

REPORTER DI GULLIVER

numero 04

29.04.2020



REPORTER DI GULLIVER



Editoriale

Fedeli lettori,

esattamente un mese fa usciva la nostra prima pubblicazione. Esattamente un mese fa speravamo ancora che la situazione “provvisoria” si sarebbe risolta in tempi brevi. Ebbene oggi sappiamo con certezza che il giornalino vi/ci terrà compagnia ancora per un bel po’.

Sembra passato molto tempo e ahimé ne dovrà trascorrere ancora molto prima di poter tornare ad affollare i teatri e le piazze. Che poi, anche prima, non è che si faceva la fila per andare a teatro a dir la verità...forse per quello che nessuno fa ancora accenno alla riapertura di questi luoghi. Forse il teatro deve essere emarginato per definizione. L'altro giorno Emma Dante ha scritto sulla sua pagina facebook:

“Leggo tante ipotesi di riapertura nelle varie fasi 1, 2 e 3 e ovviamente i teatri sono all'ultimo posto. ma io ho molta fiducia e credo che nel momento in cui riapriranno le chiese potranno riaprire anche i teatri, essendo la chiesa e il teatro due luoghi di culto in cui si possono predisporre misure precauzionali seguendo gli stessi parametri.”

Ma nell'attesa, non ci resta che farlo passare questo tempo, e leggendo magari ci sembra che corra più in fretta. In questo numero ritrovate i nostri fedelissimi corrispondenti tra cui il dottor litigologo (con un interessantissimo excursus musicale), il direttore artistico e il tanto atteso secondo ciclo del work out muscolare! Continuano il loro viaggio anche le rubriche Ante litteram e Resistenza Casalinga. Immane la classe di Anton Mùtov che ci allietta sempre con i suoi interventi di alto livello culturale. Canzoni, poesie, ricette, concerti in casa, ospiti inediti... insomma anche in questo numero ce n'è per tutti! In copertina: gli Gnuffi, compagni di quarantena di Arianna (grazie per la condivisione).

Augurandovi una buona lettura, ricordiamo ai lettori che la redazione è sempre aperta a ricevere vostri scritti, disegni, consigli, insomma...fatevi avanti senza paura, non mangiamo nessuno!

Stateci bene

La Redazione

In questo numero:

- Un pensiero..... p. 3
Tra le onde
- L'angolo del dottore p. 4
Quattro pillole, la ricetta e la lettera del litigologo
- I consigli del direttore artistico p. 8
Musica, teatro e danza
- Ante litteram p. 10
Rubrica a cura di Giordano Clemente
- L'ospite p. 11
... illustre
- Gioia e Allegria p. 14
Una canzone di Daniele Zanella per i Giullari di Gulliver
- Giro del mondo cultur-culinario p. 15
Aprite le orecchie e mettetevi il grembiule
- Resistenza Casalinga p. 17
Diario di Resistenza Casalinga
Atto poetico
- Delivery Concerts p. 19
Il concerto lo portiamo a casa tua!
- Let's move! p. 21
Work out - Ciclo B
- Poesie p. 26
Rubrica a cura di Giacomo Stanga
- Piccolo spazio pubblicità..... p. 31
Salpa con noi!
- Le rubriche a firma di Anton Mùtov..... p. 32
KAMASUTRA
USAEGETTA

Un pensiero

Siamo tutti sulla stessa barca

Un pensiero di Anna, condiviso e preso in prestito dall'immaginazione di Camilla

In questi strani giorni si sente spesso dire che siamo tutti sulla stessa barca... Un altro modo per farci stare tutti zitti, buoni e ubbidienti.

C'è chi se la naviga in crociera, buttando a mare qualche zavorra.

C'è chi c'ha il suo yacht con ancora parecchio carburante puzzolente.

C'è chi è rimasto sulla barchetta a remi.

Poi c'è chi è rimasto su una zattera di fortuna, senza sapere per quanto potrà rimanere salvo, e poi ci sono loro, che non hanno nulla, e nuotano, con tutta la loro forza.



L'angolo del dottore (dottor professor truffatore imbroglione)

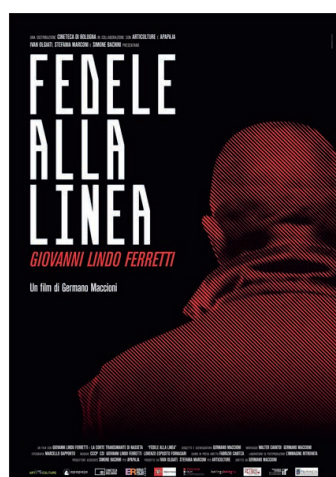
Quattro pillole per tenersi attivi (almeno di principio)

Una da leggere:

Banalità: luoghi comuni, semiotica, social network (Stefano BarTEZZAGHI). «La domanda [...] è come sia possibile che certezze scientifiche vengano messe in dubbio e luoghi comuni superficiali quando non provatamente falsi abbiano invece presa nell'opinione pubblica». Basterebbe questa citazione fintamente casuale per mostrare l'attualità di questo viaggio nella semiotica dei *social network*. BarTEZZAGHI non è mai banale, non condanna tanto per, anzi: partendo da fenomeni *social* parla di semiotica, di concetti come banale, originale, creativo, di stereotipi, di cliché. Uno di quei libri che leggi annuendo, perché tutto quello che dice ti sembra logico, naturale, banale. Solo che non ci avevi pensato.



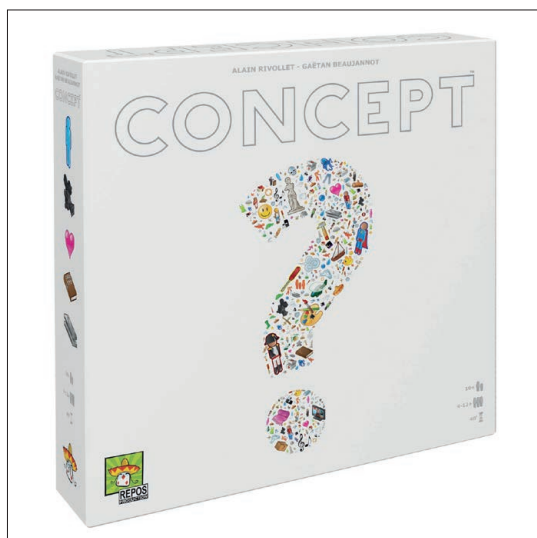
Una da guardare:



Fedele alla linea (Germano Maccioni). Un lungo e approfondito documentario sulla persona di Giovanni Lindo Ferretti, dall'infanzia fino alla conversione, passando dai CCCP e dal CSI. Interamente disponibile su youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=OLAN-1V6I0w4&t=625s>), non lascia indifferenti, qualunque sia il vostro sentimento nei confronti del discusso protagonista. Contiene materiale video originale di molti concerti storici, soprattutto dei CCCP.

Una da ascoltare:

Implacabile (Auroro Boreale e I capelli lunghi dietro). Dall'unione che nessuno aveva chiesto, l'album che nessuno voleva e che tutti rimpiangono. Il delirio stonato di Auroro Boreale sulle basi genuinamente punk al limite dell'inascoltabile de I Capelli lunghi dietro. Sempre in procinto di diventare solamente rumore senza senso, rimane per tutti i 13 minuti scarsi (8 pezzi) una chicca geniale. Forse noi non siamo ancora pronti, ma loro sì. Per cosa dovrebbe essere la nostra prossima preoccupazione. Solo per stomaci molto forti.

**Una da giocare:**

Concept (Alain Rivollet & Gaëtan Beaujannot). L'evoluzione finale di tutti i giochi basati sull'indovinare una parola mostrataci da l'unico concorrente che la conosce: da Taboo a Pictonary la linea porta a Concept. Le parole da far indovinare hanno diversi gradi di difficoltà, e i vostri unici mezzi saranno dei concetti astratti generali (alto, basso, uno, molti, caldo, freddo, elastico, rigido, etc.) elencati su un grande tabellone. Quanto astratto riuscirete a pensare? Un gioco facile che può andare molto in profondità, adattabile a tutte le età e a tutti i gruppi di gioco (famiglia, amici, scuola, ...). Gli autori stessi – cosa per la quale non smetterò mai di ammirarli – ammettono che il punteggio c'è, ma si può benissimo non usare: il vero scopo è pensare in modo diverso.

