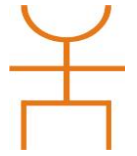




LAMOLI, Oasi San Benedetto, Borgo Pace  
5,6,7 Giugno 2015



***“La via della leggerezza:  
Il movimento, l’ascolto e il silenzio come compagni di  
viaggio”***

**A cura della dr. Marina Ascoli**

**con la collaborazione di**

**Anna Rosa Agostinelli , Stefania Alessandrini, Anna Donnici e Alberto Maccioni**

-----  
*“La ricerca della leggerezza come reazione al peso di vivere...”*

*“Prendete la vita con leggerezza, che leggerezza non è superficialità ma planare sulle cose dall’alto, non avere macigni sul cuore”*

*Italo Calvino*

*Se come dice Italo Calvino nel suo testo sulla leggerezza ( “Lezioni Americane. Sei proposte per il prossimo millennio”)< ...sono stato portato a considerare la leggerezza un valore anziché un difetto; ...>, è possibile immaginare una ricerca che vada ad individuare dei percorsi e degli strumenti che aiutino a togliere peso al proprio quotidiano e contemporaneamente aiutino a vivere la dimensione della “leggerezza”.*

*“Esiste una leggerezza della pensosità, così come tutti sappiamo che esiste una leggerezza della frivolezza; anzi la leggerezza pensosa può far apparire la frivolezza come pesante e opaca...”*

*Italo Calvino*

*L’idea è quella di diventare più competenti nel realizzare queste condizioni.*

*Ho trovato due significati della parola leggerezza:*

- *condizione di ciò che è leggero, esiguità di peso: l. di una piuma*
- *scioltrezza di movimenti, agilità: l. dell’andatura*

*Alcune delle parole chiave del lavoro che vi verrà proposto sono movimento, musica, ascolto, danza, equilibrio, corpo, cuore e silenzio. Ognuna di queste parole sarà oggetto di esperienza e di riflessione. E ognuno sarà invitato a trovarne altre che siano connesse con il proprio sentire.*

*Parlare di leggerezza vuol dire, a mio avviso, guardare, osservare la propria vita in un modo diverso, più semplice( la semplicità della complessità), vuol dire dare meno importanza al proprio ego e più ai propri obiettivi, vuol dire cercare di realizzare i propri sogni, vuol dire trovare persone con cui condividere , vuol dire cercare meno il Potere e più il piacere di vivere in armonia ed equilibrio con ciò che si preferisce.*

*Nella storia della letteratura, della poesia, della musica e dell’arte possiamo trovare molti esempi di cosa s’intenda per leggerezza.*

*Un esempio per tutti:*

*Un sepalò ed un petalo e una spina  
In un comune mattino d’estate,  
Un fiasco di rugiada, un’ape o due,  
Una brezza,  
Un frullo in mezzo agli alberi-  
Ed io sono una rosa!  
Emily Dickinson*



# LAMOLI, Oasi San Benedetto, Borgo Pace

## 5,6,7 Giugno 2015



*In questi giorni avremo l'occasione di esplorarne alcuni.*

*Vi verranno forniti stimoli per cercare e immaginare il proprio modo di vivere questa dimensione.*

*“Dove sta la leggerezza*

*Quella del corpo non interessa più, ma come categoria dello spirito continua ad esercitare il suo fascino. Così, c'è chi la cerca fra le nuvole, sulle ali di un aquilone o dentro un respiro. Chi pensa sia un'illusione, chi invece libertà”*

*Paolo Ventura*

In questi tre giorni ancora una volta il sistema corpo/ mente di ciascuno sarà protagonista, si sperimenterà come esso sia un sistema circolare in cui la comunicazione viaggia in tutte le direzioni. Vi saranno proposte esperienze diverse al fine di conoscere di più le vostre risorse e per affinare le vostre competenze.

Ognuno dei partecipanti sarà invitato ad usare il tempo libero dalle attività di gruppo come un'occasione per dare spazio all'ascolto del proprio sentire.

Parte integrante del lavoro sarà anche il contatto con l'ambiente circostante: con i suoi colori, con i suoi profumi e con i suoi rumori, così come l'ascolto e la ricerca del silenzio.

### **Tecniche e strumenti:**

Nel corso del lavoro saranno utilizzate molte tecniche, le principali :

- pratiche corporee come lo yoga nelle sue varie declinazioni, il pranayama, lo stretching,  
il lavoro a corpo libero
- tecniche di avvio alla meditazione e alla pratica del silenzio
- tecniche di scritture diverse, e qualsiasi altra forma di espressione che nasca dall'ascolto e da un dialogo da ciò che ci attraversa, non turbato dal solito brusio di sottofondo legato alla vita di tutti i giorni
- la pratica del colore, la lettura di romanzi, la visione di film, l'ascolto di musiche e ancora altro.

Il programma dettagliato delle giornate di lavoro è in via di definizione:

### **Materiale per il corso:**

occorrente per la pratica fisica ,

un cuscino abbastanza duro,

materiale per scrivere, disegnare e...

una macchina fotografica, se è possibile

scarpe per camminare, una giacca a vento , un cappello e la crema solare

un telo di plastica da poter mettere a terra

una sciarpa leggera

uno o più nastri dei colori preferiti.