

## Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17 – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

L'appendice qui proposta riporta le codifiche dei diari dell'esperienza redatti dai/le partecipanti (del gruppo 2016-17) al ciclo di incontri sui centri di energia vitale. 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 realizzata al termine di ciascun incontro.

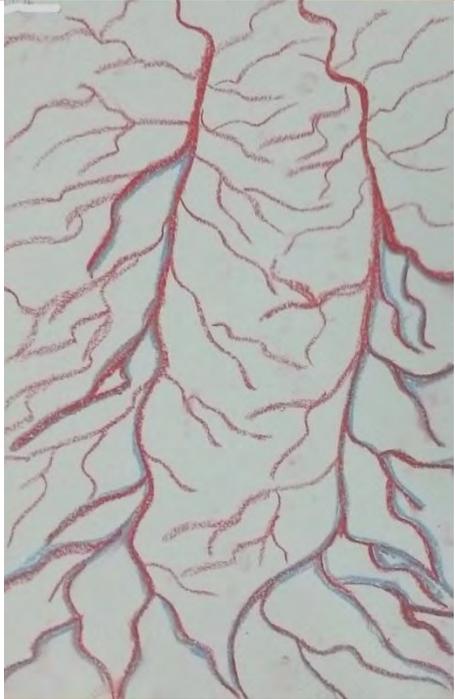
In alcune tabelle i materiali di alcune persone non sono stati inseriti, questo o perché erano assenti al laboratorio specifico, oppure, per qualche motivo connesso ai tempi ed alle intense modalità della formazione, non sono pervenuti. L'analisi dei principali temi emersi nei diari e nelle elaborazioni narrative è contenuta nella Appendice D2, quella delle elaborazioni grafico-pittoriche è proposta nella Appendice F.

| CENTRO I<br>ALLIEVE/I | SENSAZIONI/EMOZIONI connesse al MOVIMENTO  | IMMAGINI   | Eventuali RIFLESSIONI e... di COSA voglio FARE MEMORIA? | PRODUZIONI GRAFICO-PITTORICHE  |
|-----------------------|--|--|---|--|
| A.B.                  | Mi sono sentita stabile, forte, sicura. Ho sentito un calore avvolgente, deciso, che mi dava benessere. La terra mi restituiva energia nuova, il calore risaliva al bacino, ma sentivo il desiderio di ricontattare la terra come se potesse cullarmi e io lasciarmi proteggere. | I miei piedi entravano nella terra, nuove piccole radici si facevano spazio tra quelle più lunghe e vecchie. |   |  |

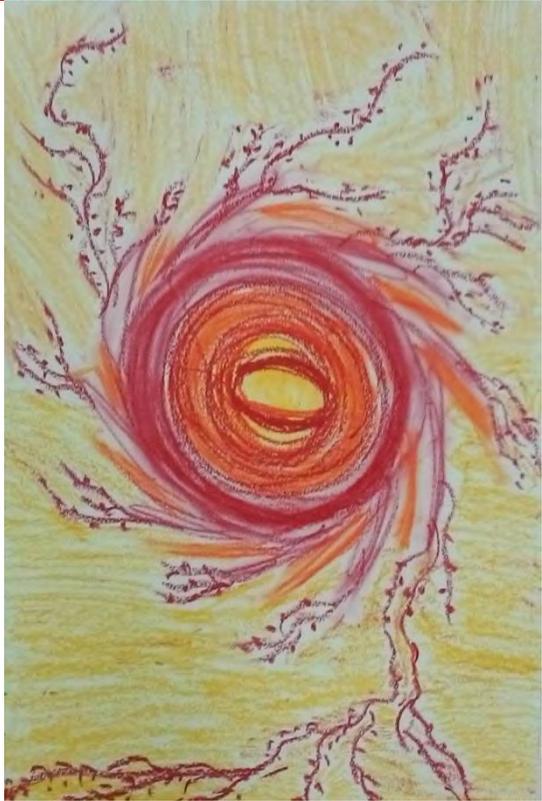
**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17 – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli**

|      |   |  |   |  |
|------|---|--|---|--|
| A.G. | <p>Trascinata dalla musica ed immedesimata in essa, ho percepito libertà e spensieratezza. Lontano da schemi e codici espressivi. Nella visualizzazione mi sono allontanata e la voce di Alba mi arrivava in lontananza. Poi ho percepito i miei piedi radicati a terra faticosi da spostare, come inchiodati.</p>  |  | <p>Della sensazione dei piedi radicati a terra.</p> |   |
| C.B. | <p>Sentire il peso sulla terra come se ci fosse una calamita. Ballando il rosso ho sentito salire le vibrazioni verso l'alto. La forza interiore che si illumina e si accende è la 'luce', forza interiore, 'un regalo' che ti permette di avere un buon equilibrio per poter andare verso l'alto. All'interno di questa 'luce' senti il cuore che incontra i due poli.</p> | <p>All'interno di questa 'luce' senti il cuore che incontra i due poli, uno che ti porta a scendere verso il basso e l'altro verso l'alto (energia).</p> |   |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17 – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli**

|             |   |  |   |  |
|-------------|---|--|---|--|
| <p>C.N.</p> | <p>Forte contatto con la terra e grande senso di radicamento. Il vivere qui e ora con tutto il mio corpo, sentire le pulsazioni della terra, lasciarsi andare per poi ritornare nel presente, con forza ed energia. Sentire l'impulso primordiale, seguirlo con il movimento e ritornare poi ad un nuovo impulso vitale.</p>  | <p>Difficoltà nella visualizzazione dell'aria rossa e della coppa, ho invece visto e sentito forti le piccole radici crescere verso la terra e poi come un vapore rosso/pulviscolo risalire.</p> | <p>La piacevolezza di sentire l'impulso dal quale tutto parte e prende vita, si muove. La sensazione di forte radicamento al quale poter ritornare.</p> |   |
| <p>D.P.</p> | <p>Sensazione predominante di fluidità, fluidità, calore che si è fatto spazio nel mio corpo, una sorta di sistema circolatorio che riceve nuovo impulso, si fa spazio e lo occupa quasi prepotentemente, esce dal mio corpo va nella terra e riceve acqua, il mio corpo a quel punto si rivela dissetato, rinfrescato e piano piano, invece, quest'acqua sale dai piedi alle gambe fino al centro del corpo, la sensazione è sempre piacevole, il caldo iniziale e la frescura alla fine. Mi viene in mente una sorta di corto circuito, scintilla, saetta, acqua e fuoco generatori di nuova energia che sembra preludio di distruzione ma che potrebbe accendere, trasformare.</p> |  | <p>La possibilità di accendere e trasformare.</p>   |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|             |   |  |   |   |
|-------------|---|--|---|---|
| <p>E.C.</p> | <p>Di fronte al colore rosso ho sentito come un fuoco che saliva, danzavo il fuoco le fiamme, tanti tipi di fiamme piedi erano piantati a terra. Ho percepito le scintille che salivano stabili pur nella loro fragilità ed il fuoco grande. Mi sono sentita stabile nella mia fragilità, percorsa dal fuoco che partiva dalla terra, partiva dai piedi, scaldava. Dopo la visualizzazione il movimento era deciso, un istinto primordiale alla 'violenza' ovvero quella potenza guerriera scaturita dalla rabbia dal mantenimento di confini. Sensazione di solidità, forza, coraggio.</p> | <p>Nella meditazione: piacere nel riscaldare e irrorare il corpo di rosso dall'interno. Forse nelle gambe presenza "gentile" nel busto come se fossi maschile sotto e femminile sopra. Le radici però erano anche piene di germogli come se la terra mi nutriva e io la fecondavo generando gemme sotto terra, vita. Uno scambio dolce e allo stesso tempo deciso però. Nella dolcezza e fragilità ho trovato forza e fecondità.</p> | <p>L'accoglienza grazie al radicamento forza/presenza della fragilità tremula che diventa presenza e forza e fecondità.</p> |  |
|-------------|---|--|---|---|

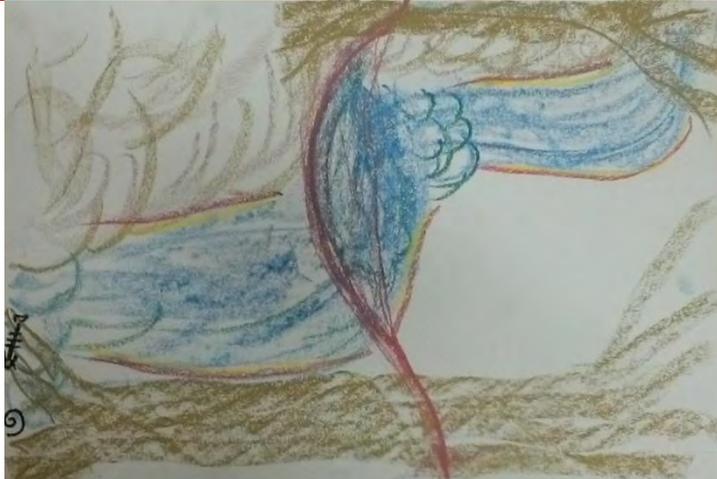
**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17 – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli**

|                |  |   |   |  |
|----------------|--|---|---|--|
| <p>Fr.Bo.</p>  | <p>Mi sono sentita piacevolmente più pesante, più 'terrena', ho preso consapevolezza delle parti del mio corpo dai piedi al bacino, più presenti, energiche e calde, più 'protagoniste'. Il respiro era un po' bloccato sotto all'emitorace sinistro. Le radici dei piedi mi davano sicurezza. Ho danzato con gioia il colore rosso anche se non ero del tutto libera.</p> | <p>L'aria non l'ho visualizzata con il colore rosso, ma ho visualizzato il contenitore al livello del bacino dapprima rosso poi come luce calda e irradiante. Le radici uscivano dai miei piedi piccole, rosse, ma numerose, mi davano sicurezza, quando sono rientrate mi sono nutrita dell'energia della terra, sapendo di poter ri-attingere a questa fonte di vita.</p> | <p>Della solidità, dell'equilibrio, del senso di stabilità per riattivarlo quando mi serve.</p> |   |
| <p>Fr. Br.</p> | <p>Ho avvertito calore, radicamento, ma anche stanchezza (poche energie, perché mi giudicavo) e quindi impossibilitata a fare i movimenti come li avrei voluti (eccessivo autocontrollo). Bella la sensazione di radicamento delle radici che scambiano energia con la terra.</p>  | <p>Durante la visualizzazione è stata forte, ma non disturbante, quest'aria rossa che entrava e confluiva nel calice.</p>   | <p>Faccio memoria della sensazione di radicamento e di scambio con la terra.</p>                |  |

