

TEATRI

marzo
2024

POSSIBILI

Periodico Trimestrale
N.13

MAGAZINE



Carissimi amici e affezionati lettori,

con gioia vi diamo il benvenuto al ritorno del Tpmagazine!

È con grande emozione che condividiamo con voi le novità che hanno trasformato il nostro giornale in questi mesi.

Unisciti a noi nell'accogliere calorosamente i nuovi talenti che si sono uniti alla nostra redazione.

Le loro voci fresche e appassionate hanno dato vita a nuove rubriche che non vediamo l'ora di condividere con voi.

Sfogliando le pagine di questo numero, scoprirete un giornalino arricchito da contenuti coinvolgenti, recensioni appassionate e rubriche avvincenti.

Ogni articolo riflette la dedizione e l'amore che gli scrittori hanno messo nel portarvi informazioni curiose e stimolanti.

Siamo grati per l'interesse che continuate a dimostrarci e il sostegno costante che ci avete offerto.

Grazie a voi, il Tpmagazine sta crescendo e trasformandosi in qualcosa di sempre più interessante.

Speriamo che questo numero soddisfi le vostre aspettative e vi avvicini ancora di più alla nostra community.

Vi auguriamo una buona lettura e vi ringraziamo di cuore per far parte di questa avventura con noi!

Con affetto,
la redazione del Tpmagazine

EDITORIALE

Cari lettori pag 2

ARTICOLI

Il Canto Lirico Italiano patrimonio dell'umanità pag 6

La modernità di Alfieri pag 11

Tra Ugly Betty e Il Diavolo vesta Prada, passando per Emily in Paris pag 12

RUBRICA Il verde dietro le quinte

Il richiamo della foresta pag 16

RUBRICA Curiosità

Il teatro più piccolo d'Italia pag 20

RUBRICA Creatività

Come sviluppare nuovi propositi per il nuovo anno . . . senza fare nulla pag. 21

CLUB DEL LIBRO

Introduzione pag 26

Uomini e topi, John Steinbeck..... pag 27

Andromeda Heights, Banana Yoshimoto pag 28

La Portalettere, Francesca Giannone pag 29



convenzione

TRIENNALE | TEATRO DELL'ARTE

SCONTO SOCI

50%

SUL BIGLIETTO INTERO DI TUTTI GLI
SPETTACOLI IN CARTELLONE
(Stagione di Triennale Milano
Teatro e FOG Triennale Milano
Performing Arts 2024)
E SULLE MOSTRE

I biglietti con queste
agevolazioni sono
acquistabili anche
online selezionando la
tariffa
"studenti"



TEATRI POSSIBILI

MAGAZINE

IL CANTO LIRICO ITALIANO

PATRIMONIO DELL'UMANITÀ

→ VITTORIA LICARI



La notizia è giunta il 6 dicembre 2023:

L'Arte del Canto Lirico Italiano è entrata a far parte del Patrimonio Immateriale dell'Umanità dell'UNESCO, l'Agenzia delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura, all'interno della quale l'Italia vanta il maggior numero di siti riconosciuti di interesse mondiale (cinquantanove), mentre per altri trentuno è in corso la valutazione delle candidature.

Oltre alla lista dei beni "materiali" – artistici, naturali e misti – considerati patrimoni dell'umanità, esiste anche quella dei beni "immateriali" (ICH – Intangible cultural heritage), cioè le tradizioni trasmesse all'interno di una società e i loro prodotti, che possono comprendere abilità musicali, teatrali, coreutiche, artigianali, gastronomiche e, più in generali, quelle forme di cultura – intesa nel senso più ampio del termine – che trovino la propria ragione d'essere nella trasmissione transgenerazionale delle forme, conoscenze e competenze che ne consentono la realizzazione, ancor più che nella loro compiuta realizzazione.

L'Arte del Canto Lirico è il sedicesimo dei beni immateriali riconosciuti all'Italia.

Gli altri sono, in ordine cronologico, l' "Opera dei Pupi siciliani" e il "Canto a tenore sardo" (2008), il "Saper fare liutario di Cremona" (2012), le "Feste delle Grandi Macchine a Spalla: la Festa dei Gigli di Nola, la Varia di Palmi, la Faradda dei Candelieri di Sassari, il trasporto della Macchina di Santa Rosa a Viterbo" (2013), la "Vite ad alberello" di Pantelleria (2014), l' "Arte del 'pizzaiuolo' napoletano" (2017), la "Perdonanza Celestiniana" (2019) e la "Cerca e cavatura del tartufo in Italia: conoscenze e pratiche tradizionali" (2021). A questi beni immateriali nazionali ne vanno aggiunti alcuni transnazionali, che appartengono, cioè, anche ad altri paesi. Si tratta della "Dieta mediterranea" (2013) comune anche a Cipro, Croazia, Grecia, Marocco, Spagna e Portogallo; della "Falconeria" (2016), comprendente, insieme all'Italia, Emirati Arabi, Austria, Belgio, Repubblica Ceca, Francia, Germania, Ungheria, Kazakistan, Repubblica di Corea, Mongolia, Marocco, Pakistan, Portogallo, Qatar Arabia Saudita, Spagna, Repubblica Araba Siriana e, dalla fine del 2021, anche Croazia, Irlanda, Kirghizistan, Paesi Bassi, Polonia e Slovacchia; l'Arte dei muretti a secco (2018), comune anche a Croazia, Cipro, Francia, Slovenia, Spagna e Svizzera);

l'Alpinismo (2019), riconosciuto patrimonio immateriale anche per Francia e Svizzera; la Transumanza (2019), comune anche ad Austria e Grecia; l'Arte delle perle di vetro (2020), che accomuna Italia e Francia e, infine, "L'arte musicale dei suonatori di corno da caccia" (2020), praticata anche in Belgio, Francia e Lussemburgo.

