



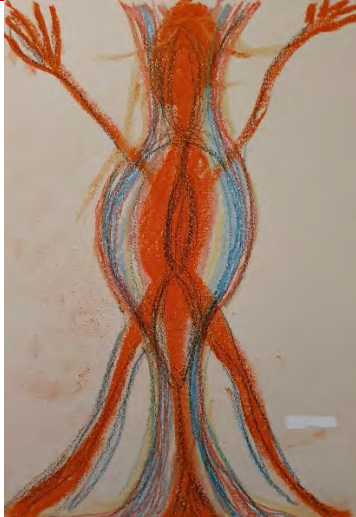
Appendice E1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2019-20 – A cura di Alba Naccari e Francesca Barbagli

L'appendice seguente riporta le codifiche dei diari dell'esperienza redatti dalle partecipanti (del gruppo 2019-20) 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 Trincherò (2002) e da Sorzio (2005). Le tabelle (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.



Le persone di cui non sono stati inseriti i materiali, o erano assenti al laboratorio specifico, oppure, per qualche motivo connesso ai tempi ed alle intense modalità della formazione, non è stato recepito o il disegno o il diario 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 E2, 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?	PRODUZIONI GRAFICO-PITTORICHE
E.M.	Ancoraggio a terra, piedi e gambe forti e stabili, forza delle radici sotto i piedi, forza sconosciuta, vampate della menopausa. Divertimento, leggerezza, timore.	Danza tribale, Indiani d'America, mestruazioni che non ho più, calice con il sangue di Cristo, Cristo crocifisso con la croce che sprofonda nella terra.	La mia offerta di castità come il calice del sangue di Cristo. Voglio fare memoria: Dell'immagine e della forza che mi ha dato, della possibilità di trasformazione della forza (a volte repressa) e della sua bellezza.	

Appendice E1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2019-20 – A cura di Alba Naccari e Francesca Barbagli


<p>S.R.Z.</p>	<p>Legame con la terra, presenza corporea unita alla terra, pesantezza non fastidiosa, forza radicata e potente, femminile, energia che parte dal basso e da dentro di me.</p>	<p>Radici rosse prima che fossero nominate, ninfea rossa al livello del sacro, Dea connessa a Madre Terra con il piede verso il cielo in segno di equilibrio.</p>	<p>Movimento con il rosso 'richiamo molto antico', energia che può trasformare. Voglio fare memoria: Del senso di appartenenza alla terra, della potenza trasformativa a cui posso attingere.</p>	
<p>F.S.</p>	<p>Grande senso di potere, forza, orientamento, grinta, invincibilità. Libertà, distrazione. Sorriso e piacere.</p>	<p>Rosso come fuoco aggregante. Suolo stimolante, le radici rosse le sento ancora. Coppa pervasa di energia pura. Acqua nutriente e fertile succhiata dalla terra.</p>	<p>Centro come raccoglimento ed espansione perché ben radicata a terra. Voglio fare memoria: Dell'acqua che scorre in un corpo radicato, denso, orientato, libero, imperturbabile. Stabilità, ricchezza. Del colore rosso sentito forte ovunque, nei piedi come sabbia luminosa e tiepida, nel bacino come fluido denso e libero.</p>	

Appendice E1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2019-20 – A cura di Alba Naccari e Francesca Barbagli



C.T.	<p>Grande scarica di energia nuova che viene da dentro e calore. Libertà. Determinazione e forza d'animo, 'eccomi ci sono'. Voglia di muoversi da non riuscire a fermarmi, senza badare a cosa viene fuori. Molto forte la sensazione di stabilità ed equilibrio (nella parte finale).</p>	<p>Essere in una grande tribù danzante attorno a un fuoco di energia.</p>	<p>Voglio fare memoria: Della sensazione di stabilità e determinazione; della danza della stabilità, da usare quando mi sento vacillare, per poterci credere.</p>	
V.C.	<p>Percezione del corpo nella sua interezza, calore in ogni punto del corpo, mobile e leggera e ben strutturata, solida e precisa al contempo. Concretezza dell'energia incarnata. Forte e padrona di me stessa. Movimento dal basso verso l'alto. Grande tranquillità.</p>	<p>Radici molto espanse e veloci nel diramarsi. Radici anche dalla testa che ho poggiato a terra sentendo grande tranquillità. Fuoco che connette con la terra.</p>	<p>Fuoco che media tra terra e cielo, movimento dal basso verso l'alto. Fare memoria: Del senso di grande forza ed energia sotto controllo, che sono in grado di incorporare e gestire questa grande energia, che l'energia è sempre disponibile, che il fuoco divampa verso l'alto e che è importante mettere la testa a terra...</p>	