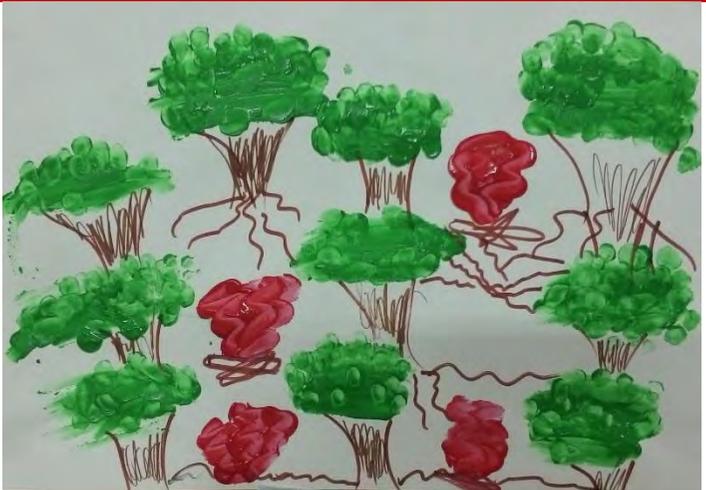
**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|              |  |  |   |  |
|--------------|--|--|---|--|
| <p>Fe.B.</p> | <p>Fluidità di un movimento lento ma costante che parte ed è integrato e dissolto dalla terra per mezzo dei miei piedi radicanti e radicati. La voglia di non chiudere, di non forzare, di non bloccare, ma un senso di pace che nasce dall'essere e non dal dover essere, dal fare e non dal dover fare. Stupore nel percepire prima con il cuore, e con la ragione poi, che va tutto bene, che sono leggera, flessibile ma forte e solida come un cipresso, si piega dalla cima ma è profondo nel suo radicamento.</p> |  | <p>Porto con me come un tatuaggio invisibile ma profondo, che diffonde colore e calore in tutto il corpo, l'esperienza di un movimento vivificante capace di liberarmi, fisicamente e mentalmente, dalla paura della frantumazione e dal senso di colpa per non essere perfetta, intoccabile e invincibile. La forza della vulnerabilità.</p> |   |
| <p>F.D.</p>  | <p>Nel muovermi mi sono sentito agile, padrone del mio corpo nonostante qualche doloretto. Molto piacevole il calore corporeo che sento ancora. Mi sono stancato fisicamente, la carta crespata rossa mi ha dato energia e voglia di muovermi e giocare. Mi sono sentito, dinamico, agile, creativo, desideroso di giocare e sperimentare nuovi movimenti.</p>   | <p>Fotogrammi di movimenti e gesti vissuti. Nella visualizzazione forte il contatto con il respiro e il radicamento, ma ancora più forte la danza della stabilità.</p> | <p>Del movimento gioioso con la carta rossa, del senso di radicamento a terra e della sensazione di stabilità/solidità nella danza simile al Tai-chi.</p>   |  |

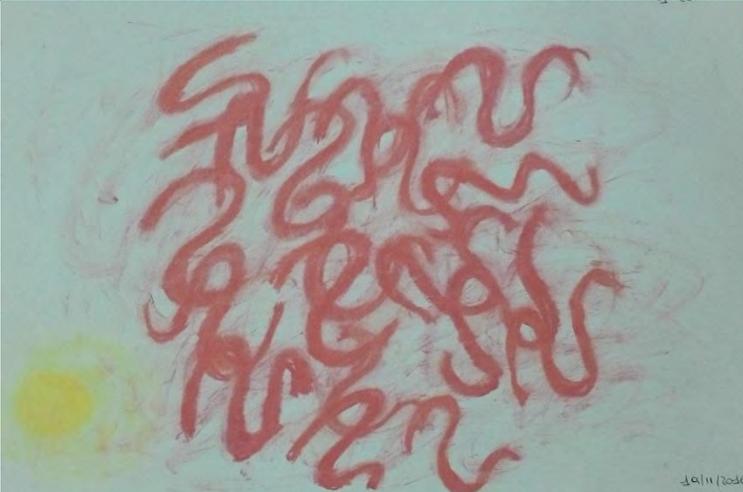
**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|      |  |  |  |   |
|------|--|--|--|---|
| G.B. | <p>Mi sono sentita particolarmente a mio agio, questa dimensione mi appartiene particolarmente. Il contatto stabile con il terreno mi ha trasmesso energia e senso di stabilità, facendomi sentire forte e coraggiosa, ma allo stesso tempo ho sentito che forse ci sto troppo comoda.</p> |  | <p>Questa dimensione mi è così familiare che rischio di fossilizzarmi e di trascurare le altre dimensioni. Mi rifugio troppo facilmente e ho paura che questo alla lunga mi inaridisca. Però è anche grazie a questo radicamento che oggi sento di poter sprigionare l'energia accumulata. Faccio memoria della consapevolezza di poter sprigionare tutta l'energia che ho in corpo.</p> |  |
|------|--|--|--|---|

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17 – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli**

|       |   |   |  |  |
|-------|---|---|--|--|
| I.M.  | Sensazione di essere percorsa da una fonte di calore che attraversava il mio corpo e scatenava energia e forza, come un fuoco che scalda e accende il movimento. Forza e stabilità. La danza del rosso è stata particolarmente giocosa e liberatoria. | Ho immaginato di vedere questo fuoco e le sue fiamme che si diffondevano intorno a me danzando in ogni direzione.                     | Della danza della stabilità che mi ha trasmesso sicurezza e calore. Della liberazione e giocosità della danza del rosso. |   |
| N. G. | Mi sono sentita, insieme agli altri, caricata di energia universale. Forza della solidità delle radici. Calore.   | Mi sono sentita come una foglia d'albero caduta a terra, poi sollevata dal vento all'orizzonte e in cielo e poi di nuovo sull'albero. | Voglio portare con me il calore ed il sorriso di ogni persona, la forza di essere se stessi e unirsi.                    |  |
| S.M.  |   |   |  |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17 – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli**

|             |  |                          |  |  |
|-------------|--|--------------------------|--|--|
| <p>V.G.</p> | <p>Sensazione del fuoco come sostanza viva, un essere che esiste fuori di me, ma che attraverso me prende vita e che posso sperimentare. Potere. Decisione. Crescita.</p>  | <p>Forma del calore.</p> | <p>Il calore ha una forma?<br/>Porto con me la sensazione di calore e movimento del calore, del calore che prende forma in me.</p>   |   |
| <p>V.P.</p> | <p>Forte familiarità e appartenenza alla terra. Profondità radicale che originava dal centro delle piante dei piedi, estrema sensibilità dell'epidermide e forte calore (ho iniziato a sudare dall'inizio). Sorprendente vedere la carta rossa (fuoco?) che ha acuito il calore, il mio sguardo ha acquisito acutezza. Lieve timore.</p> |                          | <p>Della pazienza, accuratezza, senso del tempo e dell'ascolto di sé che sono stata in grado di vivere nella danza con il rosso, che mi avevano intimorita, dall'esplorazione docile alla trasformazione. Pazienza, gradualità nella ricerca (parte della mia vita in questo momento), serenità e rispetto dei passaggi.</p> |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17 – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli**

| CENTRO<br>II<br>ALLIEVE/I | SENSAZIONI/EMOZIONI<br>connesse al MOVIMENTO  | IMMAGINI | Eventuali RIFLESSIONI<br>e ...di COSA voglio<br>FARE MEMORIA? | PRODUZIONI GRAFICO-PITTORICHE  |
|---------------------------|---|----------|---|--|
| A.B.                      | È stato piacevole, mi sentivo leggera, elegante, la mia femminilità emergeva, un po' me ne vergognavo, un po' mi faceva stare bene. Mi sentivo fluida, in alcuni momenti mi sono permessa di giocare ed è stata una bella sensazione. |          | Permettermi di giocare con la mia femminilità.                |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17 – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli**

|             |   |   |  |  |
|-------------|---|---|--|--|
| <p>A.G.</p> | <p>Sensazione gradevole di libertà, leggerezza e armonia, che ho percepito piano piano fino a sentirmi bene, con me stessa e con gli altri. La gradualità dell'attività mi ha permesso di raggiungere questo stato di benessere senza accorgermene. Percepivo l'acqua che mi accarezzava.</p> |   | <p>L'immagine del gruppo che fluttuava, molto gradevole da osservare, incontro dei vari elementi tra loro diversi dai miei.</p>  |   |
| <p>C.B.</p> |   | <p>Descrivo il disegno: le mani portano questa sfera interiore in mezzo alla vita, la madre natura. Dentro la sfera una persona, di cui ascolto le vibrazioni, che si sente sollevare e porta le sue emozioni in alto.</p>                    | <p>Del caldo di protezione, di poter sconfiggere la paura di esprimersi, di potersi aprire con il proprio linguaggio di corpo ed emozioni, della comunicazione possibile attraverso il contatto. Della pace interiore.</p> |   |
| <p>C.N.</p> | <p>Nel riscaldamento piacevole sensazione di riconoscimento di movimenti femminili, che sono aumentati gradualmente nell'esplorazione. Piacere dei movimenti sinuosi, circolari, ancheggianti, acquosi. Desiderio di godermi le onde più da sola che in compagnia.</p>                        | <p>Visualizzazione nitida della cisterna (vasca) con acqua, a forma di semiluna. Luna bianchissima, avvertita fisicamente come fonte vibrante dove passava a livello sottile. La sentivo molto quando la facevo passare vicino alla gola.</p> |  |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|      |   |  |  |   |
|------|---|--|--|---|
| D.P. | <p>Ho sin da subito sentito la fluidità, l'energia, la forza dell'acqua che si fa largo e che non puoi fermare, forza unificatrice e impetuosa distruttrice allo stesso tempo. Fonte ristoratrice che mi disseta nella pausa, nella sosta per cercare frescura, compagna di giochi e di sorrisi, di immersioni gradevoli e accoglienti.</p> |  | <p>Vorrei portare in me la fluidità e la piacevole sensazione di forza del fiume che si getta nella valle irrefrenabilmente.</p> |  |
|------|---|--|--|---|

|             |   |  |  |  |
|-------------|---|--|--|--|
| <p>E.C.</p> | <p>Ho provato tanta scioltezza e dolcezza. All'inizio la parte superiore del corpo era più pesante, poi dopo la danza all'inizio dell'esplorazione con gli impulsi di movimento dati dal bacino anche le braccia si sono alleggerite e via via erano in accordo con tutto il resto. Alla fine, mi muovevo come se il corpo fosse "integro e santo" un corpo compatto, radicato a terra ma allo stesso tempo fluido e leggero. Un corpo che ha bei confini che rimandano alle possibili e molteplici espressioni. Nel fluido limite c'è l'espressione intima, più libera ed infinita. Dolcezza, calore, gioia, divertimento, per un attimo quasi avrei pianto per tutte queste coccole e la possibilità che mi sono data di accogliermi e accogliere così come si è.</p> | <p>Mi sono ricordata il sogno di stanotte: come se stessi partorendo senza dolore, ma prima fluiva il sangue all'esterno e sentivo una palla rossa nel basso ventre che non era gonfio. Le persone che mi stavano accanto dicevano che era improbabile per me generare, ma io sapevo che si può generare e essere fertile in tanti modi diversi oltre "la maternità". Il bosco era il giardino è dove vado a camminare. La palla d'acqua argentea è come se mi avesse aperto lo stomaco e soprattutto la gola. Una bella sensazione di apertura balsamica.</p> | <p>Mi voglio portare dietro questa bella radicata leggerezza fluidità gioia e amore per me stessa.</p> |  <p>The painting depicts a stylized human figure in shades of blue, with a yellow torso and a red base. The figure is surrounded by yellow and red brushstrokes, suggesting a dynamic and expressive environment. The figure's form is muscular and somewhat abstract, with a yellow cross-like shape on the torso. The background is white with scattered yellow and red brushstrokes. The overall style is expressive and gestural.</p> |
|-------------|---|--|--|--|

