

Un kila



spensierati

Da dove siamo partiti



Il termine ***pensiero*** deriva dal latino ***pensum*** che, nel suo senso proprio, indicava **la quantità di lana pesata attribuita alle filatrici di epoca romana** e, solo nel suo senso più esteso, una generica questione su cui meditare o riflettere.

La facoltà del pensare, secondo la Treccani, si riferisce all'attività psichica **mediante la quale l'uomo costruisce nuovi modelli e forma una propria coscienza di quello che sperimenta nella sua interiorità e nella realtà esterna.**



L'antico mito del labirinto di Cnosso è la metafora di un viaggio al centro di se stessi, seguendo il filo che Arianna dona come strumento per poterlo esperire.

Seguire il filo, significa con - centrarsi su di sé, connettersi ai propri pensieri e alle proprie emozioni, creare legami con sé e con gli altri.



Un filo spensierati è un invito a cogliere la **leggerezza**, intesa come spontaneità e capacità di vivere il presente connettendosi ai propri bisogni, per sperimentare **una possibile e diversa chiave di lettura di sé e della propria realtà**.

Come? E' uno strumento con cui possiamo esplorarci, conoscerci e viverci in una dimensione più ludica.

E' un'attitudine che agevola e promuove il benessere personale.

Creare salute significa fare prevenzione.

Stiamo un "filo" spensierati...



*Sei libero di giocare.
Sei libero di pensare.
Sei libero di amare.
Sei libero di essere felice.*

*Perchè il mondo è tuo.
E tu sei del mondo.*

Da Il mondo è tuo
di Riccardo Bozzi
Terre di Mezzo Edizioni



Il Progetto



Un filo spensierati si propone come un gomitolo di 6 fili colorati corrispondenti a **5 laboratori per adulti e 1 per bambini, con cui sperimentare l'attitudine alla leggerezza, nell'accezione della libertà di vivere diversi modi di entrare in risonanza con noi stessi e con gli altri.**

Il filo che lega i diversi laboratori è il coinvolgimento del corpo in termini di movimento, sensazioni, ascolto e ritmo.



/ Le sezioni

Il progetto, che avrà una durata complessiva di **massimo 2/3 ore**, si sviluppa in **3 sezioni principali**:

- **La Storia.**

Il viaggio esperienziale, che coinvolge adulti e bambini insieme, verrà introdotto dal racconto di una fiaba, della durata di 10 minuti, che condurrà i partecipanti nel vivo dei laboratori.

- **I fili delle possibilità**

Alla fine del racconto, ogni partecipante sarà invitato a scegliere uno tra i 5 fili colorati.

Gli adulti verranno condotti al laboratorio corrispondente al colore scelto, mentre i bambini a quello pensato per loro. Nel corso del pomeriggio gli adulti parteciperanno a 2 laboratori della durata di 45 minuti l'uno, mentre i bambini vivranno un'unica esperienza della durata di 1,30 h.

- **La restituzione**

La conclusione dell'intera esperienza prevede 45 minuti di condivisione in cui ognuno deciderà come vivere la restituzione - verbalmente, simbolicamente o tacitamente - . Sarà un altro momento condiviso tra adulti e bambini.



/La storia

L'errante dallo zaino fatato

Il racconto ha come protagonista un errante che viaggia per il mondo con uno zaino ingombrante, metafora sia del suo bagaglio esperienziale che delle sue credenze. Troppo concentrato a riempire ciò che si porta sulle spalle, l'errante trascura l'ascolto interiore - chi sono? cosa desidero? cosa sento? - .

Dopo molte peregrinazioni, egli incontra una fata e un bambino, rispettivamente simboli del coraggio e dell'amore. I due personaggi "magici" lo sollecitano a fermarsi e interrogarsi su questa sua dimenticanza, proponendo di ascoltare i propri bisogni autentici, cioè il proprio cuore.

Per poter esperire al meglio questo ritorno al centro di se stesso, la coppia magica chiede all'errante di scegliere uno tra 5 fili con cui avrà la possibilità di cambiare prospettiva su di sé.

Nel fare questo, viene inoltre invitato ad alleggerire il proprio zaino dai pesi che non gli servono più.



