



I SEMINARI CORPOREI 2012

Giunti alla sesta edizione, i seminari corporei, aperti a tutti, affiancano le attività didattiche e di ricerca di "Philo – Scuola Superiore di Pratiche Filosofiche", nata nel 2006.

La scelta di proposte esperienziali dal taglio esplicitamente corporeo rappresenta una delle opzioni epistemologiche e metodologiche che caratterizzano, in senso esclusivo, lo stile di Philo.

Sede

I seminari si terranno presso la sede di Philo in via Piranesi 10/12 a Milano (Bus 25-73-45-90-91-93; Passante Ferroviario stazione Porta Vittoria).

Orario dei seminari ore 10-18 (sia sabato che domenica).

Costi

€ 160 tariffa ordinaria. € 120 studenti universitari. Anticipo all'iscrizione: € 100.

Dopo la frequenza di un seminario, dal secondo il costo sarà di € 120 anche per chi paga la tariffa ordinaria.

Per iscriversi: info@scuolaphilo.it

(i posti sono limitati).

Presentarsi con abiti comodi, calze antiscivolo, una coperta e un cuscino su cui potersi sdraiare e sedere.

Per ogni informazione su Philo: www.scuolaphilo.it

THE SELF-PORTRAIT EXPERIENCE©
UTILIZZARE L'AUTORITRATTO PER STIMOLARE LA CREATIVITA' E
L'ESPLORAZIONE DI SE'

seminario di Cristina Nuñez

11-12 febbraio 2012



Nell'autoritratto, la potente dinamica tra i ruoli di autore, soggetto e spettatore spinge il nostro Io Creativo a "parlare" con il linguaggio dell'arte e l'iconologia, e stimola un dialogo tra la mente pensante e le emozioni. Le emozioni difficili, i "difetti", sono il miglior materiale grezzo per l'arte; la loro conversione in un'opera è un processo liberatorio, catartico. L'opera, se l'autore lo desidera, può essere poi esposta e così l'autore acquisisce un ruolo sociale, quello dell'artista che esprime i bisogni presenti e futuri dell'umanità. La condivisione di questo percorso con altri crea lo spazio per relazioni più profonde e significative. Il seminario prevede, nella prima giornata, sessioni individuali di autoritratto: ogni partecipante scatta i suoi autoritratti da solo, seguendo le istruzioni; poi è accompagnato nella lettura intuitiva e nella scelta delle opere. Gli altri membri del gruppo, nel frattempo, mettono in pratica i criteri di percezione e scelta. Nella seconda giornata, lavoro in piccoli gruppi sulla percezione e scelta delle opere e infine riflessioni sul metodo. Una metodologia per lavorare su di sé, dunque producendo arte dalle proprie emozioni, per raggiungere una maggiore consapevolezza e accettazione e ritrovare la propria "epica". Ma anche per imparare a leggere le immagini in profondità. E per i praticanti filosofi: un modo per interrogarsi sulle sfide filosofiche insite nella ricerca dell'identità personale.

Cristina Nuñez, nata a Figueras (Spagna) nel 1962, è un'artista-fotografa il cui lavoro è stato pubblicato ed esposto a livello internazionale. Ha iniziato la sua carriera realizzando numerosi progetti per investigare questioni sociali con l'uso del ritratto fotografico: *Body and Soul* (Premio Marangoni 1994); *All'Inferno e Ritorno*, sugli ebrei sopravvissuti allo sterminio nazista; *Cielo in Terra*, viaggio attraverso la spiritualità europea (Premio *Mosaïque* 1996, Ministero di Cultura del Lussemburgo); *Io Sono*, sulla liberazione dalla droga (2000) e *Young Italian Gentle Men* (Valentina Edizioni, 2006). Parallelamente a questi progetti, dal 1988 Nuñez scattava autoritratti come una sorta di auto-terapia, per superare i suoi problemi personali che iniziarono nell'adolescenza come tossicodipendente. Nel 2005 costruisce il metodo *The Self-Portrait Experience©* e inizia a insegnarlo nei suoi workshop di autoritratto per incentivare la creatività e l'esplorazione interiore, in Europa e negli USA, presso scuole, università, accademie, carceri, aziende e centri di salute mentale. A novembre 2010 è uscito *Someone to love*, autobiografia in autoritratti e manuale di autoritratto che espone la sua filosofia e il suo metodo. *Someone to Love* è stato esposto al *Mois de la Photo* di Montréal 2011. www.self-portrait.eu

