolore della speranza, questa fiaba, ci racconta come si arriva a vivere e accettare la tensione dell'incompiuto.

Le tappe di questa evoluzione, come della maggior parte delle evoluzioni, sono abbastanza dure e difficili:

- diverso: la paura di non essere come gli altri, di non poter appartenere al gruppo.
- brutto: non avere gli stessi canoni estetici, comportamentali o prestazionali degli altri.
- non protetto: la mamma non ce la fa più a proteggerlo.
- attaccato: viene fatto oggetto di attacchi e di manifestazioni aggressive, diventa un capro espiatorio.
- scacciato: per sopravvivere deve andarsene.
- solo e isolato: non ha un luogo sicuro dove tornare, teme che nessuno ormai lo potrà accogliere.
- in pericolo: la solitudine lo rende più vulnerabile.
- paura di morire: fino a che non gli spuntano le ali.

Nella fiaba del brutto anatroccolo un corpo diverso è esclusione, dolore e solitudine, fino alla possibilità di trovare i propri simili, sentirsi riconosciuto e appartenente.

Abbiamo letto ad alta voce, passo passo, alcune sequenze dalla fiaba, e le abbiamo vissute attraverso l' immedesimazione corporea in gruppo.

Scena 1 - Il nido caldo.

Siate mamma anatra, siate le uova, e siate anche il nido.

Come si sta qua? Lo abbiamo avuto, una volta, un nido caldo? O non lo abbiamo avuto mai?

Scena 2 - Fuori dal nido.

Siete state mandate fuori dal nido, e il vostro compito è cercare un altro nido dove riuscire ad entrare. Ma gli altri non vi vogliono.

Come entrate?

Come tentate di farlo?

Cosa fate quando trovate un ostacolo?

Quando e come decidete di arrendervi? E se non riuscite ad entrare?

Quanto insistete?

Come vi sentite?

Entrare col corpo in questa esperienza è sentire sulla propria pelle cosa significa non trovare il proprio posto, essere rifiutati, e lottare. È lo sforzo di trovare una nuova famiglia, cercare attivamente chi ci può accogliere, non accontentarsi del gatto e del boscaiolo/cacciatore, non è ancora casa nostra, quella!

Ma anche:

Cosa avviene nel gruppo che cerca di non far entrare l'estraneo?

Come il gruppo si protegge, si difende o attacca l'estraneo?

Scena 3 - La sconfitta

Il brutto anatroccolo è sconfitto, se ne sta solo in un angolo, cerca di proteggersi, ha paura da morire.

Come vivo questa solitudine ferita?

Cosa sento?

Come mi proteggo?

Scena 4 – Il cambiamento

Proprio quando sta pensando che è tutto finito, il brutto anatroccolo sente che qualcosa nel suo corpo sta cambiando.

Gli spuntano le ali. Sono forti. Le prova. Le allarga.

Come sento questa trasformazione?

Come la riconosco?

Come la accolgo?

Come trovo fiducia in quel che sta avvenendo?

Come esco dalla mia vecchia immagine e mi preparo ad entrare nella nuova?

Scena 5 – Il volo

Il brutto anatroccolo esce dal suo nascondiglio e incontra gli altri cigni.

Volano insieme, viene accolto, viene salutato e riconosciuto, gli viene dato il benvenuto.

Siate il brutto anatroccolo ormai diventato cigno e siate gli altri cigni.

Cosa sentite nell'essere riconosciuti?

Cosa vivete nell'accogliere?

Come è volare insieme agli altri?

Come possiamo permetterci di vivere il nostro vero sé?

Prepararsi a scrivere la fiaba è consistito stavolta in un lavoro di scelta.

Scegliete la parte della fiaba o dell'esperienza (la scena, o il dettaglio della singola scena) che vi ha più colpito.

Scrivete le emozioni che vi ha suscitato.

Questo è un nucleo di fiaba, è un radice, un seme di fiaba. Fatela nascere da qui.

Queste sono le lezioni del Brutto Anatroccolo:

- ✓ non si può diventare quel che non si è, anche quando sarebbe più facile e comodo.
- ✓ diventare quel che si è talvolta comporta una separazione, un distacco.
- ✓ accettare la solitudine come pausa di silenzio e tempo di trasformazione.
- ✓ non accontentarsi di una mezza trasformazione.
- ✓ non restare legati alla vecchia immagine di sé. Si tratta di accettare che muoia.
- ✓ avvicinarsi a nuove appartenenze
- ✓ imparare a volare con gli altri.

Il testo del 3° laboratorio, la fiaba del *Brutto Anatroccolo di Andersen*

un adattamento a cura di Rosella De Leonibus di una versione della fiaba tratta da “Donne che corrono coi lupi” di C. Pinkola Estess

Ci si avvicinava alla stagione del raccolto.

Il vento cominciava a far cadere le foglie, ogni giorno di più. E giù al fiume c'era una mamma anitra che nel suo nido covava le uova.

Tutto procedeva nel migliore dei modi per mamma anitra, e alla fine una dopo l'altra le uova presero a tremare e a vacillare finché i gusci si schiusero, e ne uscirono barcollando i piccoli anatroccoli. Ma restava un grosso uovo, lì immobile come una pietra.

Arrivò una vecchia anitra, e mamma anitra le mostrò i suoi piccoli. «Non sono graziosi?» si vantò. Ma l'uovo non ancora dischiuso attrasse l'attenzione della vecchia anitra, che cercò di dissuadere mamma anitra dal continuare la cova.

«È un uovo di tacchino», esclamò la vecchia anitra. «Non un uovo come si deve».

Ma mamma anitra pensò che aveva già covato tanto, e non le sarebbe costato niente continuare ancora un po'. «Non mi preoccupo di ciò», disse. «Piuttosto, sai che quel mascalzone del padre di questi anatroccoli non è venuto a trovarmi neanche una volta?»

Alla fine il grosso uovo prese a tremare e a rotolare. Si schiuse, e ne spuntò una grossa creatura sgraziata. Aveva la pelle tutta segnata da sinuose vene rosse e blu, i piedi erano di un porpora chiaro e gli occhi di un rosa trasparente.

Mamma anitra rizzò la testa e allungò il collo e lo osservò attentamente. Non poté trattenersi: lo definì proprio brutto. «Forse è davvero un tacchino», pensò preoccupata. Ma quando il brutto anatroccolo entrò in acqua con gli altri piccoli, mamma anitra vide che nuotava benissimo. «Sì, è proprio mio, anche se ha un aspetto assai strano. Per la verità, alla luce giusta ...è quasi carino.»

Così lo presentò alle altre creature della fattoria, ma prima che potesse accorgersene un'altra anitra attraversò come un razzo il cortile e beccò il brutto anatroccolo sul collo. Urlò mamma anitra: «Smettila!» Ma la spaconca asserì: «È talmente strano e brutto che bisogna scacciarlo».

E l'anatra regina disse: «Oh, un'altra covata! Come se non avessimo abbastanza bocche da sfamare! E quello là, grosso e brutto, sicuramente è stato un errore».

«Non è un errore», disse mamma anitra. «Diventerà molto forte. È soltanto rimasto troppo a lungo nell'uovo, e non si è rimesso ancora bene in forma. Ma si sta riprendendo. Vedrete.»

Ma gli altri fecero tutto il possibile per tormentare il brutto anatroccolo. Lo attaccarono, lo morsero, lo beccarono, lo fischiarono e gli gridarono contro. E di giorno in giorno aumentavano i tormenti. Lui si nascondeva, si scansava, camminava zigzagando a destra e a manca, ma non sfuggiva. L'anatroccolo era al massimo dell'infelicità.

Inizialmente la madre lo difese, ma poi anche lei si stancò della situazione, ed esasperata esclamò: «Desidero soltanto che tu te ne vada». E così il brutto anatroccolo fuggì. Con le piume sollevate e inzaccherate, corse e corse finché non raggiunse una palude. Là giacque sul bordo, con il collo allungato, bevendo di tanto in tanto un po' d'acqua.

Di tra i giunchi lo osservavano due paperi. Erano giovani e pieni di sé. «Tu, brutto coso», ridacchiarono. «Vuoi mica venire con noi nella regione vicina? C'è un branco di giovani oche nubili, che aspettano solo di essere scelte.»

D'improvviso rimbombarono dei colpi e i paperi caddero con un tonfo e l'acqua della palude divenne rossa di sangue. Il brutto anatroccolo si mise al riparo mentre all'intorno c'erano spari e fumo e cani abbaianti.

Finalmente sulla palude tornò la quiete e l'anatroccolo fuggì il più lontano possibile. Al crepuscolo raggiunse una povera capanna; la porta era appesa a un filo, e c'erano più crepe che muri. Là viveva una vecchia cenciosa con il suo gatto spettinato e la gallina strabica. Il gatto si guadagnava il pane prendendo i topi, la gallina deponendo le uova.

La vecchia fu felice di aver trovato un'anatra. Forse farà le uova, pensò, e in caso contrario possiamo sempre ammazzarla e mangiarla. Così l'anatroccolo restò, ma il gatto e la gallina lo tormentavano sempre: «A che servi se non sai deporre uova né cacciare topi?»

Alla fine fu chiaro che lì l'anatroccolo non avrebbe trovato pace, e quindi se ne andò per vedere se trovava qualcosa di meglio lungo la via.

Arrivò a uno stagno, e mentre nuotava sentì che l'acqua diventava più fredda. Su di lui volò uno stormo di creature, le più belle che avesse mai visto. Gli lanciarono delle grida, e a sentirle il cuore gli batté forte e si spezzò. Lanciò un urlo che mai gli era uscito dalla gola. Non aveva mai visto creature tanto belle e non si era mai sentito più infelice.

Era fuori di sé perché provava un amore disperato per quei grandi uccelli bianchi, un amore che non riusciva a comprendere.

D'improvviso prese a soffiare sempre più forte un gran vento gelido per giorni e giorni, e cominciò a cadere la neve.

E giù allo stagno l'anatroccolo doveva nuotare sempre più velocemente in tondo per conservarsi un posto nel ghiaccio.

Una mattina l'anatroccolo si ritrovò congelato e stretto nel ghiaccio, e fu allora che sentì che sarebbe morto.

Fortunatamente passò di lì un fattore e liberò l'anatroccolo spezzando il ghiaccio con il suo bastone. Sollevò l'anatroccolo, se lo mise sotto il cappotto e si avviò verso casa. Alla fattoria i bambini si avvicinarono all'anatroccolo, ma lui aveva paura. Volò sulle travi, facendo cadere tutta la polvere sul burro. Da lassù si tuffò dritto nel secchio del latte, e mentre cercava di tirarsi fuori tutto bagnato e stordito, cadde nel barile della farina. La moglie del fattore prese a inseguirlo con la scopa, mentre i bambini urlavano e ridevano.

L'anatroccolo volò via attraverso la porticina del gatto e, finalmente all'aperto, giacque sulla neve mezzo morto. Poi si trascinò fino a un altro stagno, poi a un'altra casa, e a un altro stagno ancora, e a un'altra casa, e così passò tutto l'inverno, tra vita e morte.

Comunque tornò il gentile soffio della primavera. E nello stagno l'acqua divenne più tiepida e il brutto anatroccolo che si lasciava cullare distese le ali.

Com'erano grandi e forti le sue ali. Lo sollevavano in alto, e dall'alto vide i frutteti rivestiti di bianco, i contadini che aravano, i cuccioli di tutte le specie che nascevano, ruzzolavano, ronzavano, nuotavano. Sullo stagno nuotavano tre cigni, le stesse creature bellissime che aveva visto in autunno, quelle che gli avevano fatto dolere il cuore. Provò l'impulso di raggiungerli.

E se facessero finta di accogliermi, e poi, non appena li avrò raggiunti, volassero via ridendo? pensò l'anatroccolo. Ma discese lentamente sullo stagno, e intanto il cuore gli batteva forte.

Ma ecco che riflesso sull'acqua vide un cigno in perfetta tenuta: piumaggio bianco come la neve, occhi color prugna, e tutto il resto. A tutta prima il brutto anatroccolo non si riconobbe, perché era esattamente come i bellissimi estranei, quelli che aveva ammirato da lontano.

E risultò che in fin dei conti era uno di loro. Per caso il suo uovo era finito in una famiglia di anatre. Lui era un cigno, un glorioso cigno. E per la prima volta i suoi simili gli si avvicinarono e lo sfiorarono con gentilezza e affetto con le punte delle ali. Lo ripulirono coi becchi e gli nuotarono attorno per salutarlo e dargli il benvenuto.

E i cigni si allontanarono danzando... lasciando noi soltanto... e la primavera... e un'altra mamma anatra giù al fiume a covare le sue uova.

4° laboratorio – il corpo come storia

Nel corpo, in ogni corpo, c'è tutta la nostra storia. Il corpo ha una storia, ma il corpo è esso stesso storia. Nelle fiabe la trasformazione del corpo racconta sempre anche la trasformazione interiore del personaggio...

Allora andiamo ad attraversare di nuovo le tappe principali della nostra storia, in particolare la storia del nostro corpo di donna, del nostro corpo di uomo.

Il corpo è il grande segnalatore delle trasformazioni identitarie, delle transizioni della nostra esistenza. Nel corpo avvengono i cambiamenti, il corpo è il simbolo vivente delle nostre più potenti e radicali metamorfosi.

Abbiamo avuto un corpo di bambino o bambina, ma essere oggi donna o uomo è il frutto della grande trasformazione che avvenuta nella pubertà. C'è stato poi il corpo nuovo della giovinezza, e c'è il corpo di adesso.

Leggiamo ad alta voce la poesia "Donna" di Carmen Yáñez, per trovare un clima emotivo che ci aiuti ad uscire dalla quotidianità per andare dentro, nella nostra storia.

Camminando veloci, per bypassare la mente razionale, cercare quattro tappe della nostra vita, una per l'infanzia, una per la pubertà, una per la giovinezza e una per l'adesso.

Le cerchiamo col corpo, e troveremo quattro gesti, o movimenti, descrittivi o simbolici, uno per ciascuna di queste tappe.

Può essere un movimento reale che facevamo, un modo di camminare, una postura, un gesto simbolo del nostro stato d'animo di quella tappa...

Lasciamoli emergere dal corpo, e lasciamo che attraverso la ripetizione possano anche trasformarsi, possano diventare chiari e precisi.

Poi cerchiamo di metterli in sequenza, cerchiamo i passaggi che ci permettono di andare da un gesto a quello successivo, sono le tappe che abbiamo attraversato, e sono i modi in cui abbiamo accompagnato queste trasformazioni.

Dopo averli vissuti nel corpo, diamo un titolo a parole a ciascuno di questi quattro quadri, fatti di corpo, gesti, memoria, emozioni risvegliate....

Saranno titoli, frasi, icone, che descrivono o evocano le quattro immagini corporee. Partiremo da qui, da questi titoli, per scrivere la nostra fiaba.

Se c'è un quadro che è più potente di altri, partiamo da quello.

Altrimenti, seguiamo il filo, come se fossero le puntate di una storia, e recuperiamo le transizioni che abbiamo trovato tra i diversi gesti, per passare anche qui da un quadro all'altro.

Ora trasponiamo queste frasi in un altrove, in un altro luogo nel tempo e nello spazio, e cerchiamo con la scrittura un filo narrativo.

Queste sono le lezioni della Nostra Storia

- ✓ siamo la nostra storia
- ✓ siamo il racconto che ogni giorno rinnoviamo della nostra storia
- ✓ siamo corpo, cambiamento e permanenza in dialettica continua
- ✓ dentro il mio oggi vive il mio ieri
- ✓ il mio oggi è il seme di quel che sarò
- ✓ il mio corpo è la memoria vivente della mia storia
- ✓ il mio corpo è la memoria vivente della mia capacità di trasformazione
- ✓ come diceva Sartre, il maggiore rappresentante dell'esistenzialismo, nel secolo scorso, non è importante cosa il mondo e la storia hanno fatto di noi e a noi, ma cosa noi ne facciamo di quel che il mondo e la storia hanno fatto a noi.

Il testo del 4° laboratorio, la poesia di Carmen Yáñez "Donna"

*Quanto hai dato donna:
secoli di luce
che non hanno riflesso le coscienze
ingoiate da abissi di silenzio.*

E quanto ancora:

*radici per contenere la terra
velluto d'amore
una spiga per toccare il ciclo
fertili semi di coraggio
per un mondo abitato dalla guerra.*

E quanto ancora.

*Dai tuoi occhi
albe e nebbie,
revisione del giudizio
nella speranza dei fiori.
Piccola di piccole cose
recuperate dall'infanzia
nella scrittura dei sogni.*

*E quanto ancora.
Foglie che coprono il pudore dell'universo
laghi generosi di acque vergini
spessore del segreto
delle profonde radici del tuo tempo.*

*Quanto autunno
inondando la terra
e un colore crepuscolare
nella corteccia.*

.....

Qui di seguito, un piccolo contributo un po' più approfondito sul tema, tratto dal libro "Cose da grandi. Nodi e snodi dall'adolescenza all'età adulta", pagg.31-35, di Rosella De Leonibus, Rocca Libri, Assisi, 2006,

Il corpo, storia d'amore e odio – di Rosella De Leonibus

Ci sono passaggi di vita, come nell'adolescenza, in cui più che in altri il corpo balza in primo piano. E ci sono epoche, in cui il primo piano sosta a lungo sul corpo.

A volte si ha l'impressione di una specie di ossessione. Avete mai provato a contare, per esempio nel tragitto da casa al lavoro e viceversa (viaggiando su un lato diverso, la strada del ritorno offre panorami differenti), a contare, dicevamo, quanti corpi, o pezzi di corpi, tutti in formato gigante, si susseguono sui mega poster della pubblicità? Una nota casa produttrice di prodotti di profumeria ha deciso finalmente di utilizzare donne dalle curve reali per la sua campagna, ma, fatta salva questa rara eccezione, troviamo quasi soltanto silfidi adolescenti ben palestrate/i, abbondanza di figure androgine, uniformità di linee e tratti somatici, una folla di replicanti a cui nessuno di noi, meschino, ha mai assomigliato.

Croce e delizia, questo nostro corpo.

Conosciamo più o meno tutti quello stato di grazia anche momentaneo nel quale ci sentiamo bene con noi stessi, e poi quelle punte di insoddisfazione, quei flashes quasi di rigetto. Capolavoro o prigionia, amico e amato o avversario da domare, da riformare, a volte da torturare anche un pochino, a volte da trascurare, da far soffrire inutilmente, o da curare con amorosa sollecitudine....

Semplice o complesso, naturale o molto culturalizzato, questo rapporto col corpo è una delle faccende più intriganti della vicenda esistenziale umana: questo compagno così inseparabile, così perennemente in trasformazione, col quale possiamo sentirci maldestri, estranei, o al contrario complici ed intimi.

Noi siamo un corpo, nello stesso esatto istante in cui abbiamo un corpo. L'inghippo sta tutto qua, nello stesso tempo questo corpo è totalmente noi stessi, ed è anche un oggetto che possiamo osservare, valutare, sul quale possiamo in qualche modo agire.

Lo dimentichiamo, resta sullo sfondo delle cose *ok*, quando ci accompagna con facilità e felicità nella giostra del quotidiano, per diventare argomento di angosce profondissime quando nella preadolescenza comincia a trasformarsi, e da allegro complice nel piacere del gioco, tutto ad un tratto diventa nemico traditore quando la sua immagine reale si misura con quella che ci piacerebbe mostrare al mondo.

Allora sperimentiamo tutte le sfumature della vergogna, quando a scuola, con gli amici, e poi nella coppia amorosa ci sentiamo del tutto fuori luogo, lontanissimi dall'essere all'altezza della situazione. E sarà questa distanza più o meno incolmabile tra come io mi percepisco e come vorrei essere, o come immagino che gli altri vorrebbero che io fossi, la radice dei miei primi tentativi di manipolare il corpo.

Tra l'io -come sono- e l'ideale dell'io -come dovrei essere- si apre la lunga battaglia per avvicinare le prestazioni alle aspettative, per migliorare l'effetto che faccio sul gruppo, per sentirmi *ok* davanti all'altro sesso.

Talvolta se il mio corpo lo percepisco proprio indecente, se mi sento pieno/a di imbarazzo, cerco qualcosa, qualche "additivo" che mi faccia sentire meglio, che spenga quella radio interiore che trasmette sempre "guarda come fai pena".

Oppure comincio a controllare quel che entra e quel che esce dal mio corpo. Il cibo, per esempio, e i primi tentativi di autocontrollo mi rendono quasi euforico/a, sento una padronanza totale di me, mentre prima mi sentivo questo corpo come una zavorra, una cosa estranea.

È paradossale come si può continuare per anni ad illudersi di aver come ammaestrato il corpo proprio negandone i bisogni più basilari.

Somministro sofferenza e privazioni al mio corpo per sentirmi libero/a, un po' come in una strana e personale pratica ascetica, dove alla fin fine finisco per considerarlo come un nemico da sottomettere.

Non solo con la privazione o la selezione feroce del cibo: posso manipolare il corpo attraverso le pratiche di fitness, lo stravolgimento dei ritmi sonno-veglia, con la musica, il ritmo e le luci, con le trasformazioni e le "firme" che ci scrivo sopra coi piercing e i tatuaggi.

O con l'abbigliamento e le capigliature al limite del vedibile. O anche con la ricerca di sensazioni estreme sul piano sessuale.

Quel che alla fine è evidente è che, tanto più è grande la difficoltà a realizzare questo passaggio dal corpo bambino al corpo adolescente e poi al corpo adulto, tanto più forte è l'angoscia del crescere, allora tanto più vasta e pervasiva sarà la manipolazione del corpo.

Più mi sento in ritardo sui tempi della trasformazione della mia identità, più spingerò artificialmente questo processo, questa appropriazione che faccio dall'esterno di questo corpo che sento non appartenermi del tutto.

Per capire quanto possa essere complessa questa relazione, basta ricordare che, mentre da altri legami possiamo liberarci, questo è un rapporto inevitabile: alla fine bisognerà in ogni caso prendere definitivamente atto che abbiamo solo questo corpo qui, così come è, perfetto o orribile, sano o malato, forte o debole, gradevole o sgraziato. Con la sua storia, i suoi bisogni, le sue ferite e le sue cicatrici materiali e simboliche, la sua età, il suo sesso. E con tutti i suoi limiti. e ossessioni

Una delle trappole più pericolose rispetto al corpo è proprio quella stessa che si pone di solito come possibilità positiva: io posso fare qualcosa per migliorare la presenza e l'immagine del mio corpo.

Gli strumenti che liberano il corpo dai vincoli naturali (la cura del benessere, la dieta, giù giù fino alla creazione del look, alle cure estetiche e alla chirurgia plastica) ci impongono una azione, un presa di decisione, che rischia a volte di rinforzare la credenza per cui *io posso trasformare questo mio corpo, se lo voglio*.

E allora il corpo finisce per diventare il nostro biglietto da visita, l'immagine esterna che copre la nostra persona più profonda, il testimone da esibire a riprova delle nostre buone o cattive scelte.

Non più l'incarnazione misteriosa e vitale del sé, ma una costruzione personale, un oggetto manipolabile, che posso trasformare secondo il mio desiderio... e la cultura nella quale sono immerso si impossessa di questo passaggio, veicolando norme estetiche e stili di vita.

