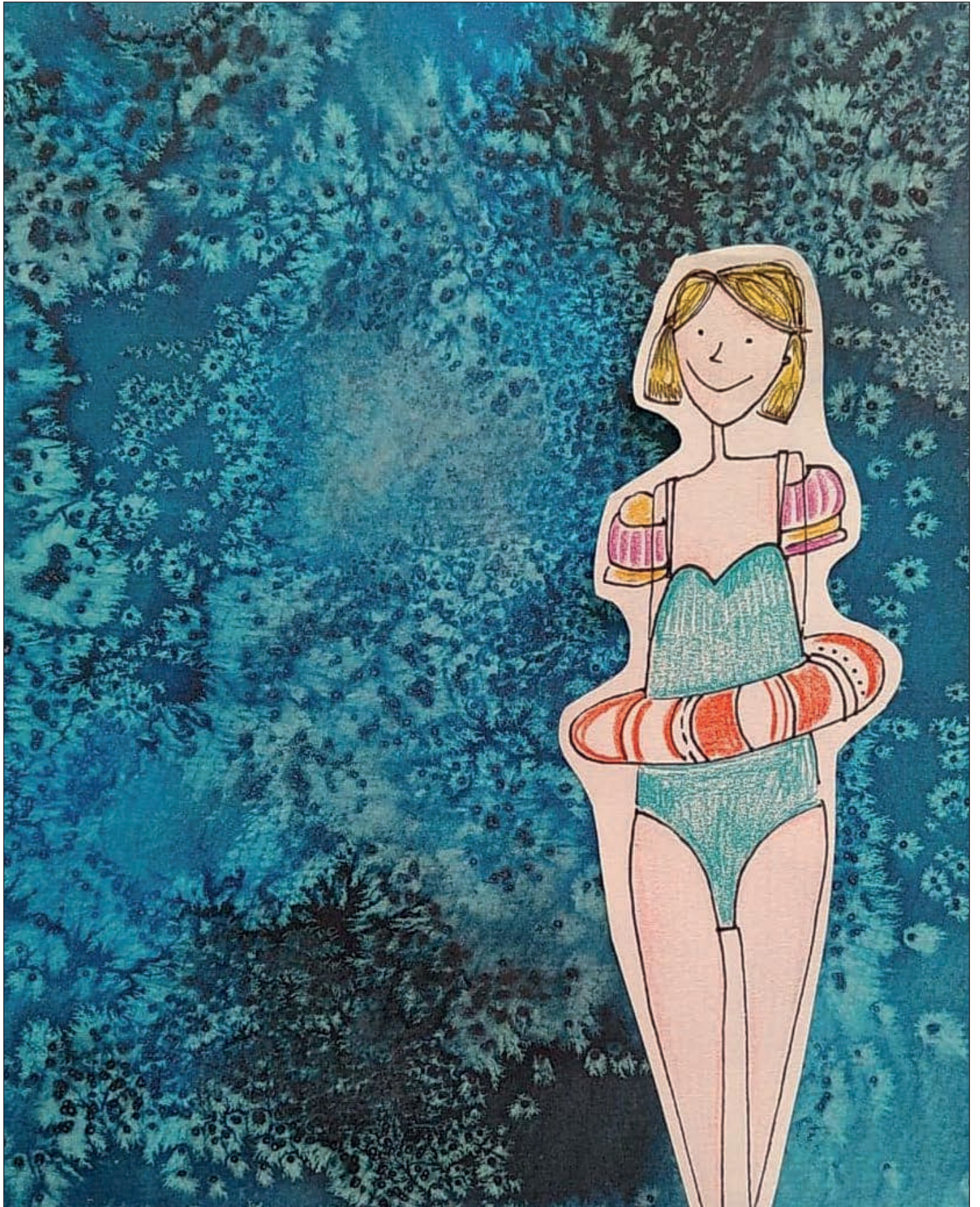


REPORTER DI GULLIVER

numero 08

20.07.2020



REPORTER DI GULLIVER



Editoriale

Carissime lettrici e carissimi lettori,

sperando che la vostra estate stia andando nel migliore dei modi, torniamo da voi con la nostra ottava pubblicazione del giornalino. Siamo contentissimi che i contenuti, consigli e approfondimenti che riempiono le pagine di questo numero sono perlopiù fatti che accadono (sono accaduti e accadranno) realmente e fisicamente. Dopo tutti questi mesi di mondo virtuale, possiamo finalmente tornare a stupirci di quanto è incredibilmente ricca la vita reale.

Un numero estivo, colorato, leggero, da stampare e tenere in borsa pronto per essere letto in spiaggia, al parco, prima dell'inizio di uno spettacolo, alla fermata del bus, e incredibilmente utile per ripararsi da un improvviso temporale estivo.

Insomma, come al solito non avete scuse per lasciarlo da parte a prendere polvere!

La redazione è sempre aperta a ricevere contributi da tutti

i tipi di lettori: alti, bassi, giovani, meno giovani, simpatici, molto simpatici, atletici e vacanzieri, intellettuali e appassionati di yoga e chi più ne ha, più ne metta (di contributi!).