CENTRO II ALLIEVE	SENSAZIONI/EMOZIONI connesse al MOVIMENTO	IMMAGINI	Eventuali RIFLESSIONI e di che COSA VOGLIO FARE MEMORIA ?	PRODUZIONI GRAFICO-PITTORICHE
----------------------	---	----------	--	-------------------------------

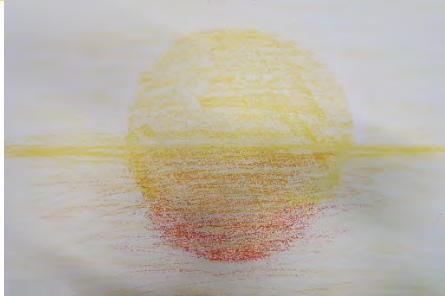

Appendice E1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2019-20 – A cura di Alba Naccari e Francesca Barbagli

<p>E.M.</p>	<p>Molto coinvolgimento, divertimento, calore. Rilassante, piacevole Divertente fare l'onda del mare, del fiume etc. Il movimento del riscaldamento di anche e bacino mi ha sciolto, il movimento è diventato più libero</p>	<p>Difficoltà a vedere il colore arancione. Riflessi argentei sull'acqua. Vasca in luogo conosciuto, all'inizio piscina poi luogo più selvatico, forma del terreno come un avvallamento, sullo sfondo alberi e una casa, una collina dove sono stata in una serata piacevole di quelle che vorresti che non finisse mai...</p>	<p>Paragonato ai movimenti allo Yoga dove è tutto più controllato Voglio fare memoria: Della pioggia di stelle e luccichii della sfera (della visualizzazione) che in alto si rompeva e ricadeva portando frammenti di luce nel buio, facendolo brillare.</p>	
<p>S.R.Z.</p>	<p>Fluidità nei movimenti con le compagne. Movimenti connessi all'acqua. Potermi affidare. Poter far fluire emotività che nella quotidianità si può vivere meno. Attivazione di una visione interiore. Piacere.</p>	<p>Colori dell'acqua, colore argento, propagarsi di onde da un centro verso l'esterno.</p>	<p>Tema del piacere da elaborare interiormente. Voglio fare memoria: Della profonda connessione con la fluidità, con il femminile. La sensazione di accoglienza...</p>	
<p>F.S.</p>	<p>Grande sensazione di libertà. Percepito e assaporato l'acqua, le onde le risacche, gli schizzi e il flusso. La sfera di raggi e acqua mi ha riempito fino alla testa. Potermi lasciare andare al flusso. Libertà di potermi concedere il piacere che nasce dal corpo.</p>	<p>Acqua, sorgente innata. Unione tra onde libere. Luna densa, limpida, piena e calda. Pronta a unirsi con il mare per riempirsi. La sfera che mi riempie fino alla testa per poi riunirsi al cielo e ancora e ancora.</p>	<p>Ricchezza dell'essere umano, dell'essere donna. Femminile potente e ricco. Acqua potente. Voglio fare memoria: Di questa sensazione di ricchezza spirituale sentita e percepita con maggior libertà. L'acqua come sorgente bella. Un</p>	


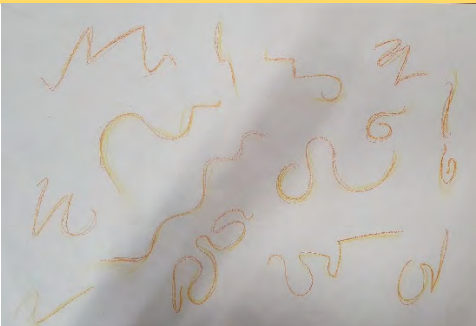
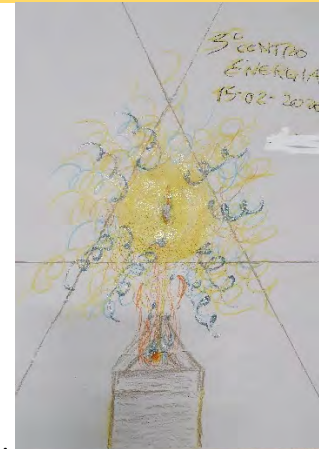
Appendice E1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2019-20 – A cura di Alba Naccari e Francesca Barbagli