Scorrendo questa lista, appare evidente come

la cultura venga qui intesa nel senso più ampio del termine,

con implicazioni culturali, esperienziali, antropologiche, artistiche, scientifiche, religiose, spirituali e morali che, pur affondando le loro radici in tradizioni secolari la cui trasmissione "di padre in figlio" è fondamentale per assicurarne la conservazione, possono attingere alle novità con cui vengono progressivamente in contatto senza affatto snaturarsi.

Ne è un esempio proprio il canto lirico, che, a differenza di un tempo, può oggi avvalersi di una specifica branca della medicina otorinolaringoiatrica denominata "foniatria", attraverso la quale i cantanti sono in grado di mantenere il loro apparato vocale in condizioni ottimali, potendo così conoscerne le oggettive condizioni e "ripararlo" come si fa con un qualsiasi strumento musicale.

Analizziamo ora le motivazioni del pronunciamento UNESCO,

del quale riporto – qui di seguito – i passi a mio avviso più significativi, che ho tradotto in italiano e commentati, ove necessario. L'originale in forma integrale, in inglese, è reperibile al seguente link



Il Canto Lirico Italiano è un modo di cantare fisiologicamente controllato che aumenta la capacità della voce di espandersi in spazi acustici quali auditorium, anfiteatri, arene e chiese.

Nato alla fine del XVII secolo come "recitar cantando", e originariamente destinato ad ambienti di dimensioni ridotte quali erano le sale delle corti dell'Italia centrosettentrionale, il melodramma divenne spettacolo pubblico a Venezia nel 1637, quando un lungimirante impresario offrì la possibilità a chiunque pagasse un biglietto di assistere a un'opera in musica.

Si tratta, in estrema sintesi, di acquisire la consapevolezza di come agisce l'apparato fonatorio umano allo scopo di agire volontariamente su alcuni meccanismi che, su base strettamente fisiologica, sono involontari: per esempio, la risalita guidata del diaframma – il cosiddetto "sostegno" – e l'innalzamento del palato molle.



L'ampliamento degli spazi, l'aumento degli strumenti che componevano l'orchestra, l'evoluzione dello stile compositivo – peraltro legato, più o meno strettamente, ai gusti di un pubblico pagante – comportarono anche una evoluzione dello stile vocale che portò, progressivamente, alla codificazione di espedienti tecnici volti a implementare la resa acustica della voce cantata.

Consapevolezza e azione che devono essere accompagnate da una grande elasticità muscolare che consenta allo scheletro di vibrare in tutto il suo insieme, trasmettendo le vibrazioni sonore agli ascoltatori e facendo quindi del corpo umano uno strumento musicale a tutti gli effetti.



[...] l'inizio di una stagione operistica spesso coincide con festività e celebrazioni locali.

Si pensi, per esempio, alla "prima" del Teatro alla Scala che ha luogo il 7 dicembre, festività di Sant'Ambrogio, patrono di Milano. Curiosamente, la pronuncia dell'UNESCO è avvenuta il 6 dicembre, un giorno prima che sul palcoscenico scaligero andasse in scena Don Carlo di Giuseppe Verdi per la serata inaugurale della stagione 2023/2024.

Esso [...] consiste in una combinazione di musica, teatro, recitazione e allestimento scenico. [...] Le conoscenze e la pratica correlate al canto lirico italiano vengono trasmesse oralmente da maestro ad allievo.

Pur continuando a essere praticata perlopiù in forma orale, la trasmissione delle competenze relative a questa arte può oggi contare su di una vastissima bibliografia e discografia, nonché su materiale audio e video molto facilmente reperibile.

Ed eccoci giunti ai caratteri socioculturali dell'Arte del Canto Lirico Italiano, che, come ho già detto, sono importantissimi per l'attribuzione della "patente" UNESCO.

Inoltre, il Canto Lirico Italiano

[...] promuove coesione comunitaria e memoria socioculturale, ed è strettamente connesso ad altri elementi culturali, quali i luoghi adibiti alle esecuzioni musicali e alla poesia.

Pensiamo all'importanza che il melodramma – soprattutto quello verdiano – ha avuto per il Risorgimento, con tutte le relative ricadute artistico-letterarie. Per oltre un secolo l'opera lirica è stata la forma più popolare di musica in Italia, trasversale a generazioni e classi culturali e sociali.

Riveste, inoltre, un ruolo di reciproca dipendenza da altre professioni come il regista, il 'light designer', il costumista, lo scenografo e il make-up artist'.

Per non parlare dei rammentatori, degli assistenti di palcoscenico, degli addetti alla sartoria, alla scenografia e all'attrezzatura, di tutte le figure tecniche legate alle riprese audio e video dal vivo, ai videolibretti o ai sopratitoli e alla computerizzazione dei movimenti delle scene. E poi ci sono i preparatori musicali, il personale amministrativo e dei vari uffici... Insomma, una quantità di figure professionali che accrescono ancor più il valore, anche economico, del mondo che ruota intorno al teatro d'opera.

[...] il suo valore culturale viene riconosciuto a livello nazionale e internazionale.

