

Dieci anni di “Delfini birichini” in quattro passi

Pubblicato: Mercoledì 7 Ottobre 2015



L'associazione “**Delfini Birichini**”, nata nella nostra città nel 2005 con lo scopo di fornire uno spazio autonomo ricreativo, formativo e culturale a persone adulte in situazione di disagio psichico, favorendo la loro integrazione nel territorio ed il loro benessere psico-fisico, compie i suoi 10 anni di vita.

In quest'occasione invita le persone sensibili al tema del benessere e della condivisione ad un evento che avrà luogo il giorno 17 ottobre **dalle ore 14,30 alle 22 presso la palestra di Pro Patria Judo** in via Settembrini, 33 a Busto Arsizio.

La proposta nasce dall'idea del bisogno di molti nella nostra comunità di fare qualcosa insieme con lo scopo di stare meglio con l'altro, attraverso un confronto, una libera espressione, una messa in comune di bisogni e disponibilità che s'incontrano e si ritrovano.

Si propone, allora, **uno spazio dove fare “quattro passi” insieme che contemplano azione, racconto e rappresentazione fino ad una destinazione comune, che è ricerca di un luogo**, anche interiore, di pace e benessere.

Questa la proposta che condividiamo attraverso la realizzazione di piccoli laboratori condotti da operatori che collaborano alla vita dell'associazione dalla sua nascita o che hanno dato il loro contributo alla realizzazione di un'opera che viene da anni presentata ai cittadini del nostro territorio ed in altre zone d'Italia: il reading “Miracolo a Sant'Anna”, che raccoglie gli scritti autobiografici di chi ha sofferto e/o soffre l'esperienza del disagio psichico e che ne raccontano i differenti aspetti (drammatico, doloroso, poetico, ludico...).

Il reading, che concluderà la giornata, sarà preceduto da **laboratori collegati al processo metodologico che via via ha dato luogo all'opera come si presenta oggi**. Allora, il primo laboratorio sarà condotto da Marino Meri e vedrà come protagonista il corpo che prende consapevolezza attraverso il movimento con il metodo Feldenkrais : facili esercizi a terra per entrare in ascolto di noi stessi e trasformare semplici movimenti quotidiani in un'esperienza di scoperta di sé e di miglioramento della propria abilità motoria.

Seguirà una proposta di **Franca Masera**, che vedrà centrale, insieme al corpo come sede di emozioni e strumento di comunicazione, **la parola come espressione del proprio vissuto**, racconto di sé, libera e creativa manifestazione del proprio mondo interiore, senza la necessità di competenze linguistiche né strutturazioni logiche. Ciascuno scoprirà il suo poeta interno, attraverso l'aiuto del gruppo, l'ascolto di sé, delle proprie emozioni, dei propri sogni e del proprio mondo immaginario.

E poi, con l'aiuto di **Elis Ferracini, il teatro**, quel teatro che getta ponti fra le persone, che si osservano, si raccontano, si riconoscono, si interrogano e cercano risposte diverse. Quel teatro in cui uno sconosciuto all'improvviso diventa una persona.

Infine, un laboratorio di judo, condotto da Germano e Daniele, perché la vita a volte ci riserva situazioni in cui si riceve un "attacco" che attiva la nostra capacità di resistenza e "uscita". Altre volte capita di infilarsi in situazioni difficoltose ed essere in mezzo al "fuoco". Attraverso la metafora concreta, perché corporea, di discipline di combattimento si proverà a ritrovare e sviluppare capacità di intuizione, liberazione e risposta ad attacchi.

All'ultimo passo di questa camminata, da cui ognuno porterà con sé gli effetti di aver fatto "quattro passi", respirando, provando emozioni, comunicando e muovendosi insieme, **si condividerà una semplice apericena** con la compagnia di musica e cori. E finalmente alle h. 21 tutti al reading "Miracolo a Sant'Anna", che accompagnerà al saluto finale, magari più sereni, solidali, in pace, perché "Il congedarsi è dolce da questo fare".

All'evento ed in particolare ai laboratori parteciperanno anche i membri dell'associazione, accanto alle persone che potranno iscriversi a tutti i laboratori, contribuendo con una quota minima di 15€ per la speciale tessera associativa dei 10 anni di vita dell'associazione.

Si consiglia un abbigliamento comodo. La partecipazione solo al reading è gratuita.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it