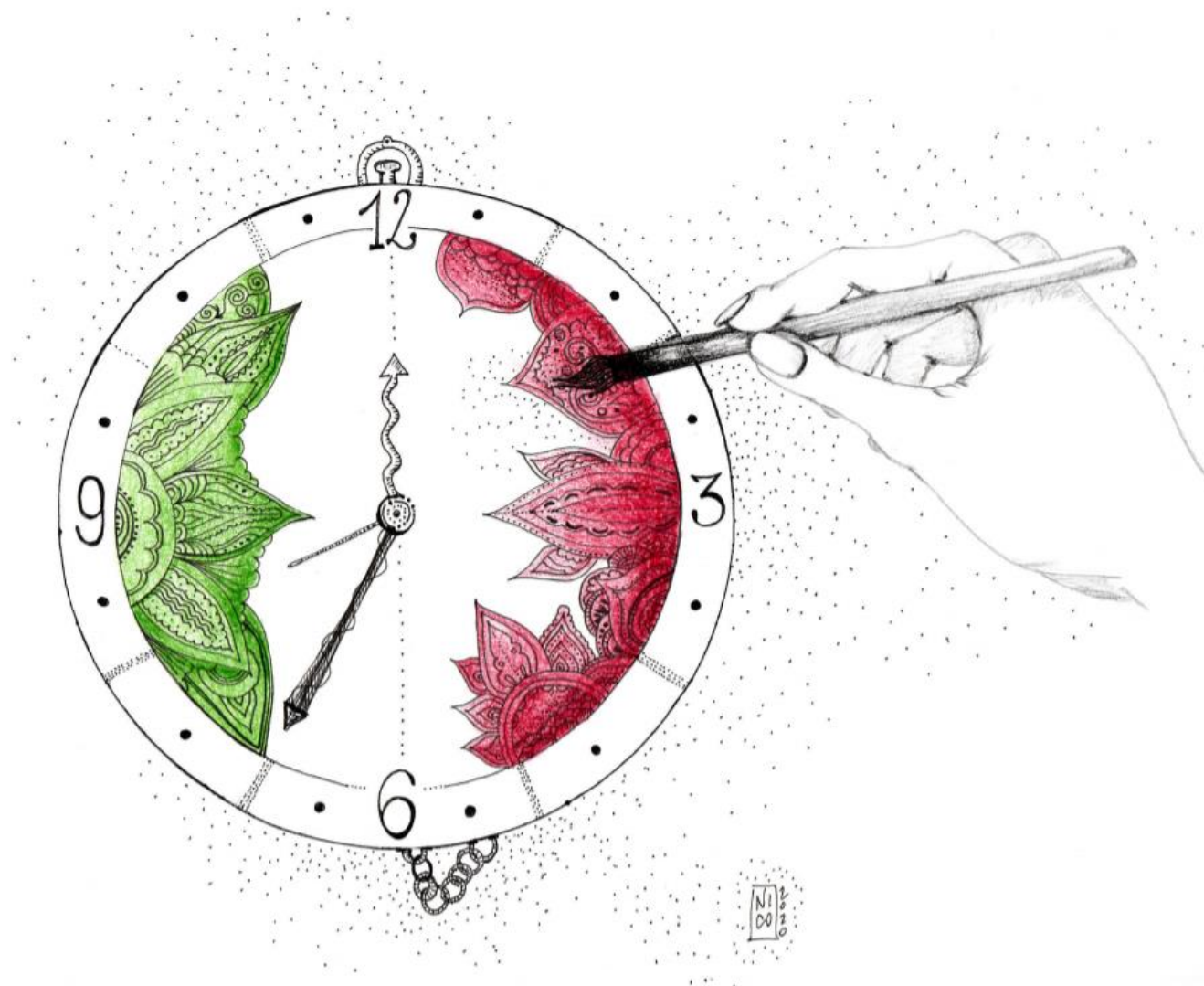


23 APRILE 2020



QuarARTena

SUPERARE LA QUARANTENA DURANTE IL COVID19
CON CLASSE, ARTE, CREATIVITÀ E FORMAZIONE ITALIANA

“Il tempo è relativo, il suo unico valore è dato da
ciò che noi facciamo mentre sta passando”

ALBERT EINSTEIN

Di Nelly Payano

Indice

Indice	1
Premessa	2
1. QuarARTena il Riassunto	3
2. QuarARTena all'Italiana	12
3. L'incertezza del Futuro, si può gestire?	13
4. Cos'è stato utile per me?	14
5. Gestione delle emozioni con le Arti Terapie	17
6. Conclusione Ringraziamenti	20

Premessa

Questo libro è dedicato all'Italia e alle persone preziose che ho incontrato, un omenage di ringraziamento per la dolce e costruttiva accoglienza di questi anni. Paese che mi ha riempito di tesori, artistici, creativi e formativi, motivi principali della mia dimora in Italia. Dopo il primo decreto che annunciava la Quarantena, mi sono chiesta cosa avrei potuto fare per me e per gli altri in una situazione di emergenza, la prima risposta è stata condividere esempi stimolanti di speranza, coraggio e intraprendenza che avessero superato difficoltà importanti nella vita attraverso l'arte e la creatività.

Allora ho deciso di creare una rubrica nel mio canale youtube chiamata QuarARTena, nella quale racconto gli incontri speciali e formativi fatti negli ultimi anni, legati soprattutto al mondo artistico-culturale e delle arti terapie, visto che sto frequentando una scuola di Arti terapie ed ho toccato con mano a livello pratico e teorico quanto sia importante coltivare e sviluppare il pensiero divergente durante i momenti di difficoltà per mantenere più sano ed attivo il nostro stato psico-fisico.

In queste pagine troverete un riassunto della QuarARTena, delle cose che ho imparato, della Rubrica e di qualche momento cruciale che abbiamo vissuto in questo periodo storico.

Perché ho creato questo? Qual è l'obiettivo?