/ I fili

I fili, di colore diverso, corrispondono a 5 laboratori per adulti

1. Filo bianco - espansione, armonia, respiro -

3 "C" di Ossigeno, di Giovanna Canziani e Cecilia Selina Roffino

2. Filo rosa - amore, tenerezza, tocco -

Officina di Automassaggio, di Laura Calanchini

3. Filo azzurro - ariosità, libertà, comunicazione -

Fluid walking, di Roberto Risi e Marta Giovannini

4. Filo giallo - luce, potenza, intelligenza -

Spregiudicando, di Laura Costa

5. Filo verde - freschezza, connessione, rinascita -

Verde SperDanza, di Anna Bellini

Il filo di tutti i colori corrisponde al laboratorio pensato per i bambini

6. Filo multicolor - gioco, creatività, espressione -

Voliamo?, di Eléonore Grassi



5 Fili per 5 Laboratori



/Filo bianco - espansione, armonia, respiro

3 "C" di Ossigeno, di Giovanna Canziani e Cecilia Selina Roffino

Il Laboratorio **3 "C" di Ossigeno** consiste nello sperimentare alcuni semplici esercizi pratici per permettere di cogliere i maggiori benefici del respiro. **Imparare a respirare significa prendersi naturalmente cura di sé. A partire dal respiro** viviamo il nostro corpo, sperimentiamo il ritmo, la nostra dimensione tacita, sintonizzandoci interiormente; sviluppiamo la capacità di entrare in risonanza con le persone che ci circondano creando relazioni. **Diventando gradualmente coscienti dei processi del corpo, acquisiamo consapevolezza dei pensieri e delle emozioni in un processo di auto-conoscenza.**

Il laboratorio si sviluppa in **3 momenti importanti**:

1. La prima "C" - come Conoscenza

Respiro spontaneamente e ascolto le mie sensazioni fisiche ed emozionali

2. La seconda "C", come Creatività

Imparo a sentire le mie sensazioni fisiche ed emozionali, giocando creativamente con il respiro. In questa fase vengono sperimentate più tecniche di respirazione - A, T, C, connessa -

3. La terza "C", come Consapevolezza

Scelgo la modalità di respirazione che più mi piace in maniera consapevole, per prendermi cura di me.



/ Filo rosa - amore, tenerezza, tocco -

Officina di Automassaggio, di Laura Calanchini

Il massaggio é un' arte sottile, non si tratta soltanto di tecnica o abilità, ma soprattutto di amore.

Nella tradizione ayurvedica, fin dai tempi remoti, il massaggio ha sempre fatto parte della cultura del popolo indiano che lo ha adottato come pratica di vita diaria.

L' automassaggio é:

. uno strumento di contatto con noi stessi, un modo di aprire il cuore verso di noi, creando un ponte diretto con la nostra essenza;

. un modo per ripristinare una condizione di equilibrio dell' organismo e una corretta eliminazione delle tossine;

Massaggiarsi é un atto di amore verso noi stessi, una maniera di creare maggiore intimitá con il nostro corpo, di attivare la percezione e la coscienza corporea.

Durante il laboratorio vengono fornite indicazioni pratiche per apprendere questo dolce strumento.



/Filo azzurro - ariosità, libertà, comunicazione -

Fluid walking, di Roberto Risi in collaborazione con Marta Giovannini

Fluid walking è un esercizio di Qi Gong finalizzato alla **tonificazione del basso, rafforzando l'area lombo-sacrale, il bacino e le gambe.**

In Medicina Tradizionale Cinese la loggia Acqua -connessa a questo esercizio- comprende i Reni e la Vescica e si associa ad un carattere, zhi, che si fa portatore del significato globale di "forza di raccoglimento", "determinazione" e "volontà":

I Reni hanno la funzione di ciò che fa emergere la potenza. I talenti e la destrezza ne escono. Cap. 8 del Su Wen

Il passo *Fluid Walking* prevede un movimento che ci aiuta ad affidarci a noi stessi, a sondare il terreno per poi **procedere in modo saldo** ed ha anche una componente marziale: mentre un piede è ben piantato a terra, l'altra gamba è libera di procedere, difendersi o attaccare in caso di necessità.