Allora indovinate come sarà il corpo desiderabile? Giovane e bello, fisicamente irreprensibile. La conseguenza è data: alto livello di insoddisfazione, ansia, fino al disgusto della propria immagine, tanto più forte quanto più è ampia la forbice tra come mi vedo e come vorrei vedermi, pardon, come sono convinto di voler desiderare di essere. Attenzione: non come sono, ma come mi vedo. Perché tra i tanti livelli di espropriazione del corpo, ce n'è uno più sottile degli altri che è la difficoltà a vedersi realisticamente. Anche la mia percezione può essere fortemente alterata, quando i modelli irreali che mi si parano davanti finisco per percepirli come reali, perché sono tanti e ripetuti, quindi...normali.

Allora l'immagine che abbiamo di noi stessi finisce talvolta per non avere alcun legame con la realtà. Pur essendo pelle e ossa, l'anoressica si vede enorme, e le persone che hanno la fobia di un difetto fisico (questo disturbo, sempre più diffuso, si chiama *dismorfofobia*), si sentono mostri e vivono angosce profonde che limitano seriamente la loro vita sociale.

Ma al di là degli irreali e perfetti corpi mediatici, che fanno comunque alla grande la loro parte, ci sono altre faccende più intime e private in gioco, intrecciate a filo doppio con la cultura e la società. Il demone inconscio che attiva quello sguardo giudicante sul proprio corpo Freud l'ha chiamato *ideale dell'io*.

Laboratorio di illustrazione

a cura di Sabina Antonelli

Premessa

*“Il mio sguardo è nitido come un girasole.
Ho l'abitudine di camminare per le strade
guardando a destra e a sinistra
e talvolta guardando dietro di me...
E ciò che vedo a ogni momento
è ciò che non avevo mai visto prima,
e so accorgermene molto bene.
So avere lo stupore essenziale
che avrebbe un bambino se, nel nascere,
si accorgesse che è nato davvero...
Mi sento nascere anche io a ogni momento
per l'eterna novità del Mondo...”*

*Credo nel mondo come in una margherita,
perché lo vedo. Ma non penso ad esso,
perché pensare è non capire...
Il Mondo non è stato fatto perché noi pensassimo a lui,
(pensare è, a volte, un'infermità degli occhi)
ma per guardarlo ed essere in armonia con esso...*

L'essenziale è saper vedere”

Ho iniziato il mio laboratorio con le parole di *Fernando Pessoa* perché spiegano in modo chiaro e poetico con quale sguardo ci si debba avvicinare al mondo delle illustrazioni per l'infanzia.

Il percorso realizzato con il gruppo è stato più che altro un cammino tra immagini, suggestioni grafico-pittoriche e manipolative, colori, emozioni, poesia e musica, con lo scopo non certo di raggiungere competenze professionali per quali sono necessari ben più di 4 incontri, ma di lasciarsi trasportare in un mondo magico dove il cielo può essere giallo e una persona più grande di una montagna; un mondo dove si può, o forse si deve, dimenticare ogni regola prospettica, di proporzione e razionalità per esprimere con qualsivoglia tecnica, colore e segno, le sensazioni ricevute dalla lettura di un racconto o di una fiaba. Quello che segue è, in breve, il percorso fatto insieme al gruppo che ha scelto di “tuffarsi” con me in questo magico mondo.

1° laboratorio – l'illustrazione

Il significato della parola *illustrare* deriva dal latino “*Illustris: mettere i lustri, ornare, decorare...ma anche mettere in luce, rendere chiaro*”. Illustrare vuol dire tradurre in immagini le parole dei racconti, rendere visibilmente reali, specifici “momenti” del testo. L'illustrazione può essere una semplice “spiegazione” ma può vivere anche di vita propria.

Chi è l'illustratore: può essere considerato un “bambino con gli occhi di sole” perché guarda il mondo con occhi diversi, sa cogliere le sfumature e le differenze dei colori, sa giocare con il segno, il disegno, l'immaginario e può far sue le parole del grande pittore Jean Mirò: “ho la fortuna di far ri-emergere il giocoso bambino che è in me che, pur avendo i piedi ben piantati a terra, può con la testa arrivare a sfiorare l'immensità del cielo”; è, e deve essere, il garante di uno dei diritti fondamentali dell'infanzia: il “diritto alla bellezza” che è legato alla qualità della vita. “Il mondo sarà salvato dalla bellezza” (Dostojewsky)

L'immagine: l'immagine ha un immenso potere comunicativo, evocativo, di testimonianza, di seduzione. Il nostro cervello funziona principalmente ad immagini che sono dentro di noi, si costruiscono piano piano durante la crescita o, forse, esistono da sempre nella nostra mente. Partendo da questo presupposto, a cui ognuno è libero di credere o no, si può ipotizzare che dentro ogni singola persona ci siano le immagini di tutti gli universi, di tutte le vite, di tutti gli spazi e di tutti i tempi ed è qui che possiamo attingere per evitare che la stereotipia uniformi la nostra rappresentazione del mondo: guardandoci dentro, con occhi di sole, possiamo “mettere le ali” alla capacità di espressione grafica, pittorica e manipolativa senza preoccuparci del “prodotto” finale, che ha valore solo perché lascia una traccia di noi. Queste tracce colorate, disegnate, dipinte o “lavorate” con le mani ed altri strumenti, sono emozioni, sentimenti, luoghi della memoria, luoghi del presente, fantasia, sogni, desideri; sono un viaggio dentro noi stessi, sono impresse nel nostro percorso di crescita, si creano, si perdono, si lasciano, si seguono, si ritrovano. Ogni traccia è un racconto, così come ogni “raffigurazione”.

La raffigurazione: raffigurare è una parola composta, formata da Re (di nuovo) Ad (verso) figurare (da figura = forma esteriore di un oggetto materiale) e letteralmente ha il significato di “riconoscere dall'aspetto” ma è intesa anche come “immaginarsi” o “figurarsi”. Contiene dunque i concetti di “riconoscimento”, “rassomiglianza”, “immaginazione”. Lascia spazio all'interpretazione personale. Ogni “raffigurazione” (scultura, quadro, disegno, fotografia, illustrazione...) è un racconto. Anche le “raffigurazioni” dei bambini raccontano storie

La lettura delle immagini: per “leggere” un'immagine si deve imparare a comprendere lo stile in cui essa è “scritta”. La riconoscibilità dell'immagine quindi passa per un addestramento che è simile agli insegnamenti di cui abbiamo bisogno per leggere. Occorre iniziare dalle “vocali” e dalle “consonanti”: segno, colore, tecnica, bozzetto preparatorio, ecc...

Storia del libro illustrato per l'infanzia: l'illustrazione per bambini ha inizio con *Comenius* (nome latinizzato di **Johan Amos Komensky**, teologo e pedagogista nato ad Amsterdam nel 1592) che pubblica il suo *The Visible World in Pictures* (Il mondo visibile in immagini). Da qui si passa alle fiabe classiche illustrate nel 700 francese: Cappuccetto Rosso, Cenerentola, La bella addormentata ma anche le favole di Esopo o La Fontaine dirette però ad un pubblico adulto. In Italia solo alla fine dell'800 vengono pubblicate “*Le avventure di Pinocchio*”, in bianco e nero, ed ha inizio un percorso sempre più ampio e diffuso fino ad arrivare ad un fenomeno editoriale di massa nel 1950, quando le tecniche tipografiche permisero la produzione di libri per bambini ad un prezzo abbastanza accessibile ad un largo strato di lettori e si sviluppò la consapevolezza dell'esigenza di catturare l'attenzione dei più piccoli. I primi illustratori per ragazzi venivano chiamati “*i figurinai*” e tra questi uno dei più famosi fu Piero Bernardini (1891-1974). Dopo di lui Fiorenzo Faorzi (1911-2001) affermava che: “*se un libro può essere stampato anche senza illustrazioni, allora può essere illustrato anche senza testo*” perché la lettura dei due mezzi è diversa ma ha pari dignità. Nel 1955 i grandi illustratori che fino a quel momento non avevano avuto spazi nei congressi dedicati alla letteratura per l'infanzia, videro finalmente riconosciuti i loro meriti e nelle sale del Chiostro Nuovo di Firenze venne allestita la prima mostra dedicata all'illustrazione per bambini e molti giornali e quotidiani dedicarono articoli e interventi all'evento. Da allora ad oggi la strada percorsa dagli illustratori per l'infanzia è assolutamente incredibile. Il gruppo è stato accompagnato in un percorso visivo dei più noti illustratori attuali: da Stepan Zavrel (organizzatore della famosissima mostra internazionale d'illustrazione per l'infanzia di Sarmede) ad Altan (il papà della Pimpa); da Alessandra Cimattori ad Arianna Papini passando per Svjetlan Junakovic, Cristiana Cerretti e tanti altri, attraverso la proiezione di immagini molto significative che sono state commentate insieme e attraverso la presentazione di un gran numero di libri per l'infanzia messi a disposizione dei partecipanti.

A questo punto è iniziata la seconda parte dell'incontro non più a carattere teorico ma prettamente laboratoriale: dopo aver “riempito gli occhi” di colore, immagini e segni, il gruppo è stato invitato a fare “quattro passi nel mondo delle illustrazioni” alla ricerca di quegli strumenti comuni a tutti gli illustratori, precedentemente ricordati, che sono gli occhiali e la valigia.

Alla ricerca degli occhiali: utilizzando una tecnica di rilassamento che associa ai colori dell'arcobaleno vari livelli di concentrazione, sempre più profonda, ognuno ha "trovato" i propri occhiali, cercandoli all'interno di un paesaggio naturale materializzato agli occhi della mente e così, muniti di occhiali di "piume" per volare ad alte quote e fare incontri perduti, di "fiore" per regalare profumo, delicatezza e carezze di vita, di "mare" per scoprire le profondità del cuore, di "acqua terra aria e fuoco" per liberarsi nell'universo della propria espressività. ..., abbiamo dato inizio alla costruzione di una strada formata da una lunga striscia di carta bianca, dipinta con colori a tempera, gessetti, matite, pennarelli ecc...che occupava per lunghezza l'intera sala e terminava in un grande cerchio di carta. Questo rappresentava il "mondo illustrato" al quale accedere percorrendo, con scarpette di carta e appoggiandosi alle altre, il percorso dipinto, per arrivare a lasciare le proprie impronte colorate nel grande cerchio. Il camminamento sul colore è stata un'esperienza molto intensa a livello emotivo, anche per il significato profondo di libera espressione, partecipazione, condivisione e "rimescolamento" delle tracce personali con quelle dell'intero gruppo. Un obiettivo importante è stato quello di sottolineare quanto sia significativo e determinante per la riuscita di qualunque percorso, anche personale, condividere le esperienze e i propri vissuti con gli altri, perché la crescita individuale ha senso solo se si apre all'altro e "fiorisce" nella relazione che si concretizza nell'affidarsi e nell'accogliere.

Dopo la lettura di alcune poesie e la consegna di piccole valigie di carta colorata si è concluso il primo incontro. Tali valigie hanno dato la possibilità ad ognuno di "raccolgere" sensazioni, emozioni, pensieri e idee annotando il tutto nelle pagine contenute all'interno.

L'intento era quello di costruire qualcosa che tenesse "legato" il gruppo al principale obiettivo di un illustratore: guardare il mondo con occhi diversi e utilizzare estro e fantasia per rappresentarlo. Le partecipanti sono state invitate a portare con loro la "valigia" negli incontri successivi.

A questo punto il gruppo aveva già dato ottime risposte positive alle sollecitazioni, creato una "tensione" costruttiva e propositiva che si era magicamente espressa nella realizzazione della "strada" e delle "orme" ed era pronto per entrare in un "mondo a colori".

Io non ho bisogno di denaro di Alda Merini.

Io non ho bisogno di denaro.

Ho bisogno di sentimenti, di parole

Di parole scelte sapientemente.

Di fiori detti pensieri

Di rose dette presenze

Di sogni che abitino gli alberi,

di canzoni che facciano danzare anche le statue

di stelle che mormorino all'orecchio degli amanti.

Ho bisogno di poesia,

questa magia che brucia la pesantezza delle parole,

che risveglia le emozioni e

dà colori alla vita, colori nuovi"

Le musiche utilizzate durante questo primo incontro sono state:

dalla colonna sonora di Forrest Gump: The feather theme song di Alan Silvestri

dalla colonna sonora di New Moon: Midnight sun di Yiruma

Canone in Do maggiore di Johann Pachelbel

Hoppipolla dall'album Takk dei Sigur Ross

Il nuotatore di Giovanni Allevi

Closing di Philip Glass

2° laboratorio – tecniche di illustrazione

All'inizio del secondo incontro, dopo un breve riepilogo della volta precedente, sono state presentate alcune tecniche pittoriche e grafiche utilizzabili per realizzare illustrazioni.

Olio: utilizza pigmenti in polvere mescolati con delle basi inerti ed oli. Il legante più diffuso è l'olio di lino, utilizzato crudo nella preparazione e nella miscelazione dei colori. Tale tecnica può essere eseguita su supporti vari: legno, tela, cuoio, rame, carta, oro, argento vetro ecc... Il lavoro viene fatto con la tecnica di stratificazione. Sul primo strato di colore, detto 'abbozzo' o 'preparazione' vengono stesi gli strati successivi. Questa tecnica di sovrapposizione richiede tempi più o meno lunghi a seconda della quantità dei passaggi, in quanto per la stesura di un nuovo strato occorre che quello inferiore sia asciutto.

Acquarello: L'acquerello od acquarello è una tecnica pittorica che prevede l'uso di pigmenti finemente tritati e mescolati con un legante, in genere gomma arabica, diluiti in acqua. Il supporto più usato per questa tecnica è la carta che viene usata preferibilmente ad alta percentuale di cotone puro, in quanto la fibra lunga di questo vegetale non si modifica a contatto con l'acqua. La stesura dell'acquerello può avvenire per velature sovrapposte, con pittura bagnato su bagnato o bagnato su asciutto. Gli errori di esecuzione difficilmente possono essere corretti perché il colore è trasparente e non nasconde la stesura sottostante. Gli acquerelli sono disponibili in commercio in diversi formati.

Tempera: è formata da pigmenti mescolati con agglutinanti diversi, come la chiara d'uovo, il latte, la cera, la colla, che li rendono stemperabili in acqua e quindi di uso molto facile, sono sempre diluibili, anche se il pigmento è completamente essiccato.

Sono disponibili in tubetti di varie dimensioni e, dato che sono facilmente amalgamabili, si può comodamente lavorare con i colori primari più nero e bianco, che servirà non soltanto per schiarire, ma anche per ammorbidire i toni. Caratteristica di questo materiale è la sua opacità, che però permette di sovrapporre pennellate di colore dalle tonalità diverse, senza perdere l'effetto delle sfumature.. Le superfici su cui si può dipingere sono molto varie, quasi tutti i tipi di carta e cartoncino vanno bene basta solo che il foglio non sia troppo leggero per evitare brutte increspature.

Chine: una volta esistevano le penne d'oca. Oggi esistono vari tipi di penne: a cannuccia, stilografiche, a serbatoio, a china e si possono usare due diversi inchiostri: da disegno impermeabili e idroresistenti e non impermeabili con funzione da acquerelli

Nel disegno a penna la tecnica di base utilizza la linea e il punto. Questi segni possono creare infinite strutture e si combinano anche con altri mezzi pittorici. il tratteggio, il puntinato, il tratto scarabocchiato o le linee parallele graduate da spesse a sottili. In generale è la qualità della linea che conta per il risultato finale.

Pastelli: quelli più diffusi, in particolar modo nell'ambito scolastico, sono quelli amalgamati con la cera, che presentano un impasto piuttosto duro. In commercio esistono altri tipi di pastelli, come quelli ad olio, morbidi ed intensi, il cui pigmento è mescolato con l'olio di lino o di castagno; i pastelli cretosi in cui i pigmenti sono amalgamati alla gomma arabica ed altre sostanze vegetali; per ultimo, e non per importanza, sono usati dagli artisti i gessetti il cui impasto è formato con il gesso bianco.

Ciascun tipo di pastello presenta delle proprie caratteristiche e consente di ottenere particolari effetti. I pastelli si possono usare su ogni tipo di carta, ma la migliore è quella ruvida, perché adatta a trattenere il colore.

Matita: è il mezzo più diffuso e meno costoso usato nell'arte. La matita è formata da una mina, composta da grafite e argilla. Le matite più usate nella scuola sono mine racchiuse in bastoncini di legno. Se si usa una matita dura per disegnare si otterrà un segno sottile e grigio; se si usa una matita morbida si otterrà un segno nero e morbido. I vari toni di un segno ottenuto dalla stessa matita si hanno variando la pressione della mano sulla mina sul foglio. L'intensità del segno lasciato sul supporto varia a secondo del tipo di foglio usato per disegnare. Il segno sul foglio liscio risulterà nitido, su quello ruvido screpolato.

Le matite per disegnare oltre ad essere di colore nero, sono anche colorate. Consentono di disegnare a colori, ottenendo con facilità gradazioni e sfumature, con effetti luminosi e delicati.

Carboncino: Il carboncino può essere di due tipi: naturale o artificiale. Quello naturale è costituito da un ramoscello di nocciolo carbonizzato e si presenta a forma di cilindretto scuro; lascia un segno morbido e sfumato ch'è facilmente cancellabile. Il carboncino artificiale è composto da grafite e argilla. Il carboncino può essere usato in due diversi modi: o piatto o di punta, a seconda degli effetti che si vogliono ottenere. Con il carboncino si può disegnare a tratto, ossia tirando linee, oppure sfumare accuratamente il segno con le dita o con uno sfumino, cioè un bastoncino di carta appuntito. Oppure si può dare luminosità al lavoro schierando alcuni punti con la gomma pane; gomma particolarmente morbida, adatta a trattenere il pigmento senza sporcare il disegno. Il carboncino è polveroso, quindi soggetto a deterioramento. Perciò al termine del lavoro si passa sopra un fissativo "un liquido" composto da gomma-lacca e alcool.

Collage: Il collage si ottiene con frammenti di carte colorate incollati su una superficie di supporto. Si possono usare carte pesanti o leggere, opache, trasparenti, lisce o ruvide. I frammenti di carta possono essere tagliate con le forbici oppure ottenuti "a strappo" così da produrre un contorno più irregolare. Con questo tipo di collage ottenuto esclusivamente con carte, sia colorate che stampate a disegno è chiamato anche papier-collè. Per fare un collage si possono usare vari materiali (collage polimaterico.)

Pennarelli: I pennarelli sono costituiti da una cannuccia che racchiude il colore, fornita di una punta a feltro o di plastica. I pennarelli possono essere ad acqua o ad alcool. Ve ne sono con punte di dimensioni e forma diverse e consentono perciò varie prestazioni. Si lavora quasi fossero delle penne, accostando i segni in più direzioni; L'effetto del pennarello cambia se si usa carta liscia o ruvida, bianca o colorata o su altri materiali, lucidi oppure opachi. Con i pennarelli ad acqua, dopo aver steso il colore si può sfumarlo con un pennello bagnato, così da ottenere un effetto simile alla pittura. Con i pennarelli è difficile ottenere gradazioni di colore e modulare il segno, inoltre non è possibile cancellare quanto si è tracciato, per cui il disegno va realizzato di getto, senza ripensamenti.

Graffiti: Si chiama graffito un disegno ottenuto incidendo con una punta dura una superficie in modo da lasciare una traccia visibile. La superficie può essere di diversi materiali: intonaco, terracotta, pietra, metallo o carta ricoperta con una sostanza che può essere graffiata. Per realizzare un disegno a graffio si può utilizzare carta liscia e due colori a cera, uno chiaro e uno scuro. Prima si passa quello chiaro su tutta la superficie del foglio, in modo compatto e uniforme. Sopra a questo strato si passa il colore scuro. Poi si graffia con una punta o un pennino lo strato superiore così da far emergere il colore chiaro.

Acrilici: La tecnica della pittura acrilica risale a pochi decenni anni fa. Di pronto indurimento e di una notevole lucentezza, i pigmenti acrilici non sono altro che tempere scremate, solubili in presenza di acqua, che al posto dei leganti di tipo organico, hanno agglomeranti del tipo sintetico a base acrilica, dalla quale prendono il nome. Recentemente, questa, è diventata una delle tecniche più impiegate nel mondo dell'arte pittorica, sia come complemento che in sostituzione di quella a olio. Generalmente la pittura acrilica ha caratteristiche migliori di quelle della pittura ad olio, poiché essicca in pochissimi minuti e, quando la pittura è data per stesura, si abbreviano in modo considerevole i tempi di attesa tra una seduta e l'altra. Spesso i colori acrilici vengono usati in tecniche "trasparenti" diluendoli al massimo come se fossero acquerelli. I colori acrilici hanno il pregio di restare molto brillanti una volta asciutti, proprio per questo sono particolarmente adatti per illustrazioni e fumetti (vengono usati anche per colorare i cartoni animati). Un'altra caratteristica fondamentale è che i colori acrilici una volta asciugati sono impermeabili, difatti anche bagnandoli non si sciolgono più, per questo motivo si può stendere sopra un altro colore senza paura che si mescoli a quello sotto, cosa che non si può fare con le tempere. Gli acrilici sono anche indicati per il collage, infatti se appoggiate del materiale sopra il colore fresco, una volta asciugato non si riesce più a staccarlo.

La creta: é un materiale che l'uomo lavora da millenni e che quindi nella sua plasticità e nella sua resistenza racchiude una storia affascinante: quella dell'umanità. La creta è un materiale meraviglioso che permette di utilizzare in particolar modo le mani. Può essere lavorato con dolcezza, ma anche con forza, bisogna batterla prima di poterla plasmare o comunque manipolare. Giocare con essa permette di lasciare una propria impronta, un'espressione di sé, non mirando a nessun tipo di risultato grafico o plastico, ma solo per il piacere di mettere alla prova la materia che si trova innanzi. Permette di canalizzare l'energia in maniera positiva, di mettere in gioco la propria emotività, esprimendo creatività, potenziando gli aspetti tattili, sensoriali e cognitivi. E' il legame alla madre terra perché è tenerla fra le proprie mani.....

La creta è stato il materiale utilizzato nel laboratorio oggetto della seconda parte dell'incontro, dopo la lettura e l'ascolto di due fiabe: "Sole e Luna" e "Majnoen".

Sole e Luna racconto degli indiani Achvar del Sudamerica

"Si narrava un tempo che il Sole e la Luna fossero due fratelli e vivessero sulla terra nella stessa casa. Difatti in quel tempo non si dormiva mai, non si alternava mai il giorno e la notte. Essi amavano la stessa donna Aoho.

Aoho però preferiva il caldo abbraccio di Sole e temeva invece il corpo freddo di Luna. Sole orgoglioso di questa situazione si vantò burlandosi di suo fratello, tanto che Luna si irritò e salì in cielo tramite una liana che collegava il cielo alla terra. Dall'alto soffiò su Sole e lo eclissò. Aoho trovandosi sola, senza i suoi sposi, prese una cesta piena di terra e salì sulla liana che conduceva al cielo, per ricordare a Luna i giorni vissuti nel loro villaggio e pregarlo di salvare Sole ma quello, indispettito dalla gelosia, tagliò la liana.

Aoho, precipitando, si trasformò in un uccello che volò via e ancora adesso, durante le notti di plenilunio, chiama con i suoi lamenti il suo amato Sole.

La cesta con la terra, colpita dal soffio gelido di Luna, cadde e si andò a spargere qua e là formando i giacimenti di argilla.

Nel frattempo Sole, ristabilitosi, seguì suo fratello in cielo senza riuscire più a incontrarlo. Fu così che nacque l'alternanza del giorno e della notte e che gli uomini iniziarono ad usare l'argilla."