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17 – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli**

|               |  |  |   |  |
|---------------|--|--|---|--|
| <p>Fe.B.</p>  | <p>Suoni pieni e voce della terra, il corpo che danza la vita, quella antica che passa dai vivi ai non più, e dai non più ai vivi, un suono universale nel tempo e nel non tempo, appartenenza, profondità e risonanza. L'acqua che cura nutre contiene, sostiene, purifica e vivifica. Una danza di donne tra donne, madri figlie, amiche, compagne di incontri e viaggi solitari. Mi son sentita bene, non foglia al vento ma albero, arbusto, gambo, radice radicata a radicante.</p> | <p>Non foglia al vento ma albero.</p>  | <p>Della luna che gioca con la marea, gli alti e i bassi, i raggi che mi trasformano in materia e che portano trasformazione. La voglia di esserci, di stare e di uscire dal corpo stando nel corpo, mi piego e non mi spezzo. La gioia del contatto, il gioco e la leggerezza di un corpo pesante.</p> |   |
| <p>Fr.Bo.</p> | <p>Sciogliersi del bacino e della schiena, dolore all'anca destra. Nella danza ho sperimentato la sensibilità, contattato il femminile e viaggiato verso oriente. Mi sono abbandonata all'acqua rilassante e dolce, poi sono diventata onde possenti di mare, giocato con onde amiche e apprezzato la loro carezza. Il movimento dell'acqua si è diffuso nel corpo.</p>  | <p>Nella visualizzazione ho faticato a mantenere la concentrazione, la sfera era piccola e giallo-pallido ma i raggi potenti. Ho coccolato volentieri e con tenerezza la mia pancia.</p> | <p>Della fluidità del movimento, la sensualità del femminile, l'arancione, colore che mi appartiene poco, la sorellanza.</p>  |  |

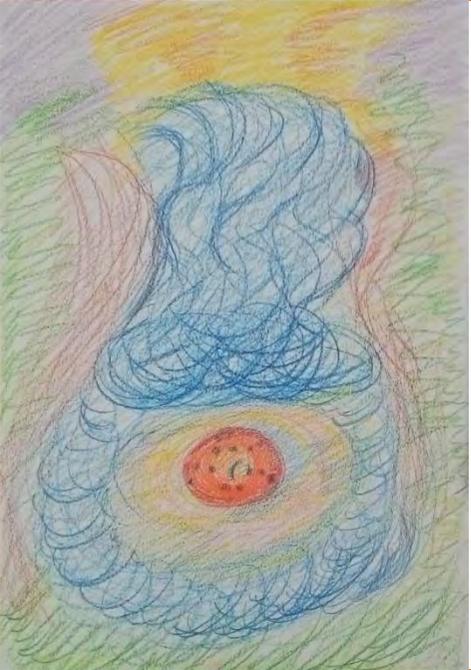
**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17 – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli**

|        |  |  |  |   |
|--------|--|--|--|---|
| Fr.Br. | Calore, luce, condivisione, gioia, acqua, verde, arancione, energia, commozione, vita, cuore, pancia, gola, cosmo, creato, unione di coppia, sfera, mamma, spiaggia, luna. |  | Sfera di vita ( <i>scritto in un cuore disegnato<sup>1</sup></i> ) |  |
| F.D.   |  |  |  |   |
| G.B.   |  |  |  |   |

---

<sup>1</sup> Ndr

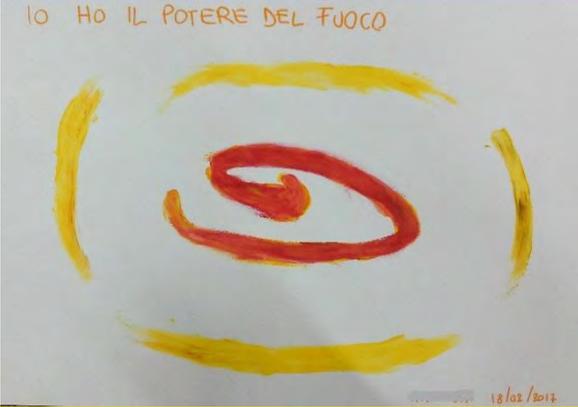
**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|      |  |  |  |  |
|------|--|--|--|--|
| I.M. | <p>Nella danza dell'acqua ho provato una profonda sensazione di benessere e serenità: i suoni delle onde trascinarono verso una pace interiore. Piacevole e divertente la condivisione e il contatto con gli altri. È stato un fluire di movimenti garbati che man mano si fondevano l'un l'altro senza bisogno di regole.</p> | <p>La visualizzazione della sfera nella vasca mi ha trasmesso energia e forza, proveniente dalla natura.</p> | <p>Lo scambio di energia tra uomo e natura.</p>  |   |
| N.G. | <p>Ho sentito molte emozioni, sia positive che negative, ho contattato anche i pesi (le pietre nell'acqua che ho disegnato), ma li ho accettati e accarezzati, per poi sentire una rinascita come un albero...</p>   | <p>Pietre nell'acqua e albero.</p>   | <p>Ho contattato anche i pesi (le pietre nell'acqua che ho disegnato), ma li ho accettati e accarezzati, per poi sentire una rinascita come un albero...</p> |  |
| S.M. |  |  |  |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|             |  |   |  |  |
|-------------|--|---|--|--|
| <p>V.G.</p> | <p>La sensazione dell'acqua come elemento è stata molto forte, l'acqua in tutti i suoi aspetti: fluidità, accoglienza, ma anche un suo aspetto temibile, spaventoso, la sensazione del perdersi nelle sue profondità. Al tempo stesso la sensazione che da questo perdersi, se ci diamo il permesso, si può tornare rigenerati.</p>                | <p>Gli alberi danzano.</p>  | <p>Della sensazione di lasciarsi andare alla corrente, all'acqua che è in me, ma che appartiene a tutto e a tutti.</p> |   |
| <p>V.P.</p> | <p>Interessante percepire come da un lavoro analitico al corpo (dal bacino) si arrivi ad una esplorazione creativa e libera, senza dimenticare il bacino come motore del movimento. Fondamentale per me smettere di pensare e lasciarmi andare al flusso. Percepito il centro nel bacino e basso ventre nella sua densità e tridimensionalità.</p> | <p>L'immagine dei raggi da raccogliere e formare la sfera di luce da portare dal basso ventre verso l'alto ha assolto ad una vera funzione di scambio fra l'interno e l'esterno, tra energie della stessa natura.</p> | <p>Scambio fra l'interno e l'esterno, tra energie della stessa natura.</p>   |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

| CENTRO III<br>ALLIEVE/I | SENSAZIONI/EMOZIONI connesse al MOVIMENTO  | IMMAGINI  | Eventuali RIFLESSIONI e ...di COSA voglio FARE MEMORIA                         | PRODUZIONI GRAFICO-PITTORICHE  |
|-------------------------|--|---|--|--|
| A.B.                    | Ho sentito poca forza e un po' di solitudine. Le mie gambe non erano forti. Desideravo un colore forte e deciso, arancione, c'era molta confusione, sentivo frenesia nei piedi. Il sole però era grande.           | Il sole era grande mi scaldava e mi proteggeva, mi ha rasserenata e mi ha dato un po' di energia che prima non avevo trovato. | La mia fragilità senza timore che possa nuocermi, posso permettermi di starci. |   |
| A.G.                    | Mi sono sentita combattiva e guerriera, rispettata ma non temuta, forte ma non invincibile. La sensazione del calore della luce/fuoco, che mi ha riscaldato, mi ha permesso di lasciare fiammelle nel mio cammino. |   |  |  |
| C.B.                    |  |   |  |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|             |  |   |   |  |
|-------------|--|---|---|--|
| <p>C.N.</p> | <p>Ho sentito l'energia della guerriera che è in me, non come una sorpresa, ma come fosse stato ritrovare un'antica compagna di viaggio che mi guidava nei movimenti forti ed energici. Essere 'aggiustata' da una compagna mi ha fatto sentire meglio nella mia postura da guerriera, tranne nella mano, ma avere il potere di scegliere cosa mantenere mi ha fatto sentire libera.</p> | <p>La visualizzazione della guerriera antica, del tempio e della fiamma è stata chiara e coinvolgente, ero lì... un po' meno il fuoco dentro di me e il sole interno.</p> | <p>Porto con me la consapevolezza del mio essere una dolce guerriera (quando ho messo le mani sulla pancia ho pensato che quella parte di me aveva accolto una vita... una nuova creatura).</p> |   |
| <p>D.P.</p> | <p>Mi sono sentita come una guerriera vichinga armata di scudo ed elmo che va, non teme è forte. Dopo visual. Dentro-fuori, equilibrio dell'onda do ricevo, pulso alle estremità delle mani, ogni cellula riceve ossigeno, respira è forte.</p>  | <p>Solido il muro in cui mi sono imbattuta, mattoni uno sull'altro a comporre il tempio, una chiesa, una casa? Solido indistruttibile, sicuro riparo.</p>                 | <p>La sensazione che porto dentro è di estrema consapevolezza di me, di ogni centimetro di pelle o di cellule che pulsano.</p>  |  |

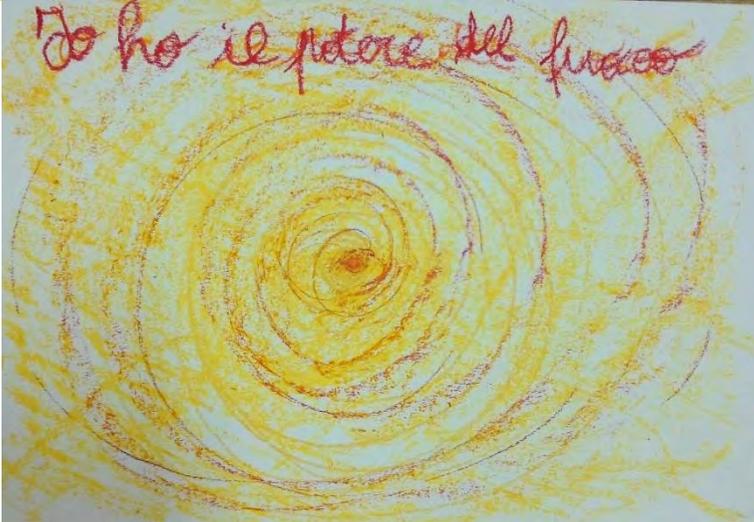
Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17 – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|             |   |   |  |   |
|-------------|---|---|--|---|
| <p>E.C.</p> | <p>All'inizio dopo il riscaldamento, quando abbiamo iniziato a danzare per prendere spazio e diventare guerrieri, avevo una sensazione di energia forte, ma molto diffusa, come se nell'impatto si disperdesse. Poi quando abbiamo dovuto assumere le posizioni per poi essere "aggiustate" dalla compagna, mi sono accorta che le mie posizioni erano di "carico" ovvero arco teso e pronto a scoccare, pugni alla cinta pronti a partire, quasi posizioni di raccolta per capire e sentire meglio la mia energia. Nella meditazione ero una guerriera con arco e frecce molto pacata, con movimenti lenti e "apparentemente leggeri" ma presente nel qui e ora attenta a me stessa e in ascolto verso quello che mi sta intorno. Presa la luce è come se avessi avuto un laser anche emotivamente e razionalmente. In ascolto, presente a me stessa, rilassata ma pronta a colpire di energia intorno a me nella giusta dose e momento.</p> | <p>La mia sfera mi circondava e da luce degradava nel blu "dell'energia" e si incontrava con le altre energie e sfere di tutto ciò che è intorno.<br/>Leggera/presente veloce/lenta precisa ma dilaniante come un fuoco. Più che guerriera custode del tempo!</p> |  |  |
|-------------|---|---|--|---|