La ricetta della settimana:

3 Xeloda al giorno prima dei pasti
1 Itinerol B6 supposta prima di dormire

Non ripetibile più di 5 giorni

La posta del litigologo

Consulenze e consigli sul mondo dei litigi di coppia: litighiamo meglio, litighiamo tutti!

Oggi ci scrive Ernestina.

Esimio,

In questi giorni di reclusione sto ascoltando molta musica, ma a volte la mia coinquilina non apprezza molto i miei gusti musicali e capita che litighiamo. Infatti io ascolto musica molto rock, insomma la musica dei giovani, ma lei è un po' matusa e apprezza soltanto cose più datate. Riusciamo ad accordarci solamente sul fatto che Calcutta sia oggettivamente inascoltabile.

Lei avrebbe dei consigli per risolvere questo conflitto musicale/generazionale?

Grazie mille

Ernestina

--

Gentile Ernestina,

Che bel litigio che avete, lei e la sua fortunata coinquilina! Non è da tutti poter litigare su argomenti così elevati come la musica e, quindi, l'arte in senso lato.

Potreste provare a considerare la musica non più divisa in generi, ma in temi: in quanto universale, infatti, l'arte descrive sempre la realtà, e alcune tragedie, felicità, gioie, preoccupazioni accompagnano l'essere umano da che ha inventato per la prima volta quell'armoniosa orchestra che è la musica.

Nel pop del boom economico, nella trap di oggi, nel rock delle origini, nel reggae caraibico, nelle sinfonie di classica, nel New Orleans blues, nella disco music, nel punk londinese... insomma, in tutte le declinazioni della musica si canta dei grandi temi che accompagnano il percorso di ricerca degli uomini: la vita, la morte, l'amore, la solitudine e, ovviamente, i litigi.

Perché quindi non scegliere una bella playlist mista, che possa accontentare un po' entrambe e un po' nessuna e che canti proprio di screzi di ogni tipo? Non siamo mica gli unici a litigare sulla terra, e grandi artisti hanno messo in parole molto prima di noi i sentimenti che si provano quando si discute.

Elio e le storie tese - *Cara ti amo* – 1989

La pietra miliare della canzone litigiosa, c'è poco da dire e molto da imparare. Se a un primo ascolto vi sentite confusi, è normale: l'arte richiede elaborazione.

Gianni Morandi - *In ginocchio da te* – 1964

A rappresentare la vecchia scuola di relazioni rovinate da salvare strisciando ai suoi piedi, un pezzo grandissimo di Morandi, recentemente riportato alla ribalta dal film premio oscar *Parasite*, che lo usa in una scena memorabile (e sì, è ovviamente un litigio. Sono avanti i coreani).

CLAVDIO - *Cuore* – 2018

E invece in nome del nuovo indie strappalacrime, la storia della relazione a pezzi di CLAVDIO (sempre e rigorosamente maiuscolo), che attinge al solito vecchio bacino della litigologia ("sono cambiato, non ti porto più le rose") con un twist contemporaneo ("un cinese mi ha detto che sono glande"). Moderno senza strafare.

883 - *S'inkazza (questa casa non è un albergo)* – 1992

Giovani con la G maiuscola, gli 883 scrivevano i titoli con le k e facevano gli album con le parolacce, quelle vere. *Hanno ucciso l'uomo ragno* è un concentrato purissimo di anni Novanta, che sia un bene o un male. Resta la certezza che lei s'inkazza.

Enzo Jannacci - *Vengo anch'io no tu no* – 1968

Tutta la canzone si basa su un battibecco (quello del titolo), il genio di Jannacci sta nel farlo calzare così bene su una musica orecchiabile e ritmata. Tutti l'avrete canticchiata solo al leggerne, perché anche da un litigio si può creare un tormentone (e, peraltro, genio dell'artista, sovente anche viceversa).

Gianni Celeste - *Ho litigato con mia moglie* – 2011

Genuinamente trovata scrivendo “litigio” su Spotify, trattasi di un neomelodico, molto neo e molto melodico, che ha inciso un album chiamato *Vado Forte*. Il resto è a vostro rischio e pericolo, si declina ogni responsabilità.

Fiorella Mannoia (Ruggeri, Schiavoni) - *Quello che le donne non dicono* – 1988

Seguita poi da *Quello che le donne dicono* (dello Stato Sociale o di Ruggero dei Timidi, dipende dal livello culturale del lettore), già dai titoli si evince che saranno canzoni complicate (dolcemente) e divisive (che, a quanto pare, è parola di moda in questi giorni). Ma nel 2020 siamo ancora a fare divisioni di (del) genere? Per litigare questo e altro.

Auroro Boreale - *Il cielo in una stronza* – 2019

Per finire sulle visioni profetiche del giovane Auroro Boreale, sul cui conto ho già scritto nelle pillole. Da ascoltare anziché no.

I consigli del direttore artistico

musica, teatro e danza

Last Work – Ohad Naharin (Batsheva Dance Company), 2015

Lo stile della Batsheva Dance Company è inconfondibile e impressionante. I corpi dei danzatori riescono ad ipnotizzare il pubblico dal primo movimento. *Last Work* è un lavoro fisico quanto politico, pieno di forza ed energia con uno spazio attento ai dettagli che riescono a trasmettere dolcezza e la poesia. Da vedere:

<https://www.arte.tv/fr/videos/075791-000-A/last-work/>



Per saperne di più sul coreografo Ohad Naharin, potete guardarvi l'interessantissimo documentario "Mr. Gaga". È infatti lui il fondatore della tecnica (movement language) Gaga.

Lui stesso dice della sua tecnica:

“Consiste nell’ascoltare il corpo prima di dirgli cosa fare. Gaga nasce dal mio bisogno di comunicare con i miei ballerini, di prendermi cura del mio corpo, dal desiderio di andare oltre i limiti dei gesti quotidiani e familiari. Gaga si è poi via via evoluto nel corso di diversi momenti, come quando ho iniziato a danzare con non-ballerini o quindici anni fa quando è diventato il training dei ballerini della Batsheva”.

Qui il trailer:

<https://www.youtube.com/watch?v=ljdE3q1op8U>

Il film lo potete trovare facilmente in streaming su diversi siti web, come per esempio <https://filmsenzalimiti.li> (in italiano)



Allee der Kosmonauten - Sasha Waltz, 1996

Ambientato in un appartamento del sobborgo berlinese di Marzahn, vede protagonista una famiglia (di tre generazioni) costretta a vivere in questi spazio limitato. Il pezzo racconta un'era di convivenza senza vie di fuga, e qui ho detto tutto.

Da vedere qui:

<https://www.arte.tv/de/videos/019422-000-A/allee-der-kosmonauten-von-sasha-waltz/>

(Disponibile fino al 08.05.2020)

Radio Carona Skonvolt - Local radio

E se siete stufo di ascoltare sempre le stesse canzoni...fatevi cullare dalle playlist di Radio Carona Skonvolt. Ogni giorno sforna menu freschi freschi apposta per voi (noi).

REGGAE music per le vostre orecchie!!

<https://caronaskonvolt.radio12345.com>



May B - Maguy Marin (1981)

Maguy Marin: coreografa e danzatrice francese da sempre conosciuta per le sue opere che raccontano l'umanità senza filtri. Le sue creazioni ci fanno viaggiare nel grottesco, con la giusta provocazione e l'immane dose di ironia.

