

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

La seguente appendice riporta le codifiche dei diari dell'esperienza redatti dalle persone (del gruppo 2013-14) che hanno partecipato al ciclo di incontri sui centri di energia vitale, così come descritti nella Parte seconda del testo. Ciascun incontro è stato effettuato su un centro di energia, per ciascuno di essi vi è stata al termine la scrittura del diario da parte di ogni partecipante. La codifica è stata effettuata tenendo conto di quanto elaborato in merito da Trinchero (2002) e da Sorzio (2005). Le tabelle di codifica (7, una per ciascun incontro) riportano quasi integralmente i testi dei diari, ma le parole e i concetti sono riportati, nelle varie colonne, in base a: sensazioni ed emozioni, immagini, riflessioni e ciò di cui si vuole fare memoria, elaborazione grafico-pittorica o narrativa; quest'ultima è stata realizzata ogni volta prima della stesura del diario, come sintesi e rielaborazione personale di quanto vissuto.

Le persone di cui non sono stati inseriti i materiali, o si sono assentate nel laboratorio specifico, oppure, per qualche motivo connesso ai tempi ed alle intense modalità della formazione, non sono stati recepiti o i disegni o i diari e si è pertanto deciso di non inserire né l'uno né l'altro, poiché si è ritenuto che fossero meglio comprensibili solo se considerati insieme.

L'analisi dei principali temi emersi nei diari e nelle elaborazioni narrative è contenuta nella Appendice C2, quella delle elaborazioni grafico-pittoriche è proposta nella Appendice F.

PRIMO CENTRO. ALLIEVE	SENSAZIONI/EMOZIONI connesse al MOVIMENTO	IMMAGINI	Eventuali RIFLESSIONI e DI CHE COSA VOGLIO fare MEMORIA ?	ELABORAZIONI GRAFICO-PITTORICHE
A.P.	Forti sensazioni connesse al CORPO; presenza, peso, esserci, percepire, sentire, miglior rapporto con il mio corpo, volergli bene, essere orgogliosa e fiduciosa, energia positiva, ritmo, emozionarsi, gioia di vivere e non di sopravvivere, sentirsi scossa.	Immagini di sé e del proprio rapporto con il colore rosso (vita, sangue mestruale): da allontanato vestendo di viola, nero, al bisogno di andarlo a cercare (smalto, capelli, orecchini, rossetto), a sentire questo colore in se stessa, dentro di sé. La coppa, il respiro che arriva al basso ventre, l'energia del rosso che arriva al basso ventre, mi hanno scossa.	Problemi in passato con il corpo, con la femminilità... tutt'ora non completamente superati. La danza del colore rosso è stata forte e dolce, tenera, intima, ero io che ballavo con una parte di me. Il lavoro mi ha scossa ma lo accetto, ascolto e accolgo le mie sensazioni e ogni volta arricchisco il mio bagaglio personale. So che adesso sto meglio, che non è facile, che gli alti e i bassi ci sono, che raggiungere l'equilibrio è un lavoro di ogni giorno. Mi voglio bene, voglio bene al mio corpo. Sono una donna...lo sono.	

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

A.A.	Radicalamento nella terra, energia che parte dai piedi e poi si espande per tutto il corpo.	Grande albero, con profonde radici, con molti rami pieni di foglie verdissime, che dà un senso di sicurezza, di stabilità, serenità e accudimento. Arcobaleno con i suoi sette colori che parte dalla terra arriva al cielo e ritorna alla terra, che mi ha trasmesso energia e vitalità.		
C.S.	Guardando gli altri: sensazione di forte calore nei piedi e forte bisogno e voglia di muovermi ma non potevo; sentire un muoversi dentro un muoversi profondo, un movimento nello stare, un movimento interiore, sentivo danzare l'interno del corpo con sensazioni di gioia e benessere.		Il movimento statico è ciò che in quel momento il corpo mi richiedeva e quindi è stato importante prenderne atto, ascoltarlo.	(CS non fa il disegno perché preferisce fermarsi a guardare, per via dell'intensità dell'esperienza che le provoca leggero malore ¹)
D.D.				
E.R.	Voglia di restare, gioia, fierezza, regalità.	Bosco, foresta profonda, luce che filtra, casa, terra, dea, fiera selvatica solida, postura animale a quattro zampe.	Il rapporto con la Terra, che riceve e trasforma quanto arriva dal mio corpo.	

¹ Ndr

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

G.L.	Terra e energia. Sensazione di grande forza, dalle piante dei piedi e dal basso ventre per tutto il corpo, (parte ritmata) scarica e trasmettere, prendere e far circolare energia, piacere e gioia pervasiva, grande sollievo, difficoltà nel mantenere la concentrazione, difficoltà a contenere e moderare il grande flusso di energia, recupero del piacere, respiro ampio, sensazione di perfetto equilibrio di scambio continuo e bilanciato dell'energia tra interno e esterno, tra cielo e terra, serenità, energia e stanchezza armonizzate tra loro. Piacevolezza della danza della stabilità.	Mano rossa al centro da cui partono flussi di colori e forme diverse	Il lavoro mi ha lasciato pacatezza, stato d'animo sereno, energia e stanchezza perfettamente armonizzate tra loro.	
I.C.	Gioia di appartenere ad un gruppo che si muoveva con il ritmo che scandiva le attività quotidiane con il trascorrere del tempo. Forte legame di appartenenza verso la mia terra, nonostante l'abbia lasciata a cinque anni.	La mia terra, la Sardegna	Il lavoro sul primo centro di energia vitale ha confermato il mio bisogno di rinforzare la mancanza di stabilità dei miei piedi sulla terra e la mia tendenza a sentire l'impulso verso il cielo.	
K.I.	Nel riscaldamento ho provato rilassamento, lasciar fuori pensieri e rigidità, dopo piacere di spingere i piedi a terra, di radicarmi su di essa, forte sensazione di esserci (soprattutto nel marcare il passo), forza, presenza, scarica, piacere di rimbalzare e giocare tra peso e leggerezza. Danzare il colore rosso è stato liberatorio, ho percepito potenza, calore e energia; intensa emozione nella danza con gli altri, conversazione fatta di passione ed armonia nel ritmo; alla fine sensazione di sentirmi piena d'aria, attraversata dal calore, piacevolezza. Energia rossa che dal ventre	Un albero con i frutti e con delle grandi radici estese in un deserto caldo ed ambrato dal forte odore di terra.	Voglio fare memoria della piacevole sensazione di pienezza e stabilità, e della bellezza del gruppo nell'eseguire la danza.	

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

	attraversa il corpo fino a uscire dai piedi con le radici, sensazione di stabilità e benessere.			
L.I.	Mobilità, voglia di movimento; riscaldamento: piacevole risveglio dei sensi, piacere di fermarsi su se stessi e ascoltarsi; danza strutturata: piacere della condivisione, voglia di divertirsi e liberarsi dalle rigidità, paura del giudizio, piacere del contatto, leggero imbarazzo; esplorazione: difficoltà a guardare negli occhi, preferenza per lavorare a occhi chiusi, rigidità delle gambe, facilità nel correre e nel fermarsi, piedi sempre più ancorati a terra, difficoltà nel liberare le braccia, disagio nel non poter usare la voce, bisogno del permesso	Corallo radicato senza radici in una roccia che si allunga verso l'alto, diventando sempre più sottile, con una bocca serrata in silenzio.	Presa di coscienza di avere i piedi ancorati a terra, difficoltà a saltare, desiderio di allungarsi, sensazione di un corpo che si affina. Voglio fare memoria del senso del mistero delle radici, non le vedo ma so che esistono e sono tranquilla nel riconoscerlo; della robustezza e della sicurezza della base del corallo, sicurezza o fissità (??); della scoperta del cielo, di una nuova dimensione, di nuovi vissuti; del piacere di staccarsi dalla terra (scoperta del cielo); del piacere della condivisione, della verbalizzazione (come bisogno); del riconoscere a me stessa di essere cresciuta e di non avere più paure ossessive del giudizio.	
L.P.	Sensazione di benessere da sola e in condivisione. Il rosso e le accelerazioni stimolano energia vitale, calore, benessere.	Nella visualizzazione, momento più importante, scambio di energia, purificazione e nutrimento, grande stabilità e centratura, defluire dell'energia verso l'alto che diveniva aerea, leggerezza nella stabilità. Rosso, Radici nella terra.	Sentire il proprio peso nel mondo.	

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

M.B.	Sento bene il mio corpo, grazie alle attività per percepire le diverse parti del corpo (nel riscaldamento); dopo mi sono sentita piena di energia, energie interne rivitalizzate, sensazione di forza che rimane dentro e sostiene anche in equilibrio. Nessuna sensazione dirompente.	Radici che sprofondano dentro la terra, capelli che infuocano l'aria. Nel disegno due persone, una durante il lavoro, una dopo.	Le sensazioni dentro me, me le porto nel Mondo.	
M.G.	Sensazione di grande energia, forza, piacere di "affondare i piedi nella terra", di oscillare e molleggiare; camminare con il baricentro basso mi ha permesso di essere maggiormente presente al mio peso e di avere una piacevole sensazione di stabilità; nella danza del rosso mi sono sentita una fiamma danzante, piacere di danzare da sola, di meno con gli altri, energia dirompente e schiacciante, e dispiacendomi cercavo di contenermi.	Affondare i piedi nella terra. Fiamma danzante che aveva piacere a danzare sola ma doveva contenere l'energia dirompente e schiacciante con gli altri. Magma nel basso ventre, energia rossa bollente che irradiandosi attraverso le gambe nella terra poteva trasformarsi in humus, nutrimento per la terra e di ritorno maggiore vitalità per me.		

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

M.M.	Mi sono ritirata dal movimento per i problemi fisici che avevo (dolori basso ventre, inguine) prima della danza del rosso, tuttavia ho sentito il peso dato dalla gravità, sensazione di PROVA, fatica di stare eretti.		Infiammazione intestinale intuita che poi si è rivelata reale (ricovero in ospedale).	
P.P.	È la gioia di esserci e di esistere/ Il mio corpo in forma animale, con movimenti cadenzati nei quali mi perdo e poi mi ritrovo/ I miei piedi, dei grandi piedi sicuri, certi nei loro passi.	Se mi penso... / è nella terra / che rotolo...che mi sporco... Un grande albero / forte sottile e libero sopra.	Qualunque cosa accada io non cadrò. / E se anche dovessi cadere...saprò rialzarmi/ troverò forza nella terra e nelle mie radici. / E saprò ritrovare la mia struttura, / come un grande albero/ forte sottile e libero sopra. / Ancora il dolore di ieri mi è venuto a trovare/ E allora compagne della mia vita / vi porto con me nella mia danza. "Ho pestato i piedi, giocato tra i passi, tracciato solchi ed invocato la gioia ed entusiasmo di vivere"	

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

R.P.	Sentire molto i colori terrestri, caldi, le vibrazioni forti, mi prendono dentro e mi emozionano.		Penso che dovrei approfondire la possibilità pratica del mio essere qui sulla terra, cosa su cui sto lavorando da un po' di tempo.	
R.F.	Stabilità, pesantezza dei piedi, dei polpacci, delle cosce e del bacino, pesantezza nella ricerca e discesa verso la terra, ma questa faticosa ricerca dava stabilità; terra morbida, fatica, solidità, centratura, presenza, piacevolezza, energia che fluisce in tutte le parti del corpo, sensazione di forza e benessere, gioia e divertimento, gioco, libertà, qui ed ora, forza, radicamento, senso di appartenenza al gruppo, calore, possibilità di rischiare, di osare e ritrovare la centratura. Lentezza nella danza della stabilità	Danzare a piedi nudi nella terra rossa di Puglia, tra gli immensi filari di ulivi; odore dell'estate; nel disegno: vulcano; o profilo di un seno femminile (madre terra?); o nodo di un tronco di un albero, piccole nuvole sospese. Nel disegno sono partita dalla spirale rossa, spinta verso il basso molto forte.		
S.P.				

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

S.B.R.	Forti emozioni, energia nella parte bassa del corpo, sensazione di prendere fuoco, respiro, radicamento, stabilità.			
S.B.	Difficoltà a dare una emissione vocale all'espiazione, piacere nel penetrare il pavimento con i piedi, dolore alle ginocchia, desiderio di fare la verticale per sperimentare la penetrazione del pavimento con le mani, desiderio di penetrare lo spazio, percezione molto forte del bacino, sentirmi comoda nel mio corpo.			