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17 – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli**

|               |   |  |   |  |
|---------------|---|--|---|--|
| <p>Fe.B.</p>  | <p>Il fuoco mi brucia dentro e mi porta dolore. È acqua che evapora in nubi dense che non vogliono uscire per paura di perdersi. Forse mi manca la legna che possa diventare cenere, un passato non più ingombrante, ma polvere bianca e soffice che possa nutrire il mio albero le mie radici. Nella capanna del mio centro c'è bisogno di aria che faccia bruciare il fuoco e uscire il fumo, che permetta alla cenere di ritornare a vivere attraverso nuove creature.</p> |  |   |   |
| <p>Fr.Bo.</p> | <p>Sensazione di espansione, calore, forza a livello del plesso solare, anche tensione in alcuni momenti. Forza del guerriero, maschile, con un senso di stabilità e potenza. Forza senso costante di calore, energia e fatica.</p>   | <p>Artemide guerriera che penetra nella foresta, il tempio simile a quelli Maya /Aztechi, fuoco-sole luminosissimo con tutti i colori intorno, che si espande da me.</p> | <p>La forza, la potenza del maschile da integrare con la forza generatrice del femminile.</p> |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17 – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli**

|        |   |  |  |  |
|--------|---|--|--|--|
| Fr.Br. | Calore molto forte sulle mani, energia, luce, fuoco, forza, razionalità (forza creativa), esserci.  |  |  |   |
| F.D.   | Negli esercizi di Pilates è stato molto forte sentire i muscoli del diaframma interessati nello sforzo. Sensazione di caldo al contatto delle mani sulla pancia, attente al tesoro d'aria che si gonfiava e sgonfiava, che sembrava sul punto di debordare incontenibile, ma che le mani contenevano. Mi sono sentito un guerriero saldo sulle gambe, tonico, determinato, potente, essenziale nei movimenti e negli spostamenti. |  |  |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|             |   |  |   |   |
|-------------|---|--|---|---|
| <p>G.B.</p> | <p>Muovermi in modo ampio nello spazio è stato liberatorio e piacevolissimo. Lavorare sul controllo accompagnava il respiro, il movimento della pancia mi ha aiutata a sentire una parte di me che sento goffa e poco reattiva. Simulare un combattimento, come al solito, mi ha fatto ridere; non accetto la mia aggressività, la temo, mi fa paura. Invece raccogliere l'energia, allenarmi mi ha dato grande piacevolezza, centratura e apertura. Percepire la fiammella crescere dentro di me mi ha sorpreso, ho fatto fatica a farla crescere.</p> |  | <p>Riuscire a far crescere il sole dentro sarebbe fantastico. Porto con me l'intenzione e la volontà di farlo, porto con me forza, libertà e curiosità per il tanto che ho da vivere.</p> |  <p>The illustration shows a large brown triangle with a smaller pink triangle inside it. Inside the pink triangle is a yellow and orange flame. On either side of the large triangle are blue hands with yellow outlines, as if holding or supporting it. Above the triangle, the text 'Io ho il potere del fuoco!' is written in green cursive, with a small blue flame above the word 'fuoco' and an exclamation mark at the end.</p> |
|-------------|---|--|---|---|

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|             |  |  |   |   |
|-------------|--|--|---|---|
| <p>I.M.</p> | <p>Questa unità mi è piaciuta particolarmente, perché mi ha permesso di dare spazio a movimenti “da guerriera” che non fanno parte della consuetudine; in più ho avuto modo di esprimermi attraverso la voce e di riscoprirne la forza. Le principali sensazioni che ho provato sono state: la presenza, la stabilità, la forza e l’energia. Ho percepito l’importanza di gestire la rabbia e poterla canalizzare in modo positivo attraverso il movimento. Ciò mi ha trasmesso una maggiore fiducia in me stessa ed è stato uno stimolo verso la scelta e la direzionalità.</p> | <p>Nella visualizzazione ho contattato un centro che sprigiona una forte energia in quattro direzioni e si apre nella parte alta come il cratere di un vulcano, ho percepito il calore provenire dal basso che salendo via via verso l’alto si trasformava in idee ed emozioni positive.</p> | <p>Il momento del dialogo motorio a coppie è stato molto interessante perché ha messo alla prova la capacità di ciascuno di saper mantenere un equilibrio tra l’affermazione di sé e il rispetto per l’altro.</p> |  |
|-------------|--|--|---|---|

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17 – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli**

|             |  |   |  |  |
|-------------|--|---|--|--|
| <p>N.G.</p> | <p>Mi sono sentita come un fiume che cerca di passare tra tanti ostacoli, pietre e alberi, come una guerriera samurai.<br/>All'inizio: forza autocontrollo (parte maschile). Dopo: Liberazione, fuoco.</p>   | <p>Nell'immaginazione del sole: unificazione della parte maschile con quella femminile.</p> | <p>Della connessione con tutto quanto vissuto, con tutte le parti di me, connesse all'universo (terra, orizzonte e cielo).</p> |   |
| <p>S.C.</p> | <p>Disagio e imbarazzo soprattutto quando veniva chiesto di usare la voce. Ho sentito difficoltà nel vestire i panni di una guerriera. Ho provato piacere nel rintanarmi nel mio sole personale, starci dentro e dipingerlo, piuttosto che spargere i raggi verso l'esterno. Ho preferito riempirlo di pennellate gialle e grandi.</p> |   | <p>Mi porto dietro la consapevolezza di dovere volere sviluppare il mio lato guerriero forse un po' troppo timido.</p>         |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17 – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli**

|             |   |  |   |  |
|-------------|---|--|---|--|
| <p>S.M.</p> | <p>Ho movimenti lenti e precisi, sono una guerriera saggia, lo sento.<br/>Con la visualizzazione il movimento mi solleva in un dondolio infinito a cui io, guerriera saggia, so porre fine quando voglio!</p> | <p>Entro da guerriero nella foresta con un elmetto dorato con penne azzurre, mantello rossastro. Entro da destra, scorgo il tempio, mi faccio strada nel verde, la luce è quella di un focolare, una delle scintille entra in me, si espande, pulsa, cambia colore giallo, arancio, violetto. Mi muovo con il suo pulsare ed è uno scambio reciproco, mi muovo al suo ritmo, sono forte di lui, lui di me.</p> |   |   |
| <p>V.G.</p> | <p>Forza del guerriero. Calore intenso che dalla pancia va verso il cuore.</p>  | <p>Con un arco con le frecce di fuoco incendiavo il braciere, energia e precisione verso il bersaglio.</p>   | <p>La sensazione di forza e di energia che mi ha dato il guerriero interiore. Del colore del sole, giallo e rosso si alternavano.</p> |  |

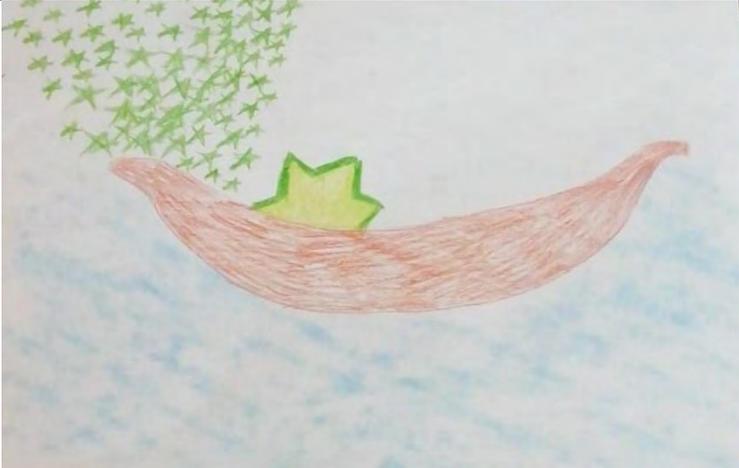
**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17 – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli**

|      |  |  |  |  |
|------|--|--|--|--|
| V.P. | Familiarità e aderenza con il tema. Forte calore e buona risposta al mio diaframma e al terzo centro, i miei arti erano guidati da lui. Nei movimenti ampi, sentivo un'espansione che andava quasi oltre i confini del corpo. Un alone di energia che evapora e a cui mi rifaccio per una nuova forma. La cosa che più mi ha colpito: lo sguardo periferico, capace di guardare lontano, cogliendo la totalità senza farsene distrarre, come fossi immersa in una nebbia fresca. | Per la prima volta una visualizzazione molto chiara nelle varie consegne. La danza del mio sole è stata pienamente sentita. Il mio sole era piccolo, compatto, ma colmo di energia, che aspettava la giusta condizione per manifestare la sua forza, ho giocato a porle dei confini e a farla circolare nel mio interno. |  |  <p>IO HO IL POTERE DEL FUOCO</p> |
|------|--|--|--|--|

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

| CENTRO IV<br>ALLIEVE/I | SENSAZIONI/EMOZIONI connesse al MOVIMENTO  | IMMAGINI | Eventuali RIFLESSIONI e ...di COSA voglio FARE MEMORIA?                               | PRODUZIONI GRAFICO-PITTORICHE  |
|------------------------|--|----------|---|--|
| A.G.                   | Esperienza positiva di relazione, apertura verso l'altro ed il mondo intorno a me. Sensazione di equilibrio nel dare e ricevere, nell'ascoltare ed accettare ciò che la compagna mi suggeriva. Star bene generale.   |          | Porto con me un momento di condivisione segnato dalle connessioni che si sono create. |   |
| C.B.                   | Emozioni forti, energia, contatto e aria. Nel movimento ho sentito un legame come una catena che mischiava con energia aria e contatto. In coppia, attraverso il silenzio, comunicazione attraverso il movimento. Dal centro verso l'altro... vibrazione del contatto, percepivo l'energia dell'altra. Sentivo il cuore che batteva dal centro verso l'altra persona. Il momento più bello è stato danzare con l'aria, mentre giocando l'emozione saliva verso il cielo. |          |   |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|             |   |   |  |  |
|-------------|---|---|--|--|
| <p>C.N.</p> | <p>Molto utile nel riscaldamento l'apertura e il risveglio della parte alta, petto e spalle. Bellissima la sensazione del volo e dell'aria intorno a me, che mi fa sentire viva ed in relazione agli altri, al mondo. In coppia sentivo troppa spinta in fase di apertura (di cui non avevo bisogno), protezione in chiusura.</p>                       | <p>Nella visualizzazione cullavo la mia stella e ne avevo cura.</p> | <p>Solo dopo aver cullato la mia stella sono riuscita a prendermi cura degli altri in modo più forte e consapevole, ed è questo ciò di cui faccio memoria: l'importanza di prendersi cura di sé per poter essere poi cura per gli altri.</p> |   |
| <p>D.P.</p> | <p>Forte sensazione di piacevole coccola, il dare e ricevere reciproco e intimo. L'esperienza dell'angelo è il sentire il sostegno che i fa apprezzare l'attimo e non la fuga, la corsa e l'approssimazione, il ritmo si fa lento, il respiro è completo, profondo e l'ascolto è totale, la nascita di una nuova consapevolezza di me e dell'altro.</p> |   | <p>Mi porto dentro l'esperienza della cura che ho sentito nei miei confronti e che ho donato a mia volta all'altra.</p>  |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17 – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli**

|      |  |  |  |   |
|------|--|--|--|---|
| E.C. | <p>L'incontro/ascolto/relazione è stato un po' difficile sia nel ricevere che nel dare, percepivo la mia compagna un po' diffidente. Sensazioni magnifiche di leggerezza tra le spalle e aperture del petto. Empatia nella fitta rete un po' vischiosa, una ragnatela non proprio piacevole. La sensazione piacevole è stata sentire calore nel palmo delle mani e questo legame con tutto l'universo. Ho sentito il cuoricino del bambino di Simona nella pancia e l'esigenza di 'pulire il mio cuore e il mio spirito' per mettermi in contatto con l'universo e le creature in maniera positiva con Amore, Amare, Amarsi per primi.</p> |  |  |  |
|------|--|--|--|---|