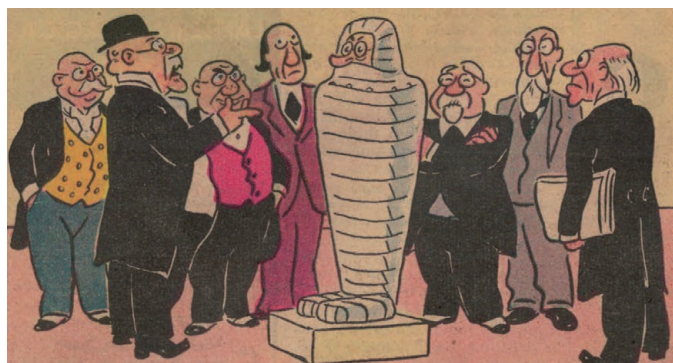
La creazione May B (ispirata al mondo di Samuel Beckett) debutta ad Angers nel 1981 e fu un vero e proprio scandalo: in scena 10 figure grottesche (decisamente contrari ai canoni estetici del tempo), che descrivono la desolazione della condizione umana tramite una danza molto espressiva. Uno spettacolo dal linguaggio fisico innovativo che tratta un tema scomodo che, col passare del tempo, diventa un vero e proprio "cult" della compagnia di Maguy Marin, il più richiesto sicuramente nei grandi teatri... quando si dice lasciare tempo al tempo!

Lo potete vedere per intero qui:

<https://vimeopro.com/lucriolon/maguy-marin-realisation-luc-riolon/video/85137111>

Ante litteram

a cura di Giordano Clemente



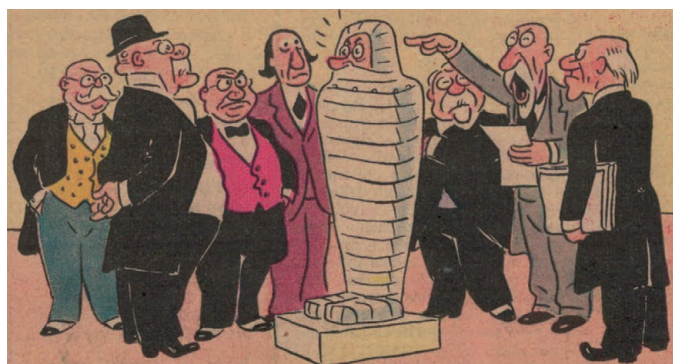
1. Professore in malo stato
si ritrova alla berlina

ier reperto, oggi beffato
a subir l'altrui dottrina.



2. «Dei Leponzi non mi pare»
fà l'anzian Dottor Manfrina

«che si possa noi scordare
la salute cristallina».



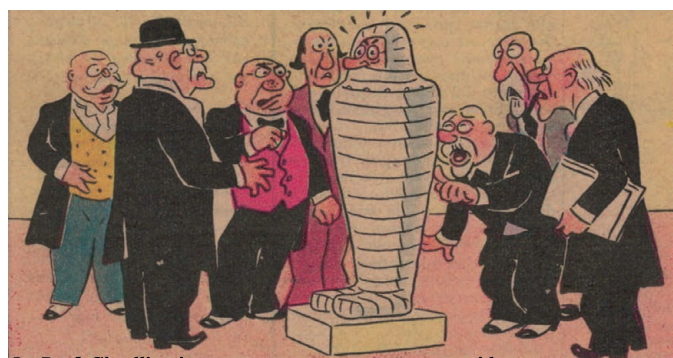
3. L'interrompe il Prof. Farfuglia:
«Dici bene, questo è certo

un fachir d'antica Puglia
in tenuta da deserto».



4. «Cosa dici, illustre amico,
né fachiro è questo, o Greco,

è miopia la tua, ti dico:
guardar devi non di sbieco!».



5. «Prof. Citrulli, mi permetta
non è proprio il suo lavoro:

scorgo qui la prova netta.
S'avvicini, io la imploro».



6. Tutti in coro borbottando
paleo-esperti e viro-dotti

si cincischiano, allorquando
un di loro par che sbotti.



7. Muto il nostro, e imbavagliato
obiettar non può l'errore

e qual mazza vien usato
ché di mazza ne ha il tenore



8. Ma l'error cumune è presto
disvelato a tutti, e infatti

«Salve gente, son...» e lesto
vien menato da quei matti!

L'ospite

... illustre (illustratrice)

L'ospite che abbiamo il privilegio di accogliere tra le pagine di questo numero è Mirta Lepori. Dopo la sua formazione come pittrice di scenari presso il Csia di Lugano e un semestre presso il Vorkurs alla "Zürcher Hochschule der Künste", Mirta frequenta attualmente il terzo anno di Bachelor in *Illustration Fiction* alla "Hochschule Luzern- Design & Kunst". Attualmente sta lavorando al suo progetto di diploma, che prevede la realizzazione di un libro illustrato e scritto.

Le abbiamo chiesto di aprire virtualmente le porte del suo atelier e di condividere con noi un pensiero sull'illustrazione. Se queste immagini vi incuriosiscono non esitate a visitare la sua pagina instagram [@myhrta](#) per vederne altre. E chi lo sa...magari tornerà a trovarci, aggiornandoci sul suo progetto di Bachelor!