<p>C.T.</p>	<p>Fluidità di un corpo lasciato andare, senza controllo, ma delicato, sinuoso, morbido. Scarica di calore. Molto connessa con me stessa. Esperienza onirica, rilassante, sentirsi 'dentro'. Piacere condiviso e spensieratezza, divertimento. Forte contatto con me stessa.</p>	<p>Sfera che purifica.</p>	<p>femminile pieno. Forte contatto con quella parte di me stessa da dover purificare e rispettare, rispettarmi. Voglio fare memoria: Del rispetto che ho sentito di dovermi portare. Della sensazione di tranquillità, purificazione, centratura che la sfera mi dava, da fare come 'rito' ogni volta che ne sento il bisogno.</p>	
<p>V.C.</p>	<p>Piacere nel muovermi. Tendenza a tenere un ritmo sostenuto, affanno, onde di calore, gambe affaticate. Flusso. Grande liberazione, giocosità, complicità con le compagne. Desiderio di condividere con loro lo spazio. Piacere nello stare nella fluidità, nell'incontrare i corpi delle compagne. Emozioni gioiose e giocose. Desiderio di divertirsi insieme.</p>	<p><i>"Luce iridescente che ti specchi nelle acque e che dalle mie acque nasci. Luce che nasce, che discende. Luce che torna a nuova vita salendo nel suo flusso pieno di riflessi e pieno di me e di te...Luna!"</i></p>	<p>Pensieri gioiosi e giocosi. Essenza. Accoglienza. Voglio fare memoria: Delle emozioni giocose liberatorie spensierate nel movimento.</p>	

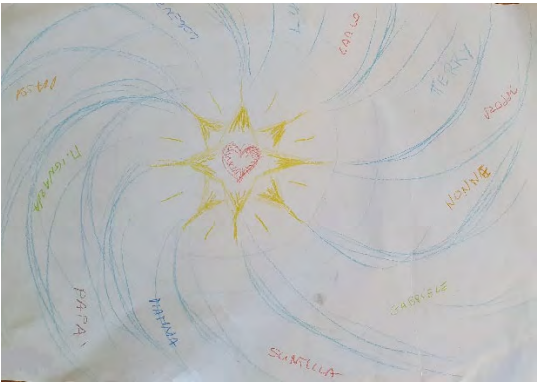
Appendice E1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2019-20 – A cura di Alba Naccari e Francesca Barbagli

CENTRO III ALLIEVE	SENSAZIONI/EMOZIONI connesse al MOVIMENTO	IMMAGINI	Eventuali RIFLESSIONI e di che COSA VOGLIO FARE MEMORIA?	PRODUZIONI GRAFICO-PITTORICHE
E.M.	Liberante prendere spazio anche con la voce, fermezza nel raccogliere la forza ed esercitarmi con essa. Creatività nella lotta (per finta), nel rispondere ai gesti. Autenticità nel ritrovare la mia forma, dopo il suggerimento delle compagne. Forza e concentrazione della forza, solidità. Divertente combattere con le compagne. Sensazione del sole piacevole.	Tempio piccolo in una radura, nient'altro. Dentro buio e molto più grande di come appariva dall'esterno, bracieri in ferro, tre scintille hanno fatto nascere il mio sole, una da sopra e due lateralmente, hanno creato canali con il fuoco da cui il sole giallo ha preso nutrimento e ha riempito tutto l'addome, anche dietro verso la colonna	Voglio fare memoria: Del sole, nel deserto ho avuto una caldana, l'ho accolta, nulla all'orizzonte solo il calore e la luce del sole.	
S.R.Z.	Azione e presenza nel mondo. Guerriero che si muove e agisce Sensazione che fosse estate e di potermi muovere in un grande spazio aperto e luminoso. Libertà e forza guidata.	Guerriero che ha interiorizzato le sue capacità, forze, obiettivi.	Azione e presenza attiva nel mondo. La voce espande il corpo. Voglio fare memoria: Della presenza nell'azione per raggiungere gli obiettivi e sicurezza.	