- Per dare speranza e coraggio a me stessa e agli altri ricordando gli esempi che mi hanno incoraggiato in passato
- Per ripagare tutta la bellezza e forza che mi ha dato l'Italia in questi anni, dando il mio piccolo contributo in questo momento delicato,
- Per creare un ricordo più concreto di come ho vissuto questo periodo storico
- Dire a me stessa tra qualche anno che ci sono stata a modo mio durante la Quarantena mondiale da Covi19 e cosa ho creato grazie al nutrimento prezioso che ho ricevuto in questa Nazione incredibile, culla dell'Arte e della Cultura.
- Per stimolare la creatività e l'intraprendenza di chi leggerà queste pagine, perché non tutti sono chef, cantanti, musicisti, ballerini, attori, formatori, terapeuti o arti terapeuti nel mondo, non in tutte le culture viene insegnato da piccoli a giocare con le arti, non tutte le famiglie si possono permettere di far suonare uno strumento ai figli o di coltivare passioni sportive. Invece in Italia, si dà la possibilità a tutti di nutrirsi di bellezza, sport e creatività dalla tenera età. Queste pagine potrebbero incoraggiare a dare più valore agli strumenti che si hanno e dare spunti a persone di altre culture.

1. QuarARTena, il riassunto

Ho fatto una piccola ricerca sulla quarantena e il suo significato. Il 40 è un numero simbolico, carico di eventi importanti, soprattutto nel mondo spirituale cristiano. In sintesi? Un periodo di preparazione, di prova, isolamento o purificazione, molti esempi ci sono nella Bibbia, dai 40 giorni di diluvio universale, ai 40 giorni del digiuno di Gesù nel deserto, ai 40 giorni di isolamento che le navi dovevano fare nei porti se provenivano da posti dove c'era la peste, ecc.

Io ho deciso di passare la quarantena mettendomi alla prova ed applicando insegnamenti utili imparati in questi anni di lavoro su me stessa e dedicando i giorni all'arte e alla creatività, come facevo durante il tempo libero prima della quarantena.

Ogni giorno ho deciso di parlare di un artista o di qualche evento che mi hanno arricchito, partendo dalla teoria sulla semina ed il raccolto. L'obiettivo era mostrare come sia importante investire le proprie energie in eventi e persone di qualità nella vita perché nei momenti bui torna utile ricordare ed incoraggiarsi con le belle esperienze fatte per rifarne delle nuove.

1. Primo giorno, **presentazione Rubrica.**

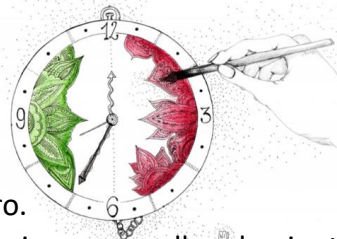
Messaggio principale: gli artisti superano grandi difficoltà creando ed il pensiero divergente, alla base della creatività è un ottimo strumento per allentare lo stress portato da situazioni estreme e per trasformare emozioni e pensieri.

<https://youtu.be/zJ7LNndG3il>

2. **Nicoletta Calvo** e la trasformazione delle emozioni

Messaggio principale: nei disegni e nei dipinti, rappresenta le diverse sfaccettature delle donne, contrastando i colori ai diversi stati d'animo

<https://youtu.be/LULL4WlhUe>



3. **Alice Corni** e l'elaborazione del lutto attraverso il teatro.

Messaggio principale: Alice ha elaborato il lutto della giovane sorella e la nipotina in arrivo creando la tragicommedia *In difesa di fratello Caino*

<https://youtu.be/3plwX14I9Nc>

4. Carcerati e l'arte della sopravvivenza. Mi sono ispirata a **Nicola Dettori** e il libro *Fuori dall'ombra, poesie dal carcere* per fare questo video

Messaggio principale: I carcerati vivono in quarantena per svariato tempo e sopravvivono, riescono ad adattarsi e trasformare le loro emozioni studiando, ottenendo titoli di studio e creando arte, come ha fatto Nicola e hanno fatto tanti altri carcerati ed ex carcerati. Perché non provare a farlo in quarantena? <https://youtu.be/y5R-lmPrnwk>

5. Quando la malattia diventa libro, **Igor Boggio**. Testimonianza autobiografica del superamento del cancro durante la giovinezza attraverso il libro *Un pallone e una Parrucca*
Messaggio principale: la forma mentis e disciplina dello sport ed avere una mamma forte che sostiene e motiva, sono elementi fondamentali per affrontare le difficoltà.
<https://youtu.be/SUI8QRArFgU>

6. Quando un infortunio sul lavoro diventa teatro, **Gianmarco Mereu**
Messaggio principale: il teatro è un ottimo mezzo per trasformare ed affrontare le difficoltà, spettacolo teatrale *Giorni Rubati* https://youtu.be/1B8_iTE4vBE

7. Quando un incidente stradale diventa Vita e Danza, **Roberta Macrì**
Messaggio principale: Perdere l'uso delle gambe non ha fermato la vitalità di Roberta ma lei ha amplificato la sua voglia di Vita facendo diverse attività, soprattutto la Danza.
<https://youtu.be/qocDr55FDzM>

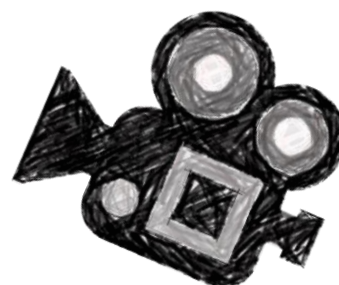


8. I progettisti culturali che cambiano la vita, **Giuditta Sireus**
Messaggio principale: gli eventi di qualità pensano alla crescita di tutto il tessuto sociale nel lungo periodo. Non bastano solo competenze tecniche per realizzare progetti di qualità e di alto impatto sociale.
https://youtu.be/xM_cjvLSVBk

9. Quando nel festival letterario incontri **Benito Urgu** e fai festa!
Messaggio principale: fai e sperimenta tutto quello che ti senti, tu sei il tuo maestro, meglio non farti condizionare dagli altri.
<https://youtu.be/8ya1ba0hqQk>