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

SECONDO CENTRO. ALLIEVE	SENSAZIONI/EMOZIONI connesse al MOVIMENTO	IMMAGINI	Eventuali riflessioni e di che cosa voglio fare MEMORIA ?	ELABORAZIONI GRAFICO-PITTORICHE
A.P.	Questo centro è collegato a tutto ciò che ho scritto in relazione al primo centro. La danza Marco Polo mi piace molto. In questo momento della mia vita questa danza la sento, mi piace il ritmo, mi piacciono i movimenti, mi fa sentire bene. Inoltre: il movimento del bacino mi ha rilassato, piacevolezza del lasciare che le parti del corpo lo seguano, fluidità, fluttuare mi fa stare bene, e mi manca. Nella visualizzazione sensazioni simili al primo centro ma anche nausea.		Devo imparare a lasciarmi andare, a provare piacere, a respirare, a fluire, a fluttuare a lasciare che tutto scorra in me.	
A.A.				
C.S.	Calore sulla pancia, sentirsi pronti per la trasformazione, la voglia profonda di cambiare, esistere e restare in questa nuova pelle.	Serpente che si sposta da una parte all'altra con grande cautela e calma, un serpente pronto per fare la sua muta, che si trasforma e cambia pelle (come nel disegno, anche se i serpenti sono due). Mezza luna dalla quale uno dei serpenti prende energia, l'ho visualizzata prima che fosse nominata, luminosissima che irradia luce e calore (sentito quando abbiamo messo le mani sulla pancia).	La sensazione più forte è stata il sentirsi pronti per la trasformazione, la voglia profonda di cambiare, esistere e restare in questa nuova pelle.	
D.D.				
E.R.				

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

G.L.				
I.C.	Grazie ai movimenti fluidi e ondulatori ho sentito l'importanza di lasciar scorrere e non trattenere le emozioni, i desideri, di non aver paura, di non chiudere il cuore, di avere speranza nei cambiamenti.	Movimenti fluidi e ondulatori legati all'elemento acqua.	I movimenti fluidi e ondulatori legati all'elemento acqua mi hanno fatto sentire l'importanza di lasciar scorrere e non trattenere le emozioni, i sentimenti, i desideri, di non aver paura, di non chiudere il mio cuore, di avere speranza nei cambiamenti.	
K.I.	Grazie al riscaldamento mi sono rilassata ed ho ascoltato il corpo il mio corpo. Poi senso di leggerezza e grazia nei movimenti, femminile nel muovere il bacino. Il mare mi ha dato un senso di morbidezza e tranquillità. Complessa la danza con l'altro, poca voglia di dialogare, necessità di rimanere calma come a cullarmi e non di agitare onde. A mio agio, invece, nell'abbandonare il peso nel contatto con l'altra, forza e gratitudine per il riuscire, perché di solito non ci riesco.	Profonde emozioni a livello corporeo nella visualizzazione. La calma della notte accompagnata dalla visione della bellezza della silenziosa luna. Nel disegno c'è il blu del mare e l'energia della luna.	Ho provato fatica nel fare memoria, perché avevo difficoltà a visualizzare qualcosa che sintetizzare tutto ciò che provavo. Voglio fare memoria della bellezza di sentirmi donna e della possibilità di sentirmi sostenuta e non solo di sostenere.	
L.I.	Pesantezza al lato destro che tende a comandare, difficoltà a muovermi verso il lato sinistro, difficoltà a lasciare il proprio peso sull'altro, maggior facilità ad accogliere, difficoltà a comunicare il disagio, facilità a disegnare.	Fiore simbolo della passione.	Voglio fare memoria: della paura di lasciarsi andare, paura inutile quando si vive in un ambiente protetto e con persone sensibili e comprensive; del bisogno di bilanciare il corpo nel suo destro e sinistro, del giudizio che si allenta dai miei pensieri, della difficoltà a lasciarsi guidare, della contrapposizione tra controllare e farsi	

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

			controllare, guidare e lasciarsi guidare, della sorpresa e del piacere nel ritrovare il fiore simbolo della passione, del dolore al fianco destro.	
L.P.	Mi sono sentita nel mio mondo (danza del ventre), stato di grande rilassamento (nel riscaldamento) e sensazione di libertà, familiarità con la musica e i movimenti, del bacino, alternanza tra il sentire ed il lasciare andare, piacevolezza, dolcezza, intimità di divenire accoglienza dell'altrui fiducia	Molte forte ed emozionante la visualizzazione. L'immaginario relativo alla notte e alla luna che si riflette nell'acqua, in mezzo alla natura, ha evocato in me ricordi di esperienze visuali interiori vissute nella mia ricerca espressiva come danzatrice; ma, soprattutto, il visualizzare quella calda energia materializzarsi tra le mie mani e pervadere tutto il corpo fino a disperdersi, mi ha fatto sentire in connessione con l'universo, come rigenerata a nuova vita.		
M.B.				
M.G.				

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

M.M.	Piacevolezza nel riscaldamento, voglia di continuare; dopo mi sono lasciata andare molto, e poi ho avuto giramenti di testa, li ho accolti per non interrompere il movimento, rallentando mi sono sentita "con i piedi per terra e la testa pure!", mi sono sentita bene in coppia; nella visualizzazione: presenza della mia parte razionale che non mi permetteva di lasciarmi andare, per cui ho rallentato i movimenti.	Nel disegno la sensazione del giramento di testa che aveva prodotto la sensazione di grande fluidità/libertà nei movimenti del corpo. Un corpo, il mio, tra onde d'acqua ariose.	Dopo questi due incontri ci sono stati passaggi importanti della mia vita: terapie fisiche, seminario con persone sconosciute, andare sott'acqua con tutto il corpo, cosa di cui avevo paura, lasciandomi muovere da un'altra persona; queste esperienze sono risultate ancora più piacevoli di quanto rappresentato nel disegno del secondo centro. Durante una lezione Yoga ho anche avuto l'immagine dell'acqua in me che rendeva cristallino il mio cervello	
P.P.	Inspirare, espirare, immergersi, purificarsi, sorridere al grande celeste, aver fame, sentirsi troppo piena, rigenerarsi, il corpo leggero, sentirsi.	Alla fonte della mia sorgente, / sono andata a lavarmi, / in abito bianco e radiante di luce. Io sono acqua. / L'acqua è ciò che sono.	Fuori! Questo cibo che mi pesa. / Fuori! Questo cibo che mi ingombra. L'acqua mi rigenera. La colpa è mia nemica/ La colpa m'imprigiona/ La colpa falsa il mio sentire e il mio piacere. / Tradisce le mie emozioni e stordisce i miei pensieri. Io sono acqua...	

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

R.P.	Il piacere della vita, vissuto nella sua semplicità, immediatezza, non solo per istinto, per attrazione e desiderio di fusione ... per conoscenza.		Mi piace il disegno che ho fatto. Penso che quella di aprirmi all'affettività e al gioco sia stata una mia conquista degli ultimi 15 anni.	
R.F.	Nel riscaldamento: rilassamento, piacere e apertura; poi fluidità, grazie al movimento del bacino, dolcezza e leggerezza, sensazione benefica e rigenerante, piacere, vigore, benessere dato dal danzare l'acqua, io amo il mare, stare accanto, osservare, l'acqua mi fa stare bene; divertimento nel gioco con l'altro, sensazione di grande pienezza nel disegnare ciò che avevo visto. La musica ha aiutato molto a rimanere nello stato connesso all'acqua.	Visualizzazione: momento molto potente. Vedevo bene la sfera bianca che si univa al mio ventre-ombelico. Nel disegno: coppa, calice, dalla quale sgorgano getti d'acqua, come a voler significare un ricambio, una trasformazione continua; falce di luna-ventre con ombelico evidenziato al centro; luce gialla striata d'arancio. Tutto intorno acqua.	Bello riprodurre l'immagine sul foglio, grande pienezza.	
S.P.				
S.B.R.	Sensazioni bellissime ed intense, ampie e profonde, presenza vicino, intorno e dentro di me, mani che vibrano.			

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

S.B.	Disagio e fastidio durante il riscaldamento, la danza Marco Polo emozionante fino alle lacrime, desiderio di contatto con alcuni compagni, difficoltà a trasferire il peso, dopo la visualizzazione senso di vertigine e vomito,	Rimpianto per non aver completato il disegno, avrei disegnato un rospo sulla vasca di pietra, ma non sapendolo disegnare non l'ho fatto.		
-------------	--	--	--	---

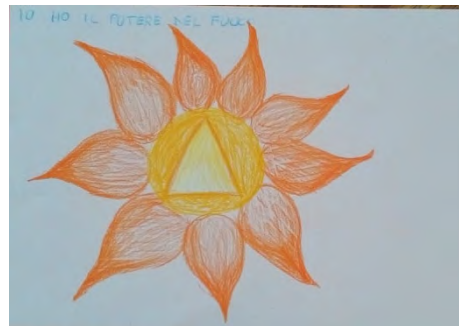
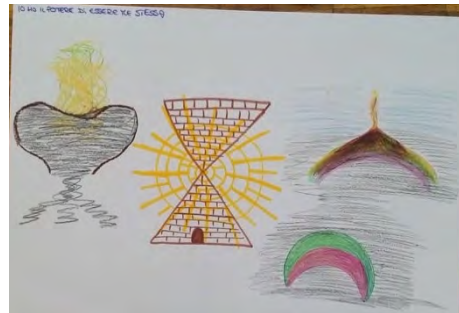
Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

TERZO CENTRO. ALLIEVE	SENSAZIONI/EMOZIONI connesse al MOVIMENTO	IMMAGINI	Eventuali RIFLESSIONI e di che COSA VOGLIO FARE MEMORIA ?	ELABORAZIONI GRAFICO-PITTORICHE
A.P.	Bella esperienza. Mi sono sentita bene con me stessa nel prendere spazio. Crisi nell'usare la mia voce che non esce e si blocca in gola, non è imbarazzo mi sono sforzata e qualcosa è uscito. Pace, tranquillità, meditazione, riflessione del guerriero prima dell'attacco, bellissima sensazione. Dolore al braccio destro.	Tempio orientale con il braciere al centro e guerriero prima dell'attacco.	Il mio giudice interiore è forte e sono giudice con le persone care a cui voglio bene. Sono seria, severa, rigida, controllo tutto. Con gli altri non sono assertiva. Voglio fare memoria del bisogno di allentare la presa con me stessa e gli altri e il bisogno di essere assertiva.	
A.A.	Nel riscaldamento piacevolezza di urlare facendo movimenti da guerriero.	Nel disegno: Fuoco dentro di noi, la cui energia si irradia in tutto il corpo e fuori di esso. Ma in parte questa energia è bloccata, il triangolo rappresenta l'energia che non riesce ad espandersi completamente.	L'energia del fuoco interiore è in me in parte bloccata, non riesce ad espandersi completamente, purtroppo non sono riuscita a gridare forte e a liberarmi come avrei voluto.	
C.S.	Sensazione di svuotamento a livello del terzo centro come se si fosse liberato qualcosa, come se si fosse sciolto del ghiaccio, e ci fosse aria al posto di questo. L'emozione più forte è stata quella di controllare la rabbia, canalizzarla, gestirla senza farsi sovrastare come spesso mi succede.	Ghiaccio che si scioglie e aria che riempie il suo posto, centro bianco che illumina il buio. Luce forte con raggi neri (poiché è notte), blu e arancioni, che si espande e piano piano diventa sempre più grande. Mi ricorda uno scacciapensieri e un guerriero indiano sul suo cavallo che rappresenta forza, fierezza nell'esserci e nell'esistere, per questo ho scritto 'io ho il potere di essere me stessa'	Voglio fare memoria di questa sensazione di leggerezza dopo lo svuotamento, del sentimento di pace e di questo equilibrio dopo lo scioglimento, e la sensazione di aver dentro la forza di un guerriero che ora può venire fuori, può esprimersi adesso che il blocco di ghiaccio si è sciolto.	

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

D.D.	Chiara sensazione di essere forte e centrata tra la terra e il cielo, posizione di equilibrio e presenza, piacere di espandere il proprio movimento facendomi spazio come spazio vitale; fatica di tirar fuori la voce (lo sapevo già), comunque mi è sembrato non necessario perché avevo già una presenza fisica decisa e solida; divertente la lotta ma anche stancante.	Potente cascata gialla con un occhio socchiuso in atteggiamento sorridente e accogliente, sensazione di benessere e vitalità, Il mio tempio era una grotta profonda dal cui fondo si vedeva un bagliore di luce tremula illuminare le pareti, il ritmo del respiro si è sintonizzato sull'espandersi della luce.	Voglio fare memoria del piacere provato a muovermi tra gli altri prendendo spazio.	
E.R.	Nel riscaldamento di Pilates rigidità, inadeguatezza, incapacità di coordinare il respiro e la propriocezione con consegne veloci e tecniche, rifiuto, rilassamento nel rallentare il ritmo del respiro e piacere. Dopo: gioia, danza della luce, fratellanza, sorellanza, apertura; nel duello: libertà e vittoria, difesa di un popolo, potere e sfida, riconoscimento del valore reciproco.	Nella lotta: Guerriero selvatico e selvaggio, maschera, lupi e foresta, odore di sottobosco, notte, sangue, pietre, zanne, artigli, duello tra samurai. Nella visualizzazione: pilone votivo nel bosco raffigurante San Michele, fuoco mio fratello, Sole e Luce che diventano ali, gioia e forza, danza di liberazione, tango sulla vetta di una montagna.	Voglio fare memoria della voce, dello sguardo, della lotta con M., del pulsare del sole nel diaframma e il tango che ne è scaturito.	
G.L.	Pacato senso di adeguatezza e poi grande energia creata nel gruppo che mi coinvolgeva totalmente, precaria serenità, aggressività da controbilanciare con immobilità, fastidio, gioco e gioia, equilibrio pacato, disagio, troppo calore.	Palla lucente e piena di energia (che ha anticipato le parole della conduttrice) nella zona del diaframma che mi ha permesso di ritrovare una sensazione piacevole e rassicurante dandomi grande sollievo e respiro.	Voglio fare memoria dell'emozione di pacato equilibrio datami dalla mia "danza della bilancia" che mi ha dato grande sollievo in questa unità.	