IL CORPO SAPIENTE INTRODUZIONE AL FOCUSING

seminario di Emmy Parisi

25-26 febbraio 2012



Il *Focusing* è una metodologia di ascolto usata a livello internazionale dai più diversi professionisti della relazione: dagli insegnanti ai medici, dagli infermieri ai consulenti. Sviluppato a Chicago negli anni '60 dal filosofo e psicoterapeuta americano Eugene Gendlin, allievo e collaboratore di Carl Rogers, costituisce l'esito naturale dell'approccio rogersiano, fondandosi quindi su autenticità e rispetto radicali. Il processo di *Focusing* è strutturato in sei "passi" (creare uno spazio, la sensazione sentita, simbolizzare, risuonare, porre domande, accogliere) e due ruoli. Una delle peculiarità del *Focusing* è guardare al panorama interiore come a una realtà naturalmente dinamica in grado di svelare la saggezza implicita della dimensione corporea nella sua interazione con l'ambiente. Il *Focusing* è uno strumento utilizzabile in vari contesti per sbloccare delle situazioni, per rilassarsi, per favorire la creatività, per promuovere un cambiamento.

Emmy Parisi, nata a Montréal nel 1960, si è laureata in Filosofia orientale presso l'Università degli Studi "La Sapienza" di Roma con una tesi sul pensiero di Jiddu Krishnamurti. Counselor professionista a mediazione corporea, conduttrice di classi di esercizi bioenergetici, è *Focusing Trainer & Certifying Coordinator* certificata presso il T.F.I. (*The Focusing Institute*) di New York. Mediatore civile, sta perfezionando la sua formazione come insegnante di M.B.S.R. (*Mindfulness Based Stress Reduction*). Presidente della Scuola Italiana di *Focusing*, insegna *Focusing* presso la S.I.A.B (Società Italiana di Analisi Bioenergetica), nonché privatamente e in varie associazioni quali la Fondazione *Maitreya* di Roma. www.corposapiente.com

"SENZA COPIONE" PREDISPORSI A IMPROVVISARE

seminario di Fabio Maccioni

10-11 marzo 2012



La vita è teatro? Già, ma come mai ogni mattina non ci arriva via e-mail il copione da studiare? E non c'è uno scenografo che ci predispone gli spazi in cui agire? O un bravo regista che guida i nostri movimenti, tempera le nostre emozioni, stabilisce l'intensità delle nostre relazioni? Forse perché la vita è come uno spettacolo di... improvvisazione teatrale. Sì, quegli spettacoli in cui gli attori creano storie ascoltando le suggestioni del loro pubblico; in cui i partecipanti sono, nel qui e ora della scena, attori, autori, registi e scenografi. Sul palco, gli attori che improvvisano vivono la magia della costruzione spontanea e simultanea, con i loro corpi in ascolto costante con un'allenata attitudine ad accettare, laddove la fantasia sa farsi da parte, a servizio della storia che sta nascendo. Nel nostro laboratorio giocheremo con gli esercizi tipici del training di improvvisazione teatrale, divertendoci a "rubare" i benefici che essi producono, anche per chi non si prepara a uno spettacolo: sarà una "ginnastica dolce" per sviluppare la nostra capacità di ascolto e di osservazione, stupendoci nuovamente di quanto potenziale ci sia nei nostri occhi e nelle nostre orecchie; esploreremo cosa voglia dire accettare, dire "sì" senza essere degli *yes-man* (come a volte la società ci chiede); tramite il potere del gruppo, costruiremo piccole e grandi storie, senza testo ma con testa (e con corpo). Perché improvvisatori, nel teatro come nella vita, non ci si improvvisa.