10. Ritorno alle radici con il L'uomo che comprò la Luna di **Paolo Zucca**
Messaggio principale: perseverare nei progetti e coccolarsi nelle proprie radici quando ci sono difficoltà è fondamentale. Rivincita dei valori importanti sul superfluo e il guadagno smodato
<https://youtu.be/I57sZfXMyE8>

11. Le parole di **Iacopo Cullin**
Messaggio principale: è importante godersi la vita, focalizzarsi nelle cose importanti, tralasciando odio, rancori, contese ecc.
<https://youtu.be/zJXh2znDtXQ>



12. L'arte del sentimento di **Alessandro Graffi**

Messaggio principale: l'intenzione e il cuore che metti nelle cose è la cosa più importante, poi viene l'aspetto tecnico. <https://youtu.be/jVRYem4I9GM>

13. Omaggio a **Dante Alighieri** durante il Dantedì

Messaggio principale: quando tocchi il fondo e superi il tuo inferno, niente è più lo stesso, non ti spaventa manco l'inferno. <https://youtu.be/BtfAc3O8dFo>

Inferno di Nelly Payano

*Immersa nelle fiamme dell'inferno,
nella solitudine della malattia, del giudizio, dell'abbandono, nella silente angoscia dolorosa,
una piccola scintilla mi diede conforto, forza e resistenza.*

Accettai la mia nuova condizione penosa, una vita distrutta.

*Mi abituai all'inferno, a stare da sola, ad essere giudicata, calpestata, calunniata, sfregiata,
ad essere contrastata, ferita, sottovalutata, svalutata.
Mi abituai a stare sospesa nel vuoto, ad essere nessuno.*

*Notai che più mi abituavo all'oscurità, al dolore e alla solitudine, più svaniva la sofferenza.
Avevo accettato la mia condanna: vivere sospesa nel nulla, senza alcuna certezza futura né
importanza.*

Si era sciolta la Maschera.

*Finché nell'inferno incontrai Lucifero, lo vidi in lontananza e scoprii di non avere paura di lui.
Scoprii che non avevo più paura di nulla.*

*Lucifero era solo una sfida in più come le altre nel cammino.
Lo fissai neutra, guardai il fuoco nei suoi occhi con indifferenza, notai che la luce che
emanavano somigliava alla piccola scintilla che aveva tenuto in vita.*

*Lui mi parlò, disse che avevo superato la sfida, avevo sciolto la maschera e mantenuto viva la
mia SCINTILLA DIVINA.*

Mi prese per mano e mi accompagnò verso la via d'uscita.



14. L'arte di rimaner bambini di Natalia Barrientos

Messaggio principale: è importante rimanere puri, trasparenti e sinceri anche da grandi. L'arte serve a trasformare tutte le emozioni in dipinti e quadri.

<https://youtu.be/XRhI5Vf2pTw>

15. Luisa Zhou e l'arte di mettersi in gioco

Messaggio principale: il teatro serve a rielaborare ed esprimere le difficoltà dei giovani stranieri che crescono in Italia. La socialità serve a trovare la propria identità

<https://youtu.be/PdcEYxpRgvU>

16. Chen Li e l'arte della calligrafia antica cinese

Messaggio principale: contribuire con la propria arte ovunque si va nel mondo è importante

<https://youtu.be/-R4tVxNSGgM>

17. Il Festival della Cultura dal Basso e Stefano Di Polito

Messaggio principale: esistono diversi attivisti culturali che non smettono di lavorare per la cultura e l'integrazione dei popoli e le generazioni

<https://youtu.be/C2tckL4aMRY>

18. Artisti sardi per Emergency Sassari

Messaggio principale: tutte le opere d'arte e i tipi di arte servono a sostenere concretamente in situazioni di emergenza

<https://youtu.be/7lsykcO6ilo>



19. Quando manca spazio per l'arte, c'è Chiara Manca

Messaggio principale: quando si ama l'arte e la creatività si va in profondità e viene fuori la semplicità di cuore per coinvolgere le persone

<https://youtu.be/lGZhxJmI8lY>

20. Seconda fase della QuarARTena, esempi di terapeuti ed arti terapeuti

Messaggio principale: l'arte ha diverse utilità per fare riabilitazione clinica, psicologica e sociale

<https://youtu.be/G8R0RkWBjD4>

21. Stefano Centonze e la tecnica della Fiabazione

Messaggio principale: la scrittura è un metodo potente di consapevolezza personale e di rielaborazione di trauma ed emozioni.

<https://youtu.be/IK3aaKsBYZA>

L'Aquila che diventò Fenice di Nelly Payano

*C'era una volta un'aquila
che per poter rimanere in vita
Doveva scappare da una tempesta fulminea,
ma davanti aveva una grande sfida.
Attraversare L'inferno per salvarsi la vita.*

Sa che morirà se non si dà da fare, quindi decide il cammino iniziare.

*In cuor suo sapeva che per attraversare l'inferno bisognava il CUORE purificare e rigenerare.
Che i modi di fare e le energie di prima non sarebbero bastati,
che qualcosa doveva sacrificare.*

Infatti ai primi passi nell'inferno, tutto il superfluo e vano inizia a bruciare.

*L'Aquila continua a camminare, immersa nella sofferenza, ad ogni passo lascia il passato, ma il dolore aumenta, la rallenta, bruciano tutte le piume, unghie e la pelle vecchia.
Una fitta di dolore fortissimo la spezza,
lei geme disperata,
il becco si spezza.*

L'aquila iniziò a piangere per liberarsi dal dolore, si vergognava, ma si lasciò andare, aveva tenuto duro a lungo. Per la prima volta L'Aquila era completamente nuda e indifesa, scopri che il dolore e le lacrime non erano debolezza, ma erano forza, diventate la sua salvezza. Scoprii che non era il suo aspetto regale, la nomea, i possedimenti o lo status a renderla il più forte e sacro dei volatili. Scoprii che era la purezza del suo CUORE a renderla una come una Dea.

Si rese conto di quanto era forte, nuda tra le fiamme non sentiva più dolore.

Inizio a sentire serenità, speranza, accettazione.