Majnoen di Acmat Dangor (rivisitazione di una antica favola araba "Layla e Majnun")

In Arabia, viveva una bella principessa di nome Leila, che tutti volevano sposare. Principi, sultani, re di paesi lontani avevano cercato di convincerla in ogni modo ma lei era innamorata perdutamente del giardiniere di suo padre. Questo ragazzo si chiamava Majnoen e tutti lo giudicavano strano: parlava agli alberi, bisbigliava ai fiori, faceva crescere le piante soffiando loro addosso. Ringraziava ogni mattina il cielo e il sole, accarezzava l'acqua delle fonti e dei fiumi, abbracciava le rocce e i sassi, sorrideva agli uccelli e a tutti gli animali.

Naturalmente una principessa non era libera di sposare un giardiniere e il califfo si oppose fortemente al desiderio della figlia. Fu così che i due innamorati decisero di fuggire. Si sarebbero incontrati nella foresta, che Majnoen conosceva meglio di chiunque altro perché amava ogni albero, ogni foglia, ogni sentiero erboso

Majnoen promise all'amata che l'avrebbe aspettata in qualsiasi caso. Ma accadde l'inevitabile... Il padre di Leila venne a conoscenza del loro progetto di fuga e non potendo tollerare la vergogna di una figlia scappata con un volgare giardiniere, uno con le dita infangate, con la mente malata e povero in canna, la rinchiuse nel palazzo impedendole di uscire.

Majnoen aspettò, per giorni e giorni e la foresta cominciò a preoccuparsi per lui, per la sua fame e la sua sete. Cominciò così a nutrirlo. Gli alberi piegarono i loro rami fino a terra perché lui potesse mangiare i bei frutti maturi; gli arbusti, colmi di bacche, crebbero ai suoi piedi; Il sole lo scaldò e la pioggia lo dissetò, la ricca terra nera lo protesse dai vermi e dai tarli. Il vento lo accarezzò e le foglie volteggiarono per lui giocando e fruscando. Gli uccelli fecero il loro nido tra le sue braccia e cantarono per rallegrare il suo cuore. Gli animali della foresta gli fecero compagnia con la loro quieta presenza.

Majnoen continuò ad aspettare, per settimane, per mesi non si mosse dal luogo dell'appuntamento . Cambiarono le stagioni e si alternarono la primavera. l'estate, l'autunno e l'inverno. Anche il corpo del ragazzo cominciò a cambiare, a cambiare.....

Quando finalmente un giorno Leila riuscì a fuggire, corse nel punto dove doveva incontrarlo e vide che lui non era lì. Pensò che avesse rinunciato ad aspettarla e scoppiò in un pianto disperato. Improvvisamente però si sentì abbracciare. Alzò gli occhi e vide che un magnifico albero stava piegando sopra di lei i suoi rami pieni di tenere foglie verdi, quasi volesse stringerla nel più dolce degli abbracci.

Capì allora che Majnoen era diventato un albero: la terra che aveva tanto amato e rispettato lo aveva salvato regalandogli una vita diversa.

Fu così che nacque il meraviglioso salice

Inizialmente i partecipanti hanno lavorato l'argilla e realizzato il proprio albero su una tavoletta, poi hanno seguito la presentazione di un power point dal titolo: " La TERRA, un meraviglioso dono da conservare e proteggere" con immagini relative alla natura intorno a noi, in tutte le sue manifestazioni. La bellezza e l'incanto dei doni che il mondo ci offre da sempre è stata contrapposta alla capacità dell'uomo di distruggere tale meraviglia con interventi irrispettosi e distruttivi della natura ma anche e soprattutto della vita degli altri: guerre, catastrofi ambientali, povertà, fame, sete, violenza.... Abbiamo quindi "sperimentato" con il nostro corpo la possibilità di diventare "altro" e con l'aiuto di musiche e poesie siamo diventati di volta in volta Terra, Seme, Albero, Foresta, Montagna, Acqua, Erba, Vento, Sorrisi...fino ad arrivare alle Stelle.

A questo punto, dopo aver ascoltato, seduti in cerchio, con gli occhi chiusi, alcuni brani musicali, ognuno ha avuto una piccola stella sulla quale scrivere il proprio desiderio. I desideri sono stati condivisi all'interno del gruppo con grande partecipazione emotiva e rispetto.

Le Betulle

*Tu non sai: ci sono betulle anche di notte
levano le loro radici, e tu non crederesti mai
che di notte gli alberi camminano o diventano
sogni. Pensa che in un albero c'è un violino d'amore.
Pensa che un albero canta e ride.*

*Pensa che un albero sta in un crepaccio e poi
diventa vita. Te l'ho già detto: i poeti non si redimono,
vanno lasciati volare tra gli alberi
come usignoli pronti a morire. (Alda Merini)*

E l'acqua

*E l'acqua fresca nasce fa ruscelli scende casca sui sassi scroscia
e frusciano fa il fiume.*

E l'acqua sciolta nuota nelle valli e lunga e lenta larga silenziosa luminosa fa il lago.

*E l'acqua a onde muore non muore mai e muore non muore mai e muore
mentre immensa fa il mare.*

(R. Piumini)

Il tuo sorriso

Toglimi il pane, se vuoi, toglimi l'aria, ma non togliermi il tuo sorriso.

*Non togliermi la rosa, la lancia che sgrani,
l'acqua che d'improvviso scoppia nella tua gioia,
la repentina onda d'argento che ti nasce.*

*Dura è la mia lotta e torno con gli occhi stanchi, a volte,
d'aver visto la terra che non cambia,
ma entrando il tuo sorriso sale al cielo cercandomi
ed apre per me tutte le porte della vita.*

*Amor mio, nell'ora più oscura sgrana il tuo sorriso, e se d'improvviso
vedi che il mio sangue macchia le pietre della strada,*

*ridi, perché il tuo riso sarà per le mie mani come una spada fresca.
Vicino al mare, d'autunno, il tuo riso deve innalzare la sua cascata di spuma,
e in primavera, amore, voglio il tuo riso come il fiore che attendevo,
il fiore azzurro, la rosa della mia patria sonora.
Riditela della notte, del giorno, della luna, riditela delle strade contorte dell'isola,
riditela di questo rozzo ragazzo che ti ama,
ma quando apro gli occhi e quando li richiudo,
quando i miei passi vanno, quando tornano i miei passi,
negami il pane, l'aria, la luce, la primavera,
ma il tuo sorriso mai, perché io ne morrei.
(Pablo Neruda)*

Pane e ciliegie

*Tutte le stelle si sono spente, l'amore mio non vede
tutte le acque si sono seccate, l'amore mio ha sete
tutte le terre sono bruciate, l'amore mio ha fame
tutte le favole le ho scordate, l'amore mio non dorme
Tutte le guerre si sono fermate, l'amore mio ha pace
tutte le vele strappate dai venti, l'amore mio le cuce
tutte le greggi sono tornate, l'amore mio le conta
tutte le rondini fanno il nido, dove lui s'addormenta
Dormi, dormi, la notte passerà
dormi, dormi, la vita tornerà
Tutte le guerre si sono fermate, l'amore mio ha pace
tutte le vele strappate dai venti, l'amore mio le cuce
tutte le greggi sono tornate, l'amore mio le conta
tutte le rondini fanno il nido, dove lui s'addormenta
Tutte le terre di spighe d'oro, domani avranno pane
dormi, dormi
Tutte le guerre si sono fermate, l'amore mio ha pace
tutte le vele strappate dai venti, l'amore mio le cuce
tutte le greggi sono tornate, l'amore mio le conta
tutte le favole le ho ricordate, l'amore mio le ascolta
tutte le terre dorate di spighe, domani avranno pane
Pane e ciliegie per il mio amore, l'amore mio che dorme
(canzone di Grazia Di Michele)*

La musiche utilizzate in questo secondo incontro sono state:
brani dalla colonna sonora del Cirque du Soleil, spettacolo Alegria
colonna sono del Gladiatore: Now we are free di Enja
dal film Bagdad Café: preludio e fuga n. 1 in C major di Bach
Country di Keith Jarret
Balancè di Sara Travers
Pane e ciliegie di Grazia De Michele

3° laboratorio – colori, corpo ed emozioni

L'incontro è iniziato con la lettura di alcune considerazioni e aforismi sul colore ed è proseguito con una serie di indicazioni teoriche.

Vidales: “Se vuoi sognare e hai bisogno di un tonico, rovescia la coppa del cielo e beviti l'azzurro!”

Klein: I colori sono i veri abitanti dello spazio. La linea non fa che viaggiarvi attraverso e percorrerlo; essa passa soltanto.

Kandinskij: Il colore è un mezzo di esercitare sull'anima un'influenza diretta. Il colore è il tasto, l'occhio il martelletto che lo colpisce, l'anima lo strumento dalle mille corde.

Henri Matisse: Il colore soprattutto, e forse più ancora del disegno, è una liberazione.

Picasso: I colori, come i lineamenti, seguono i cambiamenti delle emozioni.

Alda Merini: Io trovo i miei versi intingendo il calamaio nel cielo. I colori maturano la notte

Il colore è solo luce: il nostro occhio percepisce solo una piccola parte delle onde luminose esistenti in natura; a questa corrisponde uno spettro di sette colori: il rosso, l'arancio, il giallo, il verde, l'azzurro, l'indaco e il violetto. Il fisico inglese Isaac Newton dimostrò, nel 1672, che la luce, che vediamo bianca, è in realtà composta dai sette colori dello spettro solare. Nel suo esperimento Newton fece passare un raggio di luce attraverso un prisma di cristallo. Il raggio si scompose così nei sette colori dello spettro solare, dimostrando che il bianco è la somma di quei colori.

Deriva quindi questa osservazione: l'oggetto che riflette tutte le onde luminose appare **bianco** (bianco = somma di tutti i colori); l'oggetto che assorbe tutte le onde, senza restituirle ai nostri occhi, viene visto **nero** (nero = assenza di colori); l'oggetto che assorbe tutte le onde tranne uno, ha il **colore corrispondente** a quell'unica onda (ad esempio: un oggetto che non assorbe il verde, viene visto dai nostri occhi verde).

Per questa ragione alcuni artisti definiscono il bianco e il nero "non colori" perché il bianco è dato dalla somma di tutti i colori, il nero dall'assenza di colori.

Parametri di definizione di un colore: **tonalità** cromatica, anche detta tinta; **luminosità-saturazione** (o croma). Il bianco, il grigio e il nero non hanno gli attributi di tonalità e saturazione. Questi colori vengono quindi definiti **acromatici**

La suddivisione dei colori

I colori si suddividono in **primari, secondari e terziari**.

I colori **primari:** rosso, blu, giallo, non possono essere generati da altri colori.

I colori **secondari:** arancio, verde, viola si ottengono mescolando due primari in parti uguali.

Mischiando due primari in quantità diverse, si ottiene un colore **terziario**. Per esempio due parti di rosso e una di giallo danno un arancio rossastro. Invece una parte di rosso e due di giallo formano un arancio giallastro.

Armonie di colori:

Come nella musica l'accostamento delle note può produrre suoni più o meno gradevoli all'orecchio, così nel campo visivo l'uso simultaneo dei colori può creare problemi di armonia. La conoscenza è fondamentale sia per creare accostamenti armonici di colori, sia per ricercare deliberatamente effetti disarmonici

Colori chiari e scuri:

Luce e buio, chiaro e scuro, sono contrasti polari e sono di fondamentale importanza nello studio del colore. Il bianco ed il nero rappresentano il massimo contrasto chiaroscuro, fra di essi però si sviluppa la gamma dei grigi e dei colori.

Un insieme di colori chiari ci appare sereno, luminoso; un insieme di colori scuri invece provoca sensazioni opposte.

Colori caldi e freddi:

I colori hanno una "temperatura" e si suddividono in caldi, freddi e neutri in base alle diverse sensazioni che trasmettono, alle immagini e alle situazioni che richiamano alla mente.

I rossi, i gialli e gli arancio sono luminosi e si associano alla luce del sole ed al suo calore, alla sabbia e al fuoco permettendoci di classificarli come colori caldi, mentre i blu e i violetti evocano la neve, il ghiaccio, il mare, il cielo, e vengono definiti colori freddi.

I colori neutri sono quelli che tendono al nero, al bianco e al grigio.

Il disco cromatico: Johannes Itten è una delle più forti personalità artistiche presenti al Bauhaus fin dalle sue origini e uno dei più convinti sostenitori che l'arte nasca dall'anima dell'artista e che

quindi non possa essere insegnata, soltanto le tecniche ed i metodi di utilizzo dei vari materiali possono essere oggetto di studio e di approfondimenti.

La teoria del colore di Johannes Itten, fu pubblicata per la prima volta nel 1961 con il titolo *Arte del colore: esperienza soggettiva e conoscenza oggettiva come vie per l'arte*. Egli analizza gli effetti dei colori non dal punto di vista della loro composizione chimica, ma in base al loro aspetto estetico-comunicativo. Itten realizza uno studio rigoroso, nel quale descrive il comportamento dei colori all'interno dello spettro luminoso e mostra come luci di colore diverso mutino l'aspetto degli oggetti e delle immagini. A lui si deve il "Disco cromatico"

Colori complementari: All'interno dei colori primari e secondari, abbiamo tre coppie di colori detti complementari. Ogni coppia di complementari è formata da un primario e dal secondario ottenuto dalla mescolanza degli altri due primari.

Il colore complementare del rosso è quello che si ottiene mescolando il giallo con il blu, cioè il verde. il colore complementare del blu è quello che si ottiene mescolando il rosso con il giallo, cioè l'arancione. il colore complementare del giallo è quello che si ottiene mescolando il rosso con il blu, cioè il viola.

Lo studio del colore e degli abbinamenti tra colori diversi è molto ampio e complesso: **combinazioni monocromatiche** che utilizzano variazioni della stessa tonalità di colore con brillantezza e saturazione differenti; **colori chiave** costituiti da una combinazione cromatica in cui si usa il bianco, il nero e un singolo colore detto appunto "colore chiave" con l'intento di evidenziare qualcosa di specifico; **colori analoghi** quando hanno tonalità adiacenti nel disco cromatico a quella del colore scelto (per esempio il verde e l'arancio rispetto al giallo); **combinazioni simmetriche complementari** costituite dal colore corrente e dai due colori adiacenti al suo complementare (3 colori); **combinazione cromatica complementare** alternata costituita da un colore, il suo complementare e due colori adiacenti al colore complementare (4 colori) ecc...

Agli aspetti più propriamente "tecnici" si sommano anche tutta una serie di elementi legati a fattori diversi: emozionali, culturali, sociali, antropologici, psicologici che determinano, per esempio, le preferenze di ogni singolo individuo per un colore o per l'altro. Riferendosi proprio a questi elementi, ha preso via la seconda parte dell'incontro, a carattere laboratoriale.

Balliamo i colori:

I sette colori dell'arcobaleno sono associati a stati d'animo, sensazioni ed emozioni che in generale si equivalgono in ogni cultura con leggere differenze tra i diversi contesti.

Utilizzando grandi teli colorati (uno per ogni colore), la danza (intesa come movimento libero e armonico del corpo), la musica, la lettura di poesie e il gioco, il gruppo si è lasciato coinvolgere in un coinvolgente laboratorio espressivo tuffandosi nei colori e nelle emozioni scaturite anche dalle note e dalle parole. Ogni partecipante ha annotato personalmente le proprie sensazioni, con una frase o una sola parola, per fermare sulla carta, le sensazioni vissute.

Viola ed Indaco. Sono associati alle nostre aspirazioni, al nostro spirituale. Sono i colori che ci avvicinano al "divino", inteso non solo come entità superiore (Dio, la natura....) ma anche il divino che è in ognuno di noi. Attraverso questi colori tendiamo alla perfezione che non è qualcosa di statico e inamovibile ma è ricerca continua del nostro essere più profondo, della vera essenza del nostro essere.

Egli è con noi!!! di Mevlana Jelaluddin

Totalmente inatteso il mio ospite giunse.

"Chi è", chiese il mio cuore.

"La faccia della luna", disse la mia anima.

Quando entrò in casa

Tutti corremmo in strada, folli in cerca della luna.

"Sono qui" lui ci chiamò dall'interno,

ma noi cercavamo fuori, ignari del suo richiamo.

Totalmente inatteso il mio ospite giunse

"Chi è" chiese il mio cuore
 Il nostro usignolo che canta ebbro in giardino, disse la mia anima
 e noi tutti a tubare come colombe: "Dove, dove, dove?".
 Tutte le nostre voci si mescolarono
 E nessuna si distingueva dalle altre.
 Ma dire "Egli è con voi" significa che cerca assieme a voi,
 che vi è più vicino di voi stessi, perché cercate fuori?
 Diventate come neve che si scioglie, ripulite voi stessi da voi stessi.
 Con l'amore la vostra voce interiore troverà una lingua
 Che crescerà come un muto candido giglio nel cuore.
 quando cerchi dio....dio è lo sguardo dei tuoi occhi
 Hanno detto: "Da ogni parte c'è la luce di Dio".
 Ma gridano gli uomini tutti: "Dov'è quella luce?"
 L'ignaro guarda a ogni parte, a destra, a sinistra; ma tu....tu
 guarda soltanto, senza destra e sinistra! Dio è dentro di te".

Musica utilizzata per il colore Viola ed Indaco: il sogno di Leonardo della PFM

Blu e azzurro. Sono i colori del mare e parafrasando le parole del grande poeta Baudelaire, il mare è il nostro specchio: possiamo paragonare i movimenti della nostra anima.... all'infinito svolgersi dell'onda. Nessuno sa veramente e con certezza cosa ci sia nelle profondità insondabili delle acque così come nessuno sa, a meno che noi non lo facciamo partecipe, cosa ci sia nei nostri pensieri più nascosti e più intimi. Il blu e l'azzurro sono colori associati all'Amore con la A maiuscola, l'amore puro, incondizionato, per gli altri ma anche per se stessi.

Fratello mare di Nazim Hikmet

Ed ecco ce ne andiamo come siamo venuti
 arrivederci fratello mare
 mi porto un po' della tua ghiaia, un po' del tuo sale azzurro
 un po' della tua infinità e un pochino della tua luce
 e della tua infelicità e felicità.
 Ci hai saputo dir molte cose
 sul tuo destino di mare
 eccoci con un po' più di speranza
 eccoci con un po' più di saggezza
 e ce ne andiamo come siam venuti,
 arrivederci fratello mare.

Musica utilizzata per il colore blu e azzurro: Flirt di Francesco De Gregori

Verde. È il colore della natura, degli alberi, della quiete, della pace. È il colore della fratellanza, della solidarietà, della condivisione, dell'apertura all'altro e della fiducia nell'altro

Non celare il segreto del tuo cuore... di Rabindranath Tagore

Non celare il segreto del tuo cuore,
 amico mio.
 Dillo a me, solo a me, in segreto.
 Tu che sorridi tanto gentilmente,
 sussurralo sommestamente,
 il mio cuore l'udirà,
 non le mie orecchie.
 La notte è fonda,
 la casa è silenziosa,
 i nidi degli uccelli
 son coperti di sonno.

*Dimmi tra lacrime esitanti,
tra sorrisi titubanti,
tra dolore e dolce vergogna,
il segreto del tuo cuore!*

Musica utilizzata per il colore Verde: Irever will know di Mark Isham

Giallo. È il colore dei pensieri che vanno liberi, che corrono, saltano, si riposano, si rigenerano, si ritrovano, sperimentano. È legato alla capacità di individuare un “luogo mentale” strettamente personale dove attingere energia, gioia e serenità.

Libera la mente di Giorgia

*Libera la mente, libera la tua corrente
che ti porti fino al mare, che si possa finalmente amare
Libera la mente dal giudizio della gente
senza odio finalmente, senza avere più paura di niente..
Libera la mente, tendi libero il presente
che ti porti fino a dove non c'è guerra e finalmente piove
Libera i tuoi sensi, rendi libera la tua costante di essere vivente
senza avere più paura di niente... paura di niente
Bisogna ricominciare a dare un senso alle parole
e a non cadere in illusioni che ci fanno del male
Bisogna ricominciare ad essere persone
e smettere di fare finta che va tutto bene
Libera... Libera...
Libera la mente dalle false circostanze che ti vogliono vincente
non importa quanto inutilmente
A chi ti dice che non vali niente
a chi produce il sonno della gente
A chi fa giochi di potere senza cuore
Rispondi che la natura ti chiama
la natura ti chiama...
Bisogna ricominciare...
Bisogna ricominciare...
Libera la mente
Libera il presente
Libera i tuoi sensi
dal giudizio della gente
Libera ...*

Musica utilizzata per il colore Giallo: Wo in the bush di Outback disco Dance the Devil Away

Arancione. È il colore delle emozioni, quelle positive, quelle che scaldano il cuore e colorano la vita. È il colore dei sorrisi, degli abbracci e della felicità.

Canzone della felicità di Pablo Neruda

*Questa volta lasciate che sia felice, non è successo nulla a nessuno,
non sono da nessuna parte, succede solo che sono felice
fino all'ultimo profondo angolino del cuore.
Camminando, dormendo o scrivendo, che posso farci, sono felice.
sono più sterminato dell'erba nelle praterie,
sento la pelle come un albero raggrinzito,
e l'acqua sotto, gli uccelli in cima,
il mare come un anello intorno alla mia vita,*

*fatta di pane e pietra la terra
l'aria canta come una chitarra.
Tu al mio fianco sulla sabbia, sei sabbia,
tu canti e sei canto,
Il mondo è oggi la mia anima
canto e sabbia, il mondo oggi è la tua bocca,
lasciatemi sulla tua bocca e sulla sabbia essere felice,
essere felice perché si,
perché respiro e perché respiri,
essere felice perché tocco il tuo ginocchio
ed è come se toccassi la pelle azzurra del cielo e la sua freschezza.
Oggi lasciate che sia felice, io e basta,
con o senza tutti, essere felice con l'erba
e la sabbia essere felice con l'aria e la terra,
essere felice con te, con la tua bocca,
essere felice.*

Musica utilizzata per il colore Arancione: Sidudla di Mabi Thobejane – disco M.E.L.T. 2000

Rosso. . È il colore della passione, dell'amore, del corpo. E' energia, movimento, impulso vitale, desiderio, forza, potenza e fuoco. Quasi una follia.

Tutto è folle fuorché folleggiare (Leopardi)

Devi avere il caos dentro di te per generare una stella danzante (Nitzsche)

Il cuore ha ragioni che la ragione non conosce (Pascal)

Chi vive senza follia non è così saggio come crede (Francois de la Rochefoucauld)

I bambini di Alda Merini

*"I bambini secondo me hanno un' anima in formazione,
vivono come sospesi tra ciò che è puramente sensibile
e ciò che si può fantasticare partendo da ciò che è sensibile.
L'anima e soprattutto la follia vanno oltre le cose reali,
immaginano un verità vera, non contraffatta dal caso.
Chi possiede l'anima è a sua volta posseduto dall'amore dell'anima
che non è narcisismo ma è fiore di poesia,
proprio fiore di poesia, momento magico del deserto della scrittura."*

Musica utilizzata per il colore Rosso: Cuban Connections di Outback disco Dance the Devil Away

Il laboratorio è terminato con una danza di palloncini di tutti i colori su musica di Ivano Fossati
"Buontempo"

4° laboratorio

Il quarto incontro, conclusivo dell'intero percorso, ha permesso di "raccolgere" tutto il materiale prodotto durante i laboratori precedenti: la strada dipinta, le orme, i personaggi, le stelle dei desideri, le annotazioni sui colori, ecc.... per realizzare due libri.

Le storie inventate sono state suddivise in sequenze e poi illustrate con diverse tecniche.