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

I.C.		Sole che nasce da una piccola luce, che si apre e si espande come i petali di un fiore, che spinge per uscire, che respira, che illumina, che si apre e si chiude, che cerca spazio, che lotta per sopravvivere, per non spengersi. Un guerriero che combatte contro le illusioni, che difende e non lascia morire i propri sogni.		
K.I.	Senso di fatica nell'espandermi, difficoltà a contattare la parte centrale del mio corpo; dopo: energia che sale dallo stomaco e si rafforza con l'aggiunta della voce, sensazione di carica e scarica come un'altalena, senso di forza e potere nel sentirmi guerriera, come ad affermarmi e a definire spazi e confini tra me e l'esterno; durante la visualizzazione: fatica a riaprire gli occhi, energia che si espande, calore e fluidità.	Grande forza ed energia colorata protetta da dei triangoli, come a stabilire dei confini.	Voglio fare memoria della potenza e dell'energia che ho sentito e della possibilità di espanderla, concedendomi spazio e della possibilità di potermi difendere e avere confini entro i quali entrare e uscire e di averne il controllo.	
L.I.	Pensieri esterni, fluidità, piacere, correttezza, sensazione di armonia tra i primi tre centri, equilibrio destra e sinistra, bisogno di andare indietro, serenità, lasciarsi andare al divertimento, rigidità nella parte posteriore della schiena, voce: aiuto per liberarsi dalle contratture fisiche e mentali, rabbia repressa, voglia di piangere e urlare, rilassamento e attivazione nel passare dal lento al veloce.	Le immagini mi arrivano prima delle parole della conduttrice: sole e raggi, diaframma come punto d'incontro tra i raggi del sole che vi si irradiano, piramide, bilancia, clessidra.	Tendenza ad entrare in contatto con il divino, bisogno di lavorare nei movimenti lenti, vado sempre troppo veloce, bisogno di bilanciare i vari libelli. Voglio fare memoria: dell'equilibrio di tutto il corpo; della leggerezza, elasticità, serenità; della libertà nel controllo della situazione; dei movimenti della sicurezza, del potere di controllare me stessa; dell'essere padrona del mio corpo e della volontà ritrovata; del desiderio di abbandonarsi, allontanarsi dal	

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

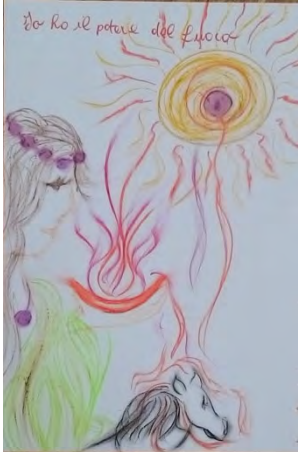
			reale, partire.	
L.P.				
M.B.	Fatica nel fare movimenti ampi, ma mi fa bene, stupore per la voce che è uscita, energia inaspettata; nella lotta voglia di piangere, mi sentivo attaccata, non mi difendevo mai, senza energie, al momento del controllo dell'energia non ne avevo più... gestione della forza che sale e scende, stringendo il primo centro mi sono aiutata un po', quando ci siamo acquietati ho un flash con gli occhi, la mia danza del sole è stata danza degli occhi.	Danza degli occhi, mi guardavo intorno e osservavo i colori senza occhiali e sentivo la luce uscirmi dagli occhi e pulirli ed il sole illuminarmi.		
M.G.	Movimento che parte da un punto del corpo, scrigno delle emozioni, centro della mia anima, (diaframma?), ogni movimento ha permesso l'espressione di questo scrigno. La voce non era la mia, era la voce potente che spingeva dal mio scrigno per dare forza ed espressione al movimento. Io sono, mi sento il guerriero la cui forza è un fuoco non terreno, immenso. Ho cercato nella lotta qualcuno che potesse accogliere la mia forza e fuoco e l'ho trovato.	Nel Tempio ritorna la pace. Respiro! Il fuoco assopito nella lotta si riaccende guardando la croce. Il fuoco davanti a me diventa parola, indicazione silenziosa e potente, potere di essere e di fare. Il fuoco che divampa davanti a me è la croce che mi parla.	Tutto il movimento è partito dal punto del mio corpo che interpreto come scrigno delle mie emozioni, centro della mia anima. Ogni movimento ha rappresentato la possibilità di espandere verso l'esterno il contenuto del mio scrigno. Voglio fare memoria del mio dialogo con la croce.	

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

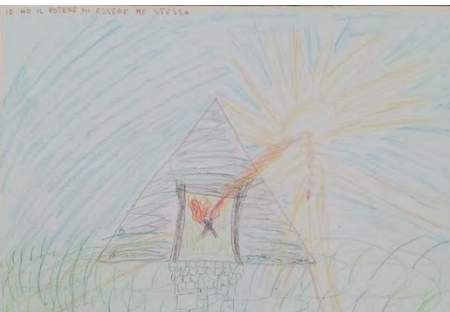
M.M.	Grande energia e calore, pienezza e grande possibilità di spaziare, ho goduto della possibilità di spaziare e muovermi in ogni dove con salti, grande apertura; freno nell'utilizzo della voce, che ha evidenziato la mia difficoltà ad esprimere la parte ricca e luminosa che ho. Dopo il gioco del guerriero ho iniziato ad accogliere di più questa parte.	Bilancia e fluire di energia calda e luminosa da destra a sinistra e da sinistra a destra, come in un gioco, in una giostra, giocare con la mia energia, permetterle di esprimersi e di esistere.	Voglio fare memoria di una sintesi interiore delle diverse parti di me, la consapevolezza del potere di questa mia energia luminosa, calda, gialla di cui avevo già coscienza, ma che limitavo e che temevo prima di oggi; l'unità mi ha permesso di fare esperienza di una sintesi possibile, di giocare (e non temere più) con questa parte di me che ha il potere di essere fuoco.	
P.P.	Ispiro espiro, l'aria espande il mio corpo, Di legno, bastone, fiorisce, contrasti conflitti, Non va tutto bene posso crederlo ma non è così / cerco spazio, risuono, cambio pelle, lo assertiva decisa mi affermo / Non è così vorrei che fosse così/ posso decidere ora/ Nasce il mio sole ed è giorno, un nuovo giorno / Ed io grande ma bambina Mi prendo cura, mi proteggo, mi ascolto, guardo e mi vedo.	Serpente, bambina, bastone Colonne di pietra / spazi aperti / in un luogo di tende e di luce / questo il mio tempio, / il fuoco è acceso, / piccola fiamma ha bisogno di cura Respiro con ali colorate libere verso il cielo Una spada che trafigge	Piccola fiammina ha bisogno di cura, porterò la legna al mio focolare e manterrò vivo il mio fuoco. (P.P. poiché tende a fare memoria attraverso testi poetici, scrive anche questo testo ² .) <i>Apro gli occhi e mi libero/ respiro con ali colorate/ libere verso il cielo/ Una ferita profonda/ riemerge, si apre./ Uno squarcio di voce/ una spada che trafigge./ Ma è giorno e c'è il sole / Ci sono ed io sono/ bastone-serpente-bambino.</i>	

² Ndr

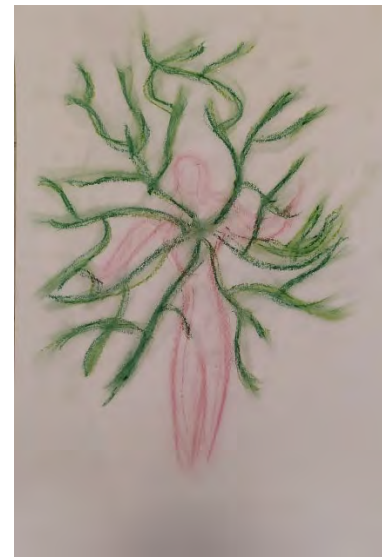
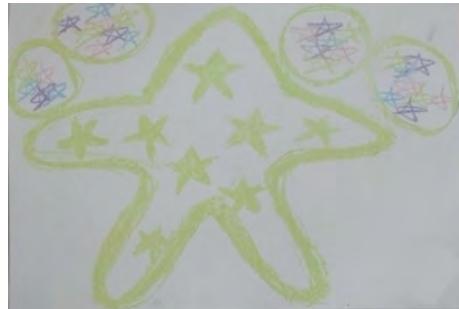
Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

R.P.	Nel riscaldamento: sensazione di forza fisica, di centratura, di potenza legata alla presenza e al respiro, ho sentito il limite di avere gambe poco forti, nella danza del prendere spazio piacevole e fluida sensazione di esserci, di propormi di conquistare spazio, di emettere la voce. Tempo fa ho avuto un'esperienza di lotta Aikido con una donna in cui io l'accompagnavo nella caduta a terra, ossia inconsciamente l'aiutavo.	Nella lotta a due, voci che dicono: "peccato che non abbia gambe forti, ha poco fiato, dovrò allenarmi, ho una certa età", ma alla fine accettazione...	C'è stato un cambiamento nel mio rapportarmi al femminile che è legato al femminile in me. Femminile che accoglie. Accettazione di quello che sono con i miei limiti e con la coscienza di fare quello che posso.	
R.F.	Oggi ho solo osservato: La danza 'maschile' ha portato Energia ed allegria carica e positiva, danzatrici cariche di forza e potenza; con la voce: momento liberatorio urgente e necessario per il gruppo, anche io l'ho vissuto così; divertimento nella lotta dei guerrieri, gestualità molto carica, azione e reazione controllata.	Le danzatrici mi sono sembrate fiammelle scoppiettanti che attraversano lo spazio e prendono il proprio spazio.		
S.P.	Permesso di vivere l'aggressività senza esserne invasa o dominata, senza paura di perdere il controllo, la mia vita è costellata di situazioni in cui ho bloccato l'aggressività per paura di distruggere la relazione con l'altro, con la conseguenza di non esprimermi e non vivere in maniera autentica, diventando aggressiva verso di me, ora collego questo centro al potere di scegliere e di porre fine ad una situazione insostenibile, trasformando l'aggressività.	Ho avuto l'immagine del primo quadro che ho dipinto nella nuova casa dove vivo da sola, che rappresenta l'evoluzione della coscienza in cui una fata con in mano un cucchiaino d'oro su cui è posto un fuoco rosso, lascia cadere la scintilla su una sostanza nera, uno stallone nero, che insieme all'acqua della fontana lo trasforma salendo fino al cielo, arrivando al sole e assumendo la forma di un fenicottero.	Non c'è soltanto 'distruggo l'altro o me stesso', ma una via ulteriore, darsi il permesso di vivere la propria vita fino in fondo, vivere la propria vita con responsabilità, consapevoli che ci è data la possibilità di scegliere la via da seguire.	

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

S.B.R.	Poco piacere nel movimento forse dovuto a stanchezza, nonostante la piacevole musica.	Mia madre e il nostro rapporto con i suoi alti e bassi, prendersi e non prendersi. Nella visualizzazione ho sentito un forte calore al primo centro.	Voglio fare memoria del forte calore al primo chakra e della presenza della mia voce.	
S.B.	Nel riscaldamento: fastidio, dolore muscolare e alla colonna, distrazione; dopo: divertimento, suoni vocali emessi con sforzo, ma ci sono riuscita, il combattimento simulato si è trasformato in desiderio di contatto fisico affettuoso, nella visualizzazione contenersi per paura di far male a chi è vicino.	Piccola fiammella danzante con sembianze umane che emergeva dal fuoco e mi è entrata nel diaframma irradiandosi in tutto il corpo. Corpo che ho dovuto contenere per paura di far male a chi era vicino.		

