



C# SEE SHARP - LA GIOIA DELL'ARTE

Una palestra per le emozioni

Un laboratorio per entrare in contatto con le nostre emozioni e le nostre energie creative

Open-day/Workshop a cura di Gloria Campaner

Aperto a tutti gli studenti di ogni strumento e disciplina

Le emozioni che proviamo sono il segno che stiamo vivendo, che siamo parte del mondo e in esso stiamo agendo, scegliendo, creando il nostro avvenire.

Le emozioni sono la traccia tangibile che l'esperienza lascia in noi. E sono anche ciò che spesso trascuriamo convinti che sono *altri* i piani di cui ci dobbiamo occupare nella vita, ovvero ciò che è più tangibile o visibile. Ma esse, benché intangibili, agiscono ed interagiscono con la nostra vita, le nostre scelte, i nostri successi o insuccessi. E per questo è importante, quanto prima, essere in grado di riconoscerle, chiamarle per nome, accettarle e saperci convivere.

Vogliamo che nelle diverse realtà in cui ci troviamo (musicale, artistico, creativo, etc.) questo intangibile diventi metaforicamente visibile e accessibile. Faremo in modo che le emozioni diventino più familiari imparando ad utilizzarle a nostro favore per affrontare le sfide che la vita ci propone.

Questo laboratorio teorico-pratico è stato creato dalla pianista concertista Gloria Campaner e arricchito negli anni dalla collaborazione di diversi specialisti e professionisti in vari campi come la filosofia, la psicologia, lo sport, il *life coaching*, lo yoga, il nutrizionismo, il teatro... con lo scopo di favorire un ambiente creativo che aiuti a comprendere le trasformazioni e connessioni con il mondo del SÉ e la gestione psicofisica dell'emotività.

La Palestra esperienziale che proponiamo è dunque un luogo in cui stare insieme, fare un'esperienza condivisa esercitandoci *per e con noi stessi* e allenando l'emotività proprio come ogni giorno alleniamo i muscoli del nostro corpo, all'interno di una squadra di colleghi/amici che ci permetterà di non sentirci *mai più soli*, ma in solido contatto rigenerativo con le proprie emozioni, i propri automatismi e le proprie risorse interiori.

Una sorta di dialogo e confronto con noi stessi e con il gruppo per approfondire tutto quello spettro di possibilità e potenzialità che ci appartengono ma che spesso non sappiamo alimentare per favorire al meglio il nostro percorso di crescita personale e/o artistico.

STRUTTURA DEL CORSO

- ✚ La prima parte del workshop è teorico-interattiva: un primo spazio di condivisione pragmatica e di ascolto, per iniziare a familiarizzare con concetti filosofici e psicologici che andremo a mettere in pratica nella seconda metà del laboratorio: quella degli esercizi emotivi veri e propri. (Durata: 2 ore circa)

*** *break* ***

- ✚ A seguire una parte più fisica in cui i partecipanti affronteranno una serie di esercizi legati alla percezione corporea, tecniche di *embodiment*, stretching, per una più corretta consapevolezza di sé, degli altri e dello spazio circostante. (Durata: 1 ora circa)
- ✚ A coronamento di quest'immersione nella dimensione anfibia dell'emozione (che è allo stesso tempo fisica e mentale), ci occuperemo dei suoi aspetti più ancestrali, legati al nostro ritmo interiore più importante e rigenerativo: IL RESPIRO. (Pranayama e altre pratiche respiratorie: 30 minuti circa).
- ✚ Il momento finale sarà dedicato alla condivisione di riflessioni, domande di gruppo e consigli bibliografici.

Durata totale: 4 ore circa

Numero massimo di partecipanti per sessione: 25

RICHIESTE TECNICHE

- ✚ Venue con ampio spazio per muoversi con sedie removibili (es. sala prove, palestra, palcoscenico indoor o outdoor purché all'ombra)
- ✚ Una lavagna a fogli + markers oppure una lavagna bianca cancellabile
- ✚ Ai partecipanti si consiglia di indossare abiti comodi e di portarsi carta e penna per appunti e un tappetino yoga (oppure un asciugamano o coperta)