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|               |   |   |  |  |
|---------------|---|---|--|--|
| <p>Fe.B.</p>  | <p>Sentirsi ‘a casa’ come in un luogo sicuro dell’anima che ha porte e finestre. Nell’aprirsi un po’ di ruggine che blocca gli ingranaggi di collo e braccia, ma un piacevole senso di leggerezza sulle ali della relazione. Ali non sempre sostenibili nell’altrui volo.</p>   | <p>Visioni dall’alto di terre e foreste, di ocre e di bosco, di deserti e parchi odorosi di resine preziose. Il fiore al centro si trasforma nell’immagine di un dipinto tuscio, di un mago cantore che guarda avanti con l’alito rivolto al passato, a testa alta e con un ramo di ricino in mano.</p> |  |   |
| <p>Fr.Bo.</p> | <p>Nel riscaldamento consapevolezza del respiro a tratti qualche difficoltà, in coppia sensazione di armonia ed empatia e gioia nella danza. Nell’esplorazione maggior percezione del mio passo, libertà nel danzare il ritmo e leggerezza nel danzare la melodia. Divertimento nella danza alternata e benessere con l’angelo che protegge, mi sono sentita a mio agio, proteggendo senza costringere (quando ho fatto io l’angelo) tutelando la libertà espressiva dell’altro. Grande senso di commozione</p> | <p>Mio fiore pulsante e luminoso, di più rispetto a quello degli altri che pure sentivo. Nell’integrazione, abbraccio fra due realtà (es. maschile/femminile) con i loro cuori/fiori pulsanti e i fili li collegano al ‘tutto’.</p>   | <p>Della consapevolezza del respiro, il collegamento empatico con gli altri, il bisogno di equilibrio/integrazione tra esterno /interno, maschile/femminile, io/l’altro, io/il tutto, cielo/terra.</p> |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|        |   |                            |  |  |
|--------|---|----------------------------|--|--|
|        | e partecipazione negli abbracci e coccole finali.   |                            |  |  |
| Fr.Br. | Cosmo, creato, apertura, meraviglia, bellezza, angelo, blu e verde.   | Albero, rete di relazioni. |  |   |
| F.D.   | <p>Mi sembrava che la mia compagna avesse difficoltà a reggere lo sguardo, dopo un iniziale disagio ho accettato la cosa. Nel cammino lei aveva un ritmo costante e lento; quando ho guidato io, mi sono concesso un tempo leggermente più veloce e con qualche cambiamento. Respirare mi portava a rallentare ed era piacevole. Nel ruolo dell'angelo è stato intenso poter sostenere. Nel proteggere avvolgevo senza stringere, contenevo senza possedere. Amore coinvolto che lascia liberi., senza pretendere senza aspettare niente in cambio. Nella danza</p> |                            |  |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|             |  |  |  |   |
|-------------|--|--|--|---|
|             | <p>con l'aria mi sono trovato a cercare lo sguardo delle altre, per sentire cosa sentivano e per giocare. Desiderio di portare amore di essere l'amore. Ho percepito un noi collettivo, è stato un sentire fisico, senza confini.</p>  |  |  |   |
| <p>G.B.</p> | <p>Ho goduto della piacevolezza di creare un movimento di infinito con le compagne, cercando leggeri adattamenti. Curiosità e stupore dell'intesa. Ricevere la sua energia e la sua protezione (della compagna), scoprendo così che se ti fermi permetti all'altro di avvolgerti meglio. Scoprire che anche se stai bene con gli altri il dolore ti può colpire e lacerare.. ed è stato bello e rassicurante essere consolati e coccolati lasciando andare ogni carezza.</p> |  | <p>È stato un viaggio nelle relazioni, nelle molte sfaccettature che le colorano, ci colorano interiormente e nello spazio.<br/>Voglio ricordare che senza gli altri non puoi vivere a pieno le emozioni, la vita sarebbe vuota. Con gli altri anche la tristezza può trasformarsi in gioia.</p> |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|             |  |  |  |  |
|-------------|--|--|--|--|
| <p>I.M.</p> | <p>Scambio con l'esterno. Il respiro mi ha permesso di sentire bene lo scambio dentro-fuori e, nella coppia, capacità empatica. Ho provato pace interiore, condivisione e armonia con il resto del gruppo. Mi sono sentita parte integrante di un tutto.</p> |  | <p>Di questa piacevole sensazione di appartenenza non solo al gruppo, ma ad una realtà più vasta, 'cosmica'.</p>   |   |
| <p>N.G.</p> | <p>Ho sentito un intenso contatto con me stessa e con gli altri. Una connessione tra la mia e l'energia degli altri, dare e ricevere. Senso di equilibrio tra dentro e fuori.</p>  |  | <p>Dell'importanza di essere veramente connessi con se stessi e con gli altri, l'importanza di accettarsi ed accettare gli altri, di amare e vivere ciò che ho dentro e ciò che c'è fuori (l'Universo...persone, natura, animali...).</p> <p>L'importanza di questo centro per il nostro equilibrio.</p> |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|             |   |  |  |  |
|-------------|---|--|--|--|
| <p>S.M.</p> | <p>Sensazione di 'leggera follia', leggero disagio, sento che ho poca abitudine ad aprire il corpo alla 'levità'. A fine visualizzazione voglia di tenere per me il vissuto.</p>  | <p>Ho attivato facilmente l'immaginazione, richiamando facilmente suoni, colori e forme.</p>                           | <p>Unità da rifare, ripetere perché so che stimola la dimensione più sensoriale. Faccio tesoro della facilità con cui questa unità mi ha portato ad attivare la creatività e l'immaginazione. Porto con me anche la sensazione di 'misura, controllo, calibrazione su di sé, aggiustamento' del respiro.</p> |   |
| <p>V.G.</p> | <p>Mi sentivo cullare dall'aria che mi circondava e mi accoglieva, al tempo stesso mi riempiva di energia rivitalizzante. Ad ogni respiro mi sentivo più viva e forte, spinta verso l'alto dalla forza delle mie ali e protetta dalla mia compagna. La sorpresa di rispecchiarmi nei miei occhi che mi guardano compassionevolmente, come uno specchio che portava il dentro fuori e il fuori dentro, erano la stessa dimensione.</p> | <p>I fili che intrecciavamo erano palpabili e reali, ma non mi spaventavano, non avevo paura di sentirmi bloccare.</p> | <p>Della profonda sensazione di armonia e accettazione verso me stessa. Verso la fine dell'attività non avrei voluto fare altro che cullare me stessa e gli altri, fermandoci in un abbraccio comune.</p>  |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|         |  |  |   |   |
|---------|--|--|---|---|
| V.P.    | <p>Grande armonia con me stessa e con lo spazio circostante, la relazione in coppia ha ulteriormente rafforzato questo senso di pace e mi sono misurata con le esigenze tacite dell'altra. Nel gruppo ho diminuito il mio bisogno di spazio, espressione e movimento, (che sento impellente per me adesso come canale di comunicazione) per rispettare quello altrui. Al termine della visualizzazione ho avvertito il bisogno di rimanere in comunicazione con me stessa, ma sempre attenta a ciò che mi circondava(altri).</p> |  | Inizio ad aprirmi all'amore dell'altro. |  |
| Tutte/i |  |  |   |   |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17 – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli**



**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

| CENTRO V<br>ALLIEVE/I | SENSAZIONI/EMOZIONI connesse al MOVIMENTO  | IMMAGINI | Eventuali RIFLESSIONI e ...di COSA voglio FARE MEMORIA?   | PRODUZIONI COREOGRAFICHE (per rispetto della privacy e della spontaneità dell'espressione delle partecipanti non sono stati effettuati i video) |
|-----------------------|--|----------|---|---|
| A.B.                  | Inizialmente ero spaventata nel portar fuori la voce. Sentivo la difficoltà di prendermi questo spazio. Il lavoro di coppia mi ha dato forza e sicurezza, mi sono sentita protetta, tanto che poi alla fine ho proposto il gesto della culla. Le vibrazioni sono state potenti, mi hanno permesso di starci e sono soddisfatta di esserci stata. |          | Mi porto la sorpresa che a volte basta provarci con intenzione per ottenere un risultato personale che ti soddisfi.             |   |
| A.G.                  | Interessante il coinvolgimento della voce che va a completare quello che si fa. Qualche difficoltà quando le voci si accavallavano, avevo necessità di attutirne il suono. Piacere nell'ascoltarmi e nell'ascoltare la voce della mia compagna, con la quale c'è stata molto empatia.  |          | Metto in memoria il piacere del 'silenzio', di cui si avverte la potenza (in quanto carico di vibrazioni dopo le diverse voci). |   |