Quadro - Riquadro

*C'era una volta Quadro dentro ad una morbida cornice di nuvola.
Era un quadro tranquillo, abitato da Sole e Luna, Stelle, Albero, Mare e Pesci; dove Vento
quietamente tesseva fili sottili di aria e terra.
Tanti passavano e ad ogni sguardo Quadro cambiava e mescolava tutto e Vento ogni volta
ritesseva Armonia.
Quel giorno Occhi si fermarono, lo fissarono a lungo, non compresero.....lo
toccarono.....
Quadro si aprì.
Vento impazzì. Sole bruciò. Fuoco divampò. Terra tremò. Mare inondò. Albero vorticò.
E girò, girò.....girò, imprigionando Luna Stelle Pesci
Nuvole si dispersero in cerca di aiuto.
Trovarono Occhi di Luce e li condussero al Caos dove prima
c'era Quadro
Occhi di Luce guardarono dolenti e lacrime amorevoli sgorgarono a
ritessere trame di Armonia.*

Il ladro di colori

*Tanto tempo fa i bambini, prima di venire al mondo, vivevano nelle stelle che erano
raggruppate in tante piccole costellazioni dalle forme più svariate. Tra loro c'era una stellina
particolare di nome Lucina che aveva il compito di scendere sulla terra per riferire ai
bambini quello che accadeva e quello che li avrebbe attesi alla nascita.
Tra i racconti di Lucina uno in particolare spaventava i bambini: il mondo stava perdendo i
colori ma nessuno sembrava preoccuparsene.
Urgeva correre ai ripari velocemente.
Lucina che era una fata, e di colore se ne intendeva, dal suo scrigno iridescente tirò fuori
degli occhiali speciali e li donò ai bambini. C'erano occhiali d'erba, occhiali di fiore,
occhiali di neve e occhiali di luce e tutti permettevano di vedere il mondo colorato e i segreti
delle cose.
I bambini cominciarono a scendere sulla terra con gli occhiali speciali e si accorsero che
tutti i colori erano assorbiti dalla ciminiera di una fabbrica di lampadine.
Il proprietario della fabbrica era il malvagio Crilù che stava rubando tutti i colori del mondo
per rivenderli sotto forma di lampadine colorate e diventare ricchissimo.
I bambini chiamarono in aiuto Lucina che, giunta sulla terra, dal suo scrigno estrasse un
grande specchio tornasole che, posto sulla cima della ciminiera, restituì tutti i colori al
mondo
I colori tornarono sulla terra e i bambini vi poterono abitare felici e contenti.*

Laboratorio di didattica:

Lettura animata a cura di Silvana Liberati

Azione teatrale a cura di Lorella Fusaro

Laboratorio di tecniche narrative

a cura di Silvana Liberati

Premessa:

“Il corpo è la casa del nostro infinito, una casa di cui spesso ci dimentichiamo.

Il respiro è lo strumento più adatto per affrontare e sciogliere le nostre resistenze: riporta le cose ad una naturalezza straordinaria nel giro di pochi minuti. E le fiabe ci aiutano, perché spesso ci ricordano che siamo fatti di infinito” (Piera Giacconi)

Schema generale:

Il tema centrale di questa terza edizione del “Paese delle Fiabe” 2009-2010, è stato sviluppato, all’interno del mio Laboratorio, seguendo il seguente schema:

1. Il corpo come confine tra la personalità interiore e il mondo esterno;
2. Il significato e l’uso del corpo nelle fiabe;
3. Dalla conoscenza del proprio corpo alla scoperta del corpo dei personaggi;
4. Ruolo dell’autore, del narratore e del ricevente nella lettura drammaturgica della tradizione;
5. Il corpo e l’uso degli oggetti;
6. Lo studio delle tecniche vocali;
7. Caratterizzazioni dei personaggi, vocalità, analisi di forme onomatopiche e ambientazioni di tali forme nelle fiabe;
8. Letture di fiabe;
9. Studio e presentazione finale di una fiaba .

Il Laboratorio si è articolato in quattro incontri attraverso i quali le fiabe proposte erano delle opportunità per giocare con il proprio corpo, per comprenderne il suo linguaggio, per esplorarne le sue potenzialità e limiti, mettendo le capacità espressive in relazione alle storie proposte da ciascuna fiaba e ai personaggi che vi erano rappresentati . Al loro interno ogni partecipante si è immedesimato in un personaggio, sul quale ha avuto modo di fare degli approfondimenti in termini di descrizione fisica, appartenenza socio-economica, profilo psicologico. Il percorso delle attività laboratoriali prevedeva anche alcuni momenti di ascolto della lettura di alcune fiabe da parte di una “voce narrante” che mediante una lettura drammaturgica, evocava e sottolineava le atmosfere emozionali di ciascun testo, per poter permettere un ascolto attento e sensibile di ogni ricevente . Nell’ultimo incontro sono stati gli stessi partecipanti ad assumere il ruolo di “voce narrante” o di interpreti delle ambientazioni sonore o dei personaggi delle fiabe a loro proposte. La lettura drammaturgica è stato l’epilogo del lavoro svolto nei precedenti incontri sia in termini di scoperta di una propria gestualità, che delle capacità vocali ed espressive.

1° laboratorio

- Il corpo come confine tra la personalità interiore e il mondo esterno;
- Il significato e l’uso del corpo nelle fiabe;
- Il corpo umano e il corpo fiabesco;
- Esercizio pratico di tecnica vocale;
- Lettura di due fiabe;
- Caratterizzazione fisica e vocale dei personaggi.

Il corpo è la struttura a cui il nostro essere si appoggia per trovare una sua definizione nello spazio e nelle relazioni con il mondo esterno, è un contenitore, sia materiale che virtuale, che può essere venduto, modificato, segnato, trapiantato e trasformato .

Quando rimaniamo affascinati dalla recitazione di un bravo attore o di una brava attrice ciò che ci coinvolge non è semplicemente la sua fisicità, ma anche la sua capacità di utilizzare il proprio corpo, attraverso il gesto, la voce, l'atteggiamento posturale, per poter interpretare un personaggio che, pur essendo "altro da sé", riesce a fare proprio, condividendo sentimenti ed emozioni che riemergono dal proprio vissuto di persona e che delineano i contorni del personaggio interpretato. Ma a volte può essere troppo delimitante. Ecco allora le fiabe venirci in aiuto, perché esse sono il tessuto e la trama dell'anima, sono le tracce di ogni progetto di vita e rappresentano dei modelli, anche molto antichi, di conoscenza e consapevolezza del mondo e delle sue dinamiche. Le fiabe danno corpo all'anima: sono una sorta di ponte tra realtà e immaginazione, tra corpo e pensiero, tra materia e spirito. Attraverso le fiabe si mette in contatto la coscienza e l'inconscio dell'autore, che mediante un racconto fantastico raffigura situazioni, persone e dinamiche del mondo reale. Come i personaggi delle fiabe che nei loro percorsi sono presi da preoccupazioni, affanni, solitudine, tensioni, angosce, problemi, ansie ed ostacoli apparentemente insormontabili, anche noi possiamo trovarci in situazioni simili e pensare di non farcela, di non vedere l'indomani. Esistono però delle tecniche, che in teatro vengono largamente usate, per trovare la concentrazione e stabilire un efficace rapporto tra il nostro corpo interiore e quello esteriore: si tratta di esercizi di yoga, training autogeno, tecnica diaframmatica, educazione al canto, al movimento, ricerca della spazialità, improvvisazione, alla cui base c'è il corretto controllo della respirazione. Tramite queste tecniche l'interprete può cominciare a delineare il fulcro del suo obiettivo affidandosi anche ad altri elementi, quali ad esempio, l'approfondimento degli aspetti fisici, psicologici, caratteriali, ideologici e vocali del personaggio stesso.

Fiaba n.1: *Testa di bufala (Italo Calvino - fiabe italiane)*

Fiaba n.2: *Il fulgginoso fratello del diavolo (Wilhelm e Jacob Grimm)*

Feedback dell' incontro:

Il primo appuntamento si è svolto in un pomeriggio davvero particolare: il temporale abbattutosi senza pietà lungo tutta la durata dell'incontro ha reso singolare l'atmosfera di ascolto ad opera delle partecipanti e ciò che veniva esposto. Nonostante il pericolo della difficoltà di concentrazione causata dalla mancanza saltuaria di corrente elettrica che impediva lo svolgersi regolare delle letture, il laboratorio ha avuto le sue fasi di attenzione, tensione e divertimento, grazie anche al tempestivo e quanto mai fondamentale supporto tecnico del nostro tutor Ivana. Forse la parte che ne ha risentito di più è stata quella dove ho proposto l'esercizio pratico, in cui chiedevo, come in un training autogeno, di focalizzare l'attenzione sul respiro per riconoscere il flusso dell'aria che attraversa il diaframma. Ma la scelta delle due letture ha riportato la curiosità dell'ascolto sia per il contenuto quanto mai singolare e provocatorio, sia per l'aspetto in alcuni momenti e in quella condizione, addirittura percepito come macabro. Il gruppo ha risposto egregiamente agli stimoli proposti e si è lanciato in una ricerca appassionata del profilo dei personaggi e delle situazioni.

2° laboratorio

- Ruolo dell'autore, del narratore e del ricevente nella lettura drammaturgica;
- Individuazione e sviluppo dei personaggi di una fiaba;
- Caratterizzazione totale del personaggio;
- Lettura di due fiabe;
- Interpretazione di una lettura con l'aiuto di oggetti e travestimenti.

Quando ci si imbatte in una storia, in un racconto, in una fiaba, i fatti narrati da quale punto di vista vengono riferiti? Dinanzi ad un racconto, si possono incontrare diversi tipi di interpretazione che derivano dall'impostazione che viene data dall'autore. Innanzi tutto la storia proposta può essere esposta utilizzando tre generi di focalizzazione:

Focalizzazione zero: quando il narratore-lettore conosce la storia e i personaggi, sa effettivamente cosa sta accadendo

Focalizzazione interna: quando il narratore-lettore conosce e può raccontare solo ciò che è possibile dalla sua angolatura

Focalizzazione esterna: quando il narratore-lettore racconta la storia in terza persona, non può intervenire nello svolgersi del racconto e fa da passaggio, da ponte tra la storia e chi ascolta, vede o legge.

E' facile, quando si legge o si ascolta un racconto, comunque identificarsi con i personaggi ed accettare la storia come fosse vera. Non tutti hanno la stessa importanza: alcuni sono semplici comparse, mentre i personaggi principali sono la colonna portante del testo: con le loro azioni determinano lo sviluppo dell'intera storia, stabiliscono le situazioni, i diversi ruoli, i rapporti con le altre personalità presenti nel testo, e devono pertanto essere analizzati minuziosamente, tenendo conto di tutti gli elementi che contribuiscono a realizzarli. Si potranno raccogliere indicazioni in tutte quelle parti della narrazione in cui il personaggio stesso agisce o in cui si parla in qualche modo di lui. Questa raccolta di informazioni consentirà di ricostruirlo nell'immaginazione in modo più preciso. Esistono vari modi di categorizzare un personaggio:

Caratterizzazione diretta: quando l'autore ci informa sull'aspetto fisico

Caratterizzazione socio-economica e culturale: quando viene individuato il livello culturale del personaggio e il suo ceto sociale.

Caratterizzazione psicologica: quando viene evidenziato il modo di pensare del personaggio, le sue emozioni, cosa anima il suo pensiero, il suo modo di rapportarsi con la società e con gli altri, nonché la gestualità.

Caratterizzazione indiretta: quando tocca al lettore trarre le conclusioni, fare il conto delle qualità o dei vizi.

Il personaggio può essere definito **statico** (quando non cambia mai, rimane sempre uguale, così come i suoi pensieri) **dinamico** (quando, durante il racconto, cambia atteggiamento, idea, ideali o cambia modo di vivere) **piatto** (quando la descrizione è sommaria, schematica, inverosimile, stereotipata) **tutto-tondo** (quando si conoscono tutti gli aspetti, sia interiori che esteriori) e può essere presentato in due modi: **modo immediato:** quando, sin dall'inizio, si ha un prospetto ben accentuato. La presentazione è effettuata o dal personaggio stesso, o dall'autore o da un altro personaggio. **modo mediato:** è la presentazione che avviene nei racconti contemporanei, attraverso degli indici come il linguaggio, la descrizione fisica, le battute, i gesti, l'abbigliamento, per far comprendere la natura del personaggio. Oltre a questi aspetti fisici e psicologici fin qui descritti, in un racconto va presa in considerazione anche la "spazialità", ovvero sia tutto ciò che ruota intorno ai personaggi, quindi l'ambiente che li circonda e gli oggetti con cui vengono a contatto o che permettono loro di raggiungere lo scopo della loro "missione" e lo svolgersi della storia.

Fiaba n.3: *Pelle di vecchia* (Italo Calvino - fiabe italiane)

Fiaba n.4: *Le tre filatrici* (Karel Jaromir Erben - fiaba céca)

Feedback dell'incontro:

Il gruppo, suddiviso in sottogruppi, si è cimentato questa volta, dopo aver raccolte tutte le informazioni possibili, a tentare di dare una definizione più completa dei personaggi, del loro carattere, dei loro comportamenti e temperamenti. In aggiunta sono stati forniti loro materiali come stoffe, vestiti, cappelli, parrucche e oggetti che contribuissero a completare l'aspetto generale del personaggio scelto. Questo ha consentito di raggiungere un livello di comprensione più profonda, permettendo loro di azzardare anche una lettura espressiva ed emotiva tramite un'interpretazione vocale, che, ovviamente, è risultata molto soggettiva.

Il tutto ha assunto un piacevole carattere conviviale considerando il divertimento nel rappresentare la fiaba davanti all'altro gruppo e all'occhio attento della videocamera.

3° laboratorio

- Le ambientazioni sonore nelle fiabe;
- La forma onomatopeica e la vocalità;
- Differenze tra le onomatopée dei fumetti e le ambientazioni sonore della letteratura;
- Lettura di due fiabe;
- Sperimenti di lettura con ambientazioni sonore.

Una fiaba è composta da più elementi che concorrono al suo svolgimento: oltre a quelli sopra descritti, una parte molto importante è l'habitat, l'ambiente di contorno, fondamentale per rendere più incisivo e realistico il racconto stesso.

Queste scenografie focalizzano le storie, le caratterizzano, le contestualizzano e le sorreggono, e seppure appena accennate, le posizionano immediatamente nella nostra mente dando libero sfogo alla fantasia e alla nostra interpretazione personale, perché ognuno di noi leggendo o ascoltando "vede" la fiaba con proprie immagini riferite forse ad un ricordo, a qualcosa che ci ha colpiti, a posti nei quali siamo stati, a disegni adocchiati su qualche vecchio libro, magari della nostra infanzia... Perché allora non provare a costruire una "partitura sonora" che comprenda suoni, rumori, voci e versi, utilizzando parole simboliche che si riferiscono e ricordano le immagini e le descrizioni della fiaba stessa?

Esiste una tecnica che viene adoperata in letteratura: l'**onomatopea**, che significa proprio "creazione di un nome", cioè la trascrizione di suoni mediante parole che imitano la fonte referente. Essa è impiegata nelle canzoni o nelle filastrocche dedicate ai bambini in cui per esempio i versi degli animali vengono riprodotti in tal modo, e nei fumetti umoristici, piuttosto che nei generi più seri destinati al pubblico adulto. Esiste anche una forma adoperata in Teatro: si tratta del **grammelot**, il cui significato è "gioco onomatopeico di un discorso" cioè una riproduzione di parole di un'altra lingua o di un dato dialetto o una rappresentazione di stati d'animo dei più disparati che servono a caratterizzare un personaggio, mediante suoni che acusticamente "sembrano" quelli veri. Naturalmente l'effetto che può dare una sola persona nell'esprimere versi, suoni e rumori, non è paragonabile all'esecuzione corale di più interpreti, ecco perché prima ho parlato di "partitura sonora" dove, volendo, potrebbe essere stabilito proprio un percorso con cambi di ritmo, altezza del suono, intensità, durata, alternanze e sequenze, assoli, dissolvenze, stacchi, ecc... cioè una sorta di spartito musicale.

Fiaba n. 5: *Il giovane calvo e la principessa (fiaba popolare albanese)*

Fiaba n. 6: *Il principe ranocchio (Wilhelm e Jacob Grimm)*

Feedback dell'incontro:

Il pomeriggio è trascorso all'insegna della ricerca e del divertimento, con momenti decisamente esilaranti. Dopo aver ricevuto un elenco di suoni onomatopeici estratti dal Glossario del fumetto, il gruppo si è prodigato in una appassionata esplorazione di rumori utilizzando oggetti personali e suoni vocali, confrontando e scegliendo quelli che apparivano più consoni alle situazioni della fiaba. In un secondo momento si sono sperimentate le ambientazioni non fumettistiche e le partecipanti hanno potuto toccare con mano le differenze di elaborazione e di resa della ricerca.

4° laboratorio

- Riepilogo degli incontri precedenti;
- Lettura di una fiaba;

- Fase preparatoria (suddivisione in due gruppi, assegnazione di compiti, approfondimento dei personaggi, scelta travestimenti e oggetti, individuazione ambientazioni sonore possibili);
- Presentazione della fiaba ricostruita dai due gruppi.

Dando per scontato che il percorso di base inizia dal trinomio

lettura/ascolto/comunicazione, la lettura deve essere proposta dall'insegnante, l'ascolto è indirizzato ai bambini e la comunicazione è a doppio senso in quanto essi possono essere proponenti e/o ricettori, con la loro ineguagliabile memoria visiva e uditiva di cui Madre Natura li ha dotati. Come lavorare in questa direzione trasportando l'esperienza ai bambini? Nel cammino di costruzione di una fiaba originale o di ri-costruzione personalizzata, si passa, anche inconsciamente, attraverso le analisi che sono state fin qui esposte. Riassumendo, quindi:

- scelta del tipo di fiaba
- individuazione delle fasi portanti nella sua struttura
- focalizzazione dei personaggi e del protagonista
- ricerca delle ambientazioni

La prima fase rientra nel lavoro dell'insegnante, nella seconda ci si può avvalere della collaborazione dei bambini, la terza e la quarta si prestano ad essere giocate con estrema libertà.

L'approfondimento del secondo passaggio si potrebbe realizzare insieme a loro rendendoli partecipi e consapevoli dello sviluppo della storia perché nessuno meglio dei bambini sa trovare con fantasia ed ironia le assonanze più indicate. Per i personaggi c'è un'ampia scelta di interpretazione e i piccoli sono maestri nell'immedesimazione e nell'utilizzo di materiali e travestimenti. L'ultima fase è, apparentemente, la più inusuale, ma non dimentichiamoci che quando i bambini giocano da soli o in compagnia animando delle macchine o dei pupazzi o interpretando degli animali, utilizzano con naturalezza il linguaggio onomatopeico. Ad ogni modo per renderli coscienti e abituarli a questo lavoro si deve prima fare chiarezza con loro su cosa si intende per **rumore, suono, verso e voce**; poi si possono far ascoltare registrazioni dove siano ben chiare le categorie sopra citate e infine passare ad un'esplorazione visiva proponendo loro alcune immagini di fotografie o disegni e chiedendo di pensare o descrivere i fonemi onomatopeici che potrebbero essere presenti in quel luogo o in quella situazione. E' senz'altro più facile e immediato divertirsi con i fonemi fumettistici, ma nulla vieta di provare con l'altra strada che richiede però un'attenzione particolare e un impegno maggiore.

Il lavoro sulla voce è affiancabile alla scoperta del corpo e più specificatamente all'apparato vocale, giocando sulle modulazioni provocate dall'uso della **laringe**, della **fronte**, della **gola**, del **naso** e dalle combinazioni vocali (voce *tremula, martellata, ondulata, metallica* ...), mentre lo sviluppo delle dinamiche attraverso le camminate e i gesti avvieranno i bambini ad una consapevole dimestichezza con il proprio corpo, a prendere confidenza con alcuni elementi come la **pausa, il ritmo, il silenzio, il rispetto.**, che diventeranno nel caso concreto la punteggiatura del contesto fiabesco, ma che inducono, in uno schema più ampio, alla positiva valutazione di sé stessi riguardo la propria persona ed il rapporto con gli altri.

Fiaba n. 7: *L'ago* (Luigi Capuana)

Feedback dell'incontro:

In quest'ultimo incontro l'atmosfera di confidenza era palpabile. Il gioco via via si era fatto più interessante e l'aggiunta di elementi nuovi contribuivano a creare complicità e affinità nei gruppi. L'invenzione di fonemi personalizzati e l'interpretazione fisica dei personaggi nella fiaba finale che i due gruppi hanno presentato, sono stati gli elementi più interessanti dell'intero laboratorio perché frutto di un'attenta valutazione e un puntiglioso studio. Osare davanti ad un pubblico, inventarsi protagonisti e scoprirsi sapendo di mostrare anche i possibili difetti, è una bella sfida che le nostre partecipanti hanno saputo reggere bene. Complimenti a tutto il gruppo e un grande abbraccio davvero affettuoso.

Testo Fiaba n.4: *Le tre filatrici*

C'era una volta una povera vedova che aveva una sola figlia di nome Liduska. Poiché non possedevano campi e neppure una mucca, si sostentavano filando. Liduska era una ragazza molto educata e graziosa, ma aveva il difetto di essere molto pigra, e ogni volta che si doveva sedere alla ruota dell'arcolaio incominciava a piangere e quando la mamma riusciva a convincerla a filare, il filato che lavorava non era certo dei migliori!

Un giorno però la madre si stancò di questo suo comportamento, si irritò moltissimo e diede alla figlia un sonoro ceffone. Liduska cominciò a piangere e a lamentarsi disperatamente, tanto forte da poter essere sentita in ogni angolo del paese.

In quel momento, la Regina stava passando di là e quando udì quei lamenti spaventosi, fece fermare la sua carrozza, ne scese ed entrò nella casetta, credendo che fosse accaduta una grande sventura. Quando vide Liduska piangere così tristemente, le chiese: << Che cos'hai tesoro mio?>>. << Ah, povera me, mamma mi ha picchiato!>>. La Regina si rivolse alla madre dicendo << Perché picchi questa povera bambina?>>. La madre si imbarazzò molto e non sapeva cosa rispondere, poiché si vergognava di confessare alla Regina di avere una figlia pigra. << Ah, benevola signora Regina, per me questa ragazza è una croce molto pesante, non vuole prendere tra le mani nient'altro che la rocca per filare e vuole sedere all'arcolaio giorno e notte. Perciò oggi ero irritata e le ho dato uno scapaccione, per questo piange così forte>>.

La ragazza piacque così tanto alla Regina, che disse alla madre: << Se vostra figlia fila così volentieri, lasciatela venire con me, mi voglio occupare di lei. A palazzo ho il lino migliore, e se sarà diligente come qui, non avrà certo a pentirsene>>. La madre fu felicissima della proposta e la Regina prese subito la figliola con sé.

Una volta giunte a destinazione, la Regina condusse Liduska nei suoi appartamenti che erano pieni di lino da terra a soffitto: << Ora, figliola mia, dovrai essere diligente, e dopo che mi avrai filato tutto questo lino, ti darò in sposo mio figlio e tu sarai regina>>. Poi le fece portare un bellissimo arcolaio d'avorio intagliato con le molle d'oro, insieme a un grande cesto con solette di vimini giallo e profumato e la lasciò sola nell'appartamento con il lino.