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

QUARTO CENTRO. ALLIEVE	SENSAZIONI/EMOZIONI connesse al MOVIMENTO	IMMAGINI	Eventuali RIFLESSIONI e di che COSA VOGLIO FARE MEMORIA ?	ELABORAZIONI GRAFICO-PITTORICHE
A.P.	Commozione, emozione, lacrime, consapevolezza, bisogno, calore, esperienza forte, che ho sentito dentro, il cuore batte, le mani tremano. Mi è passato davanti il mio percorso di quando mi ero persa in un mondo buio, dove avevo dimenticato cosa fosse stare insieme. Provo imbarazzo per le mani fredde, il torace chiuso, la rigidità delle braccia, la mia freddezza mi spaventa, mi sento sola e non vorrei esserlo.		Sono stata per così tanto tempo da sola che non so più stare insieme. Voglio aprirmi, respirare insieme, comminare insieme, piangere insieme, ridere, ridere, ridere, abbracciare.	
A.A.	Unità molto intensa e profonda: intensità, mi è piaciuto molto il contatto, sia in coppia che collettivo, di solito ho difficoltà nel contatto con chi non conosco, invece mi sono sentita accolta, protetta, accompagnata nella respirazione ad aprirmi e chiudermi, come a dare e ricevere al contempo (che di solito non mi accade). Nella tessitura collettiva c'è stata delicatezza, intimità anche se eravamo in molti, rispetto, per l'altro ed il suo tocco. Nella danza delle stelle ho sperimentato il danzare da soli per riconnettersi con se stessi.	Dopo la visualizzazione avevo voglia di abbracciare (cosa strana per me) ma ero bloccata. Il disegno non rende l'intensità e la ricchezza di quello che ho provato.		

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

C.S.	Nella coppia: sentirsi accolta e sostenuta dalla compagna, quando ho dovuto farlo io sensazione di invadere lo spazio altrui; intensità nel tessere insieme respirare all'unisono con il mondo, bellezza dei volti, presenza, esserci; un altro momento significativo: il muoversi a partire dal tocco dell'altro, lasciarsi andare agli impulsi dell'altro, come un neurone in connessione con un altro.	Nel disegno: cellula connessa ad un'altra, una stella-neurone connessa con altre, in un grande cosmo pulsante vitale, come un albero che porta da un'estremità all'altra la sua linfa vitale.		
D.D.	All'inizio mi accorgo della difficoltà a respirare profondamente, gola chiusa e tesa, questo mi ha colpito essendo asmatica; poi piano piano riuscendo ad espandere il respiro ho avvertito la sensazione di liberare la zona corrispondente al primo centro vitale in una apertura che andava dal cuore al pube, bella sensazione di libertà e di connessione alto-basso (che comunque avvertivo come problematica). Tutta l'unità l'ho vissuta nella piacevolezza dello scambio.	Il disegno rappresenta la coppa che ho visualizzato con le mani all'altezza del cuore, ed il bisogno di prendermi cura di qualcosa di sacro e prezioso	Voglio fare memoria della consapevolezza che il mio respiro può essere sempre libero.	
E.R.	Riscaldamento: cullare, cullarsi, essere cullato sorellanza nel massaggio, sensazione di un abbraccio grande, forte, pacifico, sensazione di mani grandi maschili che tengono il cuore nel loro palmo, piacere e femminilità nell'infinito; danza infinito: gioia bambina e gioco leggero; esplorazione: fiducia, amore, scoperta, familiarità, gioco, complicità, casa, sorellanza, fratellanza, relazioni adulte ed equilibrate.	Nel riscaldamento: Ali, rami di una quercia, un castagno, mani grandi maschili che tengono il cuore nel loro palmo, mani che suonano i tamburi. Nell'esplorazione: rete di fili luminosi, danza con esseri di luce. Visualizzazione: Relazioni di paternità/maternità con bimbe/i piccolini; storie di padri e madri che ritrovano i propri figli grazie all'amore di	Voglio fare memoria della centratura che non ho mai perso durante tutto l'incontro, nelle sue varie fasi, dell'intensità della luce, dell'abbraccio senza tempo e senza fine, dell'albero e delle due mani.	

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

		persone speciali; piccolo fiore bianco sopra una fatina verde che arriva dalla Via Lattea; relazione adulta a due.		
G.L.	Il riscaldamento mi ha introdotto in una condizione di tranquillità e pace; leggero imbarazzo iniziale, che ha lasciato il posto al divertimento nell'essere non sola ma in due, unico respiro, nella tessitura delle congiunzioni tutti insieme in un'unica realtà, intensità, purificazione, immersione in un grande congiunto e armonioso universo.	Grande, congiunto e armonioso universo.	Voglio fare memoria della percezione della grande energia trasmessa nel lavoro a coppie e della grande emozione del sentire come tanti e diversi esseri viventi e entità, possano comunque sentirsi in un'unità coesa, piacevole ed armoniosa, seppur ben diversificata al suo interno.	
I.C.				
K.I.	Nel riscaldamento: morbidezza, bello il massaggio tra le scapole. Dopo nei lavori a coppia mi sono sentita dentro la relazione, protetta sostenuta, sensazione di amore, calore cura. La danza con l'aria mi ha dato un grande senso di leggerezza, dolcezza, coccole. Nella tessitura bellezza e armonia.	Galassia di respiri verdi intrecciati tra loro, collegati ad un forte cuore rosso	Sicuramente dopo questo lavoro mi porterò a casa un grande senso di bellezza e la possibilità di dare e ricevere quello che si prova, senza paura di aprire il cuore alle emozioni.	
L.I.	Riscaldamento: sensazione come se mi avessero tolto un tappo, nel massaggio serenità, benessere intenso e avvolgente. Danza delle stelle: libertà, sensazione di unità nell'insieme delle singole individualità, centralità del corpo in tutte le sue parti, desiderio di cantare. Esplorazione: peso dello sguardo, difficoltà ad essere libera, se guidava la compagna mi dava sicurezza; dare sostegno è stato bellissimo, rendersi disponibili, offrire il proprio aiuto, sentirsi necessari, sentire che gli altri ci sono per te, permettersi di osare, paura di non rispondere alle aspettative;	Lacrime perché riaffiorano i rapporti con i propri familiari: madre, padre assente, marito a cui vorrei dare di più.	Il desiderio di tornare indietro verso la musica e la difficoltà nell'andare avanti verso i rapporti concreti della vita; rendersi conto che il proprio cuore è estremamente nascosto sotto un cumulo di paura; consapevolezza di essere egoista nel donare amore, di essere un ghiacciolo caldo che non si scioglie; necessità di voler essere libera, slegarsi dalle responsabilità e i doveri per tornare bambina ma rendersi conto	

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

	divertimento nel gioco del muoversi dal contatto; tessere la tela forte emozione, condividere; sentirsi adolescenti, non riuscire ad osare, difficoltà a guardare in viso, desiderio di un abbraccio, aver paura di fare e chiedere, continuo bisogno di permessi, non aspettare che gli altri ti invitino sempre, proporsi.		che la vita va avanti, non fuggire dalle responsabilità ma recuperare il tempo perduto. Voglio fare memoria di: voler osare di più, prendersi il proprio tempo, fiducia negli altri, prendere iniziativa, accogliere l'invito degli altri, darsi più permessi, darsi il permesso di amare ed essere lasciati amare, aprire il proprio cuore, saper accettare i no, giocare di più con me stessa e gli altri.	
L.P.	Sin dal riscaldamento: apertura, respiri in espansione, grazie anche agli infiniti con le braccia, forte intensità corporea nella danza con l'aria, fortissima emozione, bellezza del sentirsi muovere all'unisono, dare e avere, incrociare respiri e sguardi, sentire il calore fisico e affettivo, senso di cura e dedizione, unico respiro, commozione, desiderio di abbracciare ed essere abbracciata, commozione, sospensione in una galassia verde e luminosa.	Luce gialla grande che poi è diventata verde e luminosissima, mi sono sentita quasi sospesa in una galassia di aria densa che avevo toccato e danzato da sola e poi condiviso con gli altri, fonti luminose intorno a me in una connessione densa e brillante tra loro e con me. Sensazione bellissima che non sono riuscita a rendere nel disegno.	Desiderio di far sentire anche a mio marito questo amore e questo senso di cura in un momento così di sofferenza nella sua vita. Voglio fare memoria della sensazione di apertura, di colore, di bellezza e amore, di connessione con gli altri, di dedizione e di 'incondizionatezza', a volte di leggerezza, ma sempre di intensità.	

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

M.B.	Mi è molto piaciuto il riscaldamento, molta commozione e piacere nelle aperture, equilibrio nei piedi, stabilità, l'infinito mi è parso incredibile, voglia di non smettere mai, bello il massaggio, amorevolezza profonda, centro (i compagni) in movimento in cui ero inserita. Corale la danza. Nel lavoro a coppie: più propensa ad accompagnare più che essere accompagnata, desiderio di passare inosservata, fastidio ad avere la compagna dietro di me, sensazione di essere poco protetta, (mi ha fatto pensare a come sembra che io non ne abbia bisogno); avrei avuto bisogno di qualcuno che mi 'obbligasse' a lasciarmi andare; la danza dell'aria è stata molto bella, leggerezza presente, intensissimo il momento della tessitura, desiderio di accarezzare tutti, senso di partecipazione.	l'Islam e i palestinesi, alberi al posto di muri, io che abbraccio un albero, albero che fluttua nell'aria intorno, mio compagno e una poesia per lui di Garcia Lorca "verde que te quiero verde".	Voglio fare memoria del lavoro dell'aria, del senso di leggerezza e presenza, desiderio di portare ciò nei campi profughi.	
M.G.	Nella parte iniziale: dolore al petto, blocco al respiro, la presenza di una persona accanto mi ha fatto superare il blocco, respirare insieme, essere insieme, camminare allo stesso ritmo mi ha permesso di essere me stessa; essere in sintonia con un'altra persona ha confermato ciò che sono; sostenere il respiro altrui, sostegno e protezione, mi hanno permesso di respirare in libertà, poi ho sentito di poter ricevere amore senza necessariamente dover dare qualcosa in cambio. Dopo reale, bello e vero l'incontrare il respiro degli altri, libertà e anche possibilità di dare amore.	Stella gigante	Voglio fare memoria della sensazione di grandezza, pienezza, luminosità del mio cuore diventato stella gigante, nutrito dall'amore sconosciuto e inaspettato.	

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

M.M.	Nuova e più grande apertura del respiro, grande piacevolezza nel danzare con l'aria (leggera vertigine come nel secondo centro) e tessere con tutti, anche se ho preferito non sostare al centro ma essere passeggera e leggera come l'aria; al termine della visualizzazione necessità di mettere le mie mani a forma di tetto sopra il mio cuore e ho sentito che è la mia casa, commozione, piacevole vertigine.	Il mio cuore è la mia casa e l'ombelico la porta di questa casa. Immagine che mi ha molto commosso e l'ho disegnata.	Voglio fare memoria del fatto che il cuore non è solo il luogo del dare ma anche il luogo del so-stare. Le relazioni "entrano" per un sentire che è molto corporeo...per questo l'ombelico, la pancia, è il nostro secondo cervello (c'è chi dice anche che sia il primo). Prima delle relazioni c'è il cuore.	
P.P.	Nodi che si sciolgono, il mio corpo riprende a respirare, le braccia come grandi ali dal centro del petto, curo la mia parte ferita, dolore che si riaccende, ascolto la sua voce e soffio su di essa; condividere e ascoltare, lasciarsi ascoltare, sostegno, consentire ad un'altra persona di entrare nel proprio cammino, è come un sostegno, un ago della bussola che ritrova sempre il nord. Non sono sola, con gli altri tra fili immaginari, tessuti nel nostro percorso di vita apro il mio cuore ai sorrisi e agli sguardi, al calore dell'accoglienza.	Braccia come grandi ali dal centro del petto. Il sostegno dell'altro è come un ago della bussola che ritrova sempre il nord.	Apro il mio cuore ai sorrisi, agli sguardi, al calore è di questa accoglienza che voglio fare memoria. Contengo le mie emozioni e raramente le condivido e se le esterno non lo faccio mai al pieno della loro grandezza. Una lucina sta uscendo, la stella che è nel mio petto vuole esistere e mostrarsi agli altri.	
R.P.	Emozioni intense e delicate, piaciuto il movimento dell'infinito, il massaggio a coppie, piacere nel contatto nel movimento, bellissima l'esperienza della tela collettiva, bellezza degli altri, leggerezza, libertà, potere di esserci.	Nel disegno il momento di fusione. Il verde luminoso l'ho visualizzato bene nella stella che splende nel petto e da lì l'ho esteso alla tela che unisce tutti gli esseri, comprese le persone.	Mi rendo conto che mi piacciono le persone e che entro in relazione con facilità ma solo in contesti adeguati, nella vita normale mi chiudo e sto da solo. Per la prima volta ho associato il verde allo stato d'animo di fusione e di amore universale, per lo più vi associo il rosa. Il verde lo associo in genere agli alberi alla natura, che è sempre stata per me rifugio e dalla quale	

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

			mi sento protetto e inglobato.	
R.F.	Molto potente, bella la danza iniziale; apertura, piacevolezza, dare e ricevere nel pianeta meraviglioso su cui mi trovo; del lavoro insieme: sostegno, cura, attenzione degli altri, piacere nel dare agli altri l'aiuto necessario; la tessitura finale è stata intensissima: sfiorarsi, guardarsi, bisogno di abbracciare, emozione e commozione, intensità incredibile.		Voglio fare memoria di questo: che siamo tutti collegati e che andiamo verso la stessa matrice che ci ha creato. E facendo memoria di questo c'è la possibilità di riconoscersi nell'altro e di vedere in lui/lei più le cose che ci uniscono che quelle che ci dividono, e questo porta ad avere una forte "compassione" verso ogni essere umano che si incontra.	
S.P.	Nella danza dell'aria: gioia e leggerezza, puro piacere di muovermi senza regole o costrizioni, come amavo fare da bambina, sentivo le piacevoli connessioni con il tutto (altri, natura) che mi dava respiro e libertà, ed oggi l'ho sperimentata di nuovo; ho contattato la mia maternità, diverso da quello vissuto in famiglia, esserci senza invadere che vivo anche come educatrice), in cui sperimento la gioia di donarmi nella relazione a due, nel rispetto dello spazio personale di ciascuno. Il permesso di essere madre perché non sono mia madre, posso differenziarmi da quel modello, ma per questo ho bisogno di aprire il cuore alla misericordia e al perdono, per guardare avanti e al futuro con fiducia, e mantenere equilibrio nelle relazioni, nel rispetto dei confini.	La donna albero è una metafora che mi sta aiutando concretamente a portare avanti le fatiche fatte anche nel deserto, nell'aridità e nella solitudine.	Nel contatto con la natura, col creato e con Dio, trovo la forza per ribadire e far risuonare il mio sì, ancora, ancora e ancora, supportando e affrontando le paure e i cedimenti.	