Fabio Maccioni, pedagoga, insegna improvvisazione teatrale ad allievi di ogni età, dalle elementari all'università, e dalle scuole di teatro ai corsi di formazione aziendali. Le sue radici artistiche affondano nella Commedia dell'Arte e nel Mimo, alla scuola di Fabio Mangolini, a Madrid, e di Carles Castillo, a Valencia. Come improvvisatore, ha collaborato con compagnie internazionali, negli Stati Uniti a Seattle (culla dell'improvvisazione teatrale contemporanea), a Edmonton e Montréal, in Canada, dove ha partecipato al *Mondial d'Improvisation Théâtrale* nel 2008, e poi in Spagna, Belgio, Francia e Svizzera. Tiene seminari di improvvisazione teatrale all'estero (Strasburgo, Nancy, Ginevra), in cui approfondisce e sperimenta il lavoro sul "teatro visuale" (creazione collettiva dei corpi in scena). Le dinamiche corporee nei setting educativi sono il suo argomento di studio come tutor dell'insegnamento di Pedagogia del corpo presso l'Università degli Studi di Milano-Bicocca.

LA VOCE CHE SORPRENDE LE CAPACITÀ ESPRESSIVE DELLA VOCE NEI CANTI DI DIFFERENTI CULTURE

seminario di Germana Giannini

12-13 maggio 2012



La capacità di entusiasmarci per quello che le nostre voci sono in grado di fare, la ricchezza delle capacità espressive della voce possono aprire le abitudini del conosciuto oltre i limiti che pensiamo tali. Questo laboratorio intende creare un luogo d'ascolto rispettoso della propria voce e della voce dell'altro tramite un immaginario condiviso, per favorire lo scaturire delle tante sconosciute voci che custodiamo, e divenirne consapevoli. La pratica di canti di altre culture permetterà inoltre di esplorare e scoprire il sorprendente mondo vocale che questi canti sono in grado di far risuonare in noi. La voce può sorprenderci ogni momento per il solo fatto di non essere apparentemente strabiliante ma semplicemente autentica.

Germana Giannini, laureata in Filosofia del linguaggio, è formatrice e artista della voce. Si occupa di ricerche antropologiche sulla pratica del canto di tradizione di diverse culture. Ha lavorato con maestri di canto di differenti etnie e luoghi del mondo, per indagare il rapporto esistente fra vibrazione vocale, postura fisica del cantore, immaginario collettivo della cultura d'appartenenza, creando un personale percorso d'insegnamento che integra i diversi timbri delle tante "voci del mondo" nella geografia corporea. Collabora stabilmente con università, centri di ricerca teatrale e musicale, compagnie di danza e scuole di medicina naturale. Ha coordinato per tre anni il *Centro di Arte e Cura della Voce* a Bologna trasferitosi recentemente e stabilmente a Siviglia, in Spagna. Ha cantato in diverse occasioni in onore di Raimon Panikkar. www.germanagiannini.com