Liduska, presa dal panico, si sedette alla finestra e cominciò a piangere amaramente: anche se avesse filato da mattina a sera e da sera a mattina, non avrebbe mai portato a termine la filatura di tutto quel lino neanche dopo cent'anni. Così rimase a sedere e pianse tutta la notte e tutto il giorno seguente fino a mezzogiorno, senza muovere né mani né piedi.

A mezzogiorno la regina venne per vedere ciò che la ragazza aveva fatto, ma si stupì molto nel vedere che il lino non era stato ancora toccato. Liduska si giustificò dicendo che aveva una fortissima nostalgia della sua cara mamma e che a furia di piangere non aveva potuto prendere ancora nulla in mano. La Regina le credette e la consolò dicendole: << Non aver paura, figliola mia, domani sii ancor più diligente, così avrai in sposo mio figlio e sarai regina>>. Quando la Regina se ne fu andata, Liduska si rimise alla finestra, guardò fuori, sbuffò e non fece nulla fino al giorno seguente.

Come era già accaduto, arrivò la Regina e si meravigliò ancora di più, e questa volta corrugò la fronte vedendo che non era stato fatto alcun lavoro. Ma Liduska le spiegò che dopo aver pianto tanto, la testa le faceva male e non aveva potuto lavorare. La Regina, un po' infastidita però, le disse: << E' tempo che cominci a filare, Liduska, se vuoi avere mio figlio e diventare regina!>>. E anche quel giorno la ragazza non degnò l'arcolaio di uno sguardo.

Questa volta la Regina si infuriò: << Ascolta bene, Liduska: se domani non avrai ancora filato nulla, non solo non avrai mio figlio in sposo, ma ti farò rinchiodare in una buia prigione pullulante di rane, serpenti e lucertole e ti lascerò morire di fame, affinché tu non possa più ingannarmi e mentirmi>>. Poi si allontanò sbattendo la porta.

Liduska cominciò davvero ad avere paura; che cosa poteva fare? Avvolse il lino sulla rocca, si sedette all'arcolaio e cominciò a filare, ma era così pigra che ben presto smise e si avvicinò alla finestra e pianse sino alla sera così disperatamente che il cuore quasi le si spezzava in petto.

Improvvisamente, qualcuno bussò alla finestra e Liduska vide che fuori c'erano tre donne bruttissime. Una di loro aveva un labbro inferiore talmente grosso che le sporgeva oltre il mento, la seconda aveva il pollice della mano destra talmente largo da coprirle tutto il palmo della mano e la terza aveva il piede destro talmente enorme che sembrava fosse stato schiacciato da una trebbiatrice. Liduska si spaventò tantissimo che si ritirò immediatamente, ma le tre nonnine le sorrisero con affetto e le fecero cenno di aprire la finestra e di non aver paura di loro. << Buona sera, bella signorina!>>

dissero << perché piangi così disperatamente? >>. Liduska si fece coraggio e raccontò alle tre nonnine tutto quello che era accaduto e anche la promessa della Regina <<Ma a che cosa serve tutto ciò >> disse <<visto che non riuscirò a finire il lavoro nemmeno lavorando tutta la vita? >>.

Le tre vecchiette sorrisero e dissero: << Cara bambina, se prometti di invitarci al tuo matrimonio e di farci sedere al tavolo vicino a te e se non ti vergognerai di fronte agli ospiti, noi ti fileremo tutto questo lino e finiremo ancor prima di quanto pensi >>. <<Certo, farò tutto ciò che volete >> replicò la ragazza incredula <<svelte, svelte, al lavoro >>. Allora le tre donnine entrarono nella stanza dalla finestra, mandarono Liduska a dormire e incominciarono a filare il lino. La nonnina con il pollice largo tirava i fili, quella con il labbro grosso li inumidiva e li appiattiva e quella con il piede enorme pigiava sul pedale e girava la ruota dell'arcolaio, e in tal modo lavoravano molto velocemente.

Alle prime luci dell'alba destarono la ragazza, la quale vedendo la gran quantità di lino filato, sentì il cuore balzare in petto dalla gioia. Le tre vecchiette le promisero che sarebbero tornate la sera e scapparono subito da dove erano entrate.

A mezzogiorno giunse la Regina e quando vide il gran mucchio di filo ben dipanato si rasserenerò e lodò la solerzia di Liduska.

Da quel giorno, ad ogni calare della sera le tre donnine arrivavano dalla finestra e la ragazza le accoglieva con grande gioia. Anche il contenuto della seconda stanza piano piano fu svuotato e la regina cominciò a compiere i preparativi per le nozze. Quando poi fu dato fondo al lino della terza stanza, Liduska ringraziò di cuore le tre nonnine per averla aiutata e loro risposero semplicemente: <<Non dimenticare ciò che hai promesso, e vedrai che sarai ancor più felice >>.

Il giovane Re raggianti e orgoglioso della sua futura sposa, si recò quindi dalla ragazza e le disse: << Chiedimi qualsiasi cosa e l'avrai >>. Liduska non si fece scappare l'occasione e ricordandosi delle tre vecchiette, gli disse: <<A casa ho tre vecchie zie, molto povere e di umili origini, che hanno fatto molto per me; permettimi di invitarle alle nozze >>.

Così fu dato il consenso e il giorno delle nozze, mentre gli ospiti si trovavano a tavola, la porta si aprì improvvisamente e le tre fecero ingresso nella sala, abbigliate con costumi tradizionali a dir poco antiquati e ridicoli.

Non appena la sposa le vide, corse loro incontro e diede loro il benvenuto: <<Vi saluto care ziette, vi saluto caramente! Venite a sedervi a tavola accanto a me >>. Gli ospiti sgranarono gli occhi e sarebbero certamente scoppiati a ridere se non avessero temuto le ire del Re, che non poteva dire nulla avendo dato lui stesso il consenso alla sposa.

Durante il banchetto, Liduska si alzava spesso per servire le tre donnine, porse loro vivande e bevande e ripeteva: <<Mangiate e bevete, mie care ziette! Mi avete fatto tanto bene... >>

Approfittando degli ospiti che via via lasciavano la tavola, il giovane Re incuriosito si avvicinò alla vecchietta con il piede enorme e le chiese: <<Vi prego di dirmi, cara nonnina, come mai avete un piede così enorme? >> <<Per il gran filare, mio signore, per il gran filare!.. >>. Poi si avvicinò alla seconda vecchietta, quella con il pollice largo: << Ditemi, cara nonnina, perché avete un pollice così largo? >> <<Per il gran filare, mio signore, per il gran filare!.. >> . Infine si rivolse alla terza vecchietta, quella con il labbro grosso e disse: << Mi confidate, cara nonnina, il motivo del vostro labbro grosso? >> <<Per il gran filare, mio signore, per il gran filare!.. >>

Quando il giovane Re udì quelle parole, si spaventò tantissimo e vietò all'istante alla sua bella sposa di sedersi all'arcolaio per il resto della vita, altrimenti avrebbe avuto un piede così enorme, un pollice così largo e un labbro così orribilmente grosso.

Da quel momento le tre vecchiette sparirono e nessuno le vide mai più. Ogni volta che Liduska si ricordava di loro le benediva dal profondo del cuore e mai, da che mondo è mondo, una moglie fu così fedele e contenta di onorare il divieto del marito, come la giovane Regina con il veto del suo Re.

Testo Fiaba n. 5: Il giovane calvo e la principessa

C'erano una volta tre fratelli dei quali il più piccolo era calvo; egli andava ogni giorno a portare gli animali al pascolo.

Un giorno il Re annunciò che il cavaliere che fosse stato capace di attraversare il canale avrebbe avuto la figlia in sposa. Il giovane calvo sapeva di non esserne all'altezza e tralasciò subito l'idea rassegnandosi ad andare in montagna a far pascolare il bestiame, mentre i due fratelli maggiori, a sua insaputa, iniziarono a tentare l'impresa allenandosi quotidianamente.

Un giorno, mentre gli animali mangiavano, il giovane calvo vide un albero che aveva preso fuoco e le sue foglie ardenti stavano anche per uccidere un serpente che abitava fra i suoi rami. Quest'ultimo pregò il ragazzo di salvargli la vita, ma dal momento che il calvo aveva timore di avvicinarsi, il serpente gli promise che, in cambio del suo intervento, lo avrebbe poi aiutato a sua volta. Il giovane si decise, staccò un ramo su cui il serpente salì, per poi posarlo sull'erba. Il serpente, sano e salvo, ringraziando il giovane gli chiese che cosa potesse fare per lui. <<Il Re ha messo un annuncio con la promessa di dare in sposa sua figlia al cavaliere capace di oltrepassare il fiume >> rispose il calvo. Allora il serpente riconoscente gli porse una pallina magica e gli disse di recarsi sull'alta montagna: lì avrebbe trovato un cavallo bianco con il quale, portando con sé la pallina, avrebbe potuto partecipare alla gara.

Il giovane fece tutto quello che gli aveva detto il serpente e, presentandosi alla gara come uno sconosciuto, vinse trionfalmente. Prese, come promesso dal Re, la principessa e la portò nella sua casa, senza dire niente a nessuno.

Quando i fratelli tornarono, furono molto sorpresi nel vedere che il calvo era riuscito a vincere la competizione; presi dall'invidia, gli dissero a brutto muso di tornare a pascolare, perché egli era solo un rozzo selvaggio. <<No, io non andrò più sulla montagna, ho vinto la gara ed ora la figlia del Re resterà con me!>> ribatté deciso il fratello minore. Quelli, allora, pieni di rabbia, organizzarono un piano per sbarazzarsi di lui. Sapendo che ignorava l'esistenza di una fossa nell'orto, che costituiva un passaggio per arrivare ad un altro mondo, i fratelli proposero:<< Facciamo un patto: chi per primo attraverserà l'orto e toccherà il fondo, sposerà la figlia del Re>> e il più piccolo accettò.

Ma i fratelli, disonesti, ricoprirono la fossa con una coperta e il calvo, correndo ci cascò dentro e si ritrovò all'altro mondo.

Cammina cammina, stanco e affamato dopo ore di marcia interminabili, vide una città in lontananza che sembrava bellissima e si avvicinò senza esitare. Ecco che, però, incontrò un'incantevole ragazza piangente che teneva fra le mani una bottiglia vuota.

<<Perché piangi?>> fu la domanda del giovane. << Una strega ci ha prosciugato il pozzo e ogni giorno mangia una ragazza... e oggi tocca a me!>> <<Non aver timore, ti accompagnerò e ucciderò la strega>> gli disse quello seppur stremato nelle forze.

Dopo essersi rifocillati, i due ragazzi si incamminarono e arrivati alla casa, lui si nascose con in mano una spranga di ferro e lei bussò alla porta. Quando la strega aprì, il calvo la colpì ed ella cadde a terra stecchita; allora la ragazza bagnò subito con il sangue la testa del ragazzo.

Non appena la notizia della morte della strega si sparse per il contado, il padre della ragazza radunò tutto il popolo e la figlia indicando la testa insanguinata del giovane disse che lui era il salvatore era lui perché con l'aveva uccisa con astuzia. << Chiedimi quello che vuoi >> disse il padre in segno di riconoscenza. << Non voglio niente, solamente tornare nel mio mondo >> rispose sconsolato il calvo guardando il cielo.

L'uomo allora diede 40 pani al ragazzo e gli indicò una casa dove avrebbe trovato un'aquila alla quale donare il cibo e alla quale chiedere un passaggio sulla terra. Così il calvo, a cavalcioni dell'aquila, poté finalmente tornare nel suo mondo.

Giunto a casa, i fratelli lo videro arrivare e cominciarono a scappare nel giardino; nella foga della corsa si dimenticarono completamente della fossa in fondo all'orto, ci caddero dentro e finirono entrambi nell'altro mondo per il resto della loro vita. Il fratello buono, invece, vive ancora oggi con la figlia del Re e dicono che il re lascerà il suo regno proprio a lui.

Testo Fiaba n 7: L'ago

NARRATORE: C'era una volta un sarto, che campava la vita mettendo toppe e rivoltando vestiti usati. Nella sua botteguccia ci si vedeva appena; perciò lavorava sempre davanti alla porta, con gli occhiali sul naso; e tirando l'ago canterellava:

SARTO: Il bel tempo deve passare, il bel tempo deve venire ! ZUM! ZUM! ZUM!

NARRATORE: Aveva una figliola bella quanto il sole, ma senza braccia, ed era la sua disperazione. Le vicine lo aiutavano: oggi una, domani un'altra, si prestavano a vestire la ragazza, a pettinarla, a lavare la faccia. Egli invece doveva imboccarla e a ogni boccone, brontolava:

SARTO: Chi non ha braccia, non dovrebbe aver bocca!

NARRATORE: La ragazza, invece di arrabbiarsi per questo continuo brontolio, si metteva a ridere e rispondeva:

RAGAZZA: Dovevate farmi le braccia e non la bocca. La colpa è vostra!

SARTO: Hai ragione.

NARRATORE: E il vecchio riprendeva a lavorare, canticchiando:

SARTO: Il bel tempo deve passare, il bel tempo deve venire! ZUM! ZUM! ZUM!

NARRATORE: Invece il cattivo tempo peggiorò: gli venne meno la vista, gli occhiali non lo aiutarono più e gli avventori, vedendo quei puntacci da orbo, che facevano parere più brutte fin le toppe, non ne vollero più sapere di lui e del suo lavoro.

SARTO: Figliola mia, come faremo?

RAGAZZA: Faremo la volontà di Dio...

NARRATORE: Per abitudine, ogni mattina il sarto, aperta la botteguccia, si metteva a sedere davanti alla porta con le mani in mano, aspettando gli avventori che non comparivano, e al solito suo canterellava:

SARTO: Il bel tempo deve venire, il bel tempo deve passare! ZUM! ZUM! ZUM!

NARRATORE: Un giorno passa una signora, che vicino a lui si china e raccatta da terra un ago lucente:

FATA: Quest'ago è vostro, buon uomo.

SARTO: Grazie, che debbo farne? A cucire non ci vedo più...

NARRATORE: La ragazza, sentendo parlare, si era affacciata alla porta.

FATA: Prendetelo voi, bella figliola.

RAGAZZA: Non ho braccia, signora mia.

FATA: Ve l'appunto sul busto: è un buon ago.

SARTO: Biscotto a chi non ha denti... così va il mondo!

FATA: Allegro, compare!

Il mal tempo se n'è andato, il bel tempo è già arrivato! ZUM! ZUM! ZUM!

NARRATORE: La signora, ridendo, scantonò e sparì. Poco dopo, ecco un avventore con in mano una giacca vecchia, tutta strappi e buchi.

UOMO 1: Rattoppatemi questa qui. Vi pago avanti; ecco uno scudo. Verrò a riprenderla domani.

NARRATORE: Il sarto, vedendosi in mano quello scudo, che arrivava a proposito, non ebbe animo di rispondergli:

SARTO: A cucire non ci vedo più!

NARRATORE: E rimase lì, col naso all'aria, stupito della buona fortuna. Andò subito a fare un po' di spesa, e poi si mise a cuocere la minestra, rimuginando le parole dello sconosciuto << verrò a riprenderla domani >>

SARTO: Figliola, e come faremo domani?

RAGAZZA: Da qui a domani c'è ventiquattr'ore!

NARRATORE: Finito di desinare, la ragazza guarda per caso la giacca e dà un grido di sorpresa: la giacca era già bell'e rattoppata, e così bene, che pareva quasi nuova. In una manica c'era appuntato un ago.

RAGAZZA: E' l'ago della signora!

NARRATORE: Infatti l'ago non era più al posto, dove la signora l'aveva messo.

SARTO: Zitta, figliola: quest'ago è la nostra fortuna.

NARRATORE: Il padrone della giacca venne a riprenderla e rimase contentissimo del lavoro. Chiunque vedeva quella raccomandatura, restava meravigliato.

E gli avventori tornarono ad affluire alla botteguccia del sarto. Sul banco c'era sempre una montagna di vestiti vecchi, così stracciati che neppure il cenciaino li avrebbe voluti. Il sarto se ne stava tutta la giornata seduto davanti alla porta con le mani in mano, canterellando:

SARTO: Il mal tempo se n'è andato, il bel tempo è già arrivato! ZUM!ZUM!ZUM!

DONNA 1: Sarto, e il lavoro chi lo fa?

SARTO: Lo faccio io!

DONNA 1: Stando con le mani in mano?

SARTO: Stando con le mani in mano!

NARRATORE: Verso sera gli avventori tornavano e trovavano tutto bell'e allestito. Le raccomandature erano fatte così bene, che quei vestiti vecchi parevano quasi nuovi.

UOMO 2: Sarto, e il lavoro chi l'ha fatto?

SARTO: L'ho fatto io.

DONNA 2: Stando con le mani in mano?

SARTO: Stando con le mani in mano!

NARRATORE: Un giorno il Reuccio, passando a cavallo insieme con uno scudiero davanti la bottega del sarto, vide la ragazza che stava seduta accanto al padre e rimase incantato da quella bellezza.

REUCCIO: Ha un aspetto da Regina!

SCUDIERO: Ma è senza braccia, Reuccio!

REUCCIO: Peccato!

NARRATORE: Ma ci ripensò tutta la notte, e il giorno appresso volle rivederla.

Passò a cavallo, insieme con lo scudiero, e rimase più incantato del giorno avanti.

REUCCIO: Ha un aspetto da Regina, peccato non abbia le braccia!

NARRATORE: Ci ripensò anche la notte seguente, e il giorno appresso volle di nuovo rivederla.

Giunto davanti alla bottega, sentendo canterellare il sarto, fermò il cavallo:

REUCCIO: Che canterellate, buon uomo?

SARTO: Il mal tempo se n'è andato, il bel tempo è già arrivato! ZUM!ZUM!ZUM!

NARRATORE: Il Reuccio, intanto, teneva fissi gli occhi sulla ragazza. Il sarto, che ignorava chi egli fosse, lo sgridò:

SARTO: Ehi, amico! Che guardate?

REUCCIO: Guardo vostra figlia, che è più bella del sole.

SARTO: Se fosse più bella del sole, rimarreste accecato.

REUCCIO: Ahi, ahi!

NARRATORE: Il Reuccio portò le mani agli occhi: a quelle parole del sarto gli occhi gli si erano seccati. Lo scudiero condusse il Reuccio cieco per mano fino a Palazzo e raccontò quello ch'era accaduto. Il Re e la Regina montarono in furore contro il sarto:

REGINA: Vecchio stregone!

RE: Arrestatelo e conducetelo qui!

NARRATORE: Lo legarono peggio d'un ladro e lo condussero innanzi al Re.

SARTO: Maestà, io non ci ho colpa!

RE: Vecchio stregone! O rendi la vista al Reuccio, o ti fò arrostitire vivo vivo!

NARRATORE: Il povero sarto, dallo spavento, era già mezzo morto.

SARTO: Maestà, io non ci ho colpa!

RE: Ti dò tre giorni di tempo.

NARRATORE: E lo fece rinchiudere in una prigione del Palazzo Reale. Ogni mattina il Re andava a trovarlo, e dallo sportellino dell'uscio gli diceva:

RE: O rendi la vista al Reuccio, o ti fò arrostitire vivo. E' passato un giorno.

O rendi la vista al Reuccio, o ti fò arrostitire vivo. Son passati due giorni.

NARRATORE: Il povero sarto non rispondeva: si struggeva in lacrime, pensando alla figliola senza braccia, di cui non sapeva niente da più giorni e che sarebbe rimasta sola al mondo in balìa della cattiva sorte:

SARTO: Figliola mia sventurata!

NARRATORE: E il Re dallo sportellino dell'uscio:

RE: O rendi la vista al Reuccio, o ti fò arrostitire vivo. Son passati tre giorni.

SARTO: Maestà, non ci ho colpa! Grazia, Maestà! Almeno, prima di morire, fatemi rivedere la mia figliola!

NARRATORE: La grazia gli fu concessa. Il Re e la Regina, che avevano sentito magnificare dal Reuccio la grande bellezza di costei, vollero vederla quand'ella venne a Palazzo Reale. Appena entrata nel salone, dov'essi si trovavano col Reuccio cieco, questi, battendo le mani dall'allegrezza, si mise a gridare:

REUCCIO: La vedo! La vedo! Accanto a lei c'è una signora!

NARRATORE: Il Re e la Regina credettero che il figlio fosse ammattito. Dov'era quella signora di cui parlava?

REUCCIO: E' lì, accanto a lei, e la tiene per mano!

REGINA: Per la mano? Se non ha braccia!!

REUCCIO: Io la vedo con le braccia; ma non vedo voialtri.

NARRATORE: Il Re e la Regina, per accertarsi che il Reuccio la vedesse davvero, facevano muovere la ragazza, in punta di piedi, pel salone; e il Reuccio la seguiva cogli occhi inariditi:

REUCCIO: E' lì, ora si affaccia alla finestra... ora fa così col capo.... Ora si siede per terra... e la signora che l'accompagna fa pure quel che fa lei!

NARRATORE: Il Re e la Regina, stupiti, non sapevano che pensare di quel miracolo.

RE: Chi è, bella ragazza, la signora invisibile che vi accompagna?

RAGAZZA: Maestà, non lo so; io son venuta sola a Palazzo... Ahi! Ahi!

NARRATORE: La ragazza sentiva acuti dolori nel punto in cui avrebbero dovuto essere attaccate le braccia.

RAGAZZA: Ahi! Ahi!

NARRATORE: Ed ecco venirle fuori prima la punta delle dita, poi le mani, poi i polsi, poi gli avambracci, poi le braccia intiere bellissime e bianche come l'alabastro. Il Reuccio, urtando il Re e la Regina, si precipita verso la ragazza, le prende ansiosamente le mani e comincia a strofinarsele su gli occhi:

REUCCIO: Manine fatate, sanatemi voi!

NARRATORE: Ma strofinava inutilmente.

REUCCIO: Manine fatate, sanatemi voi!

NARRATORE: Ma strofinava inutilmente. Poi gridò:

REUCCIO: Zitti! La signora parla!

NARRATORE: Il Re e la Regina, dopo tutto quello che avevano visto, erano proprio atterriti da quella donna invisibile.

REGINA: ...Che dice?....

*FATA: Mh mh mh mhManina, manina non è mano di Regina...
per toccare e sanare di Regina diventare!....mh mh mh mh....*

NARRATORE: Era chiaro: se il Reuccio voleva recuperare la vista, doveva sposare quella ragazza. La Regina si sdegnò:

REGINA: Come? Sposare la figlia di un sarto?

NARRATORE: Ma il Re, che era rimasto anch'egli ammaliato dalla bellezza di quella ragazza e voleva molto bene al suo figliolo, non se lo fece ripetere due volte.

RE: Siano mani di Reginotta: parola di Re!

NARRATORE: E gli occhi del Reuccio, toccati dalle mani della ragazza, tornarono ad un tratto quali erano una volta, anzi, più vivaci e più splendidi di prima. Naturalmente il sarto fu cavato di prigione e si cominciarono subito i preparativi delle nozze dei due giovani.

La ragazza, vestita con gli abiti da Reginotta, pareva davvero un sole.

La Regina, però non sapeva darsi pace e le faceva ogni giorno mille dispetti.

La mattina stessa delle nozze, per avvilirla al cospetto di tutta la corte, le disse:

REGINA: Reginotta, ho uno strappo nel manto reale... nessuno può rammendarlo meglio di voi!...

NARRATORE: La ragazza, senza scomporsi, andò di là, prese l'ago datole dalla signora e inginocchiatasi, cominciò umilmente il rammendo del manto della Regina.

La Regina, vedendola così rassegnata, diventò una vipera:

REGINA: Non sapete dare nemmeno un punto!