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

S.B.R.	Bellezza e intensità, nel riscaldamento commozione iniziando a respirare; il lavoro di coppia mi è piaciuto ma avevo paura di invadere la compagna.	Una lacrima anche nella visualizzazione dove ho visualizzato quanto proposto, Il disegno è stata una scoperta: ho disegnato un albero (che non era ciò a cui pensavo) come, senza dircelo, ha fatto la compagna con cui ho lavorato.	Voglio fare memoria della sensazione di apertura nel respirare e dell'aver pianto proprio in quel momento.	
S.B.	Riscaldamento: ascolto, attesa, voglia di andare. Danza delle stelle: andare insieme e tornare più uniti. Lavoro in coppie: sostenersi, ascoltarsi, aspettare, accompagnare, respirare il respiro dell'altro. Lavoro di gruppo (tessere): ho pensato che se le persone potessero, ogni tanto, assaporare queste emozioni, ascoltando il proprio cuore e quello degli altri il mondo sarebbe sicuramente diverso.		Ho pensato che se le persone potessero, ogni tanto, assaporare queste emozioni, ascoltando il proprio cuore e quello degli altri il mondo sarebbe sicuramente diverso.	

Tutte/i



Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

QUINTO CENTRO. ALLIEVE	SENSAZIONI/EMOZIONI connesse al MOVIMENTO	IMMAGINI	Eventuali RIFLESSIONI e di che COSA VOGLIO FARE MEMORIA ?	ELABORAZIONI COREOGRAFICHE (per rispetto della privacy e della spontaneità dell'espressione delle partecipanti non sono stati effettuati i video)
A.P.	Bello anche se non forte come 3° e 4° centro. Piacere nel sentire le proprie vibrazioni vocali e quelle degli altri, in passato ho avuto difficoltà a far uscire la voce, questa volta ho avuto meno difficoltà a lasciarmi andare; in coppia non ho provato imbarazzo o vergogna ma piacere nel sentire vibrare il mio corpo; dolcezza ed emozione nel sentire le voci in cerchio, ascoltare anche il silenzio, sentirsi protetta, accolta, coccolata; esplorare il movimento con la voce è stato tenero, dolcezza nel cuore; nel lavoro successivo in coppia all'inizio vergogna, timidezza, paura, non sentirsi all'altezza, poi mi è piaciuto giocare con suoni e parole, giocare con se stessa.	Bolla delicata e sonora.	Mi sento poco ironica e autoironica, questo forse è legato al quarto centro di energia vitale. Voglio fare memoria di ...gioca Anita, gioca con te stessa e gli altri, sii ironica, rilassati, e respira. Gioca.	
A.A.	Piaciuto moltissimo sentire le vibrazioni nel centro del cerchio di voci, sensazione di stare dentro una bolla, dove c'era armonia e pace; bello anche in coppia sentire le vibrazioni dell'altra; la mia voce non riusciva ad uscire completamente, come se fosse ovattata (come nel terzo centro), come se ci fosse un blocco. Bello il momento della coreografia di gruppo, bellezza dell'armonia e del legame.	Bolla dove stare dentro.	Bello il momento della coreografia di gruppo, in quando i nostri suoni e movimenti erano armonici e legati l'uno all'altro, come se avevamo la stessa idea in mente.	
C.S.	Nel massaggio-ascolto interessante sentire la voce anche nelle parti più lontane della schiena dell'altro, emozione di sentire il suono intimo e profondo della mia voce, è stato emozionante come se avessi trovato un misterioso tesoro, e quindi stupore nel sentirla,	Un misterioso tesoro.	Inizio di un nuovo percorso, inizio ad esprimersi di essere ciò che si è, e dar voce a ciò in cui credo e a ciò che sono senza vergogna.	31

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

	difficoltà comunque nell'esprimerla senza sforzo; dopo aver sciolto il nodo e la paura c'è stata una grande commozione, un pianto di inizio di un nuovo percorso.			
D.D.	Ero preoccupata all'idea di lavorare con la voce, in realtà nell'esperienza sono stata sempre bene, a mio agio; ho potuto sentire la mia vera voce; Ho il rammarico di aver ingoiato le lacrime che stavano per venire nel momento del canto-danza collettivo nello spazio; forse per pudore; disagio del manifestare la mia vulnerabilità, non corrisponde ad una immagine che ho sposato da lungo tempo.		Credo di essermi sempre vergognata di parlare, non per la voce ma per i contenuti, voce, respiro, asma, allergia, problemi intestinali sono legati. Nell'attività non mi sono permessa di piangere. Mostrare la vulnerabilità non corrisponde ad un'immagine di me che ho sposato da lungo tempo. Però sento che la maturità sta sussurrando.	
E.R.				
G.L.	Dal riscaldamento: sensazione piacevole, rilassamento, pacatezza, dalle emissioni dei suoni è nato un clima bellissimo, intensità e meraviglia delle vocalizzazioni, che gradatamente è andata a formare una cassa armonica di vibrazioni, suoni e colori; ascoltare al centro è stata un'esperienza molto suggestiva; Ho vissuto in pieno la possibilità di ascoltare, l'armonia, il coraggio di entrare nella miscela di suoni con la mia voce; estremo coinvolgimento e divertimento nel gioco in coppia e poi nella creazione di gruppo; comunione e condivisione giocosa e leggera di voce e movimento.	Delicata e indefinibile cassa armonica che riluceva vibrazioni, suoni e colori.	Voglio fare memoria della risonanza dell'armonia che si è creata dentro di me ed intorno a me.	
I.C.				
K.I.	Difficoltà a respirare in profondità, la voce ed il respiro ha sciolto i nodi, esperienza molto liberatoria, calore a livello corporeo, emozione della vibrazione vocale nel centro del cerchio, sulla pelle un brivido, una carezza; nel vocalizzare sulla musica grande emozione, come cullarmi, sentirmi libera di far uscire la mia voce, dare dignità di esistere alla mia voce. Molto divertimento nel lavorare in gruppo creando suoni e coreografia, superando l'imbarazzo iniziale.		Voglio fare memoria del fatto che lavorare su questo centro d'energia è stato per me importante perché mi ha permesso di sperimentare e sciogliere dei blocchi che mi porto avanti da tempo, accogliendo così la bellezza di respirare a fondo e sentire e far sentire la mia voce superando l'imbarazzo nel farlo.	

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

L.I.	Riscaldamento: forte emozione del contatto, calore e benessere, sentirsi vivi, amore, poca spontaneità e molto controllo per via del mio lavoro (insegnante di canto), ascoltare il compagno mi ha ridato nuove possibilità, sensazioni, ritmi, il movimento aiuta il suono; paura di sembrare presuntuosa, non essere all'altezza, voler essere perfetta e piacere a tutti (sempre per via del mio lavoro). Esplorazione: contrapposizione tra fare e non fare, essere dentro e fuori dal gruppo, ho emesso i suoni a occhi chiusi, riaprendoli mi sono sentita più alta; difficoltà ad armonizzarsi con gli altri, perché non c'era più molto la base musicale, poi ci sono riuscita e mi ha dato energia calore e vita, presenza in me stessa. Ho provato rigidità e costrizione nella vocale 'e' e mancanza di fiato nella vocale 'a', la 'o' era fluida e libera, la 'i' la libertà. Forte energia nel lavoro a 4, il mio giudizio professionale lì si è acquietato e mi son sentita investita dall'energia positiva.		Voglio fare memoria della consapevolezza di vivere una dualità, tra l'essere guidata e guidare, in e out, me nei rapporti con la vita e me nei rapporti lavorativi, mi sento due persone che però hanno e stanno trovando equilibrio, non si fanno più guerra. Ho la consapevolezza che non sono abituata al contatto, né a darlo né a riceverlo.	
L.P.	Tranquillità, sensazione di quiete e curiosità, novità, piacevole ricontattare le vibrazioni del corpo sollecitate dalla voce, molto bello percepire i suoni al centro del cerchio, e poi liberamente creare melodie sulla musica e accompagnarle con i movimenti, divertente il lavoro in coppia e la creazione della coreografia in gruppo. Mi sono sentita libera di esplorare, nella curiosità della prima volta e di emettere suoni in varie altezze.		Voglio fare memoria di questa sensazione di vibrazioni cosmiche positive e di scoperta.	
M.B.	Piaciuto respirare e ascoltare lo snocciolamento della spina dorsale, apprezzato il massaggio ma difficoltà a far uscire la voce, difficoltà a sentire le vibrazioni sulla compagna che sembrava emettere suoni non molto forti; la è stata la vocale più facile; fatica nel vocalizzare sulla musica; bello e interessante danzare i suoni, stupore di non essermi emozionata vedendo le mie compagne così coinvolte. La parte che ho preferito			

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

	è stata l'integrazione a gruppi, bello lavorare con il mio gruppo.			
M.G.	Non semplice contattare il respiro all'inizio, dolore alla schiena, fatica che non mi ha permesso di sentire il piacere del contatto e del calore altrui, fatica dell'emettere suoni, blocco nel petto, non riuscivo a smettere di piangere, solo dopo nella relazione con un'altra persona sono riuscita a riprendermi e a sorridere.		Voglio fare memoria della gioia nel cuore dopo un pianto forte e liberatorio.	
M.M.	Difficoltà iniziale a lasciarmi andare, poi grazie alla forza del gruppo, ho lasciato che la voce uscisse com'era, ho provato sintonia, al centro del cerchio di voci ho percepito la bellezza, la ricchezza e i colori dei canti e la complessità di essere io, differenziata da quel mondo se pur in relazione; nel lavoro in coppia grande calore interno.	Fiore, la "Dea dell'ascolto", ascolto dell'altrui voce e della propria voce, è l'immagine che è emersa e che ho disegnato.	Voglio fare memoria: delle immagini visualizzate, la percezione netta dell'ascolto di me, dell'aria in me che muove e che posso muovere con i vocalizzi; la percezione netta dell'ascolto degli altri, della meraviglia dell'appartenere a tutti questi "colori" di suoni e di unicità e della meraviglia preziosa anche del mio colore e dell'unicità del mio silenzio. (pur non essendo richiesto M. ha bisogno di disegnare ³)	