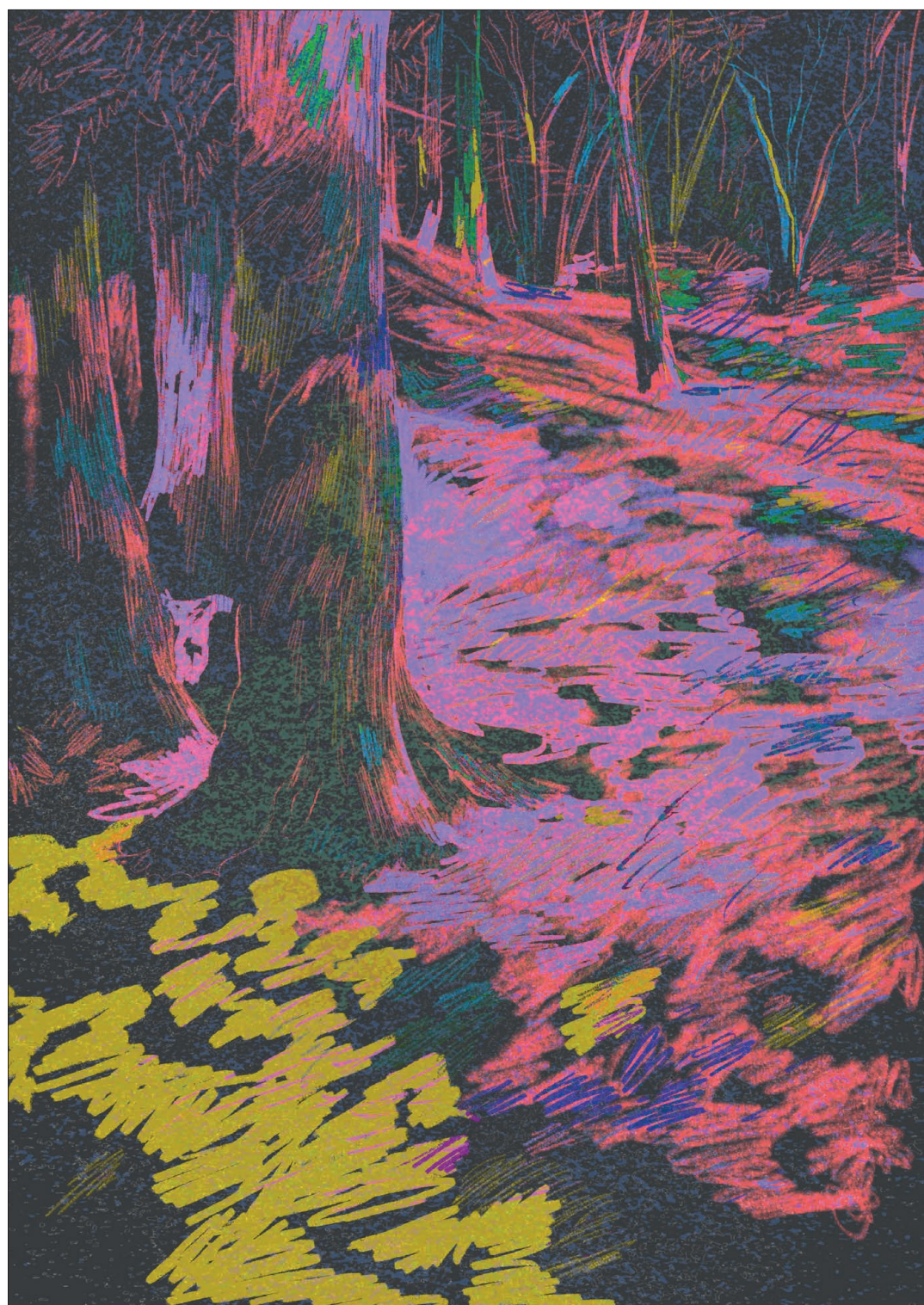


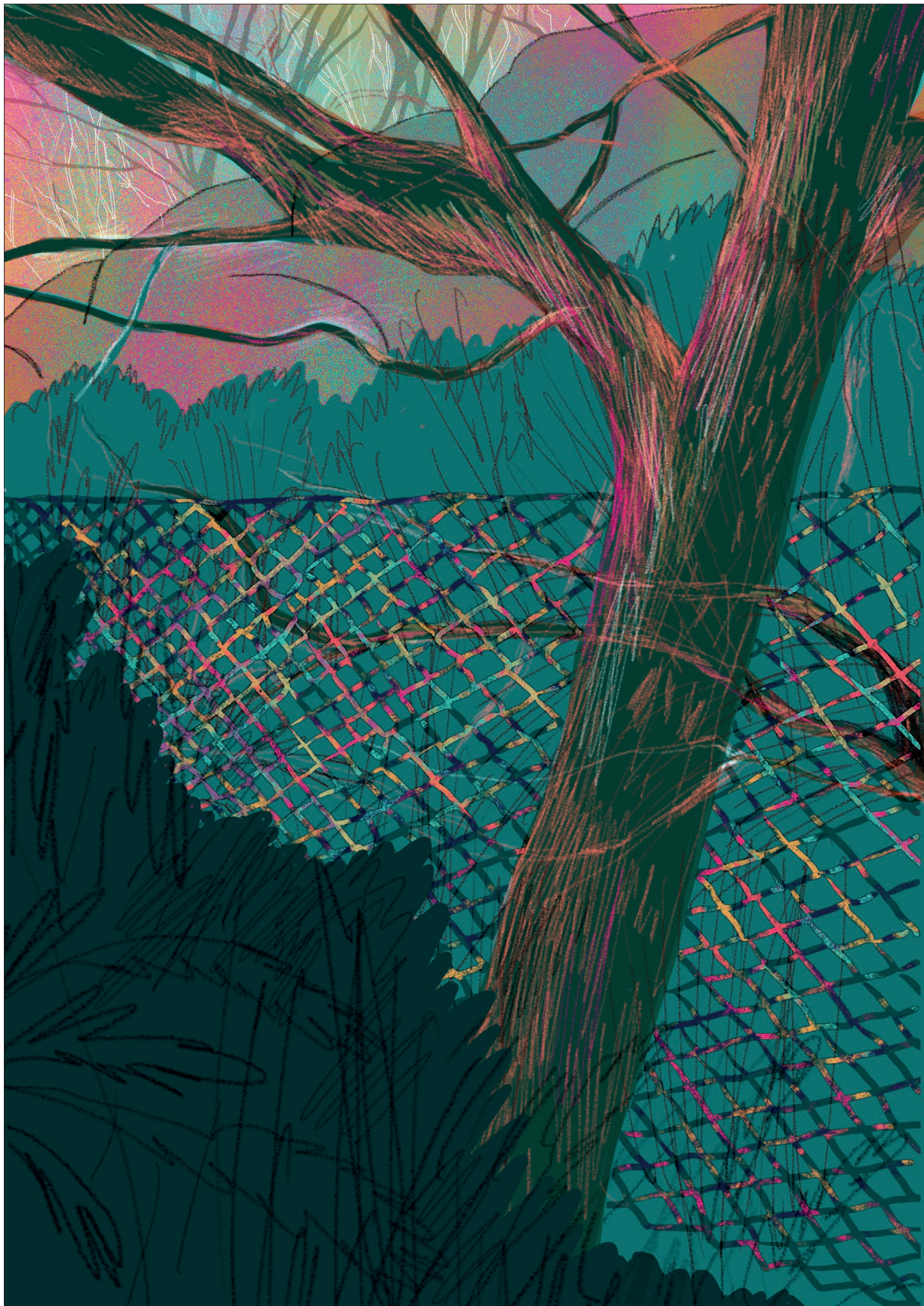
Illustrare significa in primo luogo saper osservare. Prendersi il tempo, nella vita di tutti i giorni, per osservare e conoscere intimamente tutto ciò che ci circonda nel minimo dettaglio. Come funziona una bicicletta? Come si sollevano le sopracciglia di un uomo arrabbiato? Quanto tempo ci mette un sasso a cadere? Che suono emette una macchina che passa in una pozzanghera?

Superando la complessità e l'insicurezza iniziale, si scopre in questo modo che la realtà non è altro che un insieme di elementi grafici: colori, luci, ombre, forme, texture, suoni, contrasti, spazi, linee. Dall'osservazione e la conoscenza di ogni elemento, ne consegue idealmente la capacità di disegnare qualsiasi cosa. Scegliamo ad esempio una sedia e immaginiamo di scomporla in ogni suo elemento: otterremo una cesta piena di linee verticali, orizzontali e oblique, forme geometriche, colori. Riproducendo fedelmente ogni elemento, riprodurremmo anche la sedia. Certo è vero che a voler essere completamente fedeli, una fotografia assicura un risultato notevolmente migliore, come anche il video, soprattutto nel caso di soggetti animati. Sapere illustrare significa tuttavia, in seguito all'osservazione, saper anche rinunciare alla complessità della realtà, imparando piuttosto ad interpretarla. Riprendiamo nuovamente quindi la cesta e gli elementi immaginari che costituiscono la nostra sedia e domandiamoci cosa più serve, cosa più è interessante o, ancora, cosa occorre di tutta quella cesta al disegno per esprimere quello che si vuole dire. Inevitabilmente otterremo in questo modo una sedia differente da quella che abbiamo osservato, magari senza una gamba o con colori differenti. Con il tempo, e soprattutto con l'allenamento del disegno, si scopre tuttavia che la bellezza e il segreto della narrazione visiva risiede proprio in questo: nella scelta e nell'interpretazione personale degli elementi che la realtà ci offre.

I miei disegni si basano principalmente sempre su questi due semplici principi: osservazione e interpretazione. Spesso ricerco una sintesi grafica e ridotta della realtà, unendo ciò che vedo con temi, sensazioni o esperienze personali che mi stanno a cuore, scoprendo in questo modo di continuo nuove lingue visive. Passeggiando in un bosco ad esempio, scelgo inizialmente un solo elemento che mi interessa e lo utilizzo come punto di partenza per la costruzione della mia immagine. La luce, l'atmosfera, la corteccia di un albero, le linee delle montagne. Una scelta ponderata e attenta che viene tuttavia in seguito alterata soprattutto grazie ai colori: alberi rosa, stanze vuote, texture claustrofobiche.

In sintesi, illustrare significa saper raccontare. Se la cesta è mezza vuota, il sasso salta e l'acqua ha un colore, allora sicuramente abbiamo illustrato.





Gioia e allegria

Una canzone di Daniele Zanella per i Giullari di Gulliver

Gioia e allegria

Di Daniele Zanella

Giochi giochi giocherellando, tra palchi e palchi, di legno legnosi, come a maggio e aprile di Maggio, ottimi ricordi corde di rose unicamente, tra Russia e Germania e Svizzera, di umanità unita, e amicizia e dignità, e questo è ciò che la vostra amicizia mi dà, c'è teatro di qua, teatri di là, che porta gioia splendida, in sta società,

fioriscono come fiori rifioriscono, ricordi accordi che fin si ricordano, mi ricordo, amici, e io sorrido, hai loro sorrisi su i visi, come suoni e testi, e amici positivi, d'arzo a San Pietroburgo e Amburgo, passo dopo passo, come fratelli ci incamminiamo, c'è teatro di qua, teatri di là, che porta gioia splendida, in sta società,

porta gioia e allegria, in ogni paese e città, che porta gioia e allegria, in ogni paese e città, c'è teatro di là teatri di qua, che porta gioia splendida, in sta società.