NARRATORE: E le strappò di mano il manto reale.

RAGAZZA: Infatti, non ho mai dato un punto in vita mia.

NARRATORE: L'ago, intanto, era rimasto attaccato alla stoffa e durante la cerimonia degli sponsali la Regina si sentiva cucire, cucire tutti i panni addosso, senza sapersi spiegare che diamine di lavoro fosse quello. Era così rinviluppata, che non poteva muovere le gambe. E l'ago cuciva, cuciva e cuciva; e quando non ebbe più nulla da cucire nei panni, cominciò a cucire questi alle carni della Regina.

Figuratevi i suoi strilli! Tentava di strapparsi le vesti, ma la cucitura era così forte, che ci voleva ben altro per disfarla.

E l'ago cuciva, cuciva, cuciva; e la Regina strillava come una pazza, sentendosi trapassare le carni da quella punta aguzza che non si fermava un momento.

Braccia, spalle, gambe, l'ago cuciva ogni cosa, cuciva, cuciva e cuciva e gli strilli della Regina salivano al cielo!

Alla fine, non potendone più, si gettò ai piedi della Reginotta:

REGINA: Reginotta, perdono! Salvatemi voi!

NARRATORE: La Reginotta, che dopo tutte queste vicissitudini, aveva ormai capito di esser protetta da una Fata, pregò:

RAGAZZA: Fata Benigna, salvatela voi!

NARRATORE: Appena pronunciate queste parole, l'ago cessò di lavorare e tutte le cuciture si disfecero da sé. I festeggiamenti ripresero subito e durarono giorni interi. La Regina smise di osteggiare la nuora, il sarto continuò a divertirsi facendo lavorare l'ago al suo posto e il Re lasciò il regno a suo figlio. Il Reuccio e la Reginotta vissero felici e contenti e possiamo ben pensare che sotto l'aiuto della Fata Benigna ebbero tanti bellissimi bambini.

Laboratorio di azione teatrale

a cura di Lorella Fusaro

Premessa

Il percorso seguito nei quattro incontri di laboratorio teatrale “il corpo e la fiaba” ha avuto come schema base quattro situazioni emotive presenti in ogni fiaba e in ogni vita reale: il disorientamento, i legami, il caos, l’orientamento. Il teatro e il gruppo ci offrono un’adeguata protezione per sperimentare il “posso” contro il “devo” a cui, spesso, ci obbliga il quotidiano. In inglese la parola “to play” traduce sia “fare teatro” sia “giocare”; il gioco è un potente strumento a nostra disposizione per sperimentare il nostro corpo, protetti dalla necessaria separazione dalla realtà di tutti i giorni in cui, comunque si riverseranno tutti gli effetti benefici di queste esperienze. In molti hanno tentato una definizione di “gioco”, ognuno dal proprio punto di vista (psicologico, sociologico, filosofico ...); quella che, oggi, meglio lo definisce è di Callois (umanista, sociologo, 1913-1978): il gioco è una “piattaforma girevole” e deve essere LIBERO (i giocatori devono essere liberi di partecipare); SEPARATO (con un limite di tempo e spazio) ; IMPRODUTTIVO (non si producono beni materiali); INCERTO (non si sa il risultato) ; REGOLATO (le regole sono stabilite dai partecipanti e sospendono quelle ordinarie); FITTIZIO (consapevole della sua irrealtà). Un gioco per ogni situazione emotiva della fiaba ed una fiaba scelta dal gruppo da rappresentare in ogni incontro.

1° laboratorio

All’inizio di ogni fiaba c’è la presentazione dei personaggi il cui nome, spesso, corrisponde ad un loro carattere importante; all’inizio di ogni vita c’è l’imposizione del nome che spesso corrisponde ad un sentimento o una speranza dei genitori; all’inizio di ogni incontro dichiariamo il nostro nome e facciamo dei gesti più o meno consapevoli di presentazione. Possiamo dimenticare il contenuto dei romanzi di Jan Fleming ma la presentazione del suo personaggio principale ci rimarrà sempre impressa: “ Bond. Sono James Bond “. Il modo in cui scandiamo il nostro nome, lo spazio che poniamo fra noi e l’altro, le espressioni facciali, la postura del nostro corpo raccontano qualcosa di noi e danno indicazioni rispetto alla relazione che vogliamo intrattenere con l’altro . Avere la consapevolezza dei nostri gesti ci aiuta ad avere migliori relazioni e allentare qualche tensione ci fa stare meglio . Eva Reich definisce la “memoria procedurale” (la memoria del corpo) come “memoria emotiva solidificata”: il dolore contrae la muscolatura e spezza il respiro ; se prolungato crea una “corazza caratteriale”. Ma è possibile allentare le nostre tensioni, le nostre rigidità anche semplicemente ponendo un po’ di attenzione al nostro corpo, imparando a respirare di pancia e in modo regolare e allentando la muscolatura quando avvertiamo la contrazione; le carezze e i massaggi possono cambiare la nostra “corazza”.

Nella prima parte del laboratorio abbiamo lavorato sul rilassamento, sulla presa di coscienza dello spazio e sulla presentazione agli altri.

Nelle fiabe, dopo la presentazione dei personaggi e dei luoghi in cui vivono (la condizione di partenza), inizia un viaggio ; nella vita e in ogni parte di essa c’è un viaggio che comporta sempre uno spaesamento perché cambia la condizione di partenza, sicura e conosciuta, verso qualcosa di sconosciuto o non perfettamente conosciuto. Il disorientamento (da dis - dividere /oriri – sorgere, nascere) può creare grande ansia, fino all’incapacità di muoversi, o essere fonte di piacere. In mezzo tutta la vasta gamma delle emozioni e dei comportamenti umani. Imparare a sentirlo per gestirlo al meglio ci consente di “viaggiare” più sereni e di affrontare i rischi con maggiori strumenti .

Il gioco della “mosca cieca” ha consentito, attraverso il bendaggio, di affrontare lo spazio e l’incontro con l’altro senza il punto di riferimento fondamentale: la vista. Non vedere crea disorientamento ma non essere visti può dare una grande libertà al corpo che nell’incontro non si preoccupa del giudizio dell’altro e si lascia toccare più facilmente. Il contesto emotivo è stato creato con l’ausilio della musica che ha stimolato ma anche protetto chi si stava mettendo in gioco. Forse anche attraverso il riascolto della musica si manterrà la memoria di quella intensa esperienza ed è per questo che vengono di seguito segnalati i brani usati

Titolo	Album	Artista
1 Same	Alfagamma	Los Monkis
2 Dia gogio dige	Alfagamma	Los Monkis
3 Zapping	Rospo	Quintorigo
4 Vu fa la pace	Alfagamma	Los Monkis
5 Amanda	Alfagamma	Los Monkis
6 Galagala	Alfagamma	Los Monkis
7 Myxectbo x ckopoctb	In cattività	Quintorigo
8 Aisha	Alfagamma	Los monkis
9 Quentar	Alfagamma	Los Monkis
10 Sankofa	Blue light ‘til dawn	Cassandra Wilson

Dopo il gioco dello spaesamento ognuna ha potuto godere del racconto delle esperienze emotive delle altre attraverso un feedback collettivo che ha magnificamente espresso la potenza dell’esperienza diventando esso stesso esperienza emotiva di gruppo.

Nella seconda parte del laboratorio si è scelta una fiaba da rappresentare, o parte di essa, attingendo al grande serbatoio delle fiabe tradizionali per la loro potenza simbolica e la trasversalità geografica e temporale . Il gruppo diviso in due ha scelto ****“Cappuccetto Rosso”: ...” va da brava senza uscir di strada ... ma la nonna abitava fuori, nel bosco ... dal sentiero corse nel bosco in cerca di fiori. E quando ne aveva colto uno, credeva che più in là ce ne fosse uno più bello e ci correva e si addentrava sempre più nel bosco ...”*

I gruppi sono stati invitati a cercare un proprio ritmo e mettersi in sintonia con il ritmo delle altre. Spesso, nel quotidiano, cerchiamo la misura dei nostri gesti; la misura è un concetto geometrico, statico, esterno, proponibile e imitabile da tutti. Il ritmo è vivo, nasce dal nostro respiro, è diverso per ognuno e in continua trasformazione. La proposta è stata di giocare più con il corpo che con le parole, ricordando che il movimento nasce sempre dall’immobilità (il resto è gesticolazione), che la parola nasce dal silenzio e dove c’è sufficiente immobilità e silenzio i gesti e le parole prendono risalto e si potenzia la possibilità di ascolto e l’attesa, che il silenzio e l’immobilità sono spazi, prima e dopo la parola e il movimento, che si vedono e si sentono.

2° laboratorio

Andando avanti nella fiaba il protagonista, nel suo viaggio, incontra altri personaggi e alcuni, buoni, lo aiuteranno, altri, cattivi, lo ostacoleranno; andando avanti nella vita incontreremo alcune persone con cui instaureremo dei legami e alcune ci sosterranno, altre ci impediranno di crescere.

L'invisibile corda del legame può aiutarci a scalare montagne altissime o può bloccarci al palo. Abbiamo iniziato il gioco della corda visualizzando un mucchio di corde di canapa e facendo un brainstorming sulla parola "legami": questa metodologia di lavoro consiste nel far fluire da ogni membro del gruppo parole o brevi frasi relative all'argomento da affrontare in assoluta libertà e in assenza di giudizio. Una persona ha scritto tutto quello che è stato detto su un grande foglio in modo da costruire una sorta di mappa di significati e valenze; Il fluire evocativo delle parole ha creato un clima di agio e di condivisione che predisponeva all'incontro in cui la corda poteva essere usata come mediatore di contatto, come unione a distanza anche per azioni semplici ma fortemente significative da un punto di vista relazionale ed evocative:

in orizzontale ---	TIRARE (at-tirare). SPINGERE (re-spingere).	IO-TU. AMORE-ODIO
in verticale ---	SALTARE, ARRAMPICARSI.	IO-TERRA-CIELO
	PORTARE, CONDURRE (l'altro) -	DOMINIO
	FARSI PORTARE	DIPENDENZA
	ATTACCARE	
	DIFENDERSI	
	IMMOBILIZZARE una parte del corpo	
	ESSERE IMMOBILIZZATI in una parte del corpo	

La corda evoca il cordone ombelicale che è simbolo di stretta dipendenza come il suo taglio lo è di acquisizione di autonomia. Inoltre, legati alla parola "corda" esistono tantissimi modi di dire che rimandano ad altri significati e che possono stimolare la costruzione di azioni-gioco: mettere la corda al collo, tagliare la corda, dare corda a qualcuno, avere la corda al collo (situazione difficile), tenere sulla corda, corda di sicurezza, mettere l'avversario alla corda, essere giù di corda, dare la corda (caricare), teso come una corda, toccare la corda della pietà, la corda dell'arco per scoccare frecce, correre alla corda (percorso più breve), essere sulla stessa corda.

Anche semplicemente spostando l'accento sulla parola "legami" si ottiene "légami" di Almodovariana memoria.

Dopo il gioco libero a coppie e di gruppo sono state legate insieme tutte le corde ottenendo un cerchio di sostegno a cui tutte si sono appoggiate in un gioco di fiducia in cui se qualcuno molla può sbilanciare gli altri. Anche per il gioco delle corde è stata usata la musica che voleva stimolare l'esperienza di diverse possibilità di incontro e di legame:

Titolo	Album	Artista
11 Playing love	La leggenda del pianista sull'oceano	Ennio Morricone
12 Big my secret	Lezioni di piano	Michael Nyman
13 (traccia 2)	Il favoloso mondo di Amelie	Yann Tiersen
14 Ireland	Alfagamma	Los Monkis
15 Police	La leggenda del pianista sull'oceano	Ennio Morricone
16 I can and ten	La leggenda del pianista sull'oceano	Ennio Morricone
17 Nobody knows you wen		
Down and out	The collection	Bessie Smith
18 Tourdion	Ante casu peccati	Corvus Corax

19 The dope show

Mechanical Animals

Marilyn Manson

20 Don't know why

Come away whit me

Norah Jones

Dopo il feedback si è passati alla seconda parte del laboratorio e il gruppo, diviso in due sottogruppi, ha scelto di rappresentare la fiaba di ** “ Hansel e Gretel”:

“Gretel si mise a piangere ... ma Hansel la consolò: - Aspetta soltanto un poco, finché sorga la luna, poi troveremo bene la strada -. E quando sorse la luna piena, prese per mano la sua sorellina e seguirono le pietruzze ... Ma d'un tratto la porta si aprì e venne fuori pian piano una vecchia decrepita ... -Entrate e rimanete con me, non vi succederà niente di male - . Li prese entrambi per mano e li condusse nella sua casetta. Fu loro servita una buona cena, latte e frittelle mele e noci; poi furono preparati due bei lettini bianchi, e Hansel e Gretel si coricarono e credevano di essere in paradiso ... Afferrò Hansel con la mano rinsecchita, lo portò in una stia e lo rinchiuso dietro un'inferriata; e per quanto egli gridasse non gli giovò ... E l'anatrino si avvicinò; Hansel gli salì sul dorso e disse alla sorella di sederglisi accanto. - No, - rispose Gretel, - sarebbe troppo pesante per l'anitra; ci trasporterà uno dopo l'altro. - Così fece la buona bestiola ... ”

Anche in questo caso i gruppi sono stati invitati a lavorare sull'improvvisazione intesa come atto creativo e non solo espressivo perché i contenuti arrivino a chi ascolta e guarda e non restino in chi recita; un atto creativo a partire da ciò che viene constatato al di là delle opinioni.

Mimare (non nel senso di scimmiettare) vuol dire “essere tutt'uno con”, cogliere l'essenza (da *mimeomai*, imitare): si imita il mondo per conoscerlo con movimenti esteriori che sono analoghi a quelli interiori. Anche l'analisi del movimento ci fa pensare al corpo nella sua esteriorità e interiorità: equilibrio, disequilibrio, opposizione, alternanza, compensazione, azione, reazione.

Nelle fiabe vediamo corpi che agiscono nello spazio circostante: la loro natura, il loro carattere, ci viene raccontato dai loro gesti, dalle azioni che compiono; i loro sentimenti, spesso, dalle azioni della natura: pioggia per la tristezza, sole per la gioia ...

Nella rappresentazione più si compiono gesti reali, lontani dal coreografico e dallo stereotipo, più se ne avrà consapevolezza e più arriveranno a chi sta guardando. Se Gretel è spaventata dovrà sentire i cambiamenti del mio corpo quando ho paura: il cuore che batte più forte perché ci sia più sangue alle estremità per una eventuale azione; le gambe che sono più aperte per una maggiore stabilità che faciliti scatti in ogni direzione; gli occhi più aperti per avere un maggiore campo visivo e acquisire più dati per la difesa ... Memorizzare il proprio corpo nelle varie situazioni emotive ci dà maggiore consapevolezza, sicurezza e buoni strumenti per rappresentarci agli altri.

3° laboratorio

Nel nostro viaggio fiabesco ad un tratto succede qualcosa che sconvolge l'ordine iniziale; nel viaggio della nostra vita a volte è il caos. L'ordine è una disposizione funzionale e conveniente legata a concetti quali regola, disciplina, norma che sono funzionali alla sopravvivenza. Il caos (chaos, fenditura), è una condizione necessaria al cambiamento che a sua volta è necessario alla crescita, che a sua volta è indispensabile per l'evoluzione e quindi per la vita.

Abbiamo iniziato il gioco con la carta coprendo completamente il pavimento di fogli: lo spazio ottenuto rappresentava l'ordine dato che è modificabile.

La destrutturazione – distruzione serve a decolpevolizzare il disordine degli oggetti e dei corpi, a scaricare l'aggressività (soprattutto nella prima parte del gioco), a capire che dal caos, inteso nel significato più antico del termine di “apertura”, “vuoto”, può nascere un nuovo ordine creato da chi gioca e si mette in gioco. Può essere usata, al pari della corda, come mediatore di contatto e per azioni semplici ma significative:

LANCIARE: appallottolata diventa un modo per entrare in contatto ATTACCARE: scarica aggressività senza farsi male DIFENDERSI CORRERE: i piedi provocano un cambiamento dell'ambiente. Nella seconda parte il gioco diventa più tranquillo e si hanno gesti più fusionali: COPRIRE gli altri COPRIRSI ROTOLARSI ABBRACCIARSI FARE UN NIDO

Anche legati alla parola "CARTA" esistono tanti modi di dire che rimandano ad altri significati e che possono stimolare la costruzione di azioni-gioco: fare le carte, avere le carte in regola, far carte false, tigre di carta (fragilità, inconsistenza), pezzo di carta (poco valore), avere buone carte (possibilità), giocare a carte scoperte, mettere le carte in tavola, giocare l'ultima carta, la carta vincente.

In un gioco di grande movimento vale la pena accennare ad alcune caratteristiche del movimento del corpo esteriore e interiore: non c'è azione senza reazione; il movimento è continuo, avanza incessante; parte sempre dal disequilibrio alla ricerca dell'equilibrio; l'equilibrio stesso è movimento; non esiste movimento senza un punto fisso; il movimento evidenzia il punto fisso; anche il punto fisso è in movimento.

Per il gioco con la carta sono stati scelti questi brani musicali:

Titolo	Album	Artista
21 Highway to hell	Highway to hell	ACDC
22 Knock on wood	Knock on wood	Amii Stewart
23 Fame! I'm gonna live forever		Irene Cara
24 Hurricane	Desire	Bob Dylan
25 Mr. Tamburine man	Bringing it all back home	Bob Dylan
26 Romeo and Juliet	Money for nothing	Dire Straits
27 Love theme	Cinema Paradiso	Ennio Morricone
28 La califfa	Film music	Ennio Morricone

Alla fine del gioco un feedback ha fatto fluire le emozioni provate nel gruppo che ha scelto di lavorare sulla rappresentazione di ** "Cenerentola":...

"La fanciulla andava ogni giorno sulla tomba della madre, piangeva ed era sempre docile e buona ... l'uomo prese moglie di nuovo ... le tolsero i suoi bei vestiti ... dovette sgobbare da mane a sera ... si coricava nella cenere ... -Babbo il primo rametto coglietelo per me - ... pianse tanto che le lagrime vi caddero sopra e l'annaffiarono ... divenne una bella pianta ... sarebbe andata volentieri al ballo ... - Se in un'ora riesci a raccogliere dalla cenere due piatti di lenticchie ... E' inutile: tu non vieni - ... allora l'uccello le gettò un abito d'oro e d'argento ... - Volgiti, volgiti, guarda: non c'è sangue nella scarpa, che non è troppo piccina. Porti a casa la vera sposina. - ... e le colombe cavarono a ciascuna (delle sorellastre) gli occhi..."

In questo laboratorio i due gruppi che hanno lavorato alla rappresentazione della fiaba hanno voluto utilizzare la musica in scena. Queste le loro selezioni:

Titolo	Album	Artista
<u>Primo gruppo:</u>		
*Police	La leggenda del pianista sull'oceano	Ennio Morricone

29 The lonely	Kill Bill (vol. 1)	Zamfir
*Tourdion	Ante casu peccati	Corvus corax
30 California dreaming	If you can believe your eyes and ears	Mamas & Papas
31 Pata pata	Mama Africa	Miriam Makeba
32 Maple leaf rag	Piano rags	Scott Joplin

Secondo gruppo:

*Traccia 2	Il favoloso mondo di Amelie	Yann Tiersen
*Ireland	Alfagamma	Los Monkis
* Knock on wood	Knock on wood	Amii Stewart
*Tourdion	Ante casu peccati	Corvus corax
*Romeo and Juliet	Money for nothing	Dire Straits
33 Sing, sing, sing	Ken Burns' jazz Collection	Benny Goodman

4° laboratorio

Dopo il caos, dopo la trasformazione, nella fiaba c'è il lieto fine. Si è creato un ordine nuovo, c'è la ricompensa dell'evoluzione per il protagonista e la punizione della regressione per gli antagonisti. Nella vita si ricomincia con una nuova storia: il punto di arrivo diventa una nuova partenza ma il nostro sguardo è diverso, è più orientato (da oriri, sorgere, nascere).

Nelle fiabe chi non ha fatto un percorso di crescita viene spesso punito con l'accecamiento ma per il protagonista c'è una vera rinascita, come per chi nella vita ha migliorato una propria condizione e diventa consapevole della posizione in cui si trova, della direzione da prendere, della reale situazione rispetto al tempo, allo spazio, a se stesso. Per chi non cerca una natura diversa dalla propria ma accetta di cambiare la parte di sé che non corrisponde più a ciò che si è diventati, per chi ha cura di sé, impara a difendersi e accetta l'aiuto degli altri, per chi affronta il caos come apertura verso il nuovo e possibilità di miglioramento e insieme agli altri crea un nuovo ordine più adatto ai propri bisogni e alla espressione di sé .

Il gioco di guardarsi negli occhi fa da contrappunto al gioco del disorientamento, ferma quel momento magico di ...” e vissero felici e contenti” sospendendolo e prolungando il piacere della consapevolezza della nuova situazione. La nuova storia avrà un'altra trama e colori diversi dalla precedente e per questo il gioco è stato agito utilizzando grandi e morbidi teli colorati, perché ciascuno scegliesse la propria collocazione, la propria storia guardando e facendosi guardare negli occhi.

Guardarsi negli occhi, a lungo, non è facile: lo sa bene chi lavora con i bambini piccolissimi o ha figli sotto l'anno di età: loro, tanto più di noi vicini all'inconscio, ti piantano gli occhi negli occhi e non abbassano lo sguardo; chi riesce a restare in contatto fa un'esperienza molto emozionante, un vero “viaggio”, di comprensione e conoscenza.

Questa azione, in apparenza semplice, più di molte altre, per “arrivare” è necessario che sia SINCERA, CREDIBILE, ORGANICA: Il gesto preciso, commisurato alle circostanze che mutano velocemente nello sguardo, è un’esperienza ricca emotivamente e aumenta la nostra capacità di osservazione e di reazione.

Alcuni modi di dire o azioni degli occhi: aprire gli occhi, chiudere un occhio, chiudere gli occhi, strizzare l’occhio, sognare ad occhi aperti, a occhio e croce, a perdita d’occhio, lontano dagli occhi, lontano dal cuore, dare nell’occhio, tenere d’occhio, non perdere d’occhio, l’occhio vuole la sua parte, non lo vedo di buon occhio, gli si legge negli occhi, vedere con gli occhi della passione, al suo occhio nulla sfugge, essere come il fumo negli occhi, pagato un occhio, gli astri sono gli occhi del cielo, occhio!

I tessuti colorati sono di grande stimolo da un punto di vista sensoriale, alla vista, al tatto e per le innumerevoli azioni e giochi che si possono produrre COPRIRSI - COPRIRE AVVOLGERSI ROTOLARSI

FARSI TRASCINARE –TRASCINARE FARSI DONDOLARE

Le parole tessuto, trama, ordito, ricordano il racconto e fare esperienze nel colore e non solo col colore è emozionante ed evocativo. Il corpo è quello che è, quello che è stato e quello che sarà. Il passato il presente e il futuro sono scritti nel nostro corpo attraverso i segni del tempo e delle esperienze, in un tessuto vitale, in continuo movimento, colorato delle nostre emozioni nei vari contesti della nostra vita.

Per il gioco degli sguardi come per gli altri giochi, è stato usato il silenzio oltre che per non spezzare le emozioni, per sperimentare la solitudine, la centratura su di sé, condizione necessaria per la conoscenza e il contatto con gli altri.