IL SENTIERO PROFONDO DELLA PRATICA BIOENERGETICA

seminario di Luciano Marchino

26-27 maggio 2012



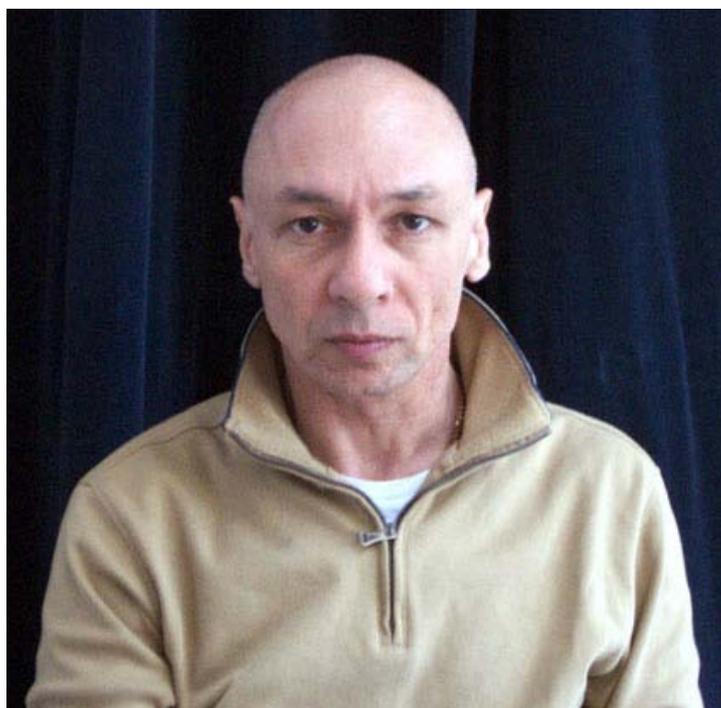
Quando ci interroghiamo sul senso della vita, facciamo di solito riferimento a qualcosa di astratto, a una sorta di principio etico generale che prescinde dalla nostra natura psicobiologica individuale direttamente percepita. Dimentichiamo così che tutte le astrazioni che siamo in grado di formulare hanno origine nella profondità del corpo che siamo, e nell'interazione con i corpi degli altri. Dimentichiamo che il senso della vita è anche e soprattutto la sensazione di essere vivi. Il sentiero profondo che percorreremo insieme ci porterà in contatto con la percezione della nostra vitalità somatica, sensoriale, emozionale e cognitiva e col diritto di esprimerla. L'esperienza, corporea e relazionale, potrà rivelarci un nuovo modo di essere con noi stessi e con gli altri.

Luciano Marchino è psicologo e psicoterapeuta. Ha introdotto l'Analisi Bioenergetica in Italia negli anni '70, lavorando con Jules Grossman, Malcolm Brown e Alexander Lowen, in un processo di formazione personale e professionale durato oltre vent'anni. Nel 1993 ha fondato IPSO-Istituto di Psicologia Somatorelazionale e la rivista di Psicologia Somatica *Anima e Corpo*. La lunga esposizione ai paradigmi meditativi ha profondamente influenzato la sua visione del mondo e il suo modo di operare come psicoterapeuta, dando origine al metodo della Biosofia. E' autore di numerosi articoli e saggi, tra i quali: *La Bioenergetica* (Xenia 2006), *Counseling* (Frassinelli 2007), *Il corpo non mente* (Sperling & Kupfer 2011). E' docente di Psicologia clinica presso l'Università degli Studi di Milano-Bicocca e di Analisi Bioenergetica presso numerose Scuole di formazione in psicoterapia. www.biosofia.it

LE OMBRE CHE CI SEGUONO

seminario di Danio Manfredini

16-17 giugno 2012



Un laboratorio a partire da Danio Manfredini e dalla sua personale esperienza artistica che si basa sulla ricerca delle possibilità espressive dell'attore; figura che egli concepisce come creatore, come materia viva il cui estro nasce da un profondo lavoro su di sé, dalla sua intimità e consapevolezza. Il corpo come luogo fondamentale di ascolto ed espressione si apre all'esplorazione delle immagini e delle tracce che le esperienze della vita hanno inciso nella memoria emotiva.

Danio Manfredini è un artista tra i più significativi del panorama italiano: autore, regista, attore di grande intensità e prezioso riferimento delle nuove generazioni teatrali, nel corso di più di vent'anni ha messo in scena spettacoli di grande rigore espressivo e allo stesso tempo di grande comunicatività ed efficacia, serbatoi di visioni interiori e di una grammatica drammaturgica complessa e raffinata – *summa* di pittura, danza e poesia – che rappresentano dei punti fermi della contemporaneità: *La crociata dei bambini* (1984), *Notturmo* (1985), *Miracolo della rosa* (1988, Premio speciale Ubu), *Misty* (1989), *La vergogna* (1990), *Tre studi per una crocifissione* (1992/2007), *Al presente* (1997, Premio Ubu miglior attore), *Hic desinit cantus* (2000), *Cinema Cielo* (2003, Premio Ubu miglior regia) e *Il sacro segno dei mostri* (2007).