Infatti, le opere italiane vengono rappresentate in tutto il mondo, sempre con grande successo, e costituiscono, oltretutto, un prezioso e potente veicolo di diffusione della nostra lingua, per non parlare del grande numero di cantanti stranieri che vengono a studiare in Italia.



Mi piace concludere questo scritto con alcuni passi tratti dalla lectio magistralis che, lasciando l'insegnamento all'Università di Torino nel novembre del 2019, il Professor Paolo Gallarati – uno dei massimi esperti in questa materia, che ebbi la fortuna e il privilegio di avere come docente – dedicò al Valore formativo del melodramma:

«Ascoltare la voce impostata in tutta la ricchezza delle sue possibilità tecniche e dei suoi effetti sonori produce la scoperta non solo artistica ma fisiologica di che cosa abbiamo dentro il nostro corpo: uno strumento dotato di infinite possibilità, che vanno dall'astrazione funambolica del canto acrobatico alla melodia sillabica e filata, sino al declamato che esalta la parola nella sua duplice natura, fonetica e semantica. [...] L'opera in musica, nata a Firenze il 6 ottobre del 1600 con l'Euridice di Peri e Rinuccini, poggia su un'idea follemente antinaturalistica: rappresentare un dramma con personaggi che, invece di parlare, cantano. Il principio musicale, eminentemente astratto, s'incarna quindi in un corpo concreto che gli dà vita sonora, muovendosi e gesticolando sulla scena. Realismo e astrazione vengono dunque a fondersi, due eventi sensoriali distinti, acustico e visivo, musicale e scenico, si uniscono in una simultaneità percettiva che costituisce l'essenza stessa del teatro in musica. Far diventare normale ciò che è straordinario, e straordinario ciò che è normale, vero ciò che è immaginario e immaginario ciò che è vero, nasce da questo singolarissimo assunto: identificare il personaggio in una voce che canta.»



convenzione

Teatro Franco Parenti

Via Pier Lombardo 14,
Milano

1 ALLIEVO
+ 1 ACCOMPAGNATORE

BIGLIETTO A
11,50€

INCLUSA
PREVENDITA
-
POSTI III
E IV SETTORE



VITTORIO ALFIERI. - Disegno

LA MODERNITÀ DI ALFIERI

Vittorio Alfieri, drammaturgo e poeta del 1700, fu una persona estremamente moderna.

Egli infatti raccontava la morte, come atto liberatorio da ogni dolore; non si imitava ad accennare quest'ultima, come situazione di cui non parlare, come un tabù; ma come un racconto psicologico e basato su decisioni importanti per ogni individuo.

Il poeta descrive nel suo romanzo autobiografico "Vita", attraverso ricordi d'infanzia, la sua indole, la quale è caratterizzata da ossimori.

Questo si percuote nelle sue opere; infatti l'eroe e il tiranno, il tipico buono e cattivo, sono figure solo all'apparenza nemiche, in realtà sono due facce della stessa medaglia.

Incarnano l'eterno conflitto tra il bene e il male, la tormentata psicologia e la dualità degli istinti naturali di ognuno di noi.

Io credo che questa sia una visione dell'anima umana molto moderna e realistica.

Quante volte ci hanno chiesto o ci siamo chiesti: "testa, cuore o pancia?" "Irrazionalità o razionalità" "Luce o oscurità?" "ordine o disordine?"

... senza mai essere in grado di esprimere una risposta con sicurezza e che restasse perpetua?

Forse perché l'essere umano è una miscela di tutto questo, e non si può essere o bianchi o neri. Siamo di tutti i colori.

Se anche tu, lettore, ti senti in conflitto con te stesso a volte, io ti consiglio di leggere delle opere di Vittorio Alfieri, così da poter riflettere su quanto ognuno di noi è più di una cosa sola e la complessità dall'istinto umano.

Lucrezia Sophie Giusti

TRA UGLY BETTY E IL DIAVOLO VESTE PRADA, PASSANDO PER EMILY IN PARIS

→ FELICIA FRUCI

“Vi capita di voler disperatamente spegnere la sveglia? Non riuscite a sopportare la sfida di diventare adulti? Non avete la più pallida idea di cosa fare nella vita? Beh, non vi posso aiutare in nessuna di queste cose, amori, anch'io brancolo nel buio. Ma, ehi, anche senza tutte le risposte possiamo essere incantevoli insieme”

Con queste parole si apre il
primo episodio di

GLAMOROUS

serie tv di cui vi parlerò oggi.

Se cercate qualcosa di divertente, brioso e senza troppe pretese per vestire di leggerezza il vostro tempo libero, questo show potrebbe fare al caso vostro.

Protagonista è Marco Mejia - interpretato da Miss Benny, attore e youtuber - un ragazzo queer alla riscoperta della propria identità, che si trova in un momento particolare della sua vita e in bilico tra la scelta di seguire i propri sogni (diventare famoso sui social e vivere lavorando nel mondo del make-up) o dare priorità alla concretezza della vita quotidiana (pressioni da parte della madre per la ricerca del “vero lavoro”).



Come in una moderna fiaba, riceve risposta e soluzione ai suoi problemi quando un giorno qualunque, mentre lavora come commesso in un negozio nel centro commerciale della sua città, incontra Madolyn Addison (interpretata dalla bellissima e iconica Kim Cattrall che tutti noi conosciamo come la Samantha di “Sex and the City”), fondatrice e direttrice del marchio beauty Glamorous, appunto. Ex modella di fama mondiale e donna in carriera dall'aspetto duro, ma dal cuore tenero, Madolyn riconosce immediatamente le capacità di Marco e ne comprende le potenzialità.