Appendice E1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2019-20 – A cura di Alba Naccari e Francesca Barbagli

<p>F.S.</p>	<p>Potere, tutto è in mio potere, posso gestire grazie al controllo che viene dalla pancia. I cerchi concentrici del sole che pompa mi hanno centrato. Andare oltre con la voce. 'Densificato', non più nel 'fluido sentire', ma nel fare orientato.</p>	<p>Visto il mio nucleo ben centrato e definito. I cerchi concentrici del sole nascevano come raggi de fuoco quando si guarda la fiamma del camino e si vede il calore e la potenza.</p>	<p>Nessuno spreco di energie, niente di vano ma tutto canalizzato. Voglio fare memoria: Della sensazione di potere e di canalizzazione della forza ben orientata. Ogni movimento deciso e con meno spreco provare a portare questo anche nella quotidianità, non solo nel movimento. Forza. Autenticità. Potere. Canalizzazione.</p>	
<p>C.T.</p>	<p>Forte sensazione allo stesso tempo di energia trattenuta e liberata, tramite la voce. Molto piacevole la sensazione di essere carica di energia e saperla controllare. Sensazione di spossatezza e stanchezza alla fine. Fatica a volte nel sentire il respiro connesso al diaframma.</p>	<p>Braciere visto dall'alto. Come sole fluttuavo un po' appesantita ma flutuante.</p>	<p>Voglio fare memoria: Di questa sensazione di totale controllo dell'energia e di carica di energia.</p>	
<p>V.C.</p>	<p>Energia che divampava con sbuffi improvvisi. Riuscire gradualmente a contenere l'energia dentro una forma. Essere consapevoli del centro della naturale contrazione ed espansione. Non avere timore di espandersi perché la successiva contrazione riporterà al centro.</p>	<p>Piccole tempeste solari.</p>	<p>L'espansione è contenuta all'interno di una forma che viene definita nel ritmo della pulsazione, dal respiro, dalla voce. Focalizzandosi sul centro si può espandersi in sicurezza, la voce produce forma. Faccio memoria di: Centro. Contrazione. Espansione. Energia. Forma. Controllo. Direzione. Connessione. Voce che espande il corpo. Contenere l'energia in una forma non vuol dire irrigidirsi.</p>	

Appendice E1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2019-20 – A cura di Alba Naccari e Francesca Barbagli

IV CENTRO ALLIEVE	SENSAZIONI/EMOZIONI connesse al MOVIMENTO	IMMAGINI	Eventuali RIFLESSIONI ... e di che COSA VOGLIO FARE MEMORIA ?	PRODUZIONI GRAFICO-PITTORICHE
E.M.	Bello tornare a danzare, a sentire il corpo lo spazio e il movimento, che collegano anche a distanza. Non serve essere vicini per sentire che nel cuore c'è un profondo collegamento con tutti. Certo la vista aiuta a ravvivare la memoria. La parola è ambivalente, può rompere l'incantesimo o arrivare al cuore.	Cuore-Stella e tutte le persone che conosco, o che non ci sono più, collegate.	C'è spazio per tutti, chi c'è e chi non c'è più. Chi vive in profondità e chi rimane in superficie. A volte la preghiera riesce a collegare, a volte i muri sono troppo alti. In questo momento di isolamento, mi sono mancate persone lontane, e relazioni con persone vicine sono scoppiati. Importante conoscersi per trovare i giusti spazi e dare libertà a se stessi e agli altri.	