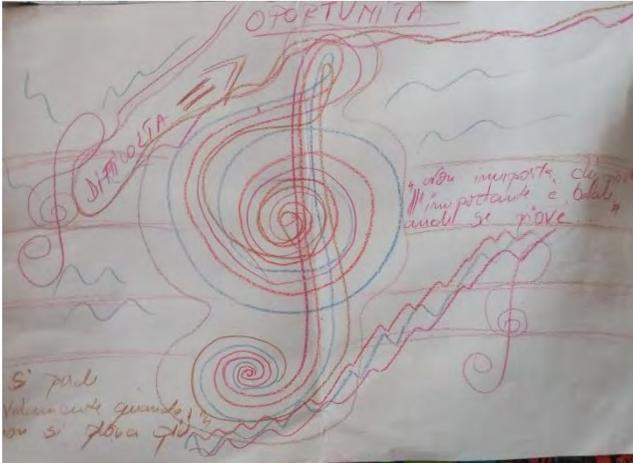
**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|      |  |  |  |  |
|------|--|--|--|--|
| C.B. | Esperienza molto forte! Mi è piaciuto più il lavoro in coppia. Per 36 anni non ho mai sentito le belle vibrazioni ascoltando la schiena di una persona. Sostenuta dalla compagna nelle aperture e lasciando uscire la voce, ho sentito un momento bello di apertura e mi sono lasciata andare. Il mio cuore batteva forte per l'emozione. Nel gruppo mi è sembrato di trovarmi in mezzo alla confusione, poi ho sentito suoni che sicuramente sono diversi da quelli che sentono gli altri.  |  | Questa esperienza per me è da rifare.. ascoltare le vibrazioni degli altri ma anche le tue.  |  |
| C.N. | Lavorare con il respiro cercando la connessione con la voce. Ascoltare e ascoltarsi. Esserci, Aiutare gli altri a mettere voce, farsi sentire come presenza nel mondo, diventare voce per gli altri.   |  | Unire voce e movimento rinforza il movimento dando corpo al suono.   |  |
| D.P. | Esperienza intensa. Nella coppia, interessante ascoltare, con l'orecchio sulla schiena, l'energia, il corpo come cassa di risonanza, forte vibrazione. In gruppo strano sentire la differenza dei suoni in base alla provenienza.  |  | Porto con me un aspetto molto personale: la piacevolezza di 'ascoltarmi', di percepire la mia voce come qualcosa di piacevole, una mia 'produzione' che uscendo dal mio corpo va al mondo. |  |
| E.C. | Esperienza molto forte, lavorando in coppia con una persona ipoacusica. Quando ascoltava la vibrazione di una vocale sulla mia schiena riusciva ad emettere lo stesso suono. Aveva timore ad emettere suoni, ma quando ha notato che poteva 'vedere' il suo canto tramite il mio corpo, ha usato toni più creativi non più imitativi. Nel cerchio di suoni ho sentito una melodia come se fosse dentro di me. Non ho avuto difficoltà nelle varie consegne, la sensazione finale è stata di tale leggerezza che non mi sentivo nel mio corpo, avevo bisogno di ridisegnare i confini, ma tutto ciò forse è dato anche dalla grande stanchezza di oggi. Molto bello |  |  |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|          |   |  |   |  |
|----------|---|--|---|--|
|          | il dialogo 'vocale/motorio'. Mi trovavo bene nei toni bassi, comunque ho esplorato anche gli altri toni.  |  |   |  |
| Fe.B.    | Sentirsi immersi nel suono come in una culla universale. Percepire il respiro dell'altro come il proprio, ma raddoppiato in estensione. Un massaggio vocale che mi ha fatto percepire la profondità e lo spessore del mio corpo e dello spazio in cui si trova ad essere e ad agire.  |  | Porto dentro la sensazione di un grande volo, ma con i piedi per terra, il canto alto che nasce dal cuore e non toglie respiro al petto.  |  |
| Fr. Bri. | Forti vibrazioni. Gioia di riuscire ad emettere la voce. Grande energia globale. Piacevole il lavoro in coppia nel quale mi sono sentita sostenuta per poter esprimere la voce. Nella coreografia piacevole provare più forme. Mi è mancata la produzione plastico – pittorica.   |  |   |  |
| Fr.Bo.   | Avevo l'idea di avere qualche blocco emotivo con questo centro. In realtà ho provato piacere nel far uscire la voce, qualche difficoltà nel condividere respirazione e suono. Emozione nell'ascoltare i suoni degli altri percepiti come musica dinamica. Forte percezione delle vibrazioni sul corpo e nell'aria al termine del riscaldamento. Intensità dell'ascolto della voce dell'altro appoggiando l'orecchio sulla schiena. Gioia nei giochi di coppia danza/canto. Contemplazione commossa della bellezza delle coreografie cantate e create dai vari gruppi. |  | Porto con me la possibilità di espressione della voce in comunione con il movimento, l'ascolto attento di sé e dell'altro, profondo, sottile, vibrazionale. La libertà di poter dar voce a me stessa. |  |
| F.D.     | Con la respirazione diaframmatica l'espiazione è una piccola liberazione, assume un carattere di forza e potenza veicolando una voce che mi dice: 'senti che forza che c'è in te!'. Nel lavoro in coppia, quando appoggio le mani sulla schiena della compagna la sua voce si fa più forte. Con l'orecchio avverto con chiarezza la sua voce come se provenisse da una caverna. Nel muovermi cantando ho percepito un senso di libertà, di bellezza interiore, consapevolezza di un gesto che viene da dentro rivestito da un abito canoro. Muovendomi                |  |   |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

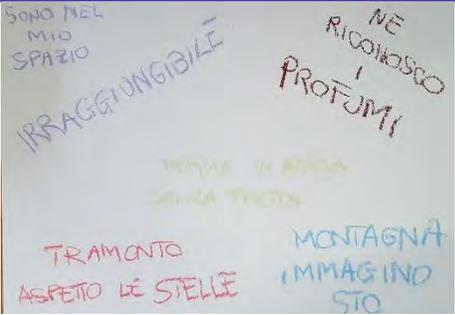
|      |  |   |   |  |
|------|--|---|---|--|
|      | nella voce di lei mi adatto e cerco di leggerla, molto meglio questo che vocalizzare mentre lei si muove.  |   |   |  |
| G.B. | Ho sperimentato e gioito della piacevolezza che si prova quando si riesce a sintonizzarsi con il proprio corpo interiore nel percepire le proprie vibrazioni in libertà; poi la magia di come l'incontro delle vibrazioni di tutti si sincronizzano e si modulano in melodie 'magiche', che ritornando dentro di me arricchivano le vibrazioni iniziali  |   | Massaggio interiore che arriva a massaggiare il cuore.<br>Porto con me: -la libertà d'espressione che è potenza, gioia, amore, è pura energia, vibrazioni in armonia con il cosmo; -la curiosità di percepire le vibrazioni degli altri e cosa viene fuori unendole.                                    |  |
| I.M. | Possibilità di usare la voce liberamente, senza regole ben precise, in modo diverso dall'abitudine. Il 'non giudizio' del gruppo ha permesso di superare l'iniziale imbarazzo. Molto interessante l'ascolto reciproco in coppia, ha stimolato curiosità ed empatia. Utilissimi gli esercizi iniziali, hanno permesso di migliorare la respirazione diaframmatica, portando ad un migliore utilizzo della voce. Le produzioni vocali insieme hanno prodotto una 'musica' piacevole e coinvolgente, trasmettendo sensazioni di armonia e bellezza. |   | Porto con me le sensazioni di armonia e bellezza sperimentate grazie a questa esperienza.   |  |
| N.G. | Allegria, liberazione, rilassamento, libertà di essere. Scioglimento delle emozioni connesse alla respirazione.  |  | Porto con me la forza del suono interiore. L'unione dei suoni, miei e degli altri. La liberazione dal controllo. La capacità di lavorare con ciò che è mio (suoni) e ciò che è dell'altro. Bella e divertente coreografia con suoni e movimenti. La capacità di lasciare libera una parte di me (voce). |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|      |  |  |  |  |
|------|--|--|--|--|
| S.C. | Diversamente da come pensavo, non ho provato un senso di inadeguatezza nell'usare la voce, anzi mi sono divertita molto. Intenso ascoltare con le mani e l'orecchio sulla schiena della compagna. Bellissimo adattare la voce alla musica, intonando un canto in armonia con essa. Ho sentito un mio canto mai sentito prima, con voce soave, forte e decisa.. ed era la mia! Non pensavo di averla, mi è piaciuta molto. Mi ha molto emozionato sentire il mio canto armonizzarsi con quello degli altri. |  | Mi porto dietro la scoperta di una voce per me bella e soave, la voglia di usarla di più nei vari aspetti della vita. Forse è arrivata l'ora di tirare fuori la mia voce, di farmi sentire!  |  |
| S.M. | Intensità e fatica più del solito. Il coinvolgimento della voce non mi crea imbarazzo ma a completare il lavoro del corpo. A tratti mi girava la testa. Grande bellezza e pienezza nei momenti di silenzio. Ho affinato molto l'ascolto della mia voce, del come mi sento nella voce, della voce degli altri.  |  | Ho apprezzato la gradualità delle consegne. In questa unità così delicata e 'diversa', spostata sul 'piano alto' del corpo. Porto con me l'importanza di armonizzare voce e corpo insieme, la 'non naturalezza' di farlo. Faccio memoria della potenza del silenzio e delle vibrazioni di cui si riempie quando le voci si spengono. Importanza del lavoro sull'apparato respiratorio. |  |
| V.G. | Vivere l'esperienza del suono è stata una sorpresa: un desiderio realizzato, mi sono sentita a mio agio. Nella coppia il suono attraversava tutto il corpo.  |  | Della magnifica sensazione di essere viva nel suono e attraverso il suono. La musica ha vita propria perché più di ogni altra forma di arte ti riconnette alla fonte. Energia del cosmo.   |  |
| V.P. | La voce come veicolo di emozione che risuona dall'interno, fuoriesce e permea l'ambiente, tocca gli altri, si mescola agli altri suoni, crea un'incessante melodia. In questa melodia gioco con il movimento, nel tentativo di coglierne ogni sfumatura possibile. La voce si armonizza facilmente con la gestualità del corpo, sono due strumenti che si sostengono ed autoalimentano a vicenda. Riesco a sperimentarmi liberamente, con  |  |  |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

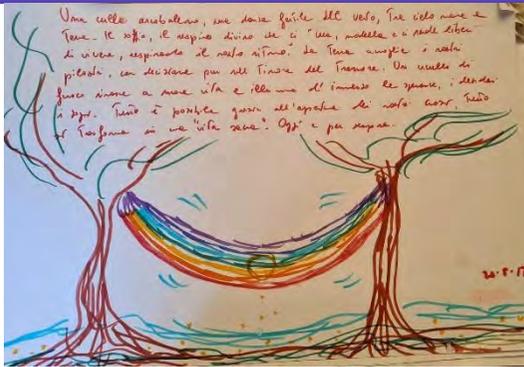
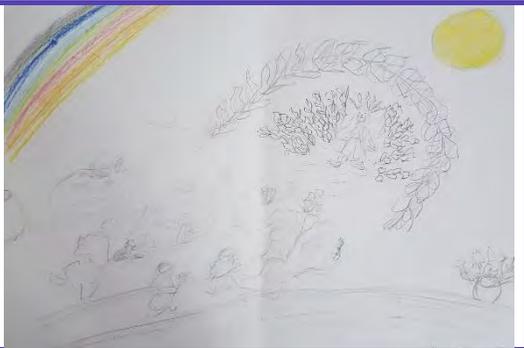
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  | spirito di avventura, giusta criticità, nuove prospettive ed opportunità di apprendimento. |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

| CENTRO VI<br>ALLIEVE/I | SENSAZIONI/EMOZIONI connesse al MOVIMENTO   | IMMAGINI  | Eventuali RIFLESSIONI e ...DI COSA voglio fare MEMORIA?    | PRODUZIONI GRAFICO-PITTORICHE   |
|------------------------|---|---|--|---|
| A.B.                   | Io appartengo al tutto, sto, il respiro rallenta e la mia mente si libera dai mille pensieri quotidiani. Ferma in attesa senza fretta. Nell'immagine al tramonto in montagna, vedo le meraviglie intorno a me, e mi sembra che ogni cosa sia possibile. Il respiro ora lo sento regolare. | Un mondo di colori mi circonda, sono al mio posto, nel mio spazio (irraggiungibile), ne riconosco i profumi, in montagna su una distesa di fiori, è tramonto, (aspetto le stelle), il sole davanti a me scende lento. Vedo le meraviglie intorno a me, e mi sembra che ogni cosa sia possibile. | Mi porto la sensazione di benessere nello stare qui e ora. |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17 – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli**