La donna si fa truccare e coccolare dal protagonista - che si occupa del reparto trucchi del negozio in cui lavora - con i prodotti del suo stesso brand e durante la loro chiacchierata si lascia ammaliare dai modi di fare di Marco e dalla sua particolare visione del make-up, che per lui è “terapia in tubetto”, una “magia in barattolo” che rende ognuno libero di esprimere sé stesso e mostrarsi al mondo con fierezza.

Basta questo a Madolyn per capire che sì, Marco è quello giusto. Immediatamente gli offre un lavoro nella compagnia come suo secondo assistente, esattamente quanto succede ad Andrea (Anne Hathaway) ne “Il Diavolo veste Prada” (film peraltro citato proprio nel primo episodio della serie!).

“Sembra troppo bello per essere vero” è il commento della madre alla notizia del nuovo lavoro. E infatti tutta la serie è un po' troppo surreale per essere del tutto realistica, ma proprio per questo la trovo fresca e leggera. Adatta ad essere guardata nei momenti in cui mancano le energie o la tristezza prende il sopravvento delle vostre giornate e non volete appesantirvi ulteriormente.

Mix esplosivo che riprende le vibrazioni di serie già conosciute - prime tra tutti Ugly Betty e Emily in Paris, con le quali non potrete non notare alcune somiglianze - Glamorous ci mostra, seppure in maniera bizzarra, due mondi poco conosciuti e ancor meno trattati e indagati sia sul grande che sul piccolo schermo: l'industria del beauty care e l'universo LGBTQ+.

1. Termine generico utilizzato per indicare coloro che non sono eterosessuali e/o non sono cisgender. È un termine della lingua inglese.



Il mondo del make-up fa da sfondo alle vicende del protagonista che tra crisi d'identità, strane relazioni amorose ed errori madornali a cui cercare di porre rimedio, ci insegna anche a riflettere su alcuni aspetti della realtà che la maggior parte di noi non conosce affatto.

GLAMOROUS



Purtroppo la serie, che potrete trovare ancora disponibile su Netflix, non è stata rinnovata per la sua seconda stagione e lo trovo un vero peccato

Non era certamente il prodotto del secolo, ma sono certa che show come questo siano necessari tanto quanto quelle serie tv acclamate dalla critica e pluripremiate. Non sempre si ha voglia di impegnarsi e di prestare attenzione, alcune volte si vuole solo riposare la mente e aprire il cuore alla leggerezza, che non è superficialità ma spensieratezza.

TEATRI POSSIBILI

MAGAZINE

RUBRICA IL VERDE DIETRO LE QUINTE

→ Laura Zamprognò

La Natura è un serbatoio di esperienze a costo zero: è una galleria d'arte a cielo aperto, una palestra per qualsiasi sport, un palcoscenico che offre spettacoli mozzafiato e una SPA formidabile per ritrovare l'armonia tra mente e corpo.

CONOSCIAMOLA PIÙ DA VICINO
IN UNA RUBRICA DEDICATA AL VERDE
E ALLE SUE SORPRENDENTI SFUMATURE



IL RICHIAMO DELLA FORESTA

Camminare nel bosco è un gesto tanto semplice quanto potente: facendolo con presenza possiamo focalizzarci sul qui e ora, imparare a respirare bellezza, fare il pieno di energia e consapevolezza.

“Esco a fare due passi”.

Quante volte l'abbiamo detto dopo un litigio, magari per stemperare rabbia e tensione accumulata, o per schiarirci le idee prima di un'importante decisione...

L'istinto ci suggerisce che muoverci, camminare, soprattutto nel verde, ci fa sentire bene.

E non si sbaglia. Se ci pensiamo siamo stati a lungo una specie nomade di cacciatori raccoglitori: i nostri antenati trascorrevano la quasi totalità del loro tempo all'aria aperta, spostandosi costantemente da un luogo all'altro in cerca di cibo.

Oggi le nostre vite non hanno nulla a che vedere con quelle dei nostri progenitori: trascorriamo la maggior parte del giorno in ambienti chiusi, illuminati artificialmente, alternando casa, scuola o ufficio, per alcuni palestra, e poi di nuovo casa. I bambini sono quelli che possono subire i maggiori impatti negativi, arrivando ad un vero e proprio disturbo cognitivo descritto come “deficit di natura”.

La scienza snocciola numerosi studi che confermano che trascorrere del tempo all'aria aperta apporta innumerevoli benefici; per citarne alcuni: migliora l'umore, stimola la memoria a breve termine ed è un vero e proprio boost per la creatività. Se poi si fa in foresta ecco che si tratta di una terapia a tutti gli effetti!



Il primo approccio in questo senso nasce in Giappone, un paese che vanta due primati: da una parte è tristemente noto per il fenomeno sociale del cosiddetto “karoshi” che indica la morte per stress da superlavoro che registra numerosi casi di suicidio dovuti ad esaurimento psico-fisico per i ritmi frenetici della vita. Dall'altra è una nazione in cui il verde non manca, essendo coperto per oltre due terzi (il 68% circa) da foreste.