Camminava e respirava calma, finché ascoltò il suo cuore e decise di immergersi completamente nelle fiamme, per bruciare tutto il vecchio, tutto l'insano, tutto il superfluo, tutto il dolore.

L'Aquila non morì, rimase in vita, il fuoco l'aveva rigenerata.

Da quel giorno Lei capì di essere immortale, e da quel giorno si racconta che un'aquila Fenice può diventare.



22. La Danza Terapia e teatro terapia di Alberto Cacopardi

Messaggio principale: più danziamo, ascoltiamo il corpo e lo lasciamo libero, più il pensiero divergente e la creatività fluisce <https://youtu.be/MCWaUpRMHJQ>

23. Ilaria Caracciolo, la psicoterapeuta che fa concentrare sulla bellezza.

Messaggio principale: evitare di riempirsi di notizie tutto il giorno e concentrarsi sulla bellezza, sul riposo e la centratura per affrontare al meglio il periodo di quarantena
<https://youtu.be/5uacloCB6Hc>

24. Angela Enea e la Danza della rinascita

Messaggio principale: la danza movimento terapia fa miracoli, grazie ai laboratori con lei sono riuscita ad esternare e rielaborare alcune violenze vissute da bambina. La danza che viene dalla pancia e dal sentire sprigiona la creatività.
<https://youtu.be/JtIp703Tx28>

25. Elias Lapia e l'amore per la musica

Messaggio principale: viene naturale fare grandi sacrifici e sviluppare la disciplina per Amore verso una passione. Noi siamo quello che creiamo, è fondamentale la crescita personale per evolvere a livello artistico <https://youtu.be/d4Q4gMExvwl>



26. German Faletti e l'amore per il canto lirico

Messaggio principale: non mollare mai i propri sogni e continuare a perfezionare la propria arte anche se c'è da spostarsi altrove
<https://youtu.be/LaSUk9hVOOk>

27. Tea Baldini meditar cantando

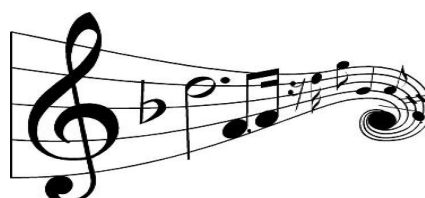
Messaggio principale: la voce è un potente strumento di rilassamento e meditazione che possiamo imparare a usare, per rilassarci e sciogliere stress in diverse parti del corpo e stimolare i diversi chakra e l'energia del corpo. <https://youtu.be/esfgc8NTc-l>

28. Mirko Battuello e la sua danza vulcanica

Messaggio principale: mantenere energia, amore e passione verso la propria passione e trasmetterla agli altri è fondamentale.
<https://youtu.be/DJBd-KHWNDM>

29. Stefania Durbano con la sua voce "te la canta"

Messaggio principale: dare quello che si ha in semplicità durante questo periodo fa la differenza https://youtu.be/t8akdHc_xys



30. **Simona Zaccagno** e la danza nei fili

Messaggio principale: diventare bambini e tirar la parte più giocosa che abbiamo danzando

<https://youtu.be/1aEOB1W1ovw>

31. La fusione artistica di **Serena Sabatino** e **Tamara Bertone**

Messaggio principale: quando iniziamo a rinascere attiriamo persone affini a noi, che ci stimolano a migliorarci e seminare dei semi importanti per noi e gli altri nel nostro ambiente sociale.

<https://youtu.be/39ruSpGTWpo>

32. **Rinascita Creativa**, Simposio di Arti terapie

Messaggio principale: giornata dedicata a stimolare la creatività, elemento fondamentale per affrontare questo periodo

<https://youtu.be/GpNiFhcRn4A>

33. **Angelo Fiore** e la fotografia introspettiva

Messaggio principale: con la fotografia si può lavorare sulla propria immagine personale e tirar fuori l'anima

https://youtu.be/sRMvP_heqH8

34. La fotografia di **Silvia Alessi**

Messaggio principale: si può dare dignità e voce a storie nascoste attraverso l'arte

<https://youtu.be/Oevie5iHpjg>

35. L'arte dell'intraprendenza di **Stefano Faraoni**

Messaggio principale: arte, imprenditoria e formazione sono possibili

<https://youtu.be/zrIrYSUg4AQ>



36. Omaggio a Luis Sepulveda, "Danzo sotto la Pioggia"

Messaggio principale: voglio danzare sotto la pioggia, cioè mantenere un atteggiamento costruttivo durante la quarantena e le difficoltà che incontrerò nel cammino.

<https://youtu.be/EbuqmMa-Xxl>

Danzo sotto la Pioggia di Nelly Payano

Danzo sotto la pioggia perché la vita è un dono.
Fuori piove, il cielo è cupo, ma io ho deciso di danzare in questo buio,
ho deciso di danzare sotto la pioggia del giorno
e mettere in pratica gli aforismi della folle speranza e del positivismo.

Oggi piove, ma io danzo
Voglio contagiare il mondo mentre lo faccio
Un DANZA-VIRUS
Perché non pioverà per sempre,
Il Sole un giorno lancerà il suo grido
E io ci voglio essere con un sorriso per chi incrocerà il mio cammino.



Danzo sotto la pioggia perché il mio cuore sa che il Sole è vicino
So che alimentare il panico, la rabbia e la lamentela non aiuta nessuno

Voglio superare questo momento con orgoglio,
Perché quando tutto questo finirà voglio avere un bel ricordo di me,
Di come ho agito, di come ho reagito, di come ho sfruttato questo momento del cammino.
Io danzo perché così ha voluto il destino
Perché così sento gli altri a me vicino

Danzare dentro al buio pesto, anche se non vivo come prima.
Non posso uscire?! Io me ne frego!
Ricostruisco il mio mondo interno, dentro casa,
Lo dipingo con amore, ricordi, passioni, con musica, colori e parole.
La musica mi chiama, io mi immergo

Ad ogni suono e passo, la mia essenza risveglio
Il ritmo, mi fa battere il cuore a suon d'Universo
Sto a casa e danzo, e mentre lo faccio, l'inferno dimentico
E piano piano un bel sorriso mi nasce da dentro

Danzo sotto la pioggia, invoco il Sole ed ogni elemento,
Perché il mio cuore sa che un nuovo giorno è vicino,
Il mio cuore sa che non pioverà in eterno.
Danzo sotto la pioggia perché mi diverto

37. Alex & Anny e la trasformazione dell'arte negli anni,

Messaggio principale: l'arte si trasforma e quando si diffonde nella famiglia crea magie

<https://youtu.be/R371-AQCrtU>

38. Inspiration Day di My Art Gallery Lab di Fabrizio Vannella e Stefania Durando

Messaggio principale: Ispirarsi con le passioni, coltivare la crescita personale per coltivare di conseguenza la propria arte è fondamentale. Affidarsi a professionisti per strutturare i propri progetti può fare una grande differenza nel lungo periodo.