³ Ndr

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

P.P.	Sensazione di nodo alla cravatta, stretto, bisogno di deglutire, tosse, esce comunque un filo di voce. Mi piace la mia voce e mi piace quando il corpo è in armonia con la voce e viceversa. Ma la voce nasce dal respiro ed io ho paura di respirare, paura di farmi sentire. Se gioco e scherzo con la voce mi sento adeguata, ma se il gioco si fa serio e non è più un gioco il mio sentire cambia e non vado più bene. Oggi qualcosa è cambiato.. ho ribollito finalmente!	Questa notte ho sognato una caffettiera. All'inizio del sogno ero io che preparavo e calzavo la miscela di caffè pestandola bene nell'imbutino, poi dopo "l'avvitamento" tra la parte sotto e sopra io sono diventata la caffettiera che a fuoco lento (forse troppo lento) o meglio con il suo tempo ha iniziato a ribollire e a fare uscire il liquido con il borbottio.	Oggi ho ribollito. Finalmente ! / Grogròblotàblotom / bregne Santà / brusc Scchh / Scheté traz / Usci javu. Questo il mio canto di libertà, di cui faccio memoria per dare spazio alla mia voce. Così sono io. Vivo il mio sentire esterno in modo armonico ed intonato, ma lì dove la voce esce c'è un certo grattio un solletico che vuole essere ascoltato. Curato e amato. Sai che c'è sono stanca / di queste collosità appiccicanti / Che non mi fanno essere / Come io vorrei essere / Anche se io sono, comunque, felice / Di essere riuscita a fiorire/ 'Nostra signora delle patate' è il titolo del mio solo teatrale... forse è il momento di riaprire questa pagina di storia. La mia storia.	
R.P.	L'esperienza mi è piaciuta in modo particolare. Senso di pienezza, calore, libertà, comunione e intensità, senso di abbandono e di fiducia nel lasciarmi andare al suono, anche se io sono abituato alle improvvisazioni sonore ho molto apprezzato il garbo, la morbidezza, gradualità dell'esperienza, ho sentito di usare la voce con grande libertà e senso di fusione, la creazione in gruppo è stata una bellissima esplosione di energia.		Sono grato per l'esperienza, voglio farne tesoro. Assistere alle esibizioni è stato bello, mi ha colpito la ricchezza delle creazioni, la varietà dei mondi.	
R.F.	Per me che faccio teatro la voce e il corpo sono dimensioni di grande importanza ed autenticità. E' stato bellissimo, potentissimo, molto emozionante, vero, sorprendente sentirsi risuonare, nel cerchio-bolla di voci sentirsi in un tempio, canto armonico, unisono, non voler più uscire, coppa sonora, senso di pienezza, gioia intensissima, forte comunione con gli altri, abbracci, lacrime, lo spazio si era arricchito, il mio corpo era scosso da un lunghissimo brivido.	Pantheon del cerchio di voci.	Voglio fare memoria di non dimenticare di allenare il corpo e la voce ogni giorno, avendo cura dei doni che mi sono stati dati. Ritrovare l'armonia dentro di me nel mio quotidiano. Rimanere in uno stato creativo permanente. E se non posso sempre fare quello che voglio, ricordarmi di fare quel che devo fare con Amore ed energia.	
S.P.	Nodo alla gola se mi forzo ad aprire non rispettando i miei limiti. Il nodo chiede di essere sciolto.	Nodo alla gola, Porta che si chiude per evitare che esca di	Le tante parole non dette per la paura del giudizio, per autocritica, per paura di rovinare le	

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

		più.	relazioni, si fermano formando un nodo alla gola, che chiede di essere sciolto. Lavorare di più sull'espressione vocale e verbale del sentire. Mangiare e parlare vissuto da me come atto aggressivo e per questo congelato ed interrotto, concretizzandosi nel sintomo fisico del nodo alla gola.	
S.B.R.	Esperienza bellissima e traumatica in senso positivo; commozione all'inizio, esperienza profonda e mistica, meraviglia nel sentire la mia voce così profonda, intensa e lunga nell'uscire, ho pianto, voce che esce e rientra nel mio intimo più profondo, meraviglia, spavento e commozione, le voci che entrano dentro come a sciogliere qualcosa e a scaldare il mio cuore, sciogliermi dentro, intensità unica.		Voglio fare memoria dell'emozione provata quando ho sentito la mia voce e della parola entrata.	
S.B.	Interessante ascoltare le vibrazioni nella schiena del compagno, mie emissioni lunghe e viscerali grazie al contatto di lui, sensazione che l'emissione vocale avvenisse anche dal pube (soprattutto nella I e nella U), più sentivo il pube e più mi sentivo proiettata verso l'alto; nel cerchio di suoni piacevolezza di stare nella bolla di melodia colorata e vibrante; è arrivata poi finalmente la forte emozione che mi ha portato al pianto, bello piangere senza vergogna e sentire il contatto delle compagne, felice del cambiamento emotivo che mi ha trasmesso l'ultimo lavoro in coppia e poi in gruppo..	Bolla di melodia colorata e vibrante.		

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

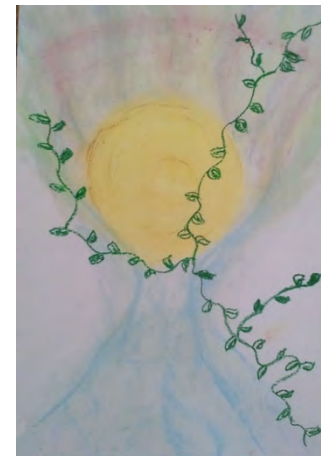
SESTO CENTRO. ALLIEVE	SENSAZIONI/EMOZIONI connesse al MOVIMENTO	IMMAGINI	Eventuali RIFLESSIONI e di che COSA VOGLIO FARE MEMORIA ?	ELABORAZIONI GRAFICO-PITTORICHE e/o NARRATIVE
A.P.	Tutto è legato, tutto risuona, tutto vibra. Impulso di movimento che parte dal cuore, bisogno di affetto.	Abitante della mia sabbiera ⁴ . È stato come se si illuminasse la coscienza. Tanti raggi di sole, tante luci colorate che si irradiano dal mio cuore come centro. Vedo tante possibilità tante prospettive, vedo me diversa, leggera, solare, calda, circondata, che vibra. Vedo la possibilità di sfondare le mura che mi soffocano. Durante l'attività è stato come se le scie colorate buttassero giù le mura.	Ho fatto tanti cambiamenti ma alcune cose restano lì. Voglio agire, voglio fare, voglio smuovere per non soffocare nelle sabbie mobili.	
A.A.				
C.S.	Con E.R. lenta danza di conoscenza, scoperta, riposo e contemplazione, come se avessimo trovato un tesoro da custodire	Pattinatore, ricercatore alla scoperta di nuovi mondi, ricordo ogni mondo che ho visitato: un bosco, un mondo marino sommerso, ad un certo punto trova un'altra ricercatrice (E.R.) che danza con me simile al mondo del sogno immaginato da me, un tesoro da custodire; nel disegno sono due ricercatrici sovrapposte perché è come se le nostre esperienze combaciassero..	Il pattinatore pattina perché le cose nella sua vita in questo momento vano lisce e prendono forma con velocità, un po' tutto ciò lo spaventa un po' lo appassiona, ogni mondo è unico e irripetibile e il pattinatore ha la volontà di conoscerli tutti a fondo.	

⁴ AP fa riferimento ad una attività laboratoriale fatta precedentemente (non descritta in questo libro); si veda Naccari, 2012, pp.119-126.

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

D.D.	L'ascolto della musica fa muovere il corpo. Ascolta le note del flauto e la mano inizia a muoversi e via via tutto il corpo comincia la sua danza. Piacere di attraversare lo spazio danzato dagli altri, piacere di assorbire le energie e i colori lasciati nell'aria dalle mie compagne, mi piace giocare con le mie scie luminose,	Il sogno arriva subito, anche se non è quello che preferirei immaginare, il simbolo del Tao continua ad arrivarci davanti agli occhi, e anche la piacevole sensazione di essere sostenuta e protetta dall'albero-Dino dalle sue fronde e dalla sua forza. i nostri corpi accoccolati che completano la sfera.	Qual è il significato profondo di queste immagini? Cosa vuole farmi vedere il mio inconscio?	
E.R.	Scie di luce, gioco divertente e familiare, da piccola vivevo immersa in questa realtà, ogni cosa aveva una realtà visiva, anche suoni, lettere e parole; ultimamente questa dimensione è tornata, grazie ad un lungo lavoro che ho fatto per organizzare in modo sano questa caratteristica; nell'esperienza non avevo piacere a condividere la mia danza, sensazione di inaffidabilità, poi la percezione di C.S. accanto a me mi ha fatto ricredere, l'ho sentita in silenzioso e rispettoso accordo, abbiamo iniziato una meravigliosa danza, trovando una realizzazione plastica del sogno di ciascuna, un'esperienza bellissima.	Nella danza dell'arcobaleno fiore di loto con un lato bianco e i riflessi dell'arcobaleno brillanti; dopo ho visto tre sogni a metà tra notturno e diurno tra cui: montagne e interno di una cella di carcere, dentro cui entrava l'arcobaleno e sbocciava il fiore. Io avevo le chiavi per liberare le tre persone all'interno (nella realtà le conosco e rischiano ingiustamente). Immagine fatta di tre colori primari più bianco e verde.	I tre sogni condensano elementi diversi, alcuni già emersi in attività precedenti di Dmt: libertà; fine della guerra e festa collettiva in una terra che torna a germogliare; ritrovamento di persone (amiche, sorelle, amanti, compagni, fratelli) dopo molto tempo, che vivono in mondi distanti diversi. Matrimonio. Angeli, lupi, fuoco. Viaggi e vite dedicate alla liberazione e cura di bambini dalle loro sofferenze, viaggi fatti assieme al proprio compagno dopo la celebrazione delle nozze. Non mi è sembrata molto congrua la musica di Natalie Imbruglia, avrei preferito musica simile a quella usata precedentemente nell'unità.	

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

G.L.	Nel riscaldamento: piacevolezza, rilassatezza, pacatezza e serenità, anche la danza ha contribuito in questo senso. Tutta l'esplorazione è stata molto suggestiva: atmosfera come un grande respiro capace di colmare ogni angolino, pezzettino del mio corpo, tutto ciò si è ampliato nella condivisione delle scie colorate. Anche se ho avuto difficoltà a scegliere qualcuno, poi la danza a due e la condivisione dei sogni sono state meravigliose, poter dividere e allo stesso tempo moltiplicare l'emozione mi ha fatto sentire rassicurata.	Momento del sogno emozionante, un sogno-desiderio, difficoltà a tornare alla realtà, forse perché il sogno mi sembra irrealizzabile	Voglio fare memoria della grande gioia che ho provato nel vedere realizzato il mio desiderio trovando in essa la forza di impiegare tutte le mie risorse per potermi avvicinare ogni giorno di più, passo dopo passo alla meta.	
I.C.				
K.I.	Nel riscaldamento: sensazione di piacere, mi son sentita a mio agio immersa in molteplici sfumature. Nella danza dell'arcobaleno ho immaginato una peonia rosa, intorno colline verdi, ero serena e rilassata. Nel gioco delle scie molte emozioni. Nell'incontro con la compagna ho provato pace, mi son sentita completata, tanto che nel suo disegno appare una casa che io avevo bisogno da giorni di costruire.	Inizialmente difficile comporre il sogno poi si è formata una coppa con all'interno un fiore, poi è emersa una splendida luna, il mio immenso cane bianco ed io serena in un prato verde in una dolce giornata di sole e di colori. Mi sono commossa, un mix di gioia e tristezza, è stato bello danzare con la luna e correre con il cane che ora non c'è più	Mi porto l'insieme di emozioni, sensazioni ed immagini che mi hanno cullato durante questo percorso e la bellezza di sognare e danzare ad occhi aperti.	
L.I				

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

L.P.	Totale benessere nel danzare le onde i energia musicale, lasciarsi andare, musica che entra nel corpo e lo muove, giocare con le scie colorate, condividerle con le compagne è stato piacevole; nel sogno ho dato forma a ciò che desidero ma non riesco a raggiungere per questo tristezza e frustrazione, ma bellezza ed euforia nel cercare di realizzarlo, dolore, ingiustizia, rabbia, senso di sconfitta, di fronte a qualcosa di inevitabile; bellezza malinconica.	Visione di me che do forma a quello che desidero da sempre ma che non riesco a raggiungere.	Danzare con la mia compagna mi ha distratto dal soliloquio con la mia sofferenza.	
M.B.				
M.G.	Le onde colorate rosse, verdi, blu, rosa, arancioni, gialle, che arrivano da ogni direzione come carezze materne che mi sostengono e calmano, accompagnandomi dalla rabbia alla serenità, tirandomi e spingendomi sempre dolcemente. Poi sono diventate prolungamento del mio corpo, come se il mio corpo si fosse trasformato in luce, portando con sé i colori che mi hanno accompagnato per tutto il tempo. Le onde si espandono in giganteschi abbracci incontrando le altre e tutto si è riempito di colore. Non più solo i miei colori ma i colori brillanti di tutti.	Nel sogno mi sono ritrovata io nel modo in cui vorrei vivere, e così la danza era una danza di gioia, di festa, di condivisione, di pace, un ritrovarsi dopo un lungo cammino per percorrere strade nuove, con nuove consapevolezza, certezze, in particolare la certezza di aver realizzato ciò in cui credo in ciò che sono.	Ritrovarsi dopo un lungo cammino per percorrere strade nuove, con nuove consapevolezza, certezze, in particolare la certezza di aver realizzato ciò in cui credo in ciò che sono.	