È in questo contesto che nei primi anni '80 nasce la pratica dello Shinrin-Yoku

Molto più che una passeggiata in natura è una vera e propria terapia forestale che consiste in un'immersione sensoriale nel bosco, nella sua atmosfera, in pieno ascolto, per entrare gradualmente e pienamente in sinergia con lo spirito del luogo e gli alberi che lo abitano. Studi condotti dai ricercatori per oltre 10 anni hanno dimostrato i benefici del “forestbathing”, monitorando alcuni parametri fisici del corpo prima e dopo l'immersione in foresta. Risultato?

Un bagno di bosco, specie se ripetuto per più giorni, camminando lentamente e ascoltando con tutto il corpo l'energia che ci circonda, osservando i colori e la luce, lasciandosi avvolgere dai profumi e dai suoni, migliora il sistema immunitario, riduce la pressione arteriosa, la frequenza cardiaca e diminuisce la concentrazione degli ormoni dello stress come il cortisolo, migliora la qualità del sonno e la concentrazione, riequilibra le emozioni.

Se non abbiamo un bosco a portata di gamba? Possiamo “immergerci” anche nel verde di un parco cittadino: gli effetti sono più limitati ma hanno ugualmente un impatto positivo su ansia, confusione e depressione.



Questo perché le piante, e gli alberi in particolare, sono fonti di energia e benessere anche se la maggior parte di noi tende a non notarli nemmeno, una alterazione cognitiva che prende il nome di plantblindness. Le ragioni sono molteplici. Le piante certo non si fanno notare per i loro movimenti. All'apparenza appaiono immobili ma solo perché vivono ad un'altra velocità: basta cercare su YouTube un video in timelapse di un fiore che sboccia o un seme che germoglia per scoprire che il mondo vegetale è pieno di vita ed energia!

Possiamo avvicinarci a questo mondo molto diverso dal nostro con gesti semplici.



Se frequentiamo abitualmente un parco scegliamo un albero dal quale siamo attratti istintivamente, magari per la forma o per il colore e la consistenza della sua corteccia. Diamogli un nome. Esploriamo il tronco, appoggiamoci con la schiena e stiamo a contatto, proviamo ad abbracciarlo. Guardiamo le foglie e i rami, in che direzioni si sviluppano, che disegni formano. Respiriamo, stiamo in silenzio qualche minuto, aperti e recettivi ai suoni e agli odori che ci circondano. Cogliamo tutte le sensazioni che pian piano emergono, magari annotandole su un quaderno. Poi torniamo a trovare il nostro albero facendo caso a tutti i cambiamenti che intercorrono nel tempo con il susseguirsi di ogni stagione. Già questi semplici gesti stimolano la nostra capacità di osservare.

Per sperimentare invece una vera e propria immersione forestale, in Italia esistono sempre più aree attrezzate e certificate (benessereforestale.it) dove farsi guidare da operatori esperti. Un buon proposito per quest'anno? Prenditi del tempo per te stesso e ascolta il richiamo della foresta!

Laura Zamprogno

IL TEATRO PIÙ PICCOLO *d'Italia*

A Monte Castello di Vibio, nel cuore dell'Umbria, troviamo il teatro all'italiana più piccolo della nostra bella penisola: il teatro della Concordia.



Secondo la concezione goldoniana del teatro esso possiede elementi fondamentali come la sala a forma di ferro di cavallo, l'eliminazione delle gradinate e l'inserimento dei palchi e una maggiore profondità della scena. Fu costruito durante l'occupazione napoleonica grazie all'impegno di alcune famiglie benestanti che desideravano un luogo da dedicare all'arte e alla cultura.

Ancora oggi porta sul frontale una scritta che pare quanto mai attuale:



**La civiltà non si misura a metri
quadri e cubatura.**

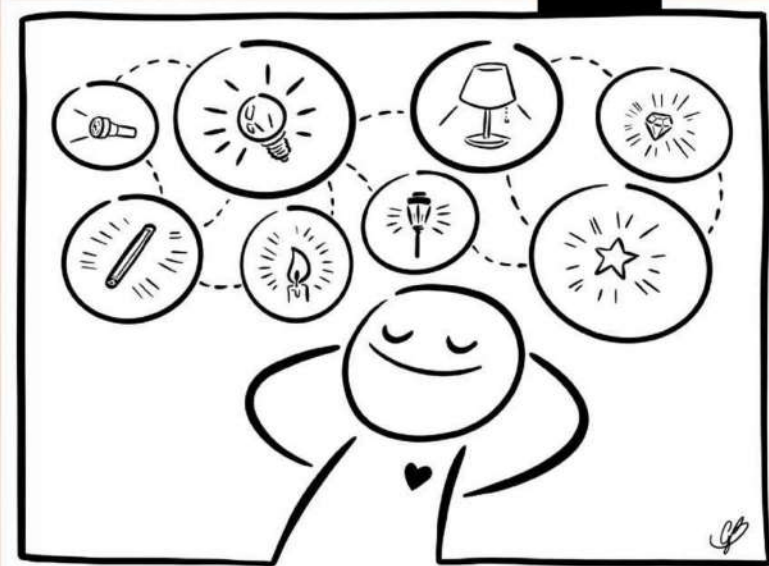
Il teatro della Concordia, venne chiuso per molti anni per inagibilità ma grazie a fondi europei si presenta oggi perfettamente restaurato e si mette in scena per un pubblico di appassionati e curiosi. Se avete in programma un viaggio in Umbria segnate questa meta!!