|      |  |  |   |  |
|------|--|--|---|--|
| A.G. | Sensazione di fluidità che nutre, sostiene e anima il corpo. La mano che mi accompagna per tutta l'esperienza si colora di tutte le varietà possibili. | Mano che protegge e...   | La mano visualizzata è una mano che: protegge, aiuta, alimenta, sostiene, accompagna, conduce, accarezza, abbraccia, porta con sé.          |   |
| C.B. |  |  |   |  |
| C.N. |  |  |   |  |
| D.P. | Colore percepito sin dall'inizio il rosso, che forma un uccello che spicca il volo nonostante il movimento era partito dai piedi e dalle gambe.        | Scie rosse che si uniscono in un uccello che spicca il volo. Rosso che si unisce al cielo azzurro e un sole giallo, forse un'araba fenice, un uccello di fuoco, che spicca il volo dalle ceneri, trasformazione e rinascita. | Porto con me la possibilità di abbandonarmi alle immagini senza nessuna forma di razionalità, un'esperienza diversa dalla mia consuetudine. |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|                 |   |  |   |  |
|-----------------|---|--|---|--|
| <p>E.C.</p>     | <p>L'olio era del colore dell'ambra, caldo e profumato, mi sono sentita sciogliere senza nessun blocco nel movimento. Le scie erano blu e precedevo con il movimento le consegne, avevo bisogno di far muovere le scie in tutte le direzioni fluidamente.<br/>Nel sogno pienezza e abbandono, un piacevole lasciarsi andare con un gran calore nel cuore.</p> | <p>L'immagine mi è subito apparsa ed è un sogno ad occhi aperti, in parte sperimentato realmente. Vedo la mia amaca dei colori dell'arcobaleno attaccato all'albero di sughero e a una piccola casetta bianca nel campeggio dove sono stata lo scorso anno, in Sardegna nel verde in riva al mare. Mi dondolavo mossa dal vento. La sensazione era di pienezza e di abbandono. Poi mi sono immaginata con il mio compagno sull'amaca, facevamo l'amore, e la sensazione di pienezza passava al momento della fecondazione. C'erano delle colombe tra le fronde degli alberi.</p> | <p>Esperienza piacevole, calda, rilassante cullava tra terra e cielo immersa nella madre natura.</p>  |   |
| <p>Fe.B.</p>    | <p>È come essere parte di una grande spirale che si alza e si abbassa, che danza nell'aria e con l'aria. Essere tutti i colori per dare il bianco e scriversi con il nero. Riconciliarsi con sé attraverso il mondo, sentirsi accolta, attesa, amata.</p>   | <p>Io scendo e le persone mi accolgono salendo...</p>  | <p>Le persone che mi accolgono salendo sono la mia forza che nasce dalle radici, il mio 'avere per', che abbraccerà il mio 'essere per', la mia spiritualità.</p> |  |
| <p>Fr. Bri.</p> |   |  |   |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|               |  |  |  |  |
|---------------|--|--|--|--|
| <p>Fr.Bo.</p> | <p>Nel riscaldamento sensazione di sciogliere e ammorbidire, un po' di difficoltà a visualizzare l'olio a tatti dorato. Nella danza piacere nel formare l'arco dell'arcobaleno. Difficoltà nel 'vedere' le scie colorate, bello interagire con le scie degli altri.. Il disegno del sogno è venuto spontaneo con un senso di felicità e pace.</p>  |  | <p>Il sogno è arrivato preciso perché ho bisogno di vedere ciò che sto elaborando in questo periodo: cioè il potere del maschile (rappresentata da mio figlio) ascoltando la mia bambina impaurita e quindi liberandola, dando così potere anche a lei come bambina libera che va ad integrarsi e ad equilibrarsi con l'energia maschile. Mi porto via il sogno come obiettivo e buon auspicio, il disegno lo attaccherò in camera. La sensazione di gioia nel fare e nel vedere ciò che ho dentro, come se lo avessi già realizzato: è possibile!</p> |   |
| <p>F.D.</p>   | <p>Il riscaldamento mi ha aiutato a uscire da un sentirmi 'acciaccato', grazie al respiro ed all'immagine dell'olio. La danza dell'arcobaleno l'ho sentita congrua all'energia che ho adesso. Nell'ascoltare il mio ritmo sento che è lento.. È bello! Mi va bene così. Le mi scie sono quasi grigie, e la mia mente mi chiede se è perché la mia vita è senza colori.. la ricaccio indietro. Interagire con le scie degli altri mi fa bene. Quando costruisco il sogno fatico ancora a vedere i</p> | <p>Mi compare una finestra: è un elemento di un sogno notturno recente. La apro ci entro e vedo un altro me, ho un mazzo di fiori in mano e lo alzo come una volta lo alzavano i vincitori di una tappa ciclistica al giro d'Italia. Poi vedo intorno a me altre persone: sono malati di Alzheimer e ci scambiamo i fiori, io ne prendo con la mano sinistra e ne passo con la destra. Ecco che ora interagisco con un'altra persona del gruppo, è bastato uno</p> | <p>Capisco il sogno: creare qualcosa di diverso con i malati di Alzheimer, l'associazione con cui collaboro da anni si sta scientificizzando troppo. Abitanti della terra io e loro (i malati), i miei amici, ci scambiamo i fiori e la loro bellezza, perché tutti abbiamo fiori. Noi stessi, siamo fiori. Quanto basta poco per incontrarsi! Non</p>   |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|      |   |  |   |  |
|------|---|--|---|--|
|      | colori, è bello dare forma con le mani agli elementi del sogno, le mie si muovevano già prima della consegna. Comincio a vedere qualcosa..  | sguardo, c'è intesa tra noi, al di là di come è fatto. Poi siamo raggiunti da un'altra persona ed è stupefacente come agisce la sintonia: come un olio si diffonde lentamente e prende tutto il corpo. L'incontro nasce spontaneo e scorre come olio profumato | importa capire.. non mi interessa stare nella testa.  |  |
| G.B. |   |  |   |  |
| I.M. | Le sensazioni provate sono state: la libertà di scegliere la propria direzione, la gioia di dare forma e colore al sogno, potersi esprimere con spontaneità, senza giudizio verso sé né verso gli/le altri/e. | Nella visualizzazione ho percepito tanti colori gradevoli che per me rappresentano le varie possibilità della vita: poterla colorare come più ci piace è un modo per mettere a frutto le proprie capacità e realizzare i nostri sogni.                         | ciò che ho apprezzato di più è stata la possibilità di contattare ed esprimere la creatività e l'immaginazione, condividendo le mie idee con le compagne del corso. Il momento che mi ha colpito maggiormente è stata la conclusione con la condivisione verbale a coppie: quando ho raccontato il mio sogno alla mia compagna sembrava che si integrasse perfettamente con il suo; forse non a caso, in questa attività, ci siamo scelte reciprocamente! |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17 – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli**

|      |   |  |  |   |
|------|---|--|--|---|
| N.G. | Ho sentito un forte contatto con il mio mondo interiore, e collegamento tra mondo interno e mondo esterno. Attenzione a tutte le parti del mio corpo. Accettazione del mio mondo interiore, contattare al di là dell'apparenza del tutto, ciò che ci circonda e nutre.  |  |  |    |
| S.C. |   |  |  |   |
| S.M. |   |  |  |   |
| V.G. | 'Tornare a casa', sentirsi circondata dalla luce che espandendosi può assumere diversi colori, i miei colori si confondono con quelli degli altri, che diventano sempre più intensi fino a diventare un unico colore. Costruire il proprio paesaggio interiore che prende vita e ha una vita al di là di me. Mi insegna, mi guida a mia insaputa si apre un sentiero tra le montagne che già conosco. | Si apre un sentiero tra le montagne che già conosco, e sicura mi dirigo verso un luogo conosciuto da tempo. Mi aspettano persone amiche; la mia antica famiglia. |  |   |
| V.P. | La parola che mi attraversa è 'Armonia'. Il sogno che emerge è 'vivere nell'armonia'. La sensazione predominante è 'la carezza sulla pelle'.  |  | Mi rendo conto di essere in una fase della mia vita in cui la mia componente razionale e la modalità di vedere la vita è ancora legata a sensazioni concrete e finite. L'unità, nel tentativo di equilibrare il conscio con l'inconscio, ha fatto nascere in me il |  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>desiderio di ricercare questo equilibrio e in un certo senso la serenità che questo obiettivo verrà raggiunto a tempo debito. Mi sorprende la scoperta del sogno come veicolo e strumento di sintesi tra l'immaginazione ed il reale. Mi entusiasmo nel riconoscermi curiosa e volenterosa nell'intraprendere questo percorso di sintesi.</p> |  |
|--|--|--|--|--|

| <b>CENTRO VII</b><br>ALLIEVE/I | SENSAZIONI/EMOZIONI connesse al MOVIMENTO   | IMMAGINI  | Eventuali RIFLESSIONI... e.. DI COSA voglio fare MEMORIA?                | PRODUZIONE NARRATIVO-POETICA (PREGHIERA)  |
|--------------------------------|---|---|--|---|
| A.B.                           | Bellezza, respiro lento, meraviglia, una sensazione di benessere generale. Mi lascio cullare da questa sensazione, ma una curiosità nel voler entrare ancora più profondamente mi accompagna. Una luce chiarissima avvolge un fiore lilla delicatissimo, tutti i miei sensi sono attivati nel non lasciarsi scappare nulla. | Una luce chiarissima avvolge un fiore lilla delicatissimo | Mi porto la forte attrazione sentita verso questa dimensione spirituale. | <i>Attratta da questa dimensione mi muovo leggera. Sorrido, mi sento bene in punta di piedi, mi muovo curiosa. La luce è chiarissima e piacevole. Sorpresa, apro gli occhi e ritrovo la mia compagna di viaggio nell'ultimo centro. È possibile, lo sento, ho meno paura.</i> |
| A.G.                           | Ho vissuto l'esperienza da osservatrice esterna, non partecipando attivamente. Ho comunque goduto con gli occhi nel guardare il gruppo muoversi e   |   |  | (A.G. in questa unità ha fatto da testimone senza muoversi per indisposizione <sup>2</sup> )  |