Ci teniamo anche ad informarvi che, viste le attività giuldaresche che con l'estate sono iniziate ad aumentare, il nono numero uscirà il 20 di settembre (ad agosto tutti in piazza a vedere i Lazzi di Luzzo, per intenderci).

Torneremo a settembre con molti nuovi contenuti, esperienze di colonia, tormentoni estivi, foto e tantissime nuove storie da raccontarvi!

Ringraziandovi di cuore per esserci,
sempre,

la Redazione

In questo numero:

- L'angolo del dottore p. 3
Quattro pillole, la ricetta e la lettera del litigologo
- I consigli del direttore artistico - AGENDA p. 7
Questa volta...solo spettacoli dal vivo!
- Resistenza Casalinga p. 8
Diario di Resistenza Casalinga
Atto poetico
- L'ospite...variopinta! p. 10
Lea Lechler
- This Age Circus p. 12
Pensieri sparsi
- Colonie p. 14
E anche quest'anno si parte!
- Pagine Locarnesi p. 15
Curiosando a nord del Ceneri
- Manuale del Freak..... p. 20
Come vivere un'estate da vero frichettone
- Rubrica a firma di Anton Mùtov p. 21
VAPPENSIERO

L'angolo del dottore (dottor professor truffatore imbroglione)

Quattro pillole per tenersi attivi (almeno di principio)

Una da leggere:

Lo sbiancamento dell'anima (Rocco Tanica). Il volume I (?) delle *Memorie e scritti vari* del musicista e comico milanese, principalmente conosciuto per essere stato il tastierista degli Elio e le storie Tese. Una biografia per episodi a cui si alternano storie completamente inventate, rendendo il tutto più surreale di quanto già non sia; tuttavia, principalmente attraverso le (quasi settecento!) note a piè di pagina, contiene riferimenti a film, libri, fumetti e soprattutto tante canzoni che possono svoltarvi qualsiasi giornata. Un libro che può quasi finire per farsi prendere sul serio, per qualche prezioso secondo.

«È lettura consigliata a chi già conosce Rocco Tanica, per avere conferma o smentita di quella cosa che si dice in giro. È altresì consigliata a chi non lo conosce e non dà importanza a quella cosa, perché comunque è un libro con dei contenuti».



Una da guardare:

Giocando con Orlando (Marco Baliani e Stefano Accorsi). Basato sull'*Orlando Furioso*, lo spettacolo si trova interamente su youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=acM6Ue0n-6A&t=1s>) registrato per una produzione di Rai5. Delle tante storie possibili viene raccontata quella forse più famosa, ovvero appunto l'amore di Orlando per Angelica e la sua conseguente follia, ma la messa in scena molto semplice e l'idea di cantare la storia in rima creano un risultato sicuramente interessante.

Una da ascoltare:

L'amore e la violenza (Baustelle). Accolto forse un po' troppo tiepidamente alla sua uscita nel 2017, il primo volume del nuovo doppio album dei Baustelle è stato fedele accompagnatore della quarantena e di questa strana fase post/ancoranondeltuttoapost Covid. Col suo pop spudorato appena spruzzato di Bianconi ci dà quella strana allegrezza mitigata di questo bizzarro inizio d'estate. Da riascoltare con nuove lenti, perché resta poco tempo per capire.

**La ricetta della settimana:**

Acqua e zucchero

2 uova

Chiodi di garofano

Anice

Burro cacao q.b.

La posta del litigologo

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

Oggi, purtroppo, il nostro litigologo di fiducia non può rispondere alle pur numerosissime domande del suo pubblico. Infatti, per cause che un'inchiesta dovrà stabilire, si trova in clausura in una struttura sotto stretta osservazione di alcuni specialisti.

Ancora ignoriamo i motivi della situazione, ma in quanto redazione di un giornale ci sentiamo in dovere di fare la massima chiarezza, pubblicando le annotazioni che il nostro collaboratore aveva scritto sul suo taccuino negli ultimi giorni delle sue ricerche che, ricorderete, erano indirizzate a un misterioso manoscritto che poteva nascondere la chiave della sua materia (e della sua carriera).

18 giugno

Una lettera di quella rubrica sul giornalino oggi mi ha fatto pensare che possiamo essere vicini alla svolta. Se la profezia si avverasse, allora potrei aver davvero scoperto il testo che cercavo da una vita. La settimana prossima tornerò nello scantinato dell'università a fare qualche foto delle pagine in questione.

Speriamo che la mia tessera sia ancora valida.

23 giugno

Comprare pane, latte e burro cacao

24 giugno

Quell'incompetente all'entrata dell'università non mi ha riconosciuto e ha detto, testuali parole, "Che roba è?" quando gli ho detto che insegnavo litigologia (e che l'abbonamento del bus sul quale avevo accuratamente incollato il logo dell'università era una "cosa ridicola". Eppure nei film funziona). Cosa deve sopportare una persona...