Giro del mondo cultur-culinario

Se non possiamo viaggiare col corpo, concediamoci almeno la possibilità di viaggiare con le nostre papille gustative.

Che poi è sempre un piacere ritrovare amici giullari sparsi per tutto il globo.

Buon appetito e...tutti in carrozza!

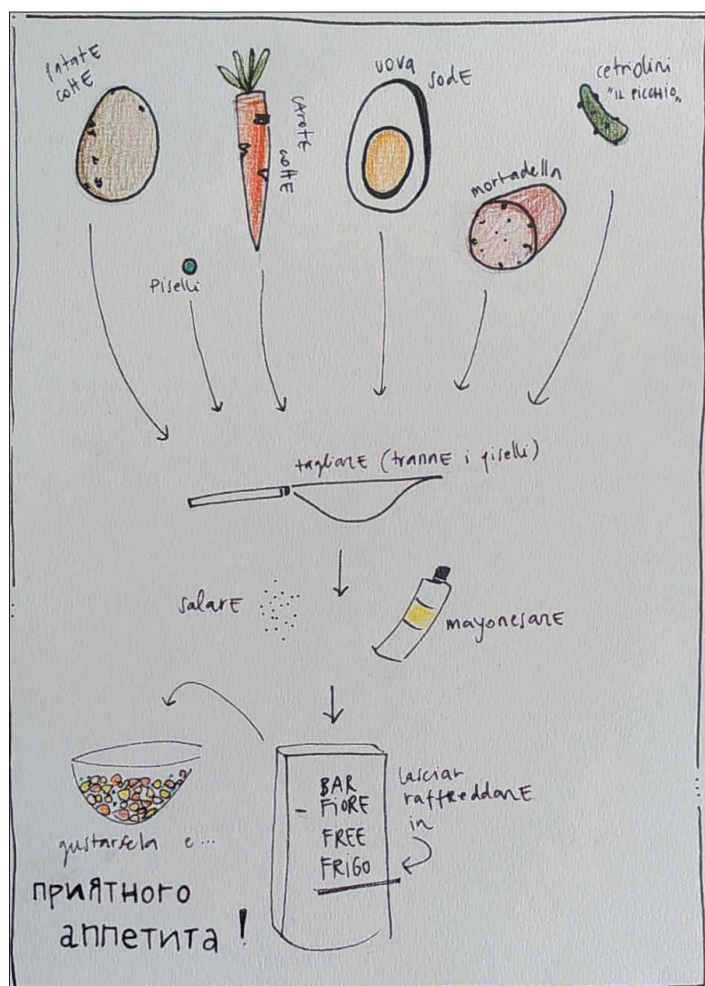
Partiamo da San Pietroburgo, dove il progetto Teatro Senza Frontiere dei Giullari di Gulliver avrebbe dovuto portare la sua ultima creazione proprio in questi giorni. "Lebensreise", lo spettacolo creato ad Amburgo nell'estate 2019 era infatti invitato questo 25 aprile al festival Arlékin. La trasferta è stata rinviata a primavera 2021.

Da San Pietroburgo ci scrive quindi Elena Mossina, attrice della compagnia e operatrice dell'associazione Perspektivy, che ci svela i segreti della ricetta dell'insalata russa alla russa. Ce la spiega in un ottimo italiano un po' russo. E intanto che aspettate che diventi più buona stando nel frigo, ascoltate il canto che ci ha mandato (vedi il P.S.)



"Piega il fogliettino"

Ecco il risultato dell'attività "Piega il foglietto", ribattezzato dai Mornaghini-Cecchinato e dai dadaisti, "cadavre exquis". Ne è uscito un Kiki. Il personaggio vi risulterà chiaro alla visione dello spettacolo "Lebensreise" di Teatro Senza Frontiere, in Ticino nell'estate 2022 (ormai i programmi sono a lungo termine..).



"Insalata russa" alla russa.

Ingredienti: patate cotte, carote cotte, piselli in scatola, uova sode, mortadella Bologna (o petto di pollo, wurstel), cetrioli sottaceto (meglio tipo "il picchio"). Tutto tagliato a cubetti, non grandi. Salate poco e aggiungeteci maionese (non tantissimo). Mescolate. Più buona dopo qualche tempo in frigo. Buon appetito!

Lena Mossina

P.S.: Ho un nuovo hobby. E' il canto dell'opera. Aiuta me e i miei amici a superare le difficoltà. Ho deciso di mandarvi "Ave Maria" di Caccini. E' ancora su YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=1ME-pcr4KIU>).

Per stuzzicare invece l'appetito teatrale, in attesa della tournée ticinese di "Lebensreise" prevista per il 2022, potete leggere (in tedesco) la recensione dello spettacolo:

Lebensreise, Sprechwerk

Grenzen überwinden

Dieses Theaterprojekt nimmt die tiefere Bedeutung des Wortes Inklusion wirklich ernst. Ihr Stück ist inklusiv auf vielen Ebenen: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung, Menschen aus drei Ländern, ein Stück in drei Sprachen und Profis und Laien gemeinsam auf der Bühne. Unter der Leitung von Prisca Mornaghini, Elena Schiffers und Antonello Cecchinato unternahmen die drei Theatergruppen (Ensemble Sozialkontor aus Hamburg, Perspektivy aus Russland und Associazione, Giullari di Gulliver aus der italienischsprachigen Schweiz) eine "Lebensreise" und nahmen die Zuschauer im Hamburger Sprechwerk mit in ihre Gedankenwelt, die sie auf der Bühne zu kurzen Szenen verdichteten. Koffer und Taschen sind die einzigen Requisiten, die dieses Theater braucht, um auf der Bühne Bilder entstehen zu lassen. Eindrucksvoll ist die Szene, in der alle mit ihrem kleinen oder großen Gepäck über die Bühne schleichen, rasen, schlurfen, sich ziehen lassen oder sogar auf einem Rollbrett über die Bühne schwimmen. Sie machen sich auf den Weg, mit ihren Erfahrungen, ihren Talenten, ihren Erinnerungen und ihren Sehnsüchten. Sie wagen die Begegnung, auch wenn sie sich nicht immer über die gewohnten Kanäle verständigen können. Doch immer findet sich ein Weg der Kommunikation, entweder über international verständliche Gesten oder über eines der Vielsprachtalente auf der Bühne. Der Tod ist immer präsent. Mit lockenden Bewegungen, die in sanften Schwüngen durch seinen ganzen Körper laufen, scheint er die Menschen in seinen Bann ziehen zu wollen. Doch weit gefehlt! Zum Schluss wird er es sein, der sich durch die Gefühle der Menschen zum Aufbruch in neue Regionen anregen lässt. Die Rollstuhlfahrerin, die eben noch schüchtern und fast regungslos auf ihrem roten Gefährt verharrt, verkündet auf einmal: Ich will nach Barcelona! Und zwar ganz alleine! Nur noch der passende Koffer muss ausgesucht werden. Auch wenn der Mann im weiten Mantel bald darauf anmerkt, dass hier schiedlich alles Theater sei und nicht unbedingt der Realität entsprechen müsse, weiß man, dass ihr gewonnenes Selbstvertrauen ganz real ist. Was hilft bei schwierigen Momenten auf der Lebensreise? Schöne Erinnerungen aus glücklichen Zeiten, so erklären die Spieler/innen in allen drei Sprachen zum Schluss. Da muss selbst der Tod einsehen, dass er hier erstmal keine Chance hat, und er setzt sich auf einen der Koffer, um auch ein Teil dieser netten Gemeinschaft zu werden. Hat das Leben eine Bedeutung? Diese Frage stand am Anfang. Nein, denn es sei nicht perfekt und abstrakt, so behauptete der Mathematiker. Doch vielleicht kann sie in der Kunst, im Besonderen im Theater gefunden werden? Dieses "Theater ohne Grenzen" lieferte einen Beweis dafür, dass der Spielraum auf der Bühne für den Moment Bedeutung erschaffen kann, für alle, die ihn gemeinsam erleben. Birgit Schmalmack vom 17.7.19



Resistenza Casalinga



TEATRO
DANZABILE
www.teatrodanzabile.ch

In questa rubrica proposta dai nostri colleghi del teatro danzabile, troverete ad ogni pubblicazione due iniziative da loro proposte. La prima vuole raccogliere dei diari di resistenza casalinghi, in ogni forma e consistenza, per vedere come si può vivere la quarantena in modo creativo. La seconda, è un invito per voi lettori, un atto poetico che potete divertirvi a fare a casa.