Appendice E1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2019-20 – A cura di Alba Naccari e Francesca Barbagli

<p>S.R.Z.</p>	<p>Ho percepito la presenza di empatia nonostante l'obbligo della distanza.</p>	<p>Ognuna di noi compagne come una stella connessa in cerchio con le altre.</p>	<p>Voglio fare memoria: Della connessione con il tutto.</p>	
<p>F.S.</p>	<p>Apertura della gabbia toracica coincide con apertura del cuore e dei polmoni. La tensione accumulata in questo tempo di chiusura è diventata somatica. Io ho innalzato la difesa psichica proprio all'altezza del tronco, dal coccige all'atlante. Ricchezza della connessione e compassione del mio esserci e del legame con il respiro degli elementi intorno a me.</p>	<p>La luce 'irrorata' d'aria respirata dalle mie cellule e dalle cellule di chi amo, come un flusso.</p>	<p>Voglio prendermi cura del respiro consapevole. Il tronco (nel corpo) è di una ricchezza intima e speciale. La culla di questi organi siamo noi con le nostre emozioni e sensazioni, in un tutt'uno con il nostro vivere, con i tentativi di risuonare dove fa male, (come è ora per me con la morte del mio cagnolino...). Voglio fare memoria: Di quanto sia unico diventare consapevoli del proprio esserci attraverso un atto così primordiale. Il respiro comune che rende parte di un gruppo. Ciò che rende unici parte dal cuore e dai polmoni.</p>	

Appendice E1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2019-20 – A cura di Alba Naccari e Francesca Barbagli

<p>C.T.</p>	<p>Sensazioni piacevoli, forte calore. Voglia di continuare a muoversi. Voglia di sorridere, di non sentirsi soli, sentirsi parte di un gruppo, di un qualcosa, sentire che c'è posto per ciascuno.</p>	<p>Cuore con i raggi.</p>	<p>Voglio fare memoria di questa sensazione di non essere soli, di non sentirsi solo un oggetto 'utile per'.</p>	
<p>V.C.</p>		<p><i>Aurora boreale che avvolge in un'atmosfera magica e soffusa, colorata e morbida. Scintille di stelle tracciano un senso, una strada, un disegno che non conosce passato e futuro ma è sempre presente, è ora, è il nostro corpo vivo che pulsa, sente, ama! Un unico battito!</i></p>	<p>Voglio fare memoria: Della semplicità che un battito porta in sé vuoto-pieno-vita.</p>	


Appendice E1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2019-20 – A cura di Alba Naccari e Francesca Barbagli

V CENTRO ALLIEVE	SENSAZIONI/EMOZIONI connesse AL MOVIMENTO	IMMAGINI	RIFLESSIONI e .. di cosa VOGLIO FARE MEMORIA?	PRODUZIONI NARRATIVO-POETICHE sulla coreografia di:
C.T.	Essere all'aria aperta ha aiutato a far prevalere un senso di beatitudine e un permesso a divertirsi... Continuo dialogo con gli elementi che mi circondano...		Movimento venuto da sé come se fosse il comune linguaggio che uso quotidianamente... Memoria della confidenza con il linguaggio del corpo permettermi di essere semplicemente come sono...	S.R.Z. <i>Vorticosa energia/ che volar ci fa/ spensierata nel/ suo cuor ci culla/ a passo di danza/ muover ci fa/ generando/ felicità.</i> V.C <i>Colei che tutto muove e/ tutto dà/ frutti ed energia/ dal ventre materno si portan/ in vita e da qui tutto è/ Forza e stabilità/ da sempre dona/ e noi parte di lei/ ne siamo grati/ combattenti e fieri/ qui e ora</i>
E.M.	Bello muoversi all'aperto, danzare le forme, i colori, e le suggestioni della natura... Molto bello dare voce al silenzio del movimento	Silenzio degli alberi e del verde da cercare più in profondità... Attrazione per una ferita nel tronco di un albero ... sentirne il dolore profondo... vederne le radici salde e sicure... Radici , linfa e cielo collegate con grande armonia e semplicità...	Molto bello dare voce al silenzio del movimento, nella consapevolezza che le parole non possono rendere l'infinità di senso...ma le parole poetiche aiutano... Memoria della possibilità di andare oltre la superficie. Insieme all'albero ho toccato le mie ferite... Se si va a fondo si trova il senso che sostiene tutto... e trovare la forza per superare ogni difficoltà	F.S. <i>Andare, stare, tornare, essere/ E' un flusso continuo nel ritmo del tempo/ Lo spazio si apre, il cuore si modella/ La strada, la tua è davanti a te, una grande ricchezza di gesti e parole, di silenzi e ascolto/ Gli occhi raccontano quel pezzo di vita che già è passato, non senza dolore, ma pieno d'amore.</i>
F.S.	Bellezza e ricchezza degli elementi snodo di connessione e grande comunicazione... La natura ci insegna la stabilità, la leggerezza, la dinamicità, la stasi, cosa lasciar andare... Stupore delle forme... Riconoscere l'immensità terrestre e ultraterrestre/divina... Fierezza... Sicura consapevolezza... Sentire il		Di tutto quanto ho sperimentato e descritto...	E.M. <i>Ricchezza di una serena espressione e pausa poetica nel flusso amorevole/ La direzione nel disegnare libertà e unicità di chi si fida/ La mano destra che prima indica e poi alla fine copre e cela nella fierezza di uno sguardo limpido/ L'equilibrio tra guerra, difesa e pace/ Il tuo modo di portare a terra ma di elevare al cielo/ In ultimo l'apertura delle tue braccia verso la comunicazione più bella, poetica connessione/ Il tuo dire non scontato e mai, nella tua danza, ipocrita.</i>