COME SVILUPPARE NUOVI PROPOSITI PER IL NUOVO ANNO ... SENZA FARE NULLA

Da qualche settimana è iniziato il nuovo anno e sono certo che anche tu sei tra chi si pone nuovi propositi, magari rimandati da tempo (complimenti, è già un ottimo inizio!).

Questa occasione può essere un pretesto perfetto per riprendere il tempo per te, per ridare linfa vitale a quel progetto personale messo da parte, a quella cosa che ti appartiene e che rimandi perché non hai tempo da dedicarle o non sai da dove cominciare.

In questo articolo proverò a suggerirti un approccio che sta alla base del pensiero creativo e che ti aiuterà a rimettere in ordine le idee nel caso in cui fino ad ora tu abbia avuto qualche difficoltà. A mettere in pratica i progetti e gli obiettivi che tirano fuori la tua autentica espressione personale.



Quello che ti serve è semplicemente avere una visione di insieme e nuove idee per cominciare ad attivarla. Ed un modo molto efficace, e apparentemente insolito, per generare nuove idee è proprio lasciare che la mente non ci pensi in modo diretto, a patto di "prepararla" nel modo giusto.

Il pensiero creativo, facoltà di cui tutti disponiamo in qualità di esseri umani, è la chiave per trovare soluzioni a problemi quotidiani e alla creazione di nuove idee, ed è basato su vari concetti pratici che lo sviluppano e lo allenano, proprio come i tuoi muscoli in palestra. Non è solo una prerogativa di chi fa arte in senso letterale del termine, ma un approccio a pensare in modo diverso.

Uno dei concetti che sta alle sue fondamenta è quello del riposo e del non fare niente.



So già a cosa stai pensando: “per essere creativi basta non fare niente? non mi sembra un consiglio fantastico”. So perché potresti pensare una cosa del genere. Siamo cresciuti da sempre con l’idea che dobbiamo essere produttivi sempre. Ti hanno detto dal primo istante che non devi perdere tempo. Devi correre e fare, fare, fare. Ma uno degli aspetti che favorisce la nascita di nuove idee, pensieri laterali e soluzioni alternative è proprio l’alternanza delle fasi di concentrazione ai momenti in cui facciamo tutt’altro senza pensare deliberatamente a qualcosa.

La passeggiata che fai col tuo cane, quella doccia a fine giornata prima di metterti a letto, quando curi le tue piante o quando cucini. Sono tutti momenti in cui la tua mente non pensa a qualcosa di specifico, non sta risolvendo dei problemi. Ecco sono proprio questo i momenti in cui le nuove idee prendono forma.

Perché questi momenti siano efficaci dobbiamo farli però precedere e alternare a momenti in cui pensiamo al problema che vogliamo risolvere in modo focalizzato e preciso. Le soluzioni più interessanti verranno proprio da questa alternanza di fasi.

La condizione necessaria perché la mente lavori per noi in automatico, è quella di arrivare “preparati”. Puoi farlo con questo esercizio semplicissimo:

**Aspetta però.
Non è proprio così
semplice!**

PRENDI CARTA E PENNA

Scrivi su un foglio, al centro, quello che da tempo vorresti fare che riguarda solo te. Può essere un progetto di qualsiasi tipo, un hobby rimandato, una cosa solo tua che hai accantonato proprio perché non ne avevi il tempo o non sapevi da dove iniziare. Adesso è il momento.

Ti chiedo solo un piccolo sforzo. Mettici tutta la sincerità e la spontaneità che puoi. Non devi mostrarlo a nessuno. È una cosa solo tua che stai facendo per te. Vedilo come il tuo auto-regalo per il nuovo anno.

Ora scrivi su un lato le cose che fino ad ora ti bloccano dal realizzarlo e sul lato opposto tutti i benefici e le sensazioni positive che proveresti nel metterlo in pratica. Prenditi il tuo tempo. Goditi questo momento perché è il seme di qualcosa di bello che ti stai regalando e che potrebbe portare dei frutti molto saporiti.



FATTO?

Ottimo! Metti via il foglio e tienilo da parte conservato con cura.

Adesso non devi fare altro che far lavorare la mente per te. Il grosso è fatto.

Sfrutta i momenti di pausa (magari la sera quando torni a casa, la mattina presto o nei fine settimana) per fare in modo che la mente vaghi libera. Non sforzarti di trovare le soluzioni agli impedimenti che hai scritto sul foglio ma pensa semplicemente che hai iniziato a buttar giù il tuo progetto. Che hai fatto il primo passo.

Devi solo pensare che hai fatto qualcosa di concreto per innescare qualcosa.



Questa è la preparazione iniziale che serve per fare in modo che la tua mente sfrutti appieno i momenti di pausa che le concederai, per trovare nuovi spunti e nuove idee al tuo progetto. Se hai scritto il tuo progetto con onestà e se godrai davvero di momenti di stacco rilassato con chi vuoi bene o in autonomia e facendo le cose che ami fare, ti assicuro che qualcosa succederà e avrai nuovi input su come procedere a modellare il tuo progetto e quindi il tuo nuovo anno.

VAN GOGH È L'ARTISTA PIÙ
AMATO E PIÙ INCOMPRESO
DI SEMPRE.

BIGLIETTO OMAGGIO
PER GLI ALLIEVI ABBONATI



convenzione
MTM

COMPAGNIA CORRADO D'ELIA
**IO, VINCENT
VAN GOGH**

TEATRO LEONARDO
DAL 14 AL 24 MARZO.