Atto poetico proposto: Rendi felice una pianta o qualcosa che ti circonda/o che hai vicino.

(qui delle foto di esempio dell'atto poetico di Elvis)

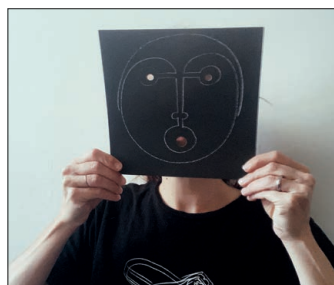




guardiamoci negli occhi



siamo tutti diversi



se riusciamo a vederci con gli occhi di un altro



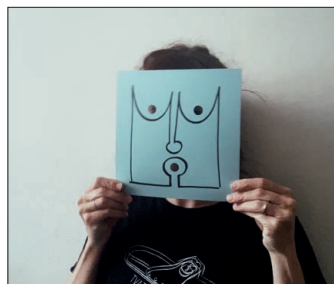
allora possiamo intenderci meglio



guardare A



con gli occhi di B



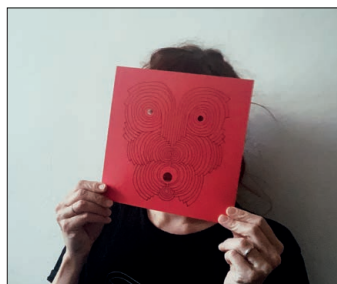
vedere e guardare



guardare e osservare



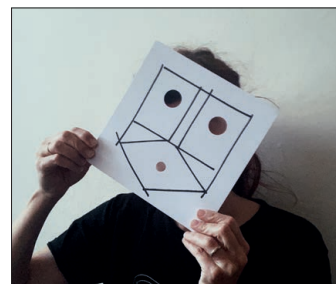
osservare il mondo al microscopio



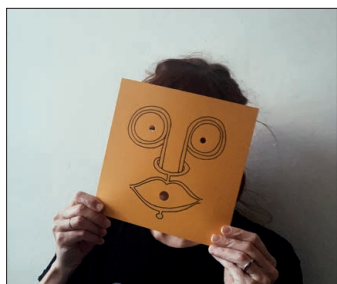
osservare la terra stando sulla luna



ognuno vede quello che sa



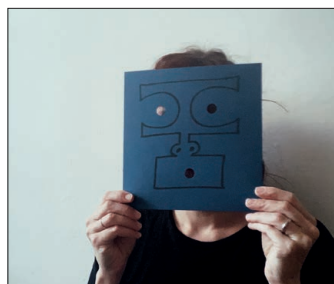
uno sguardo può comunicare qualcosa di cui non esiste ancora la parola



guardare i tipi che passano



non vedo l'ora, vedremo



ora che ti vedo



apri l'occhio



amore a prima vista

DELIVERY CONCERTS: il concerto lo portiamo a casa tua!



Delivery Concerts è un'iniziativa di eventi virtuali che coinvolge musicisti di diverse parti del mondo e collaborazione alla distanza di diversi progetti pedagogici e artistici. Si tratta di concerti virtuali che connettono un pubblico variegato residente in diverse parti del mondo. Il primo appuntamento si è svolto domenica 26 aprile: ha visto protagonisti musicisti residenti in Svizzera, in Italia e in Bolivia e ha ospitato pubblico dai tre paesi allo stesso tempo.

I concerti prevedono interpretazioni “dal vivo”, registrazioni video, immagini e poesie, per condividere un'ora di musica insieme. Prevedono anche appuntamenti specifici per bambini, o lezioni-concerto.

L'iniziativa nasce da una lettura del contesto attuale e della società. Oggi gli artisti come le persone sono chiusi in casa, e l'arte e la tecnologia rappresentano elementi fondamentali per rompere le barriere e creare connessioni e contatti.

Gli artisti e i formatori (artistici e non) si ritrovano a lavorare online, la qual cosa ovviamente pregiudica alcuni aspetti del lavoro dal vivo, ma permette d'altra parte di esplorare nuove forme di comunicazione. Noi abbiamo deciso di vedere il “bicchiere mezzo pieno” e valutare gli aspetti positivi delle connessioni alla distanza, che pregiudicano forse la qualità acustica di una sala da concerto, ma permettono di mantenere un “contatto” con le persone, di condividere momenti di riflessione e ascolto.

Una riflessione che ha mosso gli organizzatori è anche la presenza di quarantene silenziose che esistono a priori dal contesto attuale, quarantene di persone isolate volontariamente o involontariamente, che per diverse ragioni sociali, fisiche o psicologiche non accedono al mondo dell'attività culturale, ma potrebbero apprezzarne dalla loro situazione di isolamento. Per questa ragione si crede che l'iniziativa possa esistere e continuare a vivere anche a priori dal COVID-19. Torneremo a uscire di casa e godere dello spettacolo dal vivo, delle vibrazioni emesse dal palcoscenico e dal pubblico, ma come artisti si potrà finalmente considerare anche le persone che non hanno la possibilità di accedervi.

Le nuove tecnologie permettono allo stesso tempo collaborazioni pedagogiche di realtà artistiche e formative fisicamente lontane, aprendo la porta a una nuova forma di dialogo interculturale e didattico.

La nostra esperienza ci ha portato negli anni passati a ricorrere svariate volte a soluzioni di didattica virtuale, con l'ottica di scambio culturale e pedagogico e laddove il contesto di formazione si sviluppa in realtà politiche e sociali di conflitto o isolamento. Oggi il mondo si trova a vivere macroscopicamente ciò che in vari contesti rap-

presenta una situazione ricorrente, e questo porta a sperimentare nuove forme di educazione che possano integrare, rinnovare e arricchire la didattica, pur senza sostituire il contatto umano che rappresenta un elemento essenziale del processo formativo.

Come artisti, educatori e insegnanti, vogliamo proporre risposte agli interrogativi che il contesto ci pone, perché crediamo nel ruolo sociale della cultura e dell'arte, e ci sentiamo chiamati in causa nella costruzione di nuovi scenari per il futuro.

Il prossimo appuntamento di Delivery Concerts si realizzerà domenica 3 maggio alle ore 16:00.

Per partecipare, sedersi comodi sul divano, accendere il computer, aprire le orecchie, chiudere gli occhi se si desidera, e lasciarsi guidare in un cammino di un'ora di musica

È necessario annunciarsi inviando una e-mail a bea.lupi@gmail.com.

Riceverete un link di Zoom che vi aprirà la porta direttamente sul concerto! Noi saremo lì (qui in casa) ad aspettarvi!

I concerti hanno un costo simbolico di 5 chf per nucleo familiare.

Gli organizzatori: Beatrice Lupi, Francesco Paganini, Giulia Alessio, Valentina Londino, Kerem Brera

Let's move

WORK OUT 2.0

Eccoci pronti a condividere con voi il secondo ciclo di work out.

Breve promemoria:

Ogni ciclo è composto da cinque esercizi e si ripete tre volte (con 1/2 minuti di pausa per riprendersi tra ogni ripetizione).

In ogni ciclo ci sono esercizi per: braccia, gambe (e glutei), addominali.