<sup>2</sup> Ndr

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|      |   |                           |   |   |
|------|---|---------------------------|---|---|
|      | immergersi nel tema. La verbalizzazione che ne è seguita aveva per me un riscontro calzante con ciò a cui avevo assistito, assoluta armonia tra parole e movimento.   |                           |   |   |
| C.B. | L'esperienza mi ha portata ad andare oltre ciò che non si vede, la pace, la serenità, la gioia di esprimersi attraverso l'alto. Sembrava che qualcosa fosse sopra a proteggermi a dare energia per poterla portare all'interno dell'anima. Mentre alzavo le braccia e aprivo le mani sentivo una vibrazione come se ci fosse qualcosa sopra la mia testa. |                           | Sono sicura che quella 'luce' grande porta a dare forza, è come un ciclo vitale che ruota intorno al nostro corpo.  |   |
| C.N. | Un senso di pace e tranquillità è arrivato fin dal riscaldamento, la luce che ci illuminava, ci riscaldava, ci proteggeva, ci faceva sentire vivi. Una luce, che rallentava i movimenti, ci riportava ad una dolcezza ancestrale, la delicatezza di un fiore che galleggia su uno specchio d'acqua carico di luce e vita.                                 |                           | Mi porto dietro la sensazione di rallentare ed attendere la bellezza della lentezza e del mistero della contemplazione e di un atteggiamento di attesa e ricezione che è colmo e fiducioso verso la vita. | <i>Lilla/ Fiore che si schiude/ Luce e calore/ Velo-Veli/ Protezione e sicurezza/ Abbraccio di luce Doccia di luce/ Pace/ Elogio della lentezza/ Bellezza della lentezza/ Profumo di vita</i>                         |
| D.P. | Ho vissuto l'esperienza in modo piacevole, la luce e l'energia verso l'alto era come una coccola, una sicurezza, un calore rassicurante. Danzare la luce poi, e vederla danzata dalla mia compagna, mi ha dato un senso di quiete, di tranquillità, di calma necessaria.  |                           | Vorrei fare memoria proprio di questa 'esigenza di calma' che l'esperienza di danzare questo centro mi ha donato.   | <i>Al di là di me la luce mi scaldò, il fiore a fior d'acqua cullò, la quiete la pace trovò e i suoi colori al mondo donò, di rosa d'azzurro, e d'arancio tutto sfumò e in un quadro a gessetto l'immagine restò.</i> |
| E.C. | Sentivo le braccia molto leggere, che 'levitavano' da sole in una posizione di  | Il fascio di luce era blu |   | <i>Beatitudine, completezza, fluidità, il Tutto in Uno e l'Uno in Tutto. L'uno senza il due</i>   |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|          |  |   |   |  |
|----------|--|---|---|--|
|          | <p>apertura. I piedi erano saldi a terra non ho avuto necessità di salire in punta per sentire l'alto. Il fascio di luce entrava nel mio corpo e attraverso la colonna si espandeva. Era la luce che mi faceva muovere, avevo l'esigenza di contattare con un movimento dolce ogni parte del corpo. Mi sentivo una dea indiana, leggera, piena, serena, luminosa che esprimeva la sua presenza attraverso la danza. Una danza sinuosa circolare e alla fine ho sentito l'esigenza di espandere e condividere la luce che avevo dentro, intorno a me, agli altri, di inondare tutto il creato di tenerezza e beatitudine.</p> | <p>brillantinoso che entrava nel fiore di loto bianco che roteava sulla sommità del capo.</p> |   | <p><i>non sarebbe tale da giustificare l'esistenza. Contemplo colui che in me è lo 0 infinito. Non vivo di luce riflessa ma sono luce nella luce. Che buffo il suo riflesso, noi, la sua ombra non giustificherebbe tanta luce, il suo essere. Godiamo dell'1 e del 2 e delle combinazioni infinite di luce e ombre, questa è la nostra esistenza, questa è la nostra vera presenza. Il dono è il corpo che riempito di luce lascia la sua ombra sulla terra. Alto/basso l'uno senza il 2, l'alto non giustificherebbe la sua esistenza.</i></p> |
| Fe.B.    | <p>La visione, la luce, il sogno, la paura del limite e il limite che protegge. Attimi di apertura in volo con nascondimenti improvvisi per non vedere o essere visti. La voglia di esserci ma il senso di smarrimento in mezzo a mille battiti di ali. Quel fiore di loto che si schiude accogliente ma timoroso per paura di non saper essere sufficientemente morbido così come di non essere sufficientemente riconosciuto. Bellezza, morbidezza, il finito nell'infinito.</p>   |   |   | <p><i>L'orizzonte che svanisce nella luce del tramonto. La notte dei sogni di zucchero filato profuma di viola e miele e nel mattino odoroso di possibilità risplende luminoso il sole dei desideri ritrovati o di nuovo incontrati. Titolo: <u>Il nuovo che rende tutto 'straordinario'</u></i></p>   |
| Fr. Bri. | <p>Meraviglioso! Mi sono sentita parte di un tutt'uno. Durante la danza mi sono sentita cullata e abbracciata. Ho visualizzato una sorta di 'comunione dei santi'. E' stata piacevolissima la restituzione della mia compagna, ha visto in me una danza molto dolce e</p>  | <p>Ho visualizzato un grandissimo fiore di loto bianco, lucente, da questo si</p>             | <p>La poesia ha permesso di condensare le parole chiave, sentimenti, emozioni emersi.</p> | <p><i>Luce divina/ da te veniamo./ Come una madre/ che culla./ Ci illumini, ci irradi./ Splendore di grazia./ Sorgente di vita./ A te ritorniamo/ tutti uniti nell'amore.</i></p>  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|        |   |  |   |   |
|--------|---|--|---|---|
|        | felice. Altrettanto bello è stato poi poter partecipare alla sua danza.   | irradiava una fortissima luce d'oro e un po' argentata.  |   |   |
| Fr.Bo. | Nel riscaldamento presa di consapevolezza graduale e morbida del respiro, desiderio di 'centratura'. Mi sono goduta la danza Gayatri Mantra, che mi permette sempre di 'stare', di centrarmi e di provare un grande senso di gratitudine. Nell'esplorazione ho sentito il richiamo verso l'alto, il cielo con un senso di leggerezza come un anelito al volo. Ho danzato con piacere nella luce, sentendomi avvolta, sicura, grata, me ne sono nutrita avidamente, con desiderio di 'portare la luce'. Nella coppia ho sentito commozione nel veder danzare la mia compagna 'pura bellezza'. Nell'integrazione le parole sono sgorgate rapide e spontanee: una preghiera di ringraziamento e un'intenzione a portare la bellezza nel mondo. | Ho visualizzato chiaramente il fiore di loto e soprattutto la luce, gialla, calda con raggi intensi. | Mi porto: la luce, la danza, la preghiera, il sorriso e viso della mia compagna.  | <i>Oh luce sacra,/creatrice e nutrice/ buona e santa/ che infondi calore e diffondi l'amore,/ illumina menti e / cuori affinché/ un coro di pace si levi/ e faccia vibrare ogni/ singolo essere al ritmo/ rigenerante dell'universo./ Con gratitudine ti accolgo/ e ti custodisco e in te/ mi immergo/ in serenità e letizia/ e ti porto in dono.</i> |
| F.D.   | Con la luce intensa gli occhi si tengono chiusi. Immersi nella luce si va verso l'interiorità. Mi sento avvolto dal fascio di luce che si proietta dall'alto e mi accoglie rotolando in verticale su di me. Mi sento attratto da questo cono di luce. Un desiderio profondo di salire, di essere preso e portato più in alto.   |  | A mente fredda provo un po' di preoccupazione: cos'è questo desiderio di uscire da questo mondo? Un istinto di morte? Un segno che la vita per me non ha più senso, che non mi attrae e non mi soddisfa più? O è segno di altro di più profondo? Credo che questo bisogno di salire | <i>Fascio di luce, luminoso cono d'amore nel tuo campo leggero mi elevo; alzo le vele pronto a salpare. Sono qui! Immenso amore prendimi con te. La mia anima vorrebbe salire e fondersi con te.</i>  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|      |  |  |   |  |
|------|--|--|---|--|
|      |  |  | vada accolto così com'è, semplicemente accettato, che faccia parte di me, della fase di vita che sto attraversando. Bisogno di trascendenza.              |  |
| G.B. | Ho sperimentato il piacere di sentirsi leggeri, proiettati verso l'alto e verso il tutto. Accogliere la luce che mi attraversava, lasciarla fluire dentro e fuori di me mi ha riempita, scaldata, lasciandomi la morbidezza nei gesti liberi e leggeri.  |  | Porto con me l'energia e il conforto che questa luce ha portato in me. Nutro un profondo senso di gratitudine per la pace e la forza donatami dalla luce. | <i>Quella pace che porta la luce./ Luce che riempie/ ma dona leggerezza./ Leggerezza di consapevolezza../ che tutto può essere/ tutto può accadere/ tutto si può fare./ Luce di potenza amorevole/ Luce di profonda Gratitudine.</i>   |
| I.M. | Esperienza fortemente immersiva. Il lavoro di coppia mi ha trasmesso serenità e senso di accoglienza: pur danzando ad occhi chiusi non mi sentivo disorientata, ma sostenuta e accolta dallo sguardo dell'altra. Mentre danzava lei ho provato il piacere di essere il suo sostegno. Dalla coppia al gruppo, la nostra presenza terrena si avvertiva connessione tra dentro e fuori, tra micro e macrocosmo, tra il singolo e gli altri. Il tutto espresso attraverso l'armonia di movimenti dolci e sinuosi abbinati ad una musica rilassante e coinvolgente. | Visualizzazione (fiore di loto e luce) più evidente e chiara rispetto ad altre esperienze. |   | <i>Un cilindro di luce/ avvolge la tua persona/ e ci danzi dentro/ con eleganza, bellezza/ morbida e sinuosa/ soffice come un velo di seta/ eterea.../ Il resto del mondo sta fuori/ ma è come se non esistesse./ Danzare in uno spazio/ senza collocazione/ in un tempo/ senza tempo.</i> |
| N.G. | Ho sentito collegamento ed equilibrio tra mondo esterno e mondo interno. Rinascita, liberazione, protezione, attenzione verso la compagna (nella coppia), accogliere la sua bellezza (fiore aperto), l'apertura, all'alto, all'universo.   |  |   | <i>Un fiore fiorito, che fiorisce ancora, un fiore che prende la luce dall'alto per andare più su, aprirsi al mondo far vedere la sua bellezza... Un fiore forte ma delicato che il vento può portare via... Una bellezza in mezzo al mondo</i>  |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|      |   |   |   |   |
|------|---|---|---|---|
|      | Connessione tra la mia energia e una energia più alta, più forte, universale...   |   |   | <i>(universo), una parte di una grande energia...</i>   |
| S.C. | Ho provato tanto calore. Una luce non abbagliante ma morbida e fioca. Un calore avvolgente e dolce che ti culla e da cui ti lasci cullare. Tanta piacevolezza. Sotto quella luce ci sarei rimasta molto di più.   | Pettiroso che diventa Airone, Immagine che mi ha evocato la mia compagna.   | Porto la piacevolezza del sentirmi totalmente avvolta da quella luce e l'immagine del pettirosso che si lava sotto quella luce e che una volta lavato mostra le sue splendide e immense ali rivelandosi un airone. Immagine che mi ha evocato la mia compagna.  | <i>Dolce, nel calore mi muovo mi siedo, mi faccio cullare. Dolce, nel calore mi lavo mi sciolgo, mi lascio cadere. Dolce, nel calore mi guardo mi tocco, mi lascio sentire. Dolce, nel calore mi lascio accarezzare. Dolce, dal calore mi lascio attraversare.</i>                                    |
| S.M. | Risalire gradualmente verso l'alto è stata una meravigliosa carezza al cuore. Dal cuore, a risalire, tanta leggerezza. Senso ambivalente di stupore e concretezza. Consapevolezza dello stare salda a terra, forte peso si piedi che hanno aiutato la mia salita. | Immagini molto vivide del fiore di loto, anche se con pochi petali, sopra il centro del mio capo. Era irradiato da timidi raggi di sole coesi e compatti. Caldi ma non soffocanti. Sole giallo tenue. | Faccio memoria delle mie braccia protese in alto, a indirizzare e contenere il fiore di loto verso i raggi del sole. Porto con me la sensazione di morbidezza vellutata dei petali del mio fiore e la rilassatezza della mia testa, dalla sommità del capo a tutti i muscoli cervicali, fino alle spalle. | <i>Il mio petalo che schiude in un'infinità di petali... E' luce che invoco e annuso e carezzo. Soave carezza raffinati portaci alto nell'etere e cullaci di brezza per un dolce domani. Così luce avremo ad irradiare i nostri campi incolti, quelli arati e quelli pronti alla prossima semina.</i> |
| V.G. | (si veda testo poetico).  |   |   | <i>Il bozzolo/ si schiude/ solo per dipanare/ il lungo filo/ di seta, che è/ la sua vera essenza./ Mostrando al mondo/ la meraviglia/ del divenire.</i>   |

**Appendice D1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2016-17** – A cura di Alba Naccari e Francesca barbagli

|      |  |  |   |  |
|------|--|--|---|--|
| V.P. | Il 7° centro non è stato attivato da subito, il movimento leggero verso l'alto è progredito lentamente, rilassando tutto il mio corpo ed emanando calore dall'apice della testa fino ai piedi. Giocavo con le gocce di luce viste sul fiore, le facevo rimbalzare, espandendole. Un fascio di luce mi circonda, sono piccola rinchiusa in me, piano piano mi espando, mi dilato e mi riapproprio dello spazio. | La visualizzazione del fiore è stata molto presente e su ciascun petalo giacevano gocce di luce con cui giocavo. Un fascio di luce molto grande circonda tutto il mio corpo. | Porto con me la percezione di un occhio interiore e la piacevolezza dei giochi di luce e di buio. | <i>Distribuire, ridimensionare, creare nuove connessioni, mettere in luce particolarità nuove; rimodellare forme passate, seguire la luce autoalimentatasi, non aver paura, prendere misure per individuare la strada migliore...Ascoltare di più accettarsi se nuova.</i> |
|------|--|--|---|--|