Appendice E1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2019-20 – A cura di Alba Naccari e Francesca Barbagli

	battito del cuore connesso con il battito d'ali degli uccelli... Bellezza di comunicare con una coreografia qualcosa di cui si vuole far memoria...			
V.C.			Tirar fuori la poesia: nel gesto, nelle parole, nello sguardo che si posa sul mondo dell'altro... Esprimere la bellezza... Memoria della libertà del pensiero iscritto dentro la forma di un corpo, di una parola, di uno sguardo che sta osservando mondi... che sta creando mondi...	S.R.Z. <i>Slancio, lasciarsi sorprendere dai luoghi che il vento ci conduce a conoscere. Prendere il giusto vento, voglia di divertimento, di spensieratezza... in attesa di una grande sorpresa!</i> C.T. <i>Scivolare, non lasciare tracce definite... solcare la terra. Mani curiose tracciano percorsi in terre forse note. Portare la propria energia esuberante in una forma. Uscire dal controllo... va bene puoi andare... non credo mi mancherai... forse sì... l'importante è liberare!</i>
S.R.Z.	Comunicazione... Senso di responsabilità nel narrare ciò che si vede nell'altro...		Poter ampliare la parte creativa e comunicativa... Memoria della sensazione delle compagne verbale e di movimento...	C.T. <i>Specchio di ghiaccio/ mi ritrovo, pezzo dopo pezzo/ voglio essere io/ salda a questa terra, alla vita.</i> V.C. <i>Oscillando sull'onda/ salgo e scendo/ un po' più giù/ ancor più su</i>

Appendice E1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2019-20 – A cura di Alba Naccari e Francesca Barbagli

VI CENTRO ALLIEVE	SENSAZIONI /EMOZIONI connesse al MOVIMENTO	IMMAGINI	Eventuali RIFLESSIONI e di che COSA VOGLIO FARE MEMORIA ?	PRODUZIONI NARRATIVE: SOGNI
E.M.	Danzare con l'aria colorata mi ha dato un respiro ampio, apertura e gioia. Il sogno è stato bello, l'acqua mi ha rivitalizzato e purificato.	Raccogliere l'acqua con le mani e lasciarla scivolare sul corpo.	La memoria di questi giorni si è sovrapposta al sogno e lo ha arricchito. Voglio fare memoria: Di quel posto che è dentro di me, di quella pace che è presente e ne posso attingere.	<i>Piccolo laghetto tra le rocce, l'acqua limpida di montagna, pietre tonde e lisce sul fondo, sulla superficie riflette i colori dell'arcobaleno, ogni goccia carica di energia purissima. Alle spalle un boschetto da cui sono arrivata in un viottolo. Sulla sinistra...scorre tra le rocce. Mi immergo, l'acqua è fresca, penso al battesimo, lascio l'acqua scorrere e purificare il corpo. Attraverso e sull'altra sponda, scavata nella roccia una scala lunga e stretta. Un po' a chiocciola. In cima un panorama stupendo a 360°. Un arcobaleno ricopre come una benedizione, chi sta giù non lo sa, mi sento in pace, ma so che devo tornare..</i>
S.R.Z.	Nell'incontro si possono trovare nuovi sguardi.	Ricordi e immagini di incontri esperiti.	La memoria può influire sui nostri passi. Voglio fare memoria: Della presenza che va oltre le paure e le parole.	
F.S.	Bello percepire i colori, subito visto l'aria colorata, di un caldo pastello, celeste e giallo mi hanno accarezzato in una danza speciale. Mi sono sentita coccolata, riempita e accompagnata. Suggestioni chiare.	Spot degli ultimi sogni arrivati come una doccia di polvere sulla testa. Ricca magia. Gli occhi	Voglio fare memoria: Di quanto è bello potersi permettere di sognare, giocando e trasformando ciò che emerge per conoscersi	<i>Spalla e braccia a contatto, i cuori vicini, ora sono 3, decido di proteggerti e mi fermo con te, sedute a terra a guardare un grande cespuglio di ginestra in cima al monte. È di foglie lucide, turgide e verdi, mille fiori gialli, imponenti e vivi, risonanti. Tutti i 3 cuori battono forte, sereni. Ti dico che ti proteggerò</i>