Qui vedrete segnati dei numeri di ripetizioni per ogni esercizio, essi sono indicativi. Decidete voi, anche in base alla vostra esperienza, quante ripetizioni fare. Un consiglio utile: decidete un numero di ripetizioni che potete sostenere in maniera costante nelle tre repliche!

Let's go...let's move!

CICLO B

ESERCIZIO 1

Posizione di partenza:
posizione neutra in piedi,
braccia aperte con mani sulle spalle (foto 1)

Esecuzione:

- a) 30 secondi: stendere le braccia lateralmente e tornare nella posizione di partenza (foto 2)
- b) 30 secondi: dalla posizione di partenza, stendere le braccia in alto ruotando le mani (dita che si guardano, foto 3)
- c) 30 secondi: ripetere l'esecuzione del punto a)



Foto 1



Foto 2

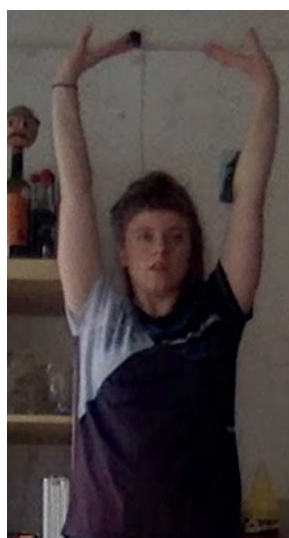


Foto 3

ESERCIZIO 2 - affondi indietro

Posizione di partenza:

posizione neutra in piedi, mani sui fianchi o aperte lateralmente (per stabilizzare il corpo durante l'esecuzione).

Esecuzione:

iniziare muovendo la gamba destra indietro, piegando bene il ginocchio (non è necessario toccare per terra). Poi spingere sul piede destro per tornare e alternare con la gamba sinistra.

È importante allineare bene le ginocchia e non lasciarle “cadere” all'interno o all'esterno. Per evitare ciò, attivare bene i muscoli addominali.



X 20 volte (10 per gamba)

ESERCIZIO 3

Posizione di partenza:

Plank laterale. La mano sx e i piedi toccano il suolo, mano dx dietro la testa o sul fianco. Cercare di tenere il corpo il più dritto possibile.



Esecuzione: muovere il bacino su e giù
Cercate di muovere il meno possibile il corpo avanti e indietro ma di tenere piuttosto il bacino allineato con le spalle (in asse).

X 30 volte (15 per lato)

Potete anche suddividere le ripetizioni (5 a sx, 5 a dx x3)



Esecuzione esercizio 3

ESERCIZIO 4

Posizione di partenza:

Sdraiati sulla schiena. Le braccia rilassate ai fianchi, le ginocchia piegate e i piedi in appoggio.

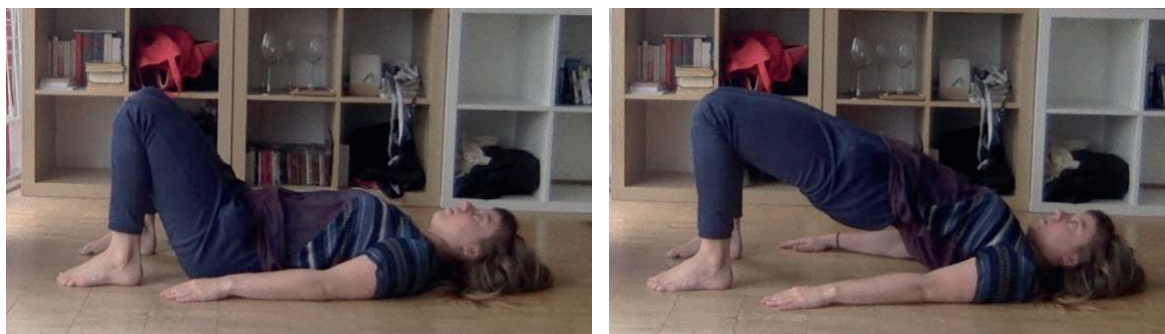
Esecuzione:

Aiutandosi con la spinta dei piedi, alzare il bacino. Anche qui è importante tenere le ginocchia allineate.

X 20 volte

Variante: si può anche non riappoggiare il bacino ogni volta ma abbassarlo e tenerlo a qualche millimetro dal suolo (ovviamente è più faticoso!)

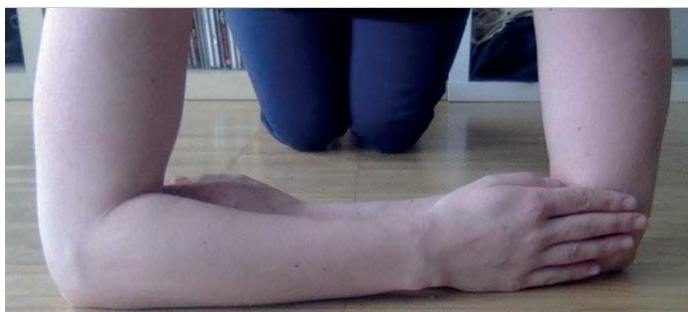
Variante 2: Alla ventesima ripetizione, rimanere con il bacino sollevato per 30 secondi.



ESERCIZIO 5 - Plank

Posizione di partenza (ed esecuzione):

Iniziate a sedervi sulle ginocchia e appoggiate i gomiti ed avambracci a terra. Misurate la distanza dei vostri avambracci e poi unite le mani davanti a voi:



A questo punto alzate le ginocchia, tendete le gambe e unite i piedi (in appoggio al suolo). Mantenete una posizione nella quale, bacino, tronco spalle e testa siano in linea (e il più possibile paralleli) al pavimento. Attivate i muscoli addominali (e non sforzate quelli della schiena).



Tenete la posizione per 1 minuto.

Se è troppo faticoso potete:

- 1) fare meno di un minuto
- 2) appoggiare le ginocchia al posto dei piedi
- 3) appoggiare le mani al posto dei gomiti



Variante: potete anche aggiungere 15 o 30 secondi sul lato (vedi immagine a fianco).

BUONA SUDATA A TUTTI e alla prossima pubblicazione (più muscolosi che mai!)

Poesie

Rubrica a cura di Giacomo Stanga

Poesie nell'armadio - poesie nel cassetto

Ho sempre pensato che sia inevitabile, per chi legge o studia la poesia, passare da quella fase in cui si prova a scrivere.

Io ho avuto nel cassetto per anni moltissime poesie, e il cassetto si è lentamente trasformato in un armadio quando, leggendo sempre di più, cominciavo a provare imbarazzo a rileggermi, a vergognarmi di avere scritto. Da sogni a scheletri, insomma.

Con l'età e con la quarantena si guardano con occhio diverso anche gli scheletri nell'armadio, che in fondo un po' di compagnia la fanno.

Ho quindi rispolverato il cassetto, frugato tra le cartelle, provato molta vergogna e molto imbarazzo, fatto qualche sorriso, scelto qualche testo.

Non so cosa un eventuale lettore potrebbe farsene, ma avevo bisogno di mettere qualcosa a grado 0 d'ironia in questo progetto, che sento sempre più vicino. E poi sono versi, forse non belli ma sempre versi. Che male non fanno.

Scatto alla risposta

Un tempo si collezionavano
le tessere telefoniche.

A me le comprava mamma quando andavo in colonia
perché mi facessi vivo,
ed io, che via di casa faticavo a stare,
le conservavo gelosamente:
quelle plastiche magnetiche, decorate con immagini così svizzere
(mucche diverse, un edelweiss, sciatori
di cui allora sapevo i nomi)
avevano per me sapore di casa,
di castagne sul fuoco, d'aromi vecchi,
di pomodori mangiati dall'orto.

Ma non duravano mai
più di venti franchi.

O Tempora

Sul nostro atlante a casa
la scritta CCCP, ormai innocua,
ancora cola sull'ovest
stancamente.
Una verdissima Jugoslavia
sembra sbracciarsi sul Mediterraneo
contenta di rivederci,
per non parlare poi del Sudan o dell'Eritrea.