<https://youtu.be/-WgGjQauvvE>

39. Vincenzo Miranda e la scrittura creativa e la musicoterapia

Messaggio principale: la scrittura ci fa consapevolizzare meglio emozioni, intenzioni, creare immagini e donare chiarezza mentale.

<https://youtu.be/p3qbp33ULFA>

40. Suad Omar e il potere della scelta

Messaggio principale: c'è sempre una scelta davanti alle difficoltà che ci presenta la vita, dipende da noi la reazione che scegliamo rispetto alle difficoltà esterne

<https://youtu.be/FmGmNFemU2o>



2. QuarARTena all'Italiana



Quando arriva la noia e non sai cosa fare, alcuni esempi ...

- Cucina - Master Chef con tutte le ricette delle nonne e delle regioni
- Canta – Amici di Maria, The Voice, Italia's Got Talent ai tempi di Covid19
- Balla – Ballando con le Stelle
- Recita – Inventa il tuo Netflix o mondo personale ispirandoti a Dante oppure ad Amici
- Dipingi, Disegna, Aggiusta e Progetta come Leonardo Da Vinci
- Crea costumi – Giorgio Armani, Dolce e Gabbana, Versace, Cavalli, Enrico Coveri, Ferretti, Zanotti, Valentino, Prada, Gucci, Krizia (Mariuccia Mandelli), Trussardi, Balestra, Fiorucci
- Aggiusta casa come Leonardo Da Vinci faceva
- Sport – olimpiadi in casa, mondiali di calcio, il Giro di Casa con la Maglia Rosa

Quando avrai finito le cose da fare

- Volontariato telefonico per anziani, amici, parenti, conoscenti, rimorchiatori
- Spia e denuncia anziani dal balcone,
- Con peluches passeggiare
- Studiare online, ca... online
- Laureati su facebook, impara cose nuove



Quando nulla ti farà stare bene....

- Tira fuori i semini, i ricordi di belle esperienze
- Fatti qualche domanda, consulta uno specialista sul web, ce ne sono tanti
- Scrivi, leggi, medita, danza, ricucina, mangia, bevi
- Fai l'eroe comodamente sul divano finché ti passa
- Leggi il nuovo decreto e imparalo a memoria
- Se cerchi altra motivazione pesati e misurati, senza far esplodere bilancia ne vecchi vestiti

3. Decreti e l'incertezza del futuro, Possibile gestirla?



Prima tutto chiuso, ma poi tutto aperto, ma poi chi sta aperto e chi in quarantena? Cosa, come?

Virus nell'aria, nelle superfici, un'ora, due, cinque, dodici, quante e dove? Cina, Italia e ora tutto il mondo.

5G, 4G, MotoGP e Cip e Cop sono qui, su cosa ci dovremmo concentrare qui?

Tamponi sì, no? Mascherine serve o no? Ma quali? Sì o no, dove sono? I guanti?

Applicazione e vaccino? Statistiche giuste o no, su quali numeri, su quanti tamponi, su quali valutazioni? Gente in giro o no? Il virus dov'è? Aria, acqua, superfici, terra, casa, fuori, gas, pioggia?

Caos e confusione totali ogni giorno, poche certezze per capire come gestirsi. Cervello in pappà, stato d'animo in modalità gatto che si morde la coda e mangia le unghie mentre rincorre il criceto nella ruota che corre. Sabbie mobili sotto ai piedi per la totale incertezza. Sensazioni di vuoto, smarrimento, paura e frustrazione.

Tutti abbiamo sentito queste emozioni, soprattutto l'incertezza verso il futuro e cosa ci sarà dopo. Decreti, norme, notizie tutte diverse, aggiungiamo qualche fake news ripetendo il rosario dei tg e il gioco è fatto. Vivere come se fossimo dentro un tunnel buio e confusionario che non si capisce quando finirà. Sensazione di sconcerto e smarrimento. Come fare? Continuare a fare il criceto o prendere fiato e reagire in qualche modo? Perché se ci penso meglio, mia nonna ha sempre detto che nel mondo nulla è certo. Situazione paradossale dove il vero nemico sembra essere il CAOS delle info.

4. Come ho gestito queste emozioni?

Cosa è stato utile per me?

Ho pensato, in primis

“Io non posso controllare il caos fuori, posso solo controllare me stessa e le mie reazioni, fare del mio meglio per mantenermi sana visto i rischi per la salute a causa del virus e ora devo stare molto attenta a rimanere in forma anche dal punto di vista mentale ed emozionale per essere scattante, pronta per lavorare ovunque visto il rischio di blocco economico e le conseguenze che non sappiamo come saranno. Se voglio superare bene questo periodo e rimanere in piedi, meglio non trovare scuse e applicare le migliori strategie”

Ho deciso di usare strumenti ed esercizi di vari formatori, coach, counselor e terapeuti che mi erano serviti molto in passato, associando le nuove conoscenze delle arti terapie, che coccolano molto la nostra parte più sensibile quindi poi si è più propensi a lavorare su di se in generale (almeno a me funziona così).

Comunque la cosa principale che ho imparato in questi anni di formazione è che quando tutto è incerto, bisogna concentrarsi sull'unica certezza che abbiamo per andare avanti al meglio, cioè noi stessi e le piccole cose che possiamo gestire.