LEGGERE IL CORPO

L'OSTEOPATIA COME FORMAZIONE ALLO SGUARDO/ASCOLTO DELL'ALTRO

seminario di Claudio Pasini

23-24 giugno 2012



L'osteopatia è una tradizione di cura che mette al centro la relazione con il corpo dell'altro. Un corpo inteso come un tutto integrato, dove le disfunzioni hanno valore di messaggio per il curante e raccontano una storia di apprendimenti e adattamenti. Ogni evento della vita è registrato nelle relazioni tra le parti del corpo, che perdono apparentemente la loro armonia, ma la celebrano a un altro livello. Anche il sintomo, dunque, è espressione di un corpo vivo, connesso con il suo contesto, capace di evolvere. Per partecipare al seminario non è necessario essere osteopati, il livello delle pratiche proposte è mirato non all'acquisizione di una specifica competenza di cura che richiede decenni per essere perfezionata, ma alla scoperta di quante cose ci racconta il corpo dell'altro, oltre che il nostro. Tematiche che saranno trattate durante il seminario: Il corpo in osteopatia: un'osservazione sistemica; Fisiologia osteopatica: il sistema nervoso autonomo, la matrice extracellulare, la disfunzione in osteopatia; Filosofia osteopatica: la metafora come modello di rappresentazione, I movimenti del mare, Lo scorrere del ruscello (la definizione degli eventi emergenti); Rapporto tra postura e personalità: dalla morfologia, agli organi rappresentativi, alle strutture comportamentali; La postura come espressione degli adattamenti: lettura anatomico - funzionale degli adattamenti.

Claudio Pasini, diplomato ISEF, laureato in Scienze Tecniche delle Attività Fisiche e Sportive (Università di Digione). Ha conseguito inoltre: Master in Allenamento e Management dello Sport (Università di Digione), Diploma in Osteopatia presso la SOMA di Milano, *Post Graduate* in Osteopatia presso il Collegio Italiano di Osteopatia di Bologna, *Post Graduate* in Osteopatia presso la SOMA, Corso avanzato nell'ambito dell'osteopatia tradizionale: il movimento presente e la quiete, il Neutro.

LA BOTTEGA FANTASTICA DEL CORPO ARTIGIANO

seminario di Chandra Livia Candiani e Nicole Janigro

22-23 settembre 2012



Il corpo attraversa le età e se lasciato libero, non coperto di parole imparate dai pensieri assorbiti senza vaglio dall'esterno, vive gioiosamente e riflessivamente ogni sua stagione, con doni e risorse diversi. Invecchiare fa parte della nostra natura. La pratica meditativa insegna a ricevere il corpo così com'è e a rifletterlo, ad ascoltare il suo pensiero sempre autentico, sempre antico. Esploreremo con gli strumenti della pratica meditativa: l'osservazione del respiro, delle sensazioni, di come si forma un pensiero e un'emozione e l'osservazione del camminare e delle varie posture fisiche e mentali che assumiamo inconsapevolmente, le età del corpo, le sue stagioni. La pratica analitica comprende il corpo, conosce la compiacenza somatica che permette di trasformare un conflitto psichico in sintomo somatico, di esprimere con le somatizzazioni qualcosa che la mente ancora non conosce. Le manifestazioni del corpo nel bambino, nell'adolescente, nel giovane e nell'adulto invecchiante diventano temibili nella loro normalità. Rivelano l'insormontabilità del corpo, confessano il nostro essere nel tempo, la fatica di essere se stessi che non riesce a nascondere i moti dell'emotività. Leggere i suoi messaggi dispone a una pedagogia dell'esistenza.

Chandra Livia Candiani è nata nel 1952 a Milano. Traduce dall'inglese testi buddhisti. Pratica dal 1986 il buddhismo nella tradizione *Theravada* della foresta. Conduce gruppi di "Pratica del risveglio", altrimenti detta meditazione. Ha pubblicato: *Fiabe vegetali*, Aelia Laelia, 1984; per l'editore "Pulcino Elefante": *Una poesia* (1996), *Ritratto* (1998), *Sonatina per gatto* (2004); il libro di fiabe: *Sogni del fiume*, La biblioteca di Vivarium, 2001. Nel 2001 ha vinto il Premio Montale per l'inedito. I libri di poesia: *Io con vestito leggero*, Campanotto, 2005; *La nave di nebbia. Ninnananne per il mondo*, La biblioteca di Vivarium, 2005; *La porta*, La biblioteca di Vivarium, 2006; *Bevendo il tè con i morti*, Viennepierre, 2007 (con cui ha vinto il Premio Baghetta). Conduce seminari di poesia nelle scuole elementari.