Appendice E1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2019-20 – A cura di Alba Naccari e Francesca Barbagli

	Non chiaro il peso, sospesa ma allo stesso tempo fervida e 'materiale'. Emozioni tangibili connesse alle immagini.	vedevano mia sorella e sentivano il suo cuore, era tutto in trasformazione.	meglio.	<i>sempre. Mi dici che mi proteggerai sempre.</i>
C.T.	Grande senso di tranquillità e determinazione, non c'era giusto o sbagliato, ma c'era il momento da vivere per quello che era. Danzare, modellare l'energia intorno a me mi dava un forte senso di presenza, esserci. Finalmente intorno a me avevo strisce brillanti! Un senso di pace e di gratitudine, come ad essere sospesa in un mondo altro. Bellissimo momento è stato la 'modifica' del sogno e la connessione con il leone, la maestosità della camminata finale.	Intorno a me strisce brillanti! Di colore giallo, arancio e rosa.	Voglio fare memoria: Di questo senso di presenza e tranquillità, di questa forza sentita nel posare la testa su quella del leone. Portare con me la fierezza e la maestosità sentita, accompagnata da questo nobile animale.	<i>Paesaggio tra l'oro del grano ed i verde delle piante, alti alberi dalla folta chioma dell'edera sul tronco. Arrampicata su uno dei maestosi alberi perché un leone era venuto verso di me. Dall'iniziale paura ho sentito calmarsi gli animi, ed è iniziato un intenso scambio di sguardi. Piano piano ho iniziato a scendere, lui rimaneva lì, non più arrabbiato, ora era come se ci riconoscessimo simili. Una volta scesa ho avvicinato la mia fronte alla sua ed è avvenuta una 'magia', eravamo in simbiosi, con maestosità e determinazione abbiamo iniziato a camminare lungo la dritta strada in mezzo agli alberi ed il grano splendente.</i>
V.C.	Piacevolezza di muovermi e giocare dentro una luce morbida, avvolgente, piena di tutti i colori. Nel sogno grande senso di conforto, protezione e libertà. Sensazione di essere padrona di me stessa e non di chi mi sostiene e protegge.		Voglio fare memoria: Della sensazione di essere accolta e protetta, della consapevolezza di essere forte e ben 'armata'. Voglio fare memoria del senso di libertà che si prova nel liberarsi dalle paure, della forza che ne deriva e delle possibilità che apre.	<i>Guardo la luna piena attraverso la finestra. Sono bambina. Dalla luna si apre una porta e ne esce un lupo mannaro. Mi copro la testa e vorrei sparire mentre mi annusa, lo immagino terrificante con la bava alla bocca, sono spaventatissima e faccio finta di essere morta.... Poggia la testa vicino alla mano, è morbido, preme per essere accarezzato, affondo la mano nel pelo. Lo guardo è bellissimo, grande e bianco occhi dolci. Ci coccoliamo, camminiamo, ci guardiamo. Ululiamo insieme. Chiudo la porta della luna. Il lupo diventa iridescente dei colori dell'arcobaleno, diventa energia sottile che raccolgo con le mani e porto dentro di me.</i>