Devo trovare un altro modo per entrare nella cantina.

27 giugno

Anche il mio mai scoperto travestimento da inserviente ha fallito, si fanno ogni giorno più scaltri in quel luogo... Forse perché sanno di nascondere qualcosa di grosso?

30 giugno

Mi sono iscritto a un corso di letteratura all'università, nei prossimi giorni dovrei ricevere una tessera autentica per entrare nella biblioteca. Possono provarci, ma non fermeranno mai la voglia di sapere di uno studioso!

2 luglio

A quanto pare la burocrazia universitaria è peggio di come la ricordavo... ho dovuto inviare una decina di documenti in doppia copia, e hanno pure preteso di iscrivermi come matricola asserendo che, cito dalla mail, "questa laurea che ci allegate non risulta essere emessa da un ateneo esistente (né, peraltro, risulta esistente la materia)".

A questo punto è ovvio che qualcuno ai piani alti non vuole farmi accedere a quel manoscritto, ed è disposto alle menzogne più assurde per raggiungere il suo scopo... ma saprò sopportare.

6 luglio

Ancora nessuna novità dall'università.

8 luglio

Ricordarsi di rispondere alle lettere per la rubrica dei Giullari.

10 luglio

A quanto pare le procedure di immatricolazione richiedono dai due ai tre mesi... non mi stupisce che nessuno studi più, ormai! Escogiterò un altro sistema.

11 luglio

Ricomprare il burro cacao

13 luglio

Ho le prove del complotto che vuole tenermi nascosta la copia del *Una mela al giorno* nascosta nelle cantine dell'università! Stanotte, mentre (come ogni professore universitario fa normalmente per consultare delle opere conservate nei magazzini) rompevo a sassate la vetrina della biblioteca, l'amministrazione ha addirittura chiamato la polizia! Per fortuna la scienza è con me e sono riuscito a scappare prima che mi trovassero.

15 luglio

È la resa dei conti. Sembra che i piani alti dell'università stiano usando una cosa chiamata *ordine restrittivo* per tenermi alla larga dalla verità, ma è evidente che non mi conoscono... Ho ancora molte frecce al mio arco.

17 luglio

Non capisco... Nascondendomi per sette ore nei bagni della facoltà di diritto sono riuscito a rimanere all'interno dell'università per la notte. Una volta infiltrato, sono sceso in cantina e ho cercato il libro delle profezie ma non c'era da nessuna parte... eppure sono sicuro di averlo visto proprio lì, e neanche tanto tempo fa! Al suo posto c'era soltanto uno spazio vuoto e piuttosto polveroso, come se qualcuno volesse farmi credere che era libero da tempo. Sembra che tutto concordi nel sostenere la versione che io mi sia immaginato tutto... Che stiano provando a farmi passare per folle? Pensano forse di ingannarmi con questi loro trucchetti?

19 luglio

Sono due giorni che mi tengono qua dentro rinchiuso; dicono che è per violazione di un ordine restrittivo, danneggiamento di vetrine, introduzione non autorizzata in edificio pubblico e resistenza a pubblico ufficiale... ma so benissimo che ero troppo vicino alla verità!

Spero di poter tornare presto nel mio studio (da poco rinnovato) a vedere i miei pazienti.

20 luglio

Oggi quelli del giornalino avevano bisogno la rubrica e ho dovuto deluderli. Hanno chiesto qualche stralcio di questo diario, offrendomi in cambio ben due tubetti di burro cacao... Evidentemente non sono a conoscenza del valore che ha quella roba qui dentro.

I consigli del direttore artistico

AGENDA

Stiamo lavorando alla nuova creazione dei Lazzi di Luzzo! (http://giullari.ch/?page_id=81)

HIPOPOTOMONSTROSESQUIPEDALIOFOBIA

La fobia citata nel titolo dello spettacolo è la paura delle parole lunghe: paradossalmente, questo lunghissimo termine greco – ovvero composto da “hipopoto” (grande), “mostro” (mostruoso), “sesquipedali” (espressione mutuata dal latino per indicare “parola grande”) e “phobos” (paura) – è stato scelto proprio per indicare la fobia nei confronti delle parole lunghe o poco frequenti usate nelle conversazioni e che si teme di pronunciare scorrettamente, mettendosi così in ridicolo.

Qual è il vero peso delle parole? Crediamo che quello che stiamo vivendo sia un momento opportuno per chiederselo.

La colonia Lazzi di Luzzo è una colonia teatrale per adolescenti. Durante i primi dieci giorni di residenza i ragazzi (di età compresa tra i 14 e i 17 anni), affiancati dai monitori e guidati dai registi professionisti Prisca Mornaghini e Antonello Cecchinato, lavorano alla creazione di uno spettacolo teatrale. La seconda parte della colonia è dedicata tournée dello spettacolo.

- Me 29.7 Faido, istituto scolastico
- Ve 31.7 Mendrisio, Piazzale alla Valle
(se piove Teatro di