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

M.M.	Gioia, stupore rinnovato per la mia facoltà interiore che mi consente di vedere e avere memoria, tramite l'immagine di vedere luoghi come se fossi lì. Nel danzare le scie colorate tanti fili d'argento che si intessevano intorno a me come un magico bozzolo iridescente, riverbero dei colori espressi dagli altri che si riflettevano sulle mie scie, intreccio molto bello. Il sogno che è arrivatomi ha smosso nel profondo, e mi ha un po' disturbato, poi danzare con G.L. ha dato luce e speranza al mio sogno ed è stato, bello condividere sogni che sembravano simili, danze in sintonia.	Tanti fili d'argento che si intessevano intorno a me come un magico bozzolo iridescente Nel sogno l'emergere di un'immagine particolare mi ha smosso... Deserto. Sogno senza radici	Voglio fare memoria dell'attualità e forza di quel sogno che credevo passato, rivisto, ridimensionato e invece è emerso con tutta la sua forza; della condivisione di un sentire forte e profondo; del movimento che è iniziato liberamente dalla punta delle dita delle mani e poi dalla punta delle dita dei piedi.	
P.P.	Fatica, bisogno di riposare e ascoltare cosa si muove dentro, ultimamente non riposo bene, i dolori fisici mi avvolgono come una spirale, ricerca di un luogo tranquillo a cui affidare il mio peso, recentemente non ricordo i sogni, inizio con una piccola danza aspettando che qualcosa si attivi, le ultime vertebre attivano la mia coda, scie di colore sottili ma dense che prendo ed elaboro e ne faccio disegno. Condivido la danza del sogno con L.P. mi piace il suo movimento ma rimango nel mio sogno.	Fili come onde di un mare tranquillo che poi si chiudono in una vasca circolare, lì mi immergo, respiro dalla pancia e il canto degli uccelli è la colonna sonora. Fili come trama e ordito per dar forma ad alberi che profumano di tiglio e una strada bianca ben tenuta. Tutto è in armonia. Luce che filtra attraverso le fronde degli alberi e arriva fino a me che galleggio con il vento tiepido che mi accarezza.	Mi accorgo di aver riprodotto uno scorcio del luogo in cui vivo. Il mio è un sogno reale, ma purtroppo ieri è sbocciata una ninfea ed io non me la sono goduta.	 Acqua / chiara e pura / avvolgente e nutriente. / In armonia con un verde brillante / colori sbocciati di prima mattina. / La luce che attraversa / le fronde mosse / dal vento leggero crea / giochi teatrali / ed i miei passi / sul sentiero di breccia / tra i profumi / di tiglio e di limone. / Figure gioiose / mi fanno compagnia / È tutto in ordine / ora non rimane / che viverlo.
R.P.				

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

R.F.	Mi sono sentita molto a mio agio. Intuito, immaginazione, capacità di prevedere e di pre-sentire sono capacità che un po' mi appartengono sin da bambina. L'immaginare le scie luminose, l'interagire con le scie degli altri e la visualizzazione hanno stimolato in me molte associazioni di frasi e un film.	La prima è stata la frase: <i>l'attraversamento della grande acqua</i>, che si incontra spesso nel responso dell'oracolo cinese i Ching; la seconda è stato il film <i>The tree of Life (L'albero della Vita)</i> di Terrence Malick dove il grande tema è l'unione del macrocosmo con un microcosmo. Il ricordo finale di questo film e la frase finale del film hanno ispirato il mio disegno e la scrittura 'poetica'.	Mia nonna mi è stata maestra di intuito. Per tutta la vita nella mia mente ho visto fatti che poi "realmente" sono accaduti, magari anche molti anni dopo, ho avuto quindi tanti sogni e tante previsioni. Ho sognato il volto di mio figlio prima che nascesse. Mi è sempre piaciuto parlare dei sogni e scriverli per capire tante cose. Faccio memoria di tutto questo mondo "altro" che è meravigliosamente affascinante per me (ed è anche per questo che ho scelto questa scuola!!), ed è un patrimonio, una capacità che ho voglia di sviluppare, per farne buon uso.	 Onde di vetro / colorate / raccolgono / gli incerti passi / di ogni cammino / nel suo farsi / sempre più preciso / e deciso / chiama il mare / il suo respiro / unito al mio / scioglie/libera / ogni nodo / di pelle viva / scarnificata / dai giorni bui / e buio dopo buio / le mani restano vuote / e in questo vuoto / c'è qualche cosa / che intanto si crea / e prende la sua forma.
S.P.	Nel sogno: grande piacere, senso di gioia profonda, di incontro, di unione.	Durante l'attività ho visualizzato l'arcobaleno che c'era nella storia conclusiva del mio secondo anno in Dmt, nel sogno persone con le ali abbracciate, che danzavano nell'aria, un uomo e una donna che nella loro natura umana riescono ad elevarsi e a volare nel cielo.	Danzare liberamente immaginando mi permette di contattare la mia essenza, quello che fin da piccola, nella mia infanzia amavo fare spontaneamente, ma ora c'è un'altra consapevolezza, un altro modo di vivere più pieno, presente, radicato, che si riflette nella danza.	

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

S.B.R.	E' stata un'esperienza bellissima sin dall'inizio. Le onde sonore che arrivavano erano penetranti, mi vibravano dentro. Commozione mentre davo forma al mio sogno in cui sfere colorate nascevano tra le mie mani, mi è venuto in mente mio padre, con cui sono stata in Chiesa dopo aver fatto il sogno che qui ho danzato. Danzando con R.F. mi è venuta in mente mia madre ed ho immaginato una gerbera rossa e arancione che è il suo fiore preferito.	L'energia e le mani, l'energia nelle mani e tutt'intorno il padre e le sfere piene di energie vibranti e colorate. La stanza piena di sfere. Le sfere colorate che girano come trottole. Il padre che crea la figlia. Il padre che abbraccia la figlia e ricoccola la figlia. Lo Spirito che ci richiama, la Chiesa aperta e noi due lì vicini a pregare insieme.	Mi è venuto in mente mio padre, con cui sono stata in Chiesa dopo aver fatto il sogno che qui ho danzato. Danzando con R.F. mi è venuta in mente mia madre ed ho immaginato una gerbera rossa e arancione che è il suo fiore preferito. 	
S.B.	Lasciarsi andare, calore, nel sogno voglia di restare con gli occhi chiusi, morbidezza, ninna nanna, fatica a lavorare con le compagne mi sentivo invadente.	Colore giallo, visualizzato un pacco regalo a forma di caramella, color oro, dalle estremità venivano fuori due mani, una per lato, che si allungavano verso l'esterno, attraverso le dita, ma restavano sempre attaccate al corpo centrale del pacco dorato, difficile riaprire gli occhi.		

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

SETTIMO CENTRO. ALLIEVE	SENSAZIONI/EMOZIONI connesse al MOVIMENTO	IMMAGINI	Eventuali RIFLESSIONI e di CHE COSA VOGLIO FARE MEMORIA?	ELABORAZIONI GRAFICO-PITTORICHE O NARRATIVE e/o NARRATIVE
A.P.	Piacevole ripercorrere tutti i centri, bisogno di ricontattarli, come fare un viaggio; bisogno di tenere le mani all'altezza del cuore da cui proviene la luce, il calore, l'amore, la vita, la felicità; sentire (ma non vedere) un fascio di luce che fuoriesce dal cuore.	Visualizzazione piacevole. Un fiore, forse una ninfea, con i petali bianchi e fuxia appoggiato su un prato verde.	Questo percorso mi ha reso consapevole del fatto che il mio quarto chakra forse è chiuso da anni e ha bisogno di aprirsi, di battere, di vivere, di sentire calore proprio dagli altri. Io, il mio corpo, la mia pelle, tutta me stessa hanno bisogno di relazioni affettive, di viver il piacere della compagnia delle altre persone, di condividere gioie e dolori, di ridere di cuore. Mi porto dietro il bisogno di lasciarmi andare e di lasciare scorrere la luce che è dentro me. Luce sopita e soffocata per anni, che mi ha corrosa, mi ha spenta. Adesso basta. No alienazione, no solitudine no buio, no sorrisi opachi. Cosa sono io senza gli altri? Il mio cuore è aperto a dare e ricevere amore.	
A.A.	In questa unità ho osservato le mie compagne: era come se una forza le portasse verso l'alto, vedevo unione, complicità, sembrava un'unica persona a muoversi; nell'attività in coppia ho visto come se le anime si unificassero, accogliendosi a vicenda, formando una luce brillante che sprigiona potente	In entrambi i disegni ho voluto rappresentare questa luce brillante che in un primo momento era al di sopra delle persone poi era tutta intorno a loro e loro stesse emanavano luce. Anche io avrei voluto far parte di questa luce!		

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

	energia; ho provato calma, benessere, tranquillità, pace interiore.			
C.S.	Bisogno di cercare qualcosa verso l'alto con gli occhi e non solo con le mani, spostavo le nuvole con le mani, quando il cumulo di nuvole era sparito, forte calore alle mani, un formicolio, chiudo gli occhi per sentire meglio la sensazione. Nella coppia: sentire la sofferenza della mia compagna, pianto, mi sono sentita come una coppa che contiene, abbraccia, condivide	Con le mani spostavo le nuvole alla ricerca della luce, di un mistero nascosto dietro il grigiore delle nuvole; scansate le nuvole, chiudo gli occhi, li riapro, un vortice con un puntino infondo; due Soli luminosissimi che mi accecano; nell'esperienza del calice mi appare un calice luminoso che portava acqua splendente colore dell'oro; una luce bianca e il fiore di loto piccolo e aperto.	Insieme dopo un lungo parlare la sensazione e la consapevolezza che bisogna sperare e credere nell'uomo e nella sua immensa forza di poter cambiare ciò che succede nel mondo, se non speri non c'è vita.	
D.D.	Leggera sensazione di fastidio nella respirazione, durante il riscaldamento, testa leggera e senso di vertigine, ho smesso prima. Dopo notevole sensazione di apertura ed espansione, intensa visualizzazione dell'energia ascendente e discendente, sensazione di esserne attraversata, anche lo spazio intorno era più denso e ricco Molto bello condividere la mia danza della luce, mi sono sentita protetta e sostenuta; nell'osservare aperta e partecipe di un momento mistico.	Energia con direzione ascendete e discendete come se ne fossi attraversata.	Voglio fare memoria del fatto che nella mia danza mi sono sentita protetta e sostenuta; nell'osservare aperta e partecipe di un momento mistico.	Prendi le mie mani / piene di grazia leggera e respirata / prendi le mie mani / calde e lucenti / prendi la mia danza / di corpo trasparente / conduci i miei passi / con piede fermo e coraggioso / dischiudi le mie ali / che possa prendere con me / chi incontro lungo la strada / amplifica la vista del mio occhio / che abbia la capacità di vedere / la bellezza laddove è più nascosta / raccogliami nel tuo grembo / che abbia a riposarmi il cuore / e placare il respiro affannoso. / "Il dono"

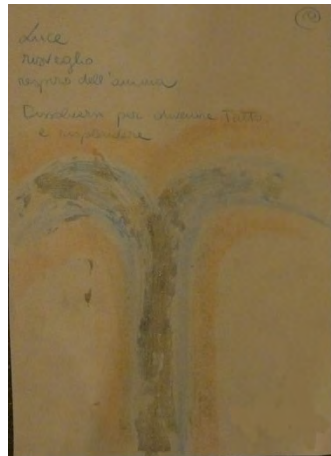
E.R.	Riscaldamento: familiare, fisicamente comodo, desiderabile, rigidità e dolore alla schiena (che avevo da prima), piacevolezza nell'attivare la colonna dal basso verso l'alto. Esplorazione: felicità e bellezza, tracciare spirali nello spazio, potente e attivante il gesto del calice. Visualizzazione: bellezza e gioia, fiore di loto grandissimo, tornare bambina, felice e piena di speranza, meravigliosa esperienza; nella coppia: pianto dirompente, posso viverlo grazie alla presenza preziosissima dell'altro, della compagna e dell'insegnante, parlare con loro e sentire la loro comprensione e le loro parole di speranza rispetto al mio dolore è stato quello che senza saperlo stavo cercando e mi ha autorizzato a permettermi di proseguire sui miei passi.	Visualizzazione: Fiore di loto grandissimo, come un cappello a falda larga, bianco brillante, enorme, sorriso, dal fiore piove luce bianca e nello sguardo interno vedo arcobaleni che giocano con me, me bambina felice e piena di speranza, che contatta esseri bellissimi di un'altra dimensione a me familiare. Nell'integrazione ho recuperato due parti dell'intaglio del ciclo del sole⁵, trovando una riunione. Poi nel testo-storia: Figura alata, prima di essere un mostro era un cervo alato positivo ... e dopo il "colloquio" che ho avuto con "lui" prima di sparire nel buio come descritto nella storia è tornato nelle sembianze di questo eroe positivo.	Voglio fare memoria della piacevolezza nell'attivare la colonna progressivamente dal basso e con il respiro ed il movimento a onda, del gesto del calice, particolarmente potente e attivante. Parlare con compagna e con l'insegnante e sentire la loro comprensione e le loro parole di speranza rispetto al mio dolore è stato quello che senza saperlo stavo cercando e mi ha autorizzato a permettermi di proseguire sui miei passi.	 Il vento non muore mai. / A volte sembra che dorma / come un gatto / eppure è fermo nel buio / come un lupo / può essere altrove / o trattenuto come il fiato / ma è sempre vivo / e non muore mai Nel sentire questa storia la bestia si avvicinò alla piccola Fata, spalancò le ali mostruose e stirò alte le corna sopra il muso di pelo bianco. La guardò con sarcasmo e sfida e tutti gli animali del Bosco credettero che fosse giunta la fine della storia. Perché i bambini? Pronunciò la fata avvicinando la piccola fronte al mostro e guardandolo dritto negli occhi. Perché sono la nostra speranza, rispose la bestia con un ghigno. Lasciali stare vattene via (disse la fata). La bestia indietreggiò nell'oscurità. E sopra la piccola si affollano sfavillanti gli esseri bianchi e brillanti che abitavano i fiori, sbocciavano arcobaleni nei suoi occhi, e un pezzetto di luna le si sedette accanto
------	---	--	---	--

⁵ ER fa riferimento ad una unità fatta precedentemente (non descritta in questo testo), si veda Naccari, 2012, pp.107-118.