Appendice E1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2019-20 – A cura di Alba Naccari e Francesca Barbagli

VII CENTRO ALLIEVE	SENSAZIONI /EMOZIONI connesse al MOVIMENTO	IMMAGINI	Eventuali RIFLESSIONI e di che COSA VOGLIO FARE MEMORIA ?	PRODUZIONI NARRATIVO-POETICHE (PREGHIERE)
E.M.	Allungandomi verso il cielo ho sentito che perdevo equilibrio e avevo bisogno di tornare a sentire la parte bassa, piedi, gambe, bacino. Nell'osservare le compagne muoversi mi ha colpito la sua (del movimento) fisicità.	Fiore bianco con 1000 petali aperto, la colonna il suo stelo, i piedi ancorati a terra, il respiro scorreva lungo la colonna. La luce dall'alto come un raggio quando penetra le nubi collegava con il cuore.	Interessante richiamare alla memoria vissuti legati alla pratica dello Yoga. Voglio fare memoria: Del fatto che il corpo è lo strumento quando la presenza è autentica, con tutti i limiti solo quella è la via alla trascendenza, senza è falso e sradicato, vuota fuga.	<i>Fiore bianco, luce intensa/ vita che nasce dall'alto/ vita che sgorga dal cuore/ dove il cuore incontra la luce/ sboccia il fiore dell'eternità./ Un raggio di luce si fa strada/ tra nubi bianche e leggere./ Una pioggia di raggi splendenti/ ricopre ogni cosa./ Sono io, Sei tu/ il tutto, l'uno/ l'essere, l'eterno.</i>
S.R.Z.	Sensazione di benedizione, di protezione, di Amore universale e totale. Presenza totale. Sensazione di profondo benessere.		Voglio fare memoria: Dell'esperienza condivisa con le compagne, della possibilità di arricchimento nel confronto. Del contatto anche fisico con la sorgente della luce.	<i>Cammino su questo mondo/ e pur guidata dalla luce/ quell'infinito abbraccio/ si rivela/ al tender lo sguardo.</i>
F.S.				
C.T.	Esperienza molto forte, nell'assumere la posizione del calice ho sentito una forte energia (come se avessi un fascio di luce) nel centro dello sterno. Per la prima volta ho avuto il piacere di vivermi la dimensione di cielo e starci. Senso di completezza e	Fascio di luce nel centro dello sterno.	Bella la condivisione 'motoria' con le altre, osservarle è stato vivere quel momento con loro, sentirle dentro. Bello anche vedere come nei loro rimandi verbali il corpo riesca a comunicare molto più delle parole. Il corpo comunica più delle parole. Voglio fare memoria: Del senso di pienezza, completezza e anche	<i>Libera da questa mente/ L'incertezza di sbagliare/ lascia che il corpo sia/ il mezzo con cui comunicare/ Tu sei./ Lascia che gli altri giudichino pure/ ma non lasciarti sovrastare/ sii tu la luce del tuo cammino/ Esisti/ nel tuo meraviglioso/ modo di essere/ tu sei e sarai/ solo ciò che/ tu deciderai/ lascia che sia.../ ma sii felice/ sempre.</i>

Appendice E1. Codifiche dei Diari e Produzioni Espressive. Gruppo 2019-20 – A cura di Alba Naccari e Francesca Barbagli

	pienezza.		'potenza' (intesa come sicurezza).	
V.C.	Senso di protezione nutrimento. Piacere nel lasciarmi attraversare ed accarezzare dal tepore della luce Senso di forte radicamento e di grande compresenza.		Voglio fare memoria: Della connessione profonda con le mie compagne. Del senso di stabilità e centratura. Del piacere nello stare nella luce.	<i>Pioggia iridescente ti accolgo lungo la mia pelle, che sia da te nutrita e protetta. Soffio di luce ti lascio entrare nei meandri più reconditi del mio corpo per portare vita e calore. Luce intangibile ti sento dentro la mia carne, scorrere nelle mie vene. Pulviscolo fatto magia e Amore che rendi una forma ai raggi di luce e dissolvi in mille scintille un duro diamante. Grazie per il nutrimento, la protezione, l'esperienza di tutto questo nella Presenza.</i>