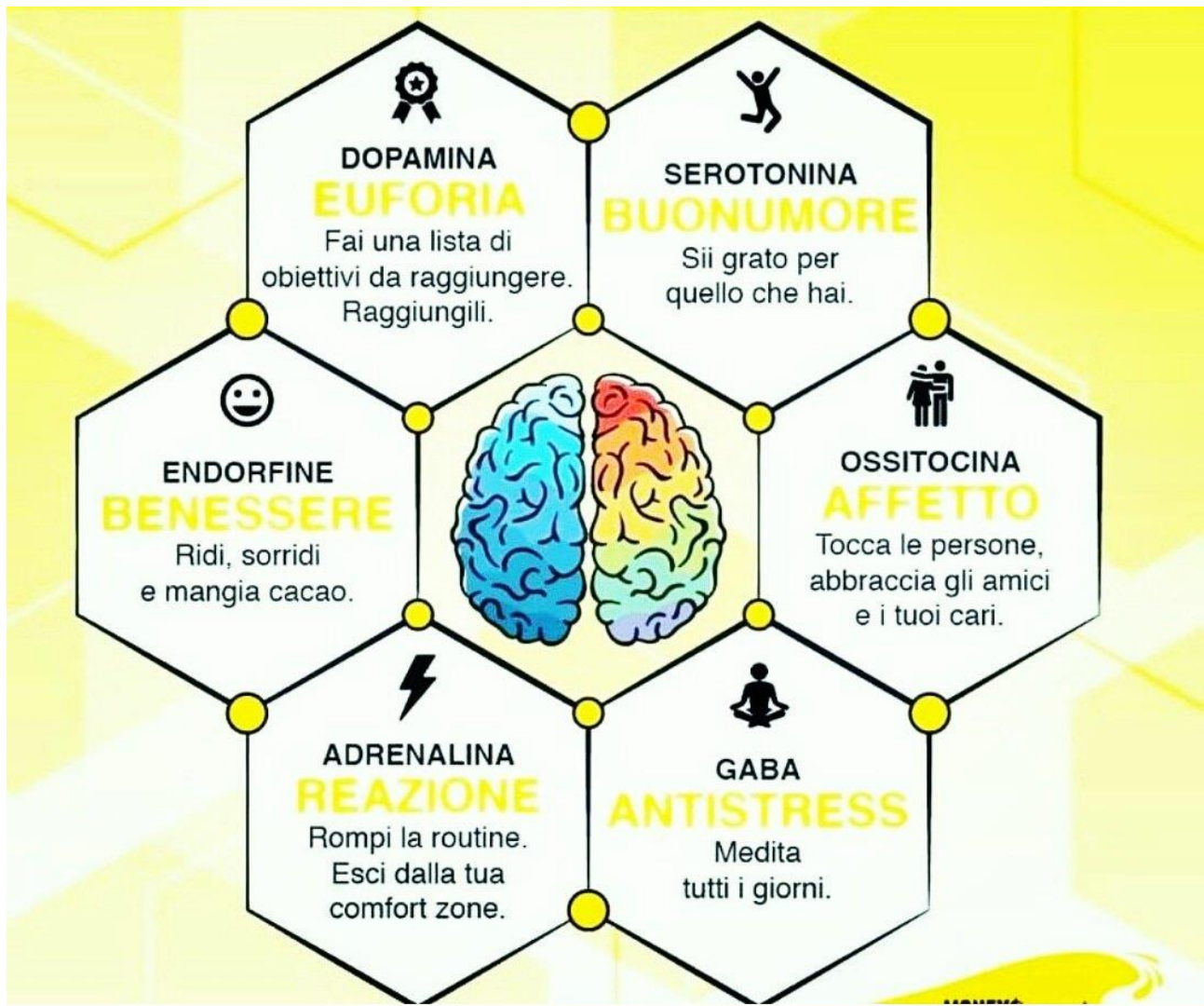
- Il primo passo è stato concentrarmi sul fisico e le cose da fare a casa.
- Vedere poco il telegiornale per **mantenere basso il livello di cortisolo nel corpo**, perché questo aumenta quando ci esponiamo a immagini e parole di paura, violenza, catastrofi ecc, quindi ho tutelato il più possibile il sistema immunitario.
- Ascoltare poco i catastrofisti, ansiosi, lamentosi e paurosi, visto che fanno lo stesso effetto della tv o simile.
- Curare e gestire **la triade dell'eccellenza**, corpo mente e spirito, cosa che ho imparato durante un corso di crescita personale residenziale di 4 giorni chiamato One a Milano e Bologna.

Corpo: alimentazione sana, esercizio fisico, **danza movimento terapia**, curare respirazione, curare l'aspetto fisico migliorando l'estetica, per inviare segnali di benessere al cervello e **produrre più endorfine** possibili.

Mente sana con meditazioni, formandomi e dedicandomi alle passioni e progetti arretrati, dedicarmi a piani futuri, sfidandomi a fare corsi e sfide piccole e nuove ogni giorno, facendo attività piacevoli come il mandala intuitivo, disegnare e scrivere le emozioni provate dopo la danza terapia o dopo aver fatto un'attività piacevole.

Spirito: preghiere e meditazioni mirate sulla gratitudine, dando significati costruttivi alla situazione e facendomi domande intelligenti. Lavorare sulle ferite della bambina interiore, sul perdono di me stessa e gli altri, sviluppando compassione e comprensione verso i gesti delle persone che in passato mi hanno ferito. Mi piacciono molto gli esercizi di Mauro Scardovelli <https://www.youtube.com/watch?v=IPo92wKvoU4>

Le cose che vedrete sono le cose che a me stanno funzionando e potete sperimentare cosa vi ispira di più lasciando fluire la vostra creatività e sentire. Associando alle vostre attività la scrittura, un diario di bordo, la danza, le fiabe, il disegno, la pittura ecc, per dare voce alle emozioni che avete dentro e trasformarle, soprattutto quelle negative, che creano molte tossine e abbassano il sistema immunitario



Vi lascio alcune domande chiave che dovevamo farci dopo il corso residenziale One, vi lascio il link se volete dare uno sguardo ai video del fondatore dell'azienda di formazione e coaching, Luca Lorenzoni <https://youtu.be/HA0uJUEdZ6Q>

Domande del mattino

- Per cosa mi sento grata oggi?
- Cosa mi fa sentire che tutto accade per una ragione e che la vita è perfetta?
- Come voglio agire per realizzare i miei obiettivi ed essere un esempio anche per gli altri?
- Che energia voglio esprimere, che viso voglio avere, come voglio essere in tutto ciò che faccio?