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

				come una sorella e l'avvolge d'amore e di coraggio...
G.L.				
I.C.		Cuore che si apre e porta luce in alto, in uno spazio che si dilata e accoglie un fiore che si schiude. Petali che emergono, che danzano, che si staccano per salire ancora più in alto, per disperdersi nell'aria, per poi ricadere, lentamente, come lacrime.		 Hian hia, fior di loto, ti avevano già dato questo nome, piccola, quando sei sbocciata tra le mie braccia. Lo stesso nome che avevo scelto per te. Sei emersa da uno stagno buio e immobile per accendere una luce nel mio cuore. «Forse non sarò accanto a te quando ti sentirai ferita e i tuoi petali cadranno come lacrime, ma in qualsiasi parte del mondo tu sarai e io sarò, se avrai bisogno di me, io correrò da te, e ti abbraccerò e ti canterò ancora la ninna-nanna più lunga. Per tutte le volte che mi hai chiamata mamma, per tutto l'amore che mi hai dato». Dallo spettacolo "frammenti".
K.I.	Nel riscaldamento sono riuscita a contattare gli altri centri, sensazione di forte energia che saliva dentro il mio corpo fino a fuoriuscire. La respirazione mi ha rilassato e permesso di contattarmi e di aprirmi verso l'alto, con l'aria che entrava e	Immagine di essere attraversata da acqua pura, fresca che fuoriusciva dalla testa zampillante, bagnando un fiore bianco e oro, che era appoggiato sopra il capo. L'immensa energia si trovava in	Voglio fare memoria di questo viaggio verso l'alto, della pace e gioia che mi circondava e coccolava e della dolce sensazione di nutrimento, energia e calore che dall'alto entrava nel mio corpo.	Acqua pura che dal cielo scendi / dai nutrimento al mio corpo, / alla mia anima / e donami un'eterna danza / in una nuvola di luce, / leggerezza e pace.

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

	usciva immensa energia che si espandeva in tutta me stessa, sensazioni di serenità, pace, tranquillità, protezione.	una grande nuvola, dentro la quale danzavo serena, in pace, tranquilla e protetta.		
L.I.				
L.P.	Sensazione di espansione e presenza presente, preghiera in movimento, corpo mosso dall'energia. Nella visualizzazione: sensazione di grande benessere e leggerezza mi pervadeva, sentirsi in una dimensione atemporale e a-spaziale, tepore della luce che mi risvegliava, sensazione che l'uscire e l'entrare del respiro e di questa energia veicolasse anche il mio spirito, confini corporei impercettibili, fluttuavo con questa luce come in una danza leggera e impalpabile, luminosa e splendente. Nella danza in coppia: piacevole e naturale continuazione del lavoro precedente arricchito dall'accoglienza ed empatia della mia compagna.	Luce bianca e celeste che usciva dalla mia testa e si espandeva verso l'alto e tutto intorno. Il movimento non partiva da un punto particolare del corpo che quasi veniva mosso da questa energia e il movimento influiva poi sul direzionamento della scia luminosa che usciva dalla testa e mi avvolgeva, fluttuavo con questa luce-energia come in una danza leggera e impalpabile, luminosa e splendente.	Voglio fare memoria di questa sensazione di leggerezza e pace, di espansione e immensità, di sublime che fa risplendere tutto e disperdere i confini della materia, dello sguardo empatico della mia compagna nella danza in coppia, della sensazione di comunione con tutto e tutti.	 Luce / risveglio / respiro dell'anima / dissolversi per divenire tutto e risplendere
M.B.				
M.G.	Il respiro fluiva dal basso verso l'alto e dall'alto riscendeva verso il basso purificato. Rimessa in piedi mi sono sentita più leggera. Alleggerita e purificata, i piedi forti mi aiutavano a percepirmi ancora più vicina al cielo, dentro come se si stessero rimescolando dei colori, l'interno del mio corpo è diventato bianco, opalescente, con sfumature di ogni colore, tutta protesa verso il cielo,	Durante la visualizzazione il mio bianco ha assunto la forma di un gigantesco fiore di loto opalescente, posizionato in cima alla testa che emanava una luce forte, intensa, che si appoggiava delicatamente sulla pelle, per poi rientrare nel corpo sotto forma di energia pulita e purificata.	Ho potuto rivivere nel ricordo la gioia piena vissuta in un momento significativo di purificazione e rinascita	Tu che tante volte mi hai accolto tra le tue braccia; tu che mi hai mostrato tante strade; la tua presenza e la tua assenza sono come il giorno e la notte. Sei accanto a me sempre. Mi volto, ti vedo, ci sei, lì sempre. Fratello, padre, amico, uomo, Dio. Tornerò a stringermi nel tuo abbraccio.

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

	sensazione di non esserci più nessuna divisione tra dentro e fuori, sono diventata energia pura e purificata			
M.M.	Nel riscaldamento: stupore di tenere posizioni non proprio comode, respiro e attenzione ai centri che facilita e rende piacevole l'esperienza, difficoltà ad avere ispirazione lunga come l'espiazione, piano piano riuscire a rilassare l'inspirazione. Nell'esplorazione: leggerezza del mio corpo in particolare nelle braccia (che di solito ho affaticate), braccia che ciondolano come un pendolo liberando le spalle dalla tensione, percezione del peso dei piedi a terra, godimento del muoversi liberamente con leggerezza e come per inerzia: il movimento a calice non l'ho molto gradito poiché preferivo un movimento più libero.	Tanta luce bianca, fiore con tanti petali sottili di luce, di una materia quasi d'aria e dal colore simile all'opale, la luce dentro il corpo rendeva più leggera e assai piacevole l'esperienza.	Nel fare l'integrazione mi sono ricordata dell'immagine della canna vuota che emette suoni lasciandosi attraversare semplicemente dall'aria. Molto bello rivivere questo messaggio, oggi, anche grazie al lavoro della scuola, mi sento più in grado di accogliere la luce e l'aria. Ho la consapevolezza di aver lavorato nella giusta direzione. Ho provato il riposo di chi assapora i frutti dopo un lungo tempo di lavoro, lavoro effettuato con nessuna certezza razionale circa gli esiti e i tempi... Grazie!	Canna vuota senza tempo / senza peso e senza alcun ché / di dolore e di confine. / Sono leggera / sono vuota eppure / ricolma / di ciò che non si può dire / ché non ha nome né colore. / Fiore di luce / delicato e forte / da te il suono della vita / è nato in una / tra le mie sponde / e passa e stà / senza rumore / ... con infinito amore.
P.P.	L'aria è salita dalla terra, come linfa vitale ad ossigenare le "stazioni" del mio corpo, piacevolezza di soffermarsi sul respiro che attraversa ed invade come un dono, che mi dovrei fare più spesso. Ho sentito il bisogno di ringraziare la mia vita ed il cosmo e l'aria e i sorrisi e la musica.	Canale dapprima nero che si apriva sul mio vertice e lentamente si è ripulito accogliendo e liberando luce, sopra di me un fiore di grandi dimensioni, fatto di luce, che lentamente è sbocciato, un petalo alla volta, dolcemente, ed una volta aperto ha ruotato per salutare e ringraziare tutte le direzioni. Mia nonna, al centro di questo fiore di loto, della sua unica bellezza. Le sue labbra mi sussurravano un messaggio: «quando qualcosa non ti piace capovolgilo». Da lei ho ricevuto molto, gioia,	Il caloroso abbraccio che mi ha saputo accogliere è stato molto importante e con I.C. ho condiviso un momento prezioso che porterò con me per sempre. Questo centro è quello che mi ha liberato di più. Non mi aspettavo un'esperienza emotivamente così forte. Ora sono disorientata, per fortuna guiderà la mia amica D.	 Alla mia vita / di luce lunare vissuta / e di luce solare ritrovata. / Alla mia danza / per l'incantesimo / in essa trovato / e per avermi accompagnata / sempre.

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

		passione per la musica, per i simboli... poi è svanita e mi sono sentita persa, sola in così tanta luce che mi stava avvolgendo. Una clessidra ha preso a fluttuare nella mia mente, vasi e recipienti utilizzati dagli alchimisti.		/ Alla mia amica / per il dono / della curiosa ricerca / condivisa. / A tutti i fiori / incontrati / nella bellezza dell'esistenza. Sei arrivata tu / compagna dei miei giochi / e dei miei pensieri fantastici. / Date i simboli e la poesia e il sempre consiglio / Se una cosa non ti piace capovolgila. / Grazie nonna.
R.P.				
R.F.	Gesto/carezza della mano/braccio che partiva da dietro la nuca e terminava sopra la testa come a togliere ogni residuo di pensieri e preoccupazioni, poi altri gesti come a voler tagliare lo spazio. Momento liberatorio e preparatorio per cercare la luce, voglia di stare ad occhi chiusi, era bello poi fermarsi nella posizione del calice, offerta, bellezza della condivisione.	Luce che usciva come un fascio cilindrico dalla mia testa, desideravo toccarla e giocarci, il fascio di luce poi è rientrato in me ed è arrivato fino all'estremità del mio corpo portando gioia ed energia. Il fascio cilindrico si è poi trasformato in un cerchio luminosissimo che illuminava e proteggeva tutta la mia persona, avevo poi un desiderio di saltarci dentro, come quando da bambini si salta dentro una corda.	Voglio fare memoria di questo: io sono energia, energia pura, e voglio ricordarmi di rimanere sempre nella gioia.	Ho una visione / di te / luce dell'universo / fatti lancia / e spada / e razzo / e raggiungi anche me / trafitto e felice / ne è il mio corpo / energia pura / divento. E divento / luce / divento / giallo rotondo / e qualcuno / in me / ci salta dentro / e ride / ma quanto / ride / ed è che cosa ? / solo gioia.

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

S.P.	Sensazione di energia che mi riempiva tutta, impulso che parte dai piedi profondamente radicati nella terra, danza che tendeva verso il basso. Più il movimento era armonioso e radicato più avvertivo il contatto con il cielo e la pienezza dell'energia possibile. Spesso un braccio tendeva al cielo e l'altro alla terra a creare ponte e collegamento tra queste dimensioni.	Fiore enorme sulla mia testa, energia che mi riempiva tutta.	Tanto più si scende in basso, tanto più ci si eleva, più ci si sente radicati più ci si avvicina al cielo.	Fiamma di luce, luminosa celeste, dolce abbraccio il cuor diffonde anima segreta fuoco di sole caldo amore pienezza di vita giubilo e canto, musica soave preghiera, ridente, germoglia, di sole, brezza leggera, seme del cuore
S.B.R.	Esperienza bella e intensa, tutto il mio corpo respirava e si apriva, piaciuto molto il movimento del calice, lì sensazione di corpo radicato e al contempo apertura al cielo. Nella visualizzazione: pizzicore, vibrazioni, come prendere la scossa, soprattutto alle mani, e passandole sul corpo si espandeva fino ai piedi, benessere, stupore, energia, calore, non voler smettere.	Ho visto e sentito l'aria e la luce che entrava dall'alto e attraversava tutto il mio corpo. Ero invasa da pizzicore, vibrazioni, scintillii.	Voglio fare memoria di queste sensazioni di benessere, stupore, energia, calore, e non voler smettere.	Aria, luce / Santa luce, / luce chiara / luce bianca / luce vibrante, / vibra la tua forza su di me, / mi scorre dentro ed io la sento su tutto il corpo. E

Appendice C1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2013-14 – A cura di Francesca Barbagli e Alba Naccari

				come me, la sente il mondo intero. / Luce scintillante scoppiettante, illumini, dai forza ed energia a tutti. Luce, energia che entra e che riesce ad illuminare.
S.B.	Inizialmente paura di andare, smarrimento, ma appena sentito il radicamento al suolo mi son sentita libera di andare con serenità, senza più paure. Mi sono sentita come circondata da una sfera piena di energia che sentivo dalla testa ai piedi, attraversava la verticalità del corpo.	Circondata da una sfera piena di energia, dalla testa attraversava la verticalità del mio corpo, fino ai piedi, dopo l'energia mi avvolgeva con un andamento a spirale, e si trasformava in una piccola sfera bianca che andava verso l'alto oltre la testa; vortice azzurro con la punta verso il basso come un cono con un piccolo diametro e una clessidra.		