Nell'ottica per cui la leggerezza, lo yang, trova il suo necessario contrappeso nello yin, **rafforzare la base è un modo per renderci più forti nel sostenere gli eventi e realizzare il nostro cammino.**



/Filo giallo - luce, potenza, intelligenza -

Spregiudicando, di Laura Costa

Nella nostra visione del mondo, **il giudizio è un approccio conoscitivo che permette di prendere le misure di fronte al reale**: spesso però l'uso del giudizio sconfinava nel pregiudizio creando un sistema di valutazione chiuso e rigido.

La vita con i mutevoli contesti che ci propone richiede una capacità di adattamento che la rigidità di giudizio può compromettere: giocare e sperimentare con tutti i differenti "Io" che ci abitano -e le loro istanze- è espressione della vitalità innata di ciascun individuo.

Nella lingua italiana esiste il verbo "spregiudicare" che significa : liberare da pregiudizi.

Scrollarsi di dosso i tanti aggettivi che ci portiamo appresso da quando eravamo bambini è un'esperienza divertente e liberatoria che ci permette di comprendere il detto: " Non è l'abito che fa il monaco."

Ciò che siamo, coincide difficilmente con ciò che indossiamo, l'abito che portiamo può esprimere solo alcuni aspetti di noi!

La finalità del laboratorio Spregiudicando è di imparare a viaggiare con un bagaglio leggero.

Sperimentare in modo ludico l'assenza di giudizio su di noi e sugli altri, ci permette di percepire altre possibilità d'espressione.



/Filo verde - freschezza, connessione, rinascita -

Verde SperDanza, di Anna Bellini

Tutto ciò che vive è interconnesso in una Rete, in un grande Sistema di complesse relazioni.
Solo riconoscendo, valorizzando e ricostruendo i naturali legami entro cui vive l'essere umano è possibile garantire la salute dello stesso e dell'ambiente in cui è immerso.

Tra i possibili sistemi che mirano a dar valore alla relazione e ne promuovono la cura, **la Biodanza**, ideata dallo psicologo ed antropologo cileno Rolando Toro, **è un laboratorio di ri-apprendimento della relazione sana ed ecologica, fondata sull'empatia e sul riconoscimento della "vita in me, nell'altro e in tutto ciò che è vivo"**.

Verde Sperdanza, è un laboratorio esperienziale di biodanza che ha le seguenti finalità:

- . **acquisire maggiore consapevolezza del nostro corpo**, come fonte di piacere e benessere;
- . **sperimentare, danzando, l'incontro con l'altro** su un piano affettivo e corporeo;
- . **percepire la nostra naturale relazione con l'ambiente;**



/ Filo multicolor - gioco, creatività, espressione -

Voliamo?, di Eléonore Grassi
per bambini dai 5 ai 10 anni

Un laboratorio che unisce la pratica dello yoga per bambini, giocosa e movimentata, e la didattica dell'arte ispirata a Bruno Munari attraverso le seguenti attività:

- **Leggiamo insieme un albo illustrato** per ascoltare le parole e guardare le figure
- **Giochiamo a trasformarci in animali e altri elementi della natura** attraverso le *asana* (posizioni dello yoga) per imparare a conoscere il nostro corpo, a respirare e a rilassarci
- **Esploriamo e sperimentiamo i materiali, i segni, le forme, i colori, le immagini**
- **Stimoliamo l'attenzione, la concentrazione e il pensiero creativo** per imparare a vedere il mondo con tutti i sensi



La Restituzione



/La Restituzione

Souvenirs di viaggio, di Alessandra Montanari

Il momento conclusivo del viaggio è di per sé un laboratorio, la sintesi dell'esperienza vissuta e la restituzione della stessa con una modalità creativa.

Immaginando una mappa, tipo quella delle metropolitane che riportano nomi di stazioni iniziali, finali e intermedie su linee di colori diversi che possono intersecarsi, i fili colorati rappresentano le linee che conducono a luoghi, a pensieri e alle emozioni dei partecipanti.

Souvenirs di viaggio , propone al partecipante di costruire la propria mappa finale che deciderà se condividere con gli altri, conservarla come ricordo, oppure lasciarla fisicamente ai Giardini Margherita.



La mappa di *Souvenirs di viaggio* è una composizione di luoghi che ognuno di noi ha immaginato pensando al proprio laboratorio.



*Progettare, sognare e giocare con tante belle persone
a cui piace giocare, sognare e progettare
è la migliore cura per tutto.*

Alessandra Montanari





grazie 🍷