Domande della sera

- Come ho fatto a fruttare i miei talenti oggi?
- Cosa ho imparato in questa giornata?
- Se avessi solo tre grazie da dare, a chi li darei?

A queste domande ho aggiunto altre domande esistenziali più intense, come:

- Se dovessi morire domani o a breve, vorrei avere rimpianti?
- Quale ricordo mi piacerebbe lasciare a me stessa e alle altre persone?
- Ho dato il mio meglio?
- Mi sento soddisfatta di me stessa?
- Se questo fosse un film, quale personaggio vorrei essere e come mi dovrei e vorrei comportare?

Visto che in questi anni ho imparato che il senso di colpa è una manipolazione della mente per proteggerci e farci mantenere nella zona di comfort, evitavo di ascoltare le mille vocine che avevo in testa con alcuni esercizi di mental training ed esercizi imparati con **Mirco Bossi** e nel libro Coltiva la Crescita. Vi lascio il link del sito, lì trovate articoli ed esercizi da sbizzarrirvi molto interessanti <https://mircobosi.com/categoria/mental-training/>

Alcune strategie del libro Fattore 1% di **Luca Mazzucchelli** le ho usate per mantenermi costante in questi giorni, anche facendo per poco tempo le attività che mi ero preposta, anche se ogni tanto ritardavo o saltavo. Il link di Luca Mazzucchelli <https://www.psicologo-milano.it/newblog/>

5. Gestione delle emozioni con le Arti Terapie



Le arti terapie in sintesi, sono l'uso concreto delle arti a 360° gradi per fare lavori di consapevolezza e crescita personale. Gli arti terapeuti hanno un approccio diverso rispetto agli altri formatori, è come se parlassero con la nostra parte più profonda e bambina da subito. Quindi trovo che è più facile entrare in contatto con noi stessi perché l'obiettivo principale è ascoltarsi attraverso il corpo e poi tradurre con le arti e dare spazio in maniera semplice al proprio sentire. L'obiettivo non è guarire o capire perché, per chi, per come, se abbiamo una problematica o meno, è qualcosa che emerge come conseguenza, non è il fine, quindi la nostra mente innesca pochi meccanismi di difesa. Almeno questa è la mia opinione dettata dall'esperienza concreta. Meglio provare per credere.

Per esempio:

Con la scrittura e il **metodo della fiabazione** di Stefano Centonze ho rielaborato il disagio dello stare in casa ferma e ho immaginato di essere in una fiaba dove mi proteggevo e rigeneravo a casa come una principessa danzante. Poi ho approfittato e ho rielaborato un gesto vandalico che ho subito, poi mi sono incoraggiata a diventare una Fenice con il testo "Un'Aquila che diventa Fenice". Durante il Dantedì invece ho scritto come mi sentivo quando ho attraversato le situazioni brutte e ne sono uscita, per incoraggiarmi ed incoraggiare in questo periodo.

Potete usare anche la guida del metodo della fiabazione che è in regalo su questo link

<https://www.stefanocentonze.it/11481-fiabe-autobiografiche-evolvere-perdonarsi-pacificazione/>

<https://www.stefanocentonze.it/libro-metodo-autobiografico-creativo/>

Con lo psicologo e musicoterapeuta **Vincenzo Miranda** nella rubrica **Scrittura Espressiva** della pagina facebook Positivi e contagiosi, ho imparato a personificare, tipo caricatura, le emozioni, in particolare la Paura, gli ho dato un nome, ho descritto tutte le caratteristiche fisiche che richiamavano la paura per me, poi ho mescolato tutto ed è venuto fuori un personaggio. Gli ho dato un nome, Tofu, preso un po' in giro e fatto diventare il mio amico, ma da lontano perché un po' viscido, sdentato, molle e puzzolente. Ora sento meno ansia e smorzato la paura, perché immagino il mio amico Tofu che si avvicina ma io lo allontano nella mente.

Trovate Vincenzo su facebook <https://www.facebook.com/vincenzo.miranda.777>

Esercizi di **Danza movimento terapia**

¾ volte a settimana, mi esercito danzando, muovo tutte le parti del corpo il più possibile, esploro diverse forme geometriche ed amplifico i movimenti nello spazio perché nell'ultimo laboratorio con la danza movimento terapeuta **Angela Enea**, ho imparato che più il corpo è fluido, si libera ed espande in tutte le direzioni, più la mente si espande e si sciolgono le rigidità mentali e nodi di ogni tipo. Per amplificare l'effetto uso musiche ad alta vibrazione energetica come musica classica,

contemporanea o tribale, per immergermi nei suoni fino ad entrare in completa simbiosi con respiro, corpo e suono, dopo aver raggiunto la simbiosi e tirato fuori qualche emozione, la scrivo e disegno. Uso l'intenzione di purificarmi e sciogliere il corpo nel suono attraverso i movimenti di ogni articolazione del corpo.

Con la psicoterapeuta **Ilaria Caracciolo** – l'arte della crescita personale,

<https://www.facebook.com/ilariacaracciolocrescitapersonale/>

Trovate esercizi e spunti utili su

- Mandala Intuitivo,
- Lista bisogni, valori e desideri
- Capire dipendenze affettive sul lavoro, nei rapporti in famiglia, nei rapporti di coppia,
- Gestione del tempo e scelte esistenziali
- Cura di se

Meditar cantando con **Tea Baldini** Anastasio, con lei non ho solo meditato ma acquisito più consapevolezza sullo strumento di tutto il corpo e come sia importante nutrirlo e curarlo perché renda al meglio. Per gli esercizi potete cercare le sue dirette.