Nicole Janigro, nata a Zagreb (Croazia), vive e lavora a Milano. Psicoterapeuta, analista di formazione junghiana, fa parte del Laboratorio analitico delle immagini (LAI), insegna a Philo-Scuola superiore di pratiche filosofiche. Ha svolto attività giornalistica e editoriale, è autrice de *Il terzo gemello* (Antigone Edizioni 2009), *L'esplosione delle nazioni* (Feltrinelli 1993), ha curato il *Dizionario di un paese che scompare. Narrativa dall'ex Jugoslavia* (Manifestolibri 1994), *La guerra moderna come malattia della civiltà* (Bruno Mondadori 2002), *Casablanca serba. Racconti da Belgrado* (Feltrinelli 2003). Ha tradotto *Il centro del mondo* (il Saggiatore 1995) e *Il divano orientale* (il Saggiatore 1997) di Dževad Karahasan e *Il ruolo della mia famiglia nella rivoluzione mondiale* di Bora Ćosić (Edizioni e/o 1997).

IL CLOWN E LE CAPACITÀ COMUNICATIVE. IL METODO "NOSE TO NOSE"

seminario di Robert McNeer

27-28 ottobre 2012



Scoprire il proprio clown - non tanto il clown del circo con le sue gag preparate, ma una figura più enigmatica, non convenzionale - corrisponde a un viaggio nella spontaneità e nello *humour*, nelle proprie vulnerabilità e potenzialità infantili. I bambini piccoli sono dei clown naturali. Esplorano e comunicano con il loro ambiente, utilizzando soprattutto i linguaggi non verbali, attraverso il gioco simbolico del "far finta che". Da adulti, è attraverso la creatività che possiamo ritrovare quel potenziale, e scoprire che lo *humour* ama sperimentare ai confini della nostra "area protetta", tra paura ed eccitazione. Si lavora in gruppo, riscaldandosi con giochi ed esercizi vocali e fisici. Si procede con le improvvisazioni. Si discute ogni improvvisazione per notare gli aspetti positivi e importanti del proprio clown, e come essi vivono dentro di noi. Il naso del clown, "la maschera più piccola del mondo", è la maschera che smaschera. Il clown lascia volare la nostra immaginazione, tenendo però i nostri piedi saldamente a terra, dando il benvenuto a tutto quello che emerge.

Robert McNeer, nato negli Stati Uniti nel 1957, laureato in Letteratura e spettacolo presso la *Northwestern University* di Chicago, ha studiato anche alla *Mimenschule Ilg* a Zurigo, e con Tadashi Suzuki in Giappone. In tredici anni di lavoro come attore presso il Teatro Kismet di Bari, ha insegnato teatro in scuole, carceri e istituti psichiatrici. Ha lavorato come attore per bambini e adulti in ogni parte del mondo. Nel 1999, insieme alla moglie Pia Wachter, ha fondato il Centro Culturale "La Luna nel Pozzo", nella campagna di Ostuni, dove ospita ogni anno una rassegna estiva di teatro e organizza seminari di teatro, voce e clown con esperti internazionali. Nel 2003 ha partecipato come attore a *Il cielo degli altri*, uno spettacolo sul tema dell'immigrazione con la regia di César Brie. Nel 2005 ha firmato la regia dello spettacolo per bambini *KiSaKiSaRò*, scrivendo il testo insieme alla figlia Angel. In collaborazione con l'Ente Teatrale Italiano, nella primavera del 2006 ha scritto, diretto e interpretato *Woz'America*, uno spettacolo sulla sua infanzia americana, per bambini e non solo.