Nessuno si è mai curato di cambiarlo
e poi, in fondo, chi lo usa più?

Realtà così potenti fino a ieri
giacciono, variamente colorate,
nel mio salotto: non servivano, pare,
che pochi centimetri di cartone.

Mimesis

A Losanna la metro due è automatica
non c'è il pilota
e a me, ogni volta, pare strano.

Mi confondo tra la gente distesa
mi lascio trasportare con quell'aria
come se non m'importasse

tanto – mi dico – è tutta discesa
e al ritorno nessuno mai ci pensa.

Dieci e venticinque

È circa mezzogiorno meno venti
 in quella vecchia foto
 della Piazza Maggiore di Bologna,
 città che più d'ogni altra si ricorda
 gli orologi fermi.

Eccolo, appena più avanti
 (che nei musei bastano pochi passi,
 e forse per questo si cammina più lenti)
 il ragazzo festante
 WELL
 KOME
 dice il cartello, corretto:
 ci si è aggiunta la seconda L
 che ancora l'inglese non si studiava.
 Poco dietro nella folla, a mo' di trofeo,
 un soldato americano pare sventolare
 un tocco di mortadella.

«Andate a cagare, stronzi!» Urla il vecchio agli scolari in gita:
 si stupiscono, continuano a ridere
 al duce, alle braccia tese, alle bombe.

L'ultima volta che ho verificato
 erano ancora le dieci e venticinque
 alla stazione di Bologna.

Sottile

Piove tra Gesù Bambino e Pasolini.
 Ma piove poco,
 quel poco che non serve l'ombrello e che, se ce l'hai, non sai che fare:
 lo apro? Non lo apro? Gli altri che fanno?

Sta lì la distanza tra Pasolini e Gesù Bambino:
 uno non ha niente e si tormenta,
 l'altro ha tutto, ma nessuno sembra sapere che farsene.

Pioggia sottile, sottili differenze,
 ma Pasolini
 almeno
 è morto davvero.

Eucarestia

Ha una tuta colorata il più piccolino
e capelli biondi che ondeggiano impazienti
al tempo del rito.

Suo fratello torna spedito tra i banchi
con un rapido sorriso complice
e l'ostia ancora in mano.

La spezza e ne mangiano insieme, di sotto al banco;
i loro bisbigli non disturbano i grandi
seduti o in piedi o in ginocchio
comunque sempre imbarazzati.

La messa continua placida, come nei secoli, ma quella domenica
alla comunione, guardavano tutti
dalla parte sbagliata.

Ritorni

Mio nonno, da vecchio studente italiano, chiede:
“Quanti esami ti mancano?”
Ignaro delle riforme di Bologna.

Io sorrido e pensando a questo mare
di calcoli, di crediti e di corsi,
cito Leopardi, e mi pare che basti.

Trieste

Prima di riconsegnarlo in biblioteca
tolgo dal Canzoniere di Saba i piccoli
pezzetti di carta strappata
con cui segnavo i versi che più mi colpivano.

Subito si sfilano tra le pagine
i più grandi e notevoli
l'erta, la capra, un verso d'amore, Ulisse.

Marcato da un foglietto minuscolo,
ultimo resiste nelle pieghe
del volume e della mente
un verso vecchio e fiacco che non volevo
ricordare.

Tutto ti concede la memoria, e non
il dimenticare.

Happy hour

Ogni città ha quella strada, la sera,
 che sia di sabato o di giovedì:
 Aperol Spritz, Negroni, Caipirinha,
 la musica, appena troppo forte, ha sempre nomi strani,
 e chi la fa la dice sempre unica.
 Gli ultimi vini dolci li comprano i ragazzini
 dagli scaffali dei market aperti
 ventiquattr'ore e non li vuole più
 nessuno, dopo, quei negozi al neon.

La massa brilla che non lo può dire
 ondeggia uniforme tra i tavolini
 e ognuno barcolla da solo, rientrando.
 Il vuoto, la tristezza che rimane
 dopo il frenetico passaggio
 sono sempre stati lì, sotto i portici:
 era solo più difficile vederli.

Come le statue che erano già
 nella pietra, come le coppie
 che si sposano e, stando in due,
 si nascondono che si muore e che fa male,
 come me che tremo forte nel letto
 e devo alzarmi a accendere la luce:
 dopo tutto questo esserci
 non ci vorrà niente
 di meno assoluto
 della morte.

In cartellone

L'attore affoga nei suoi gesti raccolti
 si perde nell'altro,
 la totalità di sé gettata in un angolo
 con vertigine di maschera.

Se chiedessi a lui la parola
 forse l'avrebbe in punta di labbra,
 proprio lui, che neanche il suo nome ricorda.

Poi, a luci spente, torna ad indossarsi
 stancamente
 con il ricordo di un volo a cullarlo
 fino alla prossima replica.

Piccolo spazio pubblicità

colonia


ARCAGAJARDA

Dove? S-Chanf (GR); ferienhaus Quattervals

Quando? Dal 2.8 al 16.8 2020

quanto costa? da 500.- a 599.-
(a discrezione della famiglia)

Se hai tra i **7** e i **12** anni ...
« **SALPA CON NOI** e non te ne pentirai! »



INFO & ISCRIZIONI:
✉ camilla.stanga@gmail.com
☎ 076.552.81.18

KAMASUTRA

**rubrica culturale a 69 gradi, in volgare stretto,
ostinatamente fine a se stessa.**

Di Anton Mùtov

Consigli di lettura a letto, o in qualsiasi altro luogo e posizione:

Giovanni Verga: Malavoglia (va soddisfatta!)

Orgasmo da Rotterdam: Elogio della fregola (ne ricordiamo il motto “Coito ergo sum”)

Sederino Peti: La supposta biografia di Lucrezia Orgia

Umberto Eco: Il pendulo di Foucault

Tìtubo nel ricordarvi, di Eve Ensler, I monologhi della vagina

Teatro

Visto il proliferare di innumeri piattaforme, augurando a tutti un nuovo teatro prosperoso, vi segnalo alcune future produzioni teatrali post-tribolo-pandemia, di Compagnie amatoriali:

Tre opere di Guglielmo Scuoilepere

La *Compagnia della Cappella* di Lecco mette in scena lo spettacolo, montato in gran pompa:

La bisbetica domata

La Compagnia *Il teatro della Patonza* di Lesbo mette in mostra lo spettacolo: Pene d’amore perduto

A Milano (città del Pirellone) va in scena, con la Compagnia del Piccolo: Misura per misura

La *Compagnia del Chiodo fisso* di Kriegstetten gode nell’allestire: L’Arlecchino, servitore di due padrone, del noto autore molto prolifico, il Goldoni (e questo resta un mistero!)

Musica

Il nuovo CD del maestro Deretano Cazzi-Scarlatti: brani tratti dalla Madama Batterfly e dalla Traviata, sapientemente riadattati per il suo organo

USAEGETTA

**rubrica di salute pubblica,
che purtroppo rimane fine a se stessa.**

Di Anton Mùtov

Primo scenario: Donald Trump (il Tycoon, etimologicamente dal giapponese ty, grande, e dal francese con, quindi grande con) viene rieletto presidente degli Stati Uniti d'America: per festeggiare, le sue elettrici e i suoi elettori con gioia si iniettano un qualsiasi disinfettante

Secondo scenario: il Grandecon non viene rieletto, ma le sue elettrici e i suoi elettori per coerenza si iniettano un qualsiasi disinfettante

Redazione: Camilla e Giacomo Stanga, Prisca Mornaghini
Impaginazione (poco professionale): Michele Stanga

Per i vostri contributi per il prossimo numero vogliate scrivere a: info@giullari.ch
Telefono: 079 653 94 77

Iscrizione alla newsletter dell'Associazione Giullari di Gulliver: info@giullari.ch

Per eventuali offerte all'associazione, per le quali vi ringraziamo di cuore sin d'ora: Associazione Giullari di Gulliver,
CP 684, 6864 Arzo - CCP 69-6209-6