<https://www.facebook.com/teaArtimusicali>

Condivido anche un esercizio che mi sta molto a cuore, sulla percezione delle capacità che abbiamo di affrontare i problemi, l'ho imparato anni fa con il formatore Simone Sacco dell'azienda internazionale di formazione Genio in 21 Giorni durante alcune serate mirate allo sviluppo delle soft skills. <https://www.facebook.com/simone.sacco.56>

È un esercizio che mi ha aiutato a consapevolizzare che sono stata capace in passato a superare diverse sfide e questo mi motiva per affrontare le nuove sfide con più fiducia. Spesso ci dimentichiamo quanto siamo stati forti in passato ed è buono ricordare quando le situazioni stressanti della vita ci portano a dimenticarlo.

Lista esperienze più impegnative	Come le hai superate? Quali risorse hai messo in campo?	Come ti sei sentito nel problema? Come ti sei sentito dopo averlo
Esempio: Incidente stradale	Respirando e calmandomi, pensando tutto ha una soluzione tranne la morte.	Prima smarrita e confusa Dopo tranquilla

Conclusione

Auguro a tutti il meglio, che questi piccoli esercizi ed esempi possano esservi utili come lo sono stati a me.

Spero di avervi stimolato a frequentare diversi ambienti sociali di qualità, anche online perché il mondo è pieno di persone meravigliose appassionate di arte, cultura e formazione! Fattori essenziali per vivere bene al giorno d'oggi.

So che qualcuno si potrà essere scandalizzato per imperfezioni e la semplicità, ma ho deciso di tenere il mio amico Tofu a bada e fregarmene del criticismo e del perfezionismo.

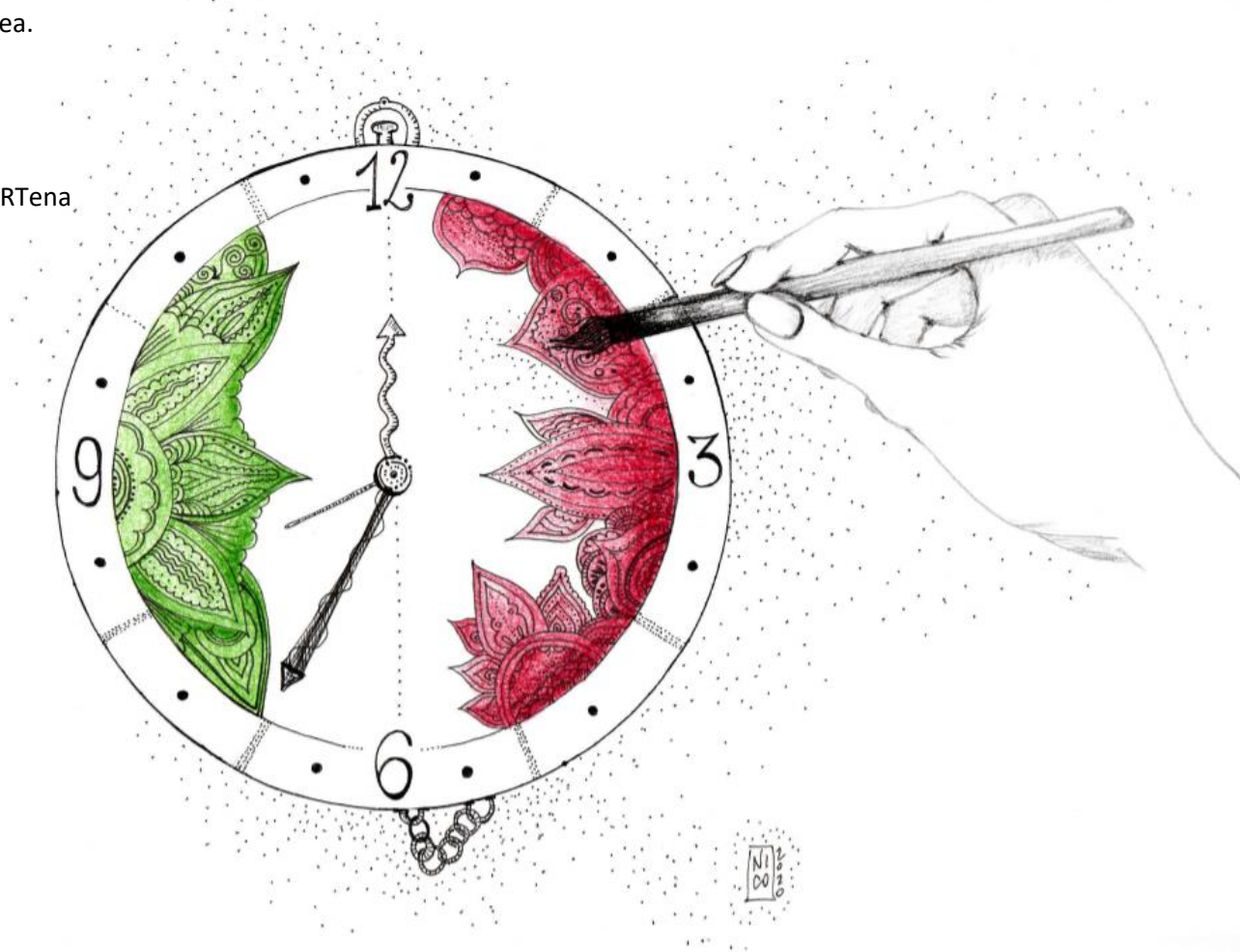
Ringrazio

Tutte le persone che hanno incrociato il mio cammino e mi hanno donato parte del loro mondo e tesoro.

Un ringraziamento speciale a Nicoletta Calvo per aver creato l'immagine di copertina e la pronta disponibilità a cogliere l'idea.

Buona QuarARTena

Nelly Payano



“Il tempo è come una lente che rende più nitida la visione della realtà.” EMANUELA BREDÀ

“Ho sciupato il tempo, e ora il tempo sciupa me.” WILLIAM SHAKESPEARE

“C'è un solo modo di dimenticare il tempo: impiegarlo.” CHARLES BAUDELAIRE