PER GLI SPETTACOLI DI
CORRADO D'ELIA

SCONTO SOCI

11€

L'artista puro, il genio, quello
che più di altri ha fatto della sua
pittura una necessità.

Quello che gronda anima ed
emozione oltre che colore: lui
non descrive ma interpreta,
ricercando la sua verità.
C'è qualcosa in lui che tocca
una corda universale, che
coinvolge tutti.

I suoi quadri sono dentro di noi,
li conosciamo perfettamente,
fanno parte del nostro
patrimonio genetico.

Un artista che, proprio per la
sua genialità, ci ha insegnato a
guardare la realtà in modo
diverso.

UN AUTENTICO FLUSSO EMOTIVO,
CHE PARE COMPORSI VIA VIA,
PIANO PIANO,
DAVANTI A NOI, PROPRIO COME
FOSSE UN QUADRO,
A GRANDI PENNELLATE.

Ecco dunque l'artista e la sua
vita, le sue riflessioni.

Non ci importa sapere se
davvero Van Gogh fosse pazzo.
I suoi quadri, i suoi disegni e
soprattutto i suoi colori ancora
oggi continuano ad
emozionarci e a raccontarci
la sua grande, incompresa
umanità.



Nell'ambito dell'associazionismo, il Club del libro è una bellissima iniziativa rivolta a tutti soci di Teatri Possibili. Denise propone questi incontri con coraggio e determinazione e ha trovato sostegno e partecipazione fra noi soci elettori appassionati.

Il club del Club del libro offre la possibilità di confrontarsi in un clima di rispetto e ascolto reciproco, di scambiare informazioni su temi e autori vari proposti da noi soci. L'obiettivo è quello di arricchire l'esperienza della lettura individuale con il pensiero e il vissuto di altre persone, suggerire autori, immergersi in mondi variegati e suggestivi come in un viaggio.

Abbiamo letto testi di autrici e autori alcuni più in sintonia con la nostra sensibilità, altri meno.



Denise

Per me, io sono Nadia Alessandro, il Club risponde al desiderio di costruire relazioni e confrontarmi con altre persone e trovare - in base alla comune lettura dello stesso testo - nuovi punti di vista, citazioni e rimandi ad altre letture, attraverso occhi diversi e con il filtro del nostro "mondo interiore", senza paura.

La pandemia ci ha fatto scoprire e riflettere che si può uscire dalla paura, che attraverso il reciproco sostegno si può vivere meglio, con meno ansia, con meno noia, con meno stress.

Non attraverso il rifiuto dell'altro, cercando di trovare relazioni umane costruttive in questo mondo che a volte mi sembra abitato da indifferenza e violenza gratuita. Leggere libri per me mi offre l'opportunità di uscire dalla paura, e far parte del Club mi fa comprendere che possiamo costruire relazioni fondate sul rispetto e sul sostegno nei limiti delle nostre competenze e possibilità.

di Nadia Alessandro



Nadia

JOHN STEINBECK UOMINI E TOPI

Bompiani (prima pubblicazione 1937)

Capolavoro della letteratura americana e mondiale con cui l'autore, premio Nobel per la letteratura nel 1962, racconta un episodio di vita dell'America rurale allegoria di tutta l'emarginazione degli ultimi.



COMPRALO QUI

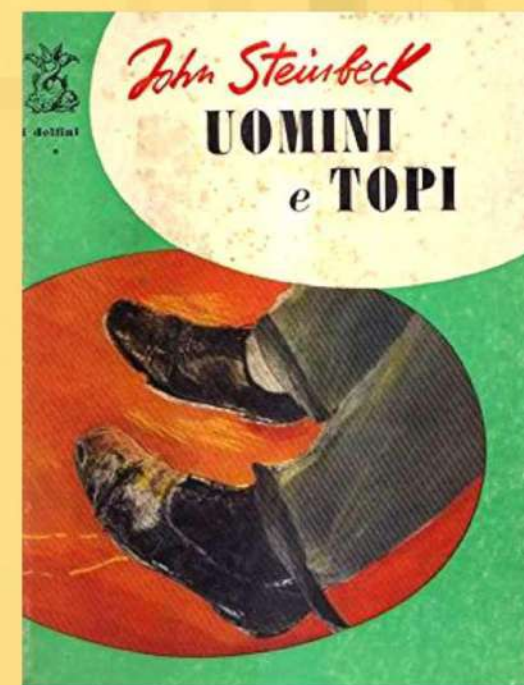
BOMPIANI STORE

La storia di un'amicizia profonda tra due uomini, due braccianti stagionali in California che condividono un sogno.

George Milton si occupa da sempre con ferma dolcezza di Lennie Small, un gigante con il cuore e la mente di un bambino.

Il loro progetto, mentre vagano di ranch in ranch, è trovare un posto tutto per loro a Hill Country, dove la terra costa poco: un posto piccolo, giusto qualche acro da coltivare, e poi qualche pollo, maiali, conigli. Ma le loro speranze, come "i migliori progetti predisposti da uomini e topi" (è un verso di Burns), sono destinate a sbriciolarsi. Il ritratto di un'America soffocata dalla crisi e di un'umanità gretta e gelosa nella drammatica rappresentazione di un maestro della letteratura.

Scritto nel 1937 e destinato a un pubblico di uomini semplici come George e Lennie, "Uomini e topi" è una breve storia ricca di dialoghi, un piccolo gioiello di scrittura, pensato da Steinbeck per essere messo in scena in teatro e al cinema: e così è successo, sul grande schermo e a Broadway. Ma «Uomini e topi» resta prima di tutto un romanzo indimenticabile.



