

Anno Accademico 2017/18  
 Itinerari Autobiografici  
 Corso intensivo mensile

“Il tempo cercato e quello dimenticato  
 nelle diverse stagioni della vita”

*“ Che cos’è quindi il tempo?  
 Se nessuno me lo chiede, lo so;  
 se dovessi spiegarlo a chi me lo chiede,  
 non lo so più.”*

Da < Le confessioni > di Sant’Agostino

*“ Il tempo è come l’orlo secco  
 d’una foglia di faggio.  
 E’ la splendida veste  
 Che Dio scagliò lontano  
 Quando, eterno abisso,  
 si stancò di volare  
 e si nascose agli anni  
 finchè, come radici, spuntarono  
 in ogni cosa i suoi capelli.”*

Da < Libro della vita monastica > di M. Rilke

*“ Eppure questo tempo- il nostro e l’altro- è in ogni atomo della nostra vita, attraverso il corpo la coscienza, l’epoca in cui viviamo. La storia è al centro della nostra libertà.*

*Siamo fatti di ciò che passa. Passiamo. Ma viviamo davvero come qualcosa che passa; che è fatto di ciò che passa? Non proprio. No, non proprio.*

*Qualcosa permane nel divenire, altrimenti non sarei un essere umano. Tutto passa a ogni istante, eppure la poesia che leggo è interamente nella mia coscienza- non nel mio ricordo- e la melodia che ascolto costituisce un’unità per il mio orecchio interiore.”*

Da < Tempo e musica > di Jeanne Hersch

Il tema del corso di quest'anno si pone, idealmente, su un continuum con quello dello scorso anno. Lavoreremo sul come la storia delle diverse stagioni della vita di ciascuno si è incontrata con la storia del mondo; sul tempo che è passato, sul qui ed ora e sul tempo che sarà.

Oggi molte sono le teorie sul Tempo, sul suo significato, fino a porre in dubbio la sua esistenza così per come siamo abituati ad intenderlo e utilizzarlo.

Tornando indietro nella storia della scienza sappiamo che Aristotele fu il primo a domandarsi che cosa sia il tempo arrivando poi alla conclusione che il tempo è solo la misura del cambiamento.

Successivamente Newton cercò di dimostrare che oltre il tempo che misura i giorni, i movimenti, che lui definì relativo, c'è un tempo assoluto, vero, matematico, in sé e per sua natura scorre uniformemente senza relazione ad alcunché di esterno (cioè scorre anche quando nulla cambia).

Einstein tentò una sintesi sostenendo "che il tempo e lo spazio sono cose reali. Però non sono per nulla assoluti, per nulla indipendenti da quanto accade, per nulla distinti dalle altre sostanze del mondo, come Newton immaginava..., ma sono della stessa sostanza di cui sono fatte la pietra, la luce e l'aria." (da <L'ordine del tempo>, di Carlo Rovelli)

Fino ad arrivare alla fisica quantistica dove le cose si complicano ancora. Quindi noi ci riferiremo al tempo come ad una convenzione utile per occuparci di ciò che è accaduto e/o che potrebbe accadere nella vita di ciascuno, anche in rapporto agli accadimenti nel mondo, con dei parametri condivisi.

Ci sarà anche uno spazio per osservare ciò che l'immaginario dell'uomo ha prodotto, nell'arte, nella letteratura, nel cinema, rispetto al rapporto tra tempo passato, presente e futuro.

Eugenio Borgna nel suo bellissimo libro "il tempo e la vita" individua due filoni principali lungo i quali si può studiare il tempo, direi vitale, il primo dei quali riguarda il tempo che scorre uguale per ciascuno: il tempo dell'orologio, il tempo della clessidra e il tempo misurabile; l'altro, quello che scorre diverso per ciascuno, che è il tempo interiore, il tempo dell'io e il tempo vissuto.

Quèlet nella Bibbia di Gerusalemme descrive così i tempi della vita:

“Per ogni cosa c’è il suo momento, il suo tempo per ogni faccenda sotto il cielo.

*C’è un tempo per nascere e un tempo per morire,  
un tempo per piantare e un tempo per sradicare le  
piante.*

*Un tempo per uccidere e un tempo per guarire,  
un tempo per demolire e un tempo per costruire.*

*Un tempo per piangere e un tempo per ridere,  
un tempo per gemere e un tempo per ballare.*

*Un tempo per gettare sassi e un tempo per  
raccolgerli,*

*un tempo per abbracciare e un tempo per astenersi  
dagli abbracci.*

*Un tempo per cercare e un tempo per perdere,  
un tempo per serbare e un tempo per buttar via.*

*Un tempo per stracciare e un tempo per cucire,  
un tempo per tacere e un tempo per parlare.*

*Un tempo per amare e un tempo per odiare,  
un tempo per la guerra e un tempo per la pace.*

*....”*

Durante i diversi incontri si cercherà di affrontare in modo parallelo il Tempo e i tempi di ciascuno.

Vedremo come per ognuno si è declinato il tempo della nostalgia e del rimpianto; si porterà anche l’attenzione sul tempo dell’anima, inteso come la presa di consapevolezza e la successiva evoluzione dell’io interiore.

**Metodo, strumenti e tecniche:**

Il metodo principale sarà la creazione di contesti di apprendimento, all'interno dei quali si cercherà di potenziare le vostre capacità di visione, di ascolto, di creazione, di meditare e di movimento in sintonia con le proprie capacità di percezione, di osservazione e di auto osservazione attraverso un contatto con il proprio sentire interno.

La musica, la lettura, l'immaginazione, la Storia, la scrittura, così come la pratica della meditazione e del silenzio saranno alcune delle discipline e delle tecniche che saranno privilegiate; senza dimenticare la pratica fisica (yoga, Feldenkrais e non solo, ). la visione di film, e altro ancora.

Durante gli incontri ci sarà un tempo per la condivisione, un tempo per fissare quanto emerso e un tempo per il riposo.

Il Corso così delineato si svilupperà in nove incontri di 5 ore ciascuno da tenersi un sabato al mese, **l'orario sarà dalle 14,30 alle 19,30, presso il Centro Crisalide, Via del Commercio 10.**

Il corso sarà condotto dalla **Dott. Marina Ascoli, psicologa, psicoterapeuta e insegnante di yoga**, con la collaborazione, per la parte di pratica, di Anna Donnici, insegnante di yoga, fisioterapista, insegnante del metodo Feldenkrais.

Occasionalmente potranno intervenire altri esperti.

**Il primo incontro sarà il 23 settembre**