A creare l’ambiente per questo gioco hanno contribuito queste musiche:

Titolo	Album	Artista
34 Parte prima	The Koln concert	Keith Jarrett
*Big my secret	Lezioni di piano	Michael Nyman
35 Tell me you’ll wait for me	Blue light ’til dawn	Cassandra Wilson
36 Parte quarta	The Koln concert	Keith Jarrett
37 Aguaplano	Live	Paolo Conte
38 The promise	Lezioni di piano	Michael Nyman
*Sankofa	Blue light ‘til dawn	Cassandra wilson
39 Killing me softly	Killing me softly	Lauryn Hill

Dopo il feedback, il gruppo che in quest’ultimo laboratorio ha lavorato unito, ha scelto di mettere in scena ** “ Biancaneve e I sette nani”:

“... bianca come la neve, rossa come il sangue e dai capelli neri come il legno della finestra ... -Dal muro specchietto favella: nel regno chi è la più bella?- ... -Regina, la più bella qui sei tu ma Biancaneve la è di più.- ... ella si mise a piangere ... era tanto bella ... - Va pure, povera bambina - ... presero le loro sette candeline e illuminarono Biancaneve ... - Che bella bambina - ... teneva in ordine la casa ... la regina inorridì perché sapeva che lo specchio non mentiva mai ... si tinse la faccia e si travestì ... una stringa di seta variopinta ... cadde come morta ... adesso voglio pettinarti per bene ... cadde priva di sensi ... - Tu mangerai quella rossa, io quella bianca ... Biancaneve mangiava con gli occhi la bella mela ... cadde a terra morta ... non possiamo seppellirla nella nera terra ... bara di cristallo che si potesse vedere

da ogni lato ... -Non posso vivere senza vedere Biancaneve - ... ella aprì gli occhi ... era tornata in vita ...”

Le musiche scelte dal gruppo per la messa in scena sono state:

Titolo	Album	Artista
40 Preludio 1 di J.S. Bach		Glen Gould
41 My baby just cares for me	little girl blue	Nina Simone
42 Before the end	La leggenda del pianista sull'oceano	Ennio Morricone
*I can and ten	La leggenda del pianista sull'oceano	Ennio Morricone
*Police	La leggenda del pianista sull'oceano	Ennio Morricone
43 Carmina Burana “O fortuna” (di Karl Orff)		
*Parte prima	The Koln concert	Keith Jarrett
44 Filli Neidhardi	Viator	Corvus corax
45 Pizzica tarantata	Terrantica	Nuova comp. C. P.

* brano precedentemente utilizzato

** azione teatrale basata sulla versione della fiaba proposta dai fratelli Grimm

Laboratorio di didattica

Il mito a cura di Meskalila Nunzia Coppola

La meditazione attraverso il mito a cura di Meskalila Nunzia Coppola

Laboratorio Passaggio attraverso il mito

Entrare-sostare-uscire-respirare-riconoscersi

a cura di Nunzia Coppola (Meskalila)

Introduzione

«Noi siamo davvero figli delle stelle, siamo fatti degli atomi costruiti all'interno delle stelle. Sappiamo che l'Universo è essenzialmente un miscuglio d'idrogeno ed elio, con impurità di tanti elementi più pesanti, compresi quelli che formano il nostro corpo: carbonio, ossigeno, azoto, fosforo... Noi siamo il prodotto di queste impurità, disperse nello spazio dall'esplosione delle supernove. E l'evoluzione darwiniana è il seguito dell'evoluzione dell'Universo».

Margherita Hack

Il tema dell'edizione 2009/2010 del percorso "Un laboratorio da fiaba" a Castel Ritaldi è stato "Il corpo". In sintonia con le regole del gioco, per attivare un buon livello di spontaneità, durante gli incontri, ho dato poco spazio alle spiegazioni tecniche delle attività proposte, alle loro origini e all'illustrazione della metodologia usata. Questa scelta, nonostante i momenti di chiarezza espositiva delle consegne, in alcuni momenti, ha creato una sorte di confusione creativa, permettendo l'abbandono degli schemi abituali e la ricerca delle risorse inattese. Colgo l'occasione per riempire gli spazi esplicativi, lasciati, volutamente, vuoti.

Per la scelta dei miti, mi ha ispirato la notizia di avere Margherita Hack, come ospite speciale. Scherzando, lei afferma con serietà: "Noi siamo figli delle stelle", riferendosi ai principi dell'evoluzione stellare. Questa frase mi ha trasportato, direttamente, verso due miti che, attraverso i simboli corporei, raccontano l'evoluzione della specie. In effetti, ancor prima di essere primati, abbiamo sperimentato la vita, attraverso numerose forme. Siamo stati parte indifferenziata di un tutto e poi supernove. In seguito, attraverso numerosi passaggi, siamo stati molecole organiche, esseri unicellulari, alghe, pesci, anfibi, rettili, dinosauri, mammiferi e ... l'evoluzione non è terminata, anche perché il cosmo e le forme di vita sono in infinita espansione e in continuo cambiamento.

L'universo è composto d'infinito sfere celesti; il corpo umano è costituito da infinite cellule che conservano la memoria della storia cosmica. La mente umana, per quanto potente, non può contenerne tutti i dettagli; allora, i ricordi plurimillenni si sono compressi, attraverso una trama di simboli e immagini che offrono una vaga idea dell'insieme originale e della successiva frammentazione. Le Divinità stellari presenti nei miti di tutte le popolazioni sono residui di antiche memorie, riguardanti l'evoluzione cosmica; le Divinità zoomorfe sono trasformazioni di antiche memorie riguardanti l'evoluzione della specie. Il nostro inconscio, infatti, è costellato di simboli legati all'evoluzione che abbiamo vissuto sulla pelle, ma custodisce anche gli archetipi comuni alla specie, come gruppo. I numerosi e svariati miti che condensano la storia dell'Universo, parlano ai popoli, secondo la loro cultura; parlano a ogni individuo, secondo la sua specifica natura. In sintonia con questo pensiero, le attività incluse nei laboratori sono state centrate sul corpo e sulla sua duplice evoluzione, quella stellare e quella della specie. Ho scelto, perciò, due miti nodali per giocare con il corpo e la storia delle sue trasformazioni, attraverso i nodi di antiche corde: Iside per l'evoluzione stellare e Lopamudrā per l'evoluzione della specie.

I laboratori sono stati così suddivisi:

- Iside e il corpo dell'altro.
- Iside e il nome.
- Lopamudra e il proprio corpo.

- Risveglio del proprio mito

Vi è stato poi un laboratorio di meditazione suddiviso in quattro fasi: meditazione sugli elementi del corpo, attraverso il mito

- Spazio e Terra
- Spazio e Acqua
- Spazio e Fuoco
- Spazio e Aria

Le attività laboratoriali sono state centrate sull'armonia tra il gesto e la parola, il suono e il silenzio, il movimento e l'immobilità, l'immagine e il vuoto, l'individuo e il gruppo, la condivisione e il ritiro. Parte importante dell'esperienza sono stati i colori, la respirazione e le qualità degli animali prescelti con le caratteristiche mentali e gli archetipi di appartenenza.

1° laboratorio – Iside e il corpo dell'altro

Inno a Iside

“Ti saluto Iside gloriosa.

*Il giorno è finito e la notte è giunta,
il sole è tramontato e le stelle sorgono.*

*Questo è il rito della sera,
il rito per terminare il giorno di luce.*

*Lascia che il tuo strumento suoni
salutandoti con tutti gli onori,
Iside, gloriosa.*

Accendo il fuoco sull'altare preparato per te, Iside, gloriosa.

*E l'incenso notturno sale, dolcemente mischiato,
per percepire te, Iside, gloriosa.*

*Sorge dietro di me come una fiamma d'oro
e sfiori la mia schiena con le tue abili ali.*

Rendo accessibile la base del mio collo a Te.

*Lascia che il tuo cancello ti dia il benvenuto,
O Iside, Grande e Gloriosa.*

*Sollevo le mani e sostengo il curvo inchino della dedizione,
E mi alzo ancora una volta all'acuto angolo dell'invocazione.*

*Vieni, o grande e gloriosa Dea, Vieni nella pienezza di forza e amore,
lascia che il tuo indumento per un attimo vesta Te, O Iside, dea Grande e Gloriosa.*

Piramide di Unas nella Piana di Giza, Egitto.

Iside o Isis o Isi (in lingua egiziana Aset, trono), nell'iconografia, regge lo scettro in una mano e nell'altra ankh, la chiave della vita eterna.



Ankh o Chiave di Iside

Nut e Geb generarono Osiride, Seth, Nefthi e Iside dalle braccia alate. Al momento della spartizione dei beni, Osiride ricevette dal padre la valle del Nilo, mentre Seth ereditò i vasti deserti circostanti. Una volta raggiunta l'età adulta, Iside andò in sposa al fratello Osiride che aveva amato,

teneramente, sin dall'infanzia. I poteri di Iside associati a quelli di Osiride permisero che il suolo egiziano e il Nilo producessero fertilità e ricchezza. Tutti amavano la coppia regnante, tranne il gelosissimo fratello Seth. Egli, infatti, ordì un inganno: con settantadue cospiratori, preparò una preziosissima cassa e durante un banchetto, promise di offrirla a chiunque fosse riuscito a entrarci. Nessuno vi riuscì, tranne Osiride. Appena egli si sdraiò nella cassa, Seth e i suoi seguaci chiusero il coperchio, inchiodarono la cassa e la gettarono nel fiume. Subito dopo, per una strana combinazione, il corpo di Osiride fu trasformato in un albero. Iside, stravolta dal dolore, si strappò i capelli e le vesti, poi andò alla ricerca del marito-fratello, oppressa da pianto e da uno strazio immenso. Insieme con la sorella Nefti, "come falco femmina e nibbio", analizzarono ogni angolo della terra alla ricerca di Osiride. Infine, Iside giunse in Fenicia, dove la regina Astarte la scelse come nutrice del proprio figlio. Iside si affezionò subito al bambino e desiderosa di regalargli l'immortalità, celebrò una sacra cerimonia, ponendo il piccolo tra le fiamme del focolare. La madre terrorizzata, lo estrasse dalle fiamme, annullando l'effetto della trasformazione che Iside stava compiendo. Interrogata sul suo comportamento, Iside fu costretta a rivelare la sua identità. Nello stesso momento in cui Iside pronunciò il proprio nome, Astarte ebbe un'intuizione fulminea: l'albero di tamarindo conteneva il corpo del perduto Osiride. Comunicò la notizia a Iside che scavò la terra, prese il corpo e lo riportò in Egitto per seppellirlo e custodirlo. Purtroppo, approfittando di un momento di distrazione da parte di Iside, Seth trafugò il corpo di Osiride e lo tagliò in quattordici (o sedici) pezzi che sparse per tutto l'Egitto. Di nuovo, Iside e Nefti partirono su barche di papiro, navigando lungo le paludi alla ricerca dei pezzi del corpo di Osiride. Al bisogno, Iside si trasformava in uccello e percorreva il Nilo in lungo e in largo, raccogliendo i vari frammenti del corpo di Osiride. Ogni volta che recuperava un frammento, ella seppelliva al suo posto un simulacro per ingannare Seth. Quando trovò tutti i frammenti, li unì con la cera e ricostruì il corpo del marito. Terminata l'opera, Iside si accorse che mancava il fallo e ne plasmò uno nuovo con oro e cera. Iside aveva fabbricato la prima mummia. Subito dopo, assunse la forma del nibbio, agitò le ali sul corpo del marito, lo risvegliò e unendosi a lui, concepì il figlio Horus dalla testa di falco. Durante la gravidanza e finché il figlio non fu adulto, Iside si nascose tra le paludi di Chemmi nel Delta del Nilo. Una volta adulto, forte e possente, Horus decise di vendicarsi di Set, ma Iside, madre di tutti e madre del fratello nemico, non gli permise di annientarlo, completamente.

Laboratorio

Come richiesto, le partecipanti hanno portato una chiave, un nastro e dei veli. Il laboratorio è iniziato con la lettura del mito da parte del gruppo che per comodità, ha occupato le sedie accanto al grande tavolo della biblioteca. La seconda parte è stata costituita dall'individuazione dello spazio sacro in cui rivivere il mito. La pianta presente in sala con il suo abito di crespo arancione, è diventata il punto centrale dello spazio e si è trasformata nell'elemento principale della trasformazione. In questo primo laboratorio, essa ha rappresentato, anche il sacro tamarindo ed ha ricevuto il tocco, le attenzioni e le cure di tutte le partecipanti. A seguire, vi è stata la costruzione e la consacrazione dello spazio riservato al mito, l'edificazione delle colonne e delle porte del tempio e il passaggio rituale, con la recitazione dell'inno a Iside. Poi vi è stata la sistemazione della chiave Ankh, come il "principio di vita" e possibilità di apertura o chiusura delle porte. La preparazione del nodo di Iside, TIET ha permesso l'ondeggiare del primo flusso emotivo. Una parte fondamentale di questi laboratori è l'abbandono temporaneo della parte cognitiva per meglio immergersi nel mito. Infatti, le istruzioni per il Tiet sono state comunicate molto rapidamente, affinché ogni partecipante avesse l'opportunità di eseguire il nodo nel modo in cui riteneva di aver capito, invece che nell'attenersi, ciecamente, alla procedura. Dal nodo individuale, si è giunti al nodo collettivo, tagliando e poi collegando i nastri bianchi e rossi. È stato poi eseguito il giro intorno al tamarindo e da quel momento, è nata la ricerca delle parti del corpo da assemblare, fino alla costruzione di un corpo unico da porre al centro della sala: il corpo dell'altro. Ognuno ha ritrovato, attraverso l'alterità rappresentata nelle composizioni, la parte più debole e più forte del proprio corpo,

celebrandone il ritrovamento con frasi specifiche, sussurri o canti, accompagnati da gesti e movimenti spontanei. Il feedback tra una fase e l'altra del laboratorio è stato il filo di connessione che ha permesso il rispecchiamento del vissuto della singola persona nella collettività del gruppo e viceversa.

2° laboratorio – Iside e il nome

Il mito

L'infinito è condensato nei simboli ed è raccontato dai miti. L'eco delle parole finali fa emergere l'energia del mito. Ra, il potente Dio che fece i cieli, la terra, le acque, la vita, il fuoco, gli uomini e gli Dei, il bestiame e i rettili, gli uccelli e i pesci, aveva molti nomi segreti.

TUTTI: Aveva molti nomi segreti

Iside dalla voce abile, conosceva, come Ra, tutto quello che si può sapere sul Cielo e la Terra. Un giorno, Ella desiderò scoprire il nome segreto del Dio, quello su cui si fondava il suo potere.

TUTTI: Quello su cui si fondava il suo potere.

Ogni giorno Ra sorgeva, sulla sua barca, dal lato orientale dell'orizzonte per compiere il suo viaggio attraverso i cieli e immergersi nel lato occidentale. All'imbrunire, faceva la traversata notturna nelle regioni del Duat, illuminandola con la sua luce. Con il passare del tempo, i numerosi viaggi quotidiani stancarono Ra, così egli si accorse che stava invecchiando e perdendo le forze. Infatti, quando attraversava le terre d'Egitto, la sua testa dondolava, la sua mandibola tremava e dalla bocca cadeva la saliva che irrigava la terra. Un giorno, Iside raccolse la saliva, la mescolò con la terra e modellò il primo cobra. Poi prese il serpente e lo sistemò sul tragitto che suo padre percorreva, quando si recava da Oriente a Occidente, attraverso le Due Terre. Mentre avanzava assieme con gli Dei, Ra calpestò la terra sulla quale Iside aveva lasciato il serpente. Il rettile con un movimento abile, si erse per mordere il Dio e trasmettergli il fuoco del suo potente veleno. Ra gridò verso il cielo e l'Enneade degli Dei gli chiese che cosa fosse successo. Egli non trovò le forze sufficienti per rispondere. Le sue mandibole cascavano e le membra tremavano sempre più, man mano che il veleno avanzava nel suo corpo, come il Nilo s'impadronisce di tutte le terre, durante il suo corso.

TUTTI: Come il Nilo s'impadronisce di tutte le terre, durante il suo corso.

Ra invocò gli Dei e spiegò loro che una creatura mortale e sconosciuta lo aveva ferito, ma che non sapeva di chi si trattasse perché i suoi occhi non avevano potuto vederla e le mani non l'avevano modellata. Inoltre, non aveva mai sentito un simile dolore. Poi al culmine della disperazione, Egli gridò: "Sono Grande, figlio di Grande. Ho molti nomi e una moltitudine di manifestazioni, il mio Essere risiede in ognuno degli Dei. Sono conosciuto come Atum e come Horus della Lode. Mio padre e mia madre pronunciarono il nome che era nascosto nel mio corpo, prima di nascere. Mentre avanzavo per le Due Terre, qualcosa mi morse." Tutti accorsero alla chiamata di Ra, anche Iside. Ella mormorò: " Padre divino, io espellerò il dolore che ti affligge e lo distruggerò con i miei incantesimi."

TUTTI: Io espellerò il dolore che ti affligge e lo distruggerò con i miei incantesimi.

Ra rispose: "Il freddo penetra nel mio corpo, come l'acqua. Il caldo del fuoco pervade le mie membra. Tremo, ma il sudore scorre sulla mia pelle. Il mio occhio è insicuro e non posso distinguere i cieli. L'umidità m'inumidisce il viso, come nei caldi giorni d'estate." Iside rispose con voce calda e suadente: " Signore, dimmi il tuo nome segreto. Io posso salvare solamente chi chiamerò con il suo vero nome."

TUTTI: Io posso salvare solamente chi chiamerò con il suo vero nome.

Ra le comunicò tutti i nomi che possedeva, ma continuava a custodire dentro di sé il suo nome segreto. Intanto, il dolore cresceva e il veleno scorreva attraverso le sue vene, come il fuoco. Iside insistette, finché Ra, scosso dal dolore, sussurrò: "Avvicinati Iside e lascia che il mio nome fluisca dal mio corpo al tuo. Quando uscirà dal mio cuore, comunicato a tuo figlio Horus, solo dopo che ti abbia giurato di non rivelarlo.". Poi riferì il suo nome alla Dea.

TUTTI

Così Iside conobbe il nome di Ra e lo liberò dal veleno, ma finì per dominarlo.

Laboratorio

Il laboratorio è iniziato intorno al tavolo, tramutatosi in luogo di raccoglimento con un breve scambio di riflessioni sul periodo intercorso tra il primo e il secondo incontro. La lettura del mito, questa volta, ha seguito una modulazione più corale con enfasi speciale sull'eco della voce collettiva e la sua sonorità, come possibilità simbolica di usare la chiave sperimentata la volta precedente. La seconda tappa è stata la ricostruzione dello spazio sacro con la definizione del centro, rappresentato dalla stessa pianta della volta scorsa. In questa fase, essa ha simbolizzato il papiro. Dopo la preparazione, è stata fatta un'esperienza in cui l'energia del nome e delle sue incredibili trasformazioni, ha suggerito il riconoscimento di alcune parti fossilizzate del proprio corpo. Il canto individuale e quello corale hanno risvegliato alcune reminiscenze che come fossili intrappolati da qualche tempo nella roccia sedimentaria della mente, avevano lasciato un'impronta in negativo della loro forma. Dalle immagini evocate e dai nomi (propri e altrui) trasformati e rivisitati, è stata sperimentata la differenza tra potere e potenza, tra energia maschile ed energia femminile, tra le opposte e complementari parti del corpo. Anche in questo laboratorio, invece del feedback finale, vi sono state pause dialoganti tra un'esperienza e l'altra. Non tutte le persone avevano portato i veli per costruire la tenda sacra, ma è stato possibile racimolare stoffe, sciarpe e tessuti, sviluppando al "corpo abitativo". In questo genere di attività, quando manca qualcosa, avviene sempre un cambiamento creativo che permette l'uscita dalle apparenti fasi di stallo. Ovviamente, affinché ciò accada, deve trattarsi di evento spontaneo e non programmato.

3° laboratorio – Lopamudra e il proprio corpo

Il mito

L'infinito è condensato nei corpi ed è raccontato dalle dita delle mani. Circa 5000 anni or sono, il saggio nano Agastya, viaggiando per il cosmo, scorse degli spiriti che così gli parlarono: "Carissimo, noi siamo i tuoi avi e ti esortiamo a generare un figlio".

Il celibe Agastya decise di accettare la proposta, ma purtroppo per lui, nessuna donna volle lasciare una vita comoda per condividere il suo eremitaggio. Deciso nel suo intento, egli implorò le forze della natura, affinché evocassero l'apparizione di una donna speciale. Dalle energie cosmiche, emerse uno spirito femminile, ma il saggio che era anche uomo, non seppe sopportarne l'impatto. Allora, lo spirito femmina si concentrò su miriadi di meravigliosi animali. Attraverso il corpo sottile o astrale, ne assunse le caratteristiche e i tratti più incantevoli. Assorbì gli occhi e lo sguardo di una cerva, il portamento e il coraggio di una leonessa. Scelse il collo e l'eleganza di un cigno, la voce e l'armonia di un usignolo. Prese il colore e la lucentezza di una pantera, la memoria e la concretezza di un elefante. Ricevette la lealtà e la bontà di un cane, l'astuzia e il fascino misterioso di un serpente. Assaporò la sensualità e l'indipendenza di un gatto, la fierezza e l'intelligenza di un cavallo, la tenerezza e l'empatia di un delfino, la regalità e la sicurezza di una tigre. Trovò la simpatia e l'intelligenza di una scimmia, la laboriosità e la pazienza di una formica, la leggerezza e la trasparenza di una libellula, la leggiadria e i colori di una farfalla, l'eleganza e la passionalità dell'antilope, la saggezza e la profondità del gufo, ecc.

A questa donna di sostanza cosmica, seppure soffusa delle migliori caratteristiche animali, per vivere con gli umani, mancava il corpo fisico. In quel periodo, il re di Vidarbha era intento a seguire

penitenze molto severe per avere un figlio. Per una serie di concomitanze karmiche, la creatura sottile si condensò, fluì come seme nello sperma del re e infine, giunse nell'utero della regina. Nacque una bambina e fu chiamata Lopāmudrā, ossia "mudra della perdita", in ricordo di quello che gli animali avevano perduto per offrirlo a lei.

La bambina possedeva tutte le virtù umane e molto di più. Sin dalla più tenera età, fu capace di trovare le risposte alle domande più astruse; a sette anni, Lopāmudrā decise di diventare utile all'umanità, trasformandosi, al momento opportuno. Durante la prima adolescenza, si dedicò alla filosofia e alla meditazione. Era così bella, buona, intelligente e saggia, da scoraggiare tutti quelli che chiedevano la sua mano. Troppo difficile convivere con una donna perfetta!

Agastya s'innamorò di lei e si recò dai suoi genitori per chiederne la mano. Appena udita la richiesta, il padre sprofondò in un immenso stato d'angoscia, mentre la madre restò muta dal dolore: non volevano che la figlia sposasse un vecchio nano eremita, senza alcuna sicurezza materiale. Non avevano, però, il coraggio di rifiutare, per gratitudine verso l'asceta che, a suo tempo, li aveva benedetti. Il conflitto bruciava e turbava il cuore dei poveri genitori, ma fu la stessa Lopāmudrā a risolvere il dilemma. Ella dichiarò che Agastya faceva parte della sua storia karmica e che si sentiva ben disposta a sposarlo, ma solo a due condizioni: la prima era che il vecchio avrebbe dovuto prestarle la sua anfora da saggio, ogni volta che lei avrebbe desiderato nascondervisi. Terminò, aggiungendo che avrebbe rivelato la seconda condizione, al momento opportuno. Il vecchio accettò, senza indugio e il matrimonio fu celebrato.