BANANA YOSHIMOTO ANDROMEDA HEIGHTS

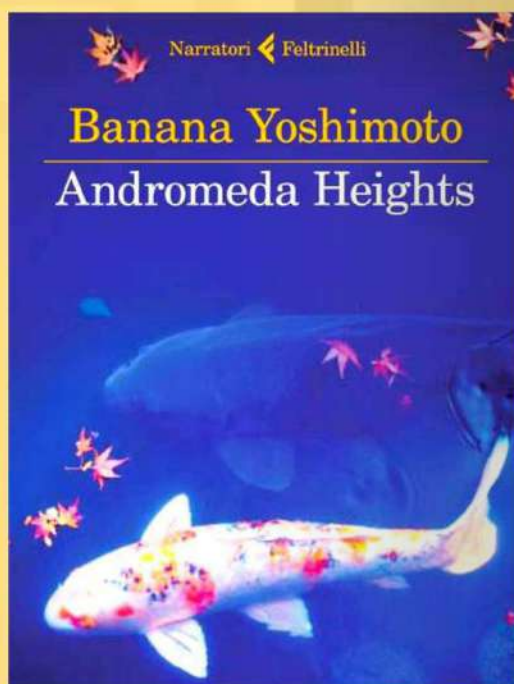
Feltrinelli (2013)

Vincitrice del Premio Scanno nel 1993 e del premio Maschera d'Argento nel 1999, ecco uno dei tanti capolavori scritti da un'autrice che a partire dagli anni '90 ha conquistato i lettori italiani che ancora oggi attendono con trepidazione le sue nuove pubblicazioni.

"È sufficiente possedere un corpo, un cuore e un'anima, e non difetteremo di nulla"

Quando la nonna guaritrice decide di lasciare il Giappone, Shizukuishi si ritrova improvvisamente sola e deve abituarsi in fretta alla vita in città: uno spazio nuovo, incomprensibile e persino minaccioso. Porta sempre dentro di sé il ricordo della vita tra le sue amate montagne, in comunione perfetta con piante e animali, ripensa alle notti stellate e al verde brillante, alle mille manifestazioni della natura, agli sguardi delle persone che si avventuravano per quei sentieri impervi serbando nel cuore la speranza di una guarigione. Lontana dal suo ambiente, Shizukuishi cercherà una nuova famiglia, una casa in cui tornare, qualcuno da amare, una dimensione in cui poter essere se stessa.

E un giardino pieno di cactus. Una storia di solidarietà e amicizia, di rispetto per la natura e per gli esseri umani. Piccoli gesti, percezioni sottili, silenziosi linguaggi: un romanzo delicatissimo e dai toni tenui che invita a sospendere per qualche ora l'incredulità e a tornare alla gioia tranquilla delle cose semplici.



COMPRALO QUI

🔗 FELTRINELLI STORE

FRANCESCA GIANNONE LA PORTALETTERE

Nord (2023)

Libro vincitore del Premio Bancarella 2023

Libro finalista del Premio Alassio Centolibri, un Autore per l'Europa 2023



COMPRALO QUI

🔗 IBS STORE

Italia, anni '30. Un paesino del Sud. Una donna del Nord. Un incontro che cambierà entrambi. Un'emozionante storia d'amore e di riscatto.

Salento, giugno 1934. A Lizzanello, un paesino di poche migliaia di anime, una corriera si ferma nella piazza principale. Ne scende una coppia: lui, Carlo, figlio del Sud felice di essere tornato a casa; lei, Anna, sua moglie, è bella come una statua greca, ma triste e preoccupata: quale vita la attende in quella terra sconosciuta? Persino trent'anni dopo, Anna rimarrà per tutti «la forestiera», quella diversa venuta dal Nord, che non va in chiesa, che dice sempre quello che pensa. Anna, dal canto suo, non si piegherà mai alle leggi non scritte che imprigionano le donne del Sud e ci riuscirà anche grazie all'amore che la lega al marito. Poi, nel 1935, Anna fa qualcosa di rivoluzionario: si presenta a un concorso delle Poste, lo vince e diventa la prima portalettere di Lizzanello.

La notizia fa storcere agli abitanti di Lizzanello e invece, per oltre vent'anni, Anna diventerà il filo invisibile che li unisce. Prima a piedi e poi in bicicletta, consegnerà le lettere dei ragazzi al fronte, le cartoline degli emigranti, le missive degli amanti segreti. Senza volerlo – ma soprattutto senza che il paese lo voglia – la portalettere cambierà molte cose, a Lizzanello. Quella di Anna è la storia di una donna che ha voluto vivere la propria vita senza condizionamenti, ma è anche la storia della famiglia Greco e di Lizzanello, dagli anni '30 fino agli anni '50, passando per una guerra mondiale e per le istanze femministe.



TEATRI

marzo
2024

M A G A Z I N E



P O S S I B I L I

Responsabili del progetto:

Alexandra Tempesta

Denise Ponzo

Giuditta Bonelli

Grafica: Claudia Chiatellino

Attribuzione immagini:

Freepick: rawpixel.com, Creative_hat

GLAMOROUS, Elle, Cosmopolitan, Cesfor, mtmteatro.it, wikipedia

TEATRI POSSIBILI

Via Voghera, 9 20144 - Milano www.teatripossibili.it info@teatripossibili.org

tel. 02 8323182 cell. 338 6274736