Subito dopo le nozze, la principessa dagli occhi di cerbiatta abbandonò i gioielli e i ricchi abiti, indossò la pelle di un cervo e seguì il marito. Ella apprezzò molto la vita ascetica, anche se non prevedeva alcun rapporto sessuale. Dopo vari anni, però, Lopāmudrā si stancò dell'astensione e scrisse un inno di due stanze: nella prima descrisse la freddezza e la mancanza di emozioni da parte del marito; nella seconda, dimostrò con ragionamenti filosofici l'importanza della tenerezza, dell'attenzione e dell'amore.

Dopo aver letto l'inno, Agastya si commosse e guardò la moglie con nuovi occhi, colmi di affetto e desiderio. Un giorno, la vide uscire dalle acque del fiume e desiderò unirsi a lei. Lopāmudrā si sentì fremere dalla gioia, ma dettò subito le sue intenzioni: "Mio caro, per la vita da eremita, io ho seguito con immenso piacere le tue abitudini. Per l'amore, invece, io sono e resto una principessa. Ti accetterò, dunque, solo in un letto regale incastonato di gemme preziose. Tu dovrai presentarti al mio cospetto, adornato di fiori profumati ed io ti accoglierò, adornata con i gioielli del mio rango".

Confuso e preoccupato, Agastya rispose: "Donna bellissima dalla vita di vespa, io non so come accontentarti. Io sono povero per scelta, perciò non possiedo tali ricchezze!".

La Signora gli rispose:

"Mio saggio dotato di ricchezza ascetica, tu sai bene di non essere un asceta ordinario. Possiedi la capacità di creare quello che vuoi, di far apparire qualsiasi cosa. Usa questi poteri per accontentarmi."

Intenerito, il saggio rispose: "Mia amata Lopāmudrā, ciò che affermi corrisponde a verità. Senza volerlo, grazie alla vita ascetica, io ho acquisito enormi poteri, ma non ho mai avuto l'intenzione di usarli, né voglio compromettere la vita ascetica per ottenere beni mondani. Eppure, vorrei rispondere alle tue richieste. Ti prego, chiedimi qualsiasi altra cosa."

Lopāmudrā non si agitò, ma fermamente, rispose: "O saggio ricco di potere, sappi che la potenza della mia stagione non durerà a lungo. Io non ho altre richieste e non ho intenzione di compromettere il tuo ascetismo. Trova il modo per accontentarmi, senza perdere la tua virtù".

Agastya decise di partire in pellegrinaggio per elemosinare i gioielli presso i sovrani del mondo. Si recò dal primo re, si fece coraggio e chiese: "Sire, io sono venuto a elemosinare gioielli e stoffe preziose. Ti prego, offrirmi ciò che chiedo, a condizione che l'ammanco nel tuo bilancio non causi ingiuria ad altri."

Il re mostrò un bilancio in cui le spese (che includevano grandi opere di beneficenza) erano uguali alle entrate, perciò Agastya rinunciò all'aiuto. Si recò, quindi, dal secondo re, ma anche con lui accadde la medesima cosa. Lo stesso avvenne con molti altri monarchi. L'ultimo regnante dell'ultimo angolo del mondo suggerì ad Agastya di recarsi nella dimensione extra-umana dei due gemelli re-demoni; questi sicuramente avrebbero posseduto grossi capitali perché non avevano l'abitudine di dispensare i beni agli altri. Per ottenere qualcosa, infatti, egli avrebbe dovuto sfidarli. Agastya accettò il suggerimento.

I due demoni possedevano uno strano potere: uno poteva trasformarsi in qualsiasi creatura; l'altro conosceva un incantesimo per riportare chiunque in vita, chiamandolo per nome. L'incantesimo funzionava, anche per i corpi tagliati a pezzi perché le membra si ricongiungevano e la persona si ricomponeva in un attimo. I due fratelli usavano il loro potere congiunto per distruggere i nemici.

Agastya decise di sfidare il potere dei due demoni e annunciò che se fosse riuscito a neutralizzare il loro incantesimo, avrebbe loro chiesto un compenso. I due risposero che le regole dell'ospitalità imponevano loro di accettare la richiesta, ma di soddisfarla solo dopo cena. Poi, il primo gemello si trasformò nel capretto per la cena. Agastya, avendo capito l'inganno, mangiò con immenso piacere la carne che gli fu offerta, poi si passò una mano sullo stomaco ed esclamò: "Jeernam jeernam vathaapi jeernam". Si trattava di un gioco di parole dal doppio significato "Digerito, digerito, il gemello è stato digerito", oppure "Il cibo mangiato sarà ben digerito". Agastya stava usando il dono della parola che diventava profezia istantanea.

Il secondo gemello chiamò per nome il fratello, sicuro che questi si sarebbe subito ricomposto, ritornando in vita. Purtroppo, non ottenne risposta. Allora Agastya, ridendo, gli disse: "Tuo fratello non può essere ricomposto perché l'ho completamente digerito e così facendo, sono diventato vincitore della sfida."

A quei tempi, perfino i demoni erano fedeli alle promesse elargite, perciò il primo fratello offrì al saggio quanto chiesto; anzi, vi aggiunse molti altri doni e un carro d'oro. L'eremita, a sua volta, regalò i beni eccedenti ai re che aveva visitato in precedenza, affinché li distribuissero ai poveri del loro reame. Tenne per sé solo i gioielli richiesti dalla moglie.

Arrivato all'eremo, fu accolto con gioia da Lopamudra che indossò subito le vesti principesche e i numerosi gioielli. Al calare del sole, felici gli sposi si avvicinarono al letto. Agastya indossò splendide ghirlande di fiori, ma Lopāmudrā si liberò di tutti i gioielli e di tutte le stoffe preziose. Il santo nano comprese che gli ornamenti erano stati una semplice strategia per richiedere attenzione.

Durante quella notte d'amore, i due concepirono un figlio. La gravidanza durò sette anni, il bambino nacque circondato di luce e divenne un poeta.

Trascorsero numerosi anni. Un giorno, durante un pellegrinaggio notturno, Agastya svenne e Lopāmudrā lo adagiò sulle sue spalle per trasportarlo all'eremitaggio. Sfortunatamente, mentre la donna si chinava per scansare i rami di un albero, il piede penzolante del marito calpestò un austero eremita. Egli infuriato, gridò: "Colui cui appartiene questo piede, morirà prima dell'alba!" Lopāmudrā, prontamente rispose: "Da questo momento, il sole non sorgerà più!" E così fu: la Terra sprofondò nel buio e la vita terrestre si avviò verso la disintegrazione. Gli Dèi, preoccupati, invitarono la donna a ritirare la maledizione. Ella accettò, chiedendo in cambio l'immunità di Agastya. La ottenne. I due eremiti continuarono la loro lunga vita di asceti, amore, studio, insegnamento e pellegrinaggio. Lopāmudrā si dedicò alla scrittura degli inni sacri, all'insegnamento della filosofia divina e ai pellegrinaggi. Agastya era sempre più immerso nelle sue meditazioni. Quando era stanca di camminare e ogni volta che la sua vena poetica si prosciugava, ella si rimpiccioliva e si tuffava nell'anfora del marito.

Trascorsero ancora molti anni. Un giorno, un demone impedì alla pioggia di scendere e la Terra fu afflitta da una calamitosa siccità. Le sofferenze degli umani, degli animali e della natura furono indescrivibili. Lopamudrā capì che era giunto il suo momento. All'alba, mentre Agastya si recò al lago per le abluzioni quotidiane, ella lo seguì, nascosta nell'anfora che per miracolo, era ancora colma d'acqua. Pervenuto al lago, Agastya lo trovò asciutto, allora appoggiò il vaso dietro una roccia. Immediatamente, Lopamudrā invocò l'energia dei volatili e si trasformò in un corvo che, planando accanto alla roccia, fece rovesciare l'anfora.

L'acqua sgorgò, bagnò le zolle aride e la Terra emise un fremito di gioia. Le onde sembravano danzare, moltiplicandosi all'infinito e formando gorghi e cerchi. Sembrava che tutta la natura ridesse. Poi, udì la voce cristallina della sua compagna:

"La seconda condizione era restare con te, sino alla metamorfosi. Ora è avvenuta e ti saluto. Io sono un fiume." Così nacquero le rive del Kaveri.

Agastya in stato di shock, trascorse numerosi giorni, gridando e piangendo. Correndo come un forsennato, cercava di afferrare l'acqua, ma non riusciva a trattenerla. Infine, comprese, salutò le acque e partì. Dopo la sua morte, egli fu trasformato in una stella. Nella mitologia Hindu, Canopus (Alpha Carinae) è la colorata e radiosa stella del sud, Agastya. Il suo simbolo è una zanna d'elefante o una piccola capanna. Annuncia l'arrivo dei monsoni e la purificazione dei territori, attraverso la pioggia e l'ingrossamento dei fiumi che rendono possibile la vita.

Laboratorio

Il laboratorio è iniziato al tavolo di raccoglimento con un breve scambio di riflessioni sul periodo intercorso, dopo l'ultimo incontro. L'assenza di alcune partecipanti per problemi estranei alla loro volontà si è trasformata in un'occasione per creare una breve attività e dedicarla alle stesse e ad una bambina coinvolta nella loro assenza. La lettura del mito, questa volta, ha seguito una modulazione meno corale per offrire a ogni partecipante la possibilità di scegliere alcune parti del racconto e trasformarle. Ogni trasformazione unita agli spezzoni scelti delle compagne di avventura ha formato un insieme abbastanza disintegrato ma ricco di emozioni in germoglio. Anche questa volta, vi è stata la ricostruzione dello spazio sacro con la definizione del centro, rappresentato dalla stessa pianta delle volte precedenti. Poi, si è proceduto con la costruzione di Granthi, il triplice nodo di Lopamudra. Una visualizzazione guidata e alcuni esercizi sul fiuto, hanno permesso alle partecipanti di andare alla ricerca dell'animale complice. Questo ha permesso rispecchiamenti di vario genere e attivazione della fiducia verso il proprio corpo, riscoperto anche come strumento di risorse per la sopravvivenza, per la conoscenza e per la vita, in generale. L'attività successiva, con scelta di persone a caso, ha permesso d'individuare la forma animale con cui si ha meno fiducia o di cui si tende a diffidare. Attraverso vari giochi con l'animale, si è sperimentata una tecnica che insegna a saper riconoscere da particolari ondulazioni corporee e da contatti inter-sensoriali le qualità che attraverso l'intreccio relazionale, rendono alcune persone disponibili o adatte alla condivisione-collaborazione e altre no. Il gioco interattivo tra gli animali ha permesso di trasformare la non disponibilità in accettazione del dato di fatto, o ha dato possibilità di rispondere con il silenzio ridente o in casi di attacco, a essere presenti, pur non rientrando nella dinamica dell'attacco. Se durante il laboratorio, questa è una tecnica, entrare nel suo significato profondo può diventare uno stile di vita, nonostante le occasioni e i periodi speciali in cui non ci si riesce. Il laboratorio su Lopamudra si è finito con giochi individuali, a coppie e di gruppo, sull'interazione tra i vari animali.

4° laboratorio – risveglio del proprio mito

In questo laboratorio non è stato letto alcun mito, perché le partecipanti dovevano scoprire il proprio. Poiché il gruppo era formato da donne, si è partiti da una metafora sui misteri primordiali del femminile isiaco, quando preparare cibi, bevande, miscelare pozioni, costruire vasi, non erano semplici funzioni quotidiane, ma rituali carichi di significati simbolici, in cui il lato divino della donna si concretava, senza alcun bisogno di ricorrere ai simboli esplicativi e senza ridondanza. L'altra metafora è stata la figura di Lopamudra, attraverso i suoi istinti primordiali che rappresentano la potenza dei sensi, il suo amore per la conoscenza che rappresenta l'energia mentale e la sua trasformazione in acqua che rappresenta l'essenza del dono che per alcuni può anche chiamarsi, spirito. I frammenti di racconto, scelti nei laboratori precedenti sono stati funzionali alla chiusura di questa fase in cui era prevista la raccolta delle parti risuonanti, la trasformazione e l'integrazione, fino al risveglio e al riconoscimento del proprio mito. Quest'atto finale ha richiesto, la trasformazione di parti intere o paragrafi o piccole frasi del racconto, fino alla scrematura finale. Una volta raccolti i pezzi, proprio come aveva fatto Iside, è stato possibile rimetterli insieme, grazie ad una tecnica di rivisitazione di vecchie leggende nelle cui maglie si trovano elementi del proprio mito. Questa tecnica ha richiesto un gioco d'incastro con i bastoni e la respirazione sulla fiamma della candela. Vi sono 108 pratiche semplici per respirare con la candela. Ne sono stati sperimentati un paio, tra i più semplici ed efficaci. I bastoni sono una parte molto importante di questi laboratori perché attraverso la loro consistenza e i loro movimenti danno al gruppo una reale risposta del corrente stato di aggregazione e della possibilità di tornare alla propria individualità, in qualsiasi momento. La respirazione sulla candela, di là dal suggestivo effetto

scenico che sicuramente resta effimero in quanto tale, è una pratica antichissima, semplice ed efficace; rende possibile la conoscenza del proprio flusso respiratorio e aiuta a sintonizzarlo a quello degli altri. Come per il bastone, rende possibile il ritiro e il contatto, ascoltando il proprio corpo. Alla fine del laboratorio, ognuno ha potuto trovare la chiave del proprio mito o di parte di esso.

Laboratorio di meditazione attraverso il mito

Nella meravigliosa possibilità di unire il pollice e l'indice, è racchiusa la sintesi della nostra evoluzione: c'era o non c'era qualcosa che non conosciamo, vuoto o tutto pieno, suono e scintilla, elementi, sfere, stelle, Terra, molecole, trilobiti, pesci, dinosauri, scimmia ... sapiens sapiens con dita ... e chissà che altro ancora!

Per questo laboratorio di meditazione, ho seguito la traccia di antichissimi insegnamenti di **Lilakriyā**, trasmessi da Langta Baba. Pur conservando la struttura indicata dalle tradizioni, come ormai faccio da qualche tempo, ho semplificato e riadattato le pratiche per renderle fruibili ai gruppi del mondo moderno occidentale. In effetti, ho centrato il lavoro **Lilakriyā** sulla parte introduttiva alla meditazione che, comunque, è già meditazione, sebbene in forma più guidata. **Lilā** significa gioco, dramma, recitazione, rappresentazione e gesto creativo. Il termine **Kriyā**, dalla radice sanscrita Kri, agire, significa azione, messa in opera, meditazione guidata, rituale, visualizzazione, celebrazione, pratica spirituale, esercizio ed esperienza evolutiva. Kriyā, unitamente a **Ichā** (desiderio o atto volitivo) e **Jñāna** (conoscenza), permette l'armonia d'ogni essere umano. Il percorso meditativo include semplici mantra, la respirazione consapevole, la conoscenza attiva dei cinque sensi e dei cinque Elementi. La respirazione consapevole calma la mente e riequilibra il flusso energetico. Come suggerirebbe Lopamudrā, la connessione con i cinque sensi aiuta a conoscere meglio la funzionalità del proprio corpo, risvegliandolo alla percezione della realtà, attraverso il piacere e la gioia. Come racconta Iside, i momenti di sofferenza sono a volte, incidenti e a volte, fasi del percorso; come qualsiasi altra realtà, possono insegnarci molto, ma non sono l'unico modo per evolvere. Una delle funzioni della meditazione, è aiutare il corpo a liberarsi dai condizionamenti che indicano la sofferenza, come canale preferenziale dell'evoluzione.

Questo laboratorio, suddiviso in quattro fasi, ognuna dedicata a un Elemento, è stato scelto dalle stesse persone che hanno partecipato a quelli precedenti, per cui è stato possibile farne il ricettacolo per miscelare e integrare le esperienze dei mesi trascorsi. Lo stesso bastone del laboratorio precedente è stato usato per i movimenti dei cinque Elementi. La ciotola personale e la ciotola canterina collettiva hanno accompagnato tutte le quattro fasi del percorso. La ciotola personale è stata usata come strumento di concentrazione, visualizzazione e trasformazione, ma anche semplicemente per bere. La ciotola canterina ha avuto una funzione di risonanza corporea attraverso il suo suono ha permesso di avere un'idea precisa sulla natura del mantra, senza spiegazioni discorsive. Per varie persone, meditare è stata la prima volta; l'approccio è avvenuto, quindi, con un misto di fiducia e circospezione che si è tramutato, poi in abbandono sereno e gioioso alle respirazioni, alle visualizzazioni, ai movimenti e ai gesti (Mudrā). Alcune partecipanti già conoscono da vari anni queste pratiche di meditazione per averle sperimentate con me in altri contesti. La loro discrezione è stata ammirevole, sia nel modo in cui si sono integrate al nuovo gruppo, sia per la freschezza con cui hanno partecipato, vivendo tutto, come se fosse la prima volta; ogni volta è la prima volta, come accade tra una fase e l'altra dell'evoluzione della specie. I gesti meditativi sono stati: Prāna mudrā o gesto dell'Energia vitale. Abhaya mudrā o gesto che disperde la paura. Linga mudrā o gesto dell'Energia maschile. Agni mudrā o gesto del Fuoco. Shanka mudrā o gesto della Conchiglia e dell'Energia femminile. Ogni incontro è stato dedicato a uno dei cinque Elementi costituenti. L'Elemento spazio ha fatto da ponte tra un incontro e l'altro, essendo presente in ognuno. Per ogni Elemento, vi è stata la meditazione sulle sue forme e le sue trasformazioni. La

conclusione è stata affidata alla cerimonia indiana del Rakhi (raccolgere insieme) per celebrare il sentimento di unione che ha accompagnato il gruppo, durante il lungo percorso. Rakhi è la cordicella dell'amore che rappresenta il legame tra gli esseri umani. Avendo lavorato, in precedenza, con corde, fili, chiavi, nastri e nodi, la cerimonia del Rakhi ha offerto un assaggio della fratellanza cosmica cui tutti aspiriamo da millenni: con i resti degli accessori e degli oggetti usati durante i laboratori, ogni partecipante ha creato il braccialetto Rakhi, a fasi alterne e con scambi di materiale. Per ragioni indipendenti dalla loro volontà, alcune persone non hanno potuto essere presenti all'incontro di chiusura. Ho promesso loro di trovare il modo e il luogo per recuperare l'incontro perduto.

Concludo, trascrivendo sinteticamente alcune attività e qualche passaggio meditativo di Lilakriyā.

Tiet, la chiave di Iside:

Prendere un nastro molto lungo e leggero.

Metterlo davanti alla propria persona, tenendo l'angolo superiore lievemente arrotolato intorno alla mano, poi passarlo sotto il seno sinistro.

Girare il nastro, completamente, intorno al corpo, dietro, dal lato sinistro.

Davanti in mezzo ai seni, e ben aderente al corpo, fare un cappio, di giusta misura con l'angolo superiore, sempre leggermente arrotolato.

Girare l'angolo superiore per tre volte intorno al cappio e rimboccarlo.

I rotoli di Iside

"I rotoli di Iside. Inizia un viaggio alla ricerca della fonte. Soglia di un palazzo sacro. Entrata. Numerose porte verso numerose stanze. Apertura di una porta. Antica biblioteca. Un rotolo. Una mappa. Uscita. Percorso. Ancora una porta. Terrazza. Colonnato istoriato. Danze. Rumori. Interruzione. Messaggio: Accetto il rumore, si trasforma in musica."

Gli animali di Lopamudra

Postura comoda. Respirazione.

Forma dell'elefante grigio. Movimenti con la natura di elefante.

Luce gialla all'altezza dell'osso sacro.

Forma del cocodrillo. Danza del cocodrillo. Luce azzurra all'altezza della regione pelvica.

Forma del drago. Danza del drago. Luce color fiamma all'altezza dell'ombelico.

Forma della cornacchia. Danza della cornacchia. Luce bianca all'altezza del cuore.

Forma dell'elefante bianco. Danza dell'elefante bianco.

Trasformazioni: cielo, nuvola, stella, luna, sole, sabbia.

Musica improvvisata con strumenti improvvisati.

Ritmo e movimento.

Posizione di riposo. Movimenti in posizione seduta.

Elefante: memoria.

Antiche memorie preistoriche o quasi emergono dai suoni.

Rilassamento in piedi. Viaggio nel tempo.

Danza di chiusura: dal corpo emergono forme e suoni.

Chiusura e riposo.

Meditazione corporea:

Occhi chiusi e posizione comoda. Mani all'altezza del pube e i palmi rivolti verso l'alto.

Inspirazione, Mani all'altezza dell'ombelico. Espirazione.

Inspirazione, Mani all'altezza del cuore. Espirazione.

Inspirazione, Mani all'altezza della gola. Espirazione.

Inspirazione, Braccia il lato. Trattenimento del respiro.

Inspirazione, Mani all'altezza della gola. Espirazione.
Inspirazione, Mani all'altezza del cuore. Espirazione.
Inspirazione, Mani all'altezza dell'ombelico. Espirazione.
Ritorno alla situazione di partenza.

Questo lungo lavoro, ha compreso anche attività individuali, fuori sede, portate a termine in sala, nella fase di sintesi con i messaggi che le partecipanti hanno lasciato emergere dalla rarefazione dell'esperienza e che saranno felici di ricordare:

Vai Limanè: Padre preoccupato, figlia guarita. Desiderio di sapere, conoscere, comprendere gli altri, la natura, il mondo.

Andata e ritorno: Viaggio nell'albero. Il mare, la terra. Entro in un cunicolo, di fronte c'è la luce, lo attraverso di corsa.

Le acque dell'equinozio: La pianta. Gli guardi della sua gente. Core raccolse i suoi frutti. Così Core rinacque e indossò nuovi abiti.

Accogliere: Il mistero della storia. Bisogno di sintonia. Storie di vite vissute e raccontate.

Ringraziamento: La porta della biblioteca. Il sogno. Barca per percorrere il fiume della vita. Lui potrà percorrere il fiume della vita con grande consapevolezza.

Apri quella porta: Amelie, monastero, cigno. Si levò, altissima nel cielo e in picchiata, s'inabissò nell'oceano.

Amore per la vita: Strada verso la felicità. Miriam. Paura dei cambiamenti. Diventa l'indiano. Cavalcava a pelo, senza sella, e questo gli conferiva un aspetto di totale libertà.

Il nostro corpo ci dice che possiamo evolvere, attraverso il piacere e la gioia. È quello che abbiamo cercato di vivere e sperimentare, attraverso le varie fasi laboratoriali, fino a riunire tutti i sentimenti vissuti, infilandoli come perle nel Rakhi.

Un grazie affettuoso corre verso un essere speciale che ci ha accompagnate in tutti i laboratori. La sua presenza è stata discreta, attiva, silenziosa e intensa. Era un tenero scricciolo dal cuore caldo e dallo sguardo luminoso e ironico di upupa: la nostra tutor.

Per maggiori informazioni sulla fiaba e sul mito, come strumenti di crescita, si rinvia al libro: "**Un laboratorio ... da fiaba**", 2007-2008, a cura di Ivana Lorenzetti, testi di Meskalila Nunzia Coppola, Rosella De Leonibus, Lorella Fusaro, Silvana Liberati, ed. Provincia di Perugia, settembre 2009

Per maggiori informazioni sul risveglio della consapevolezza, attraverso il mito, si rimanda al libro "**M come meraviglia**" di Meskalila Nunzia Coppola, Edizioni La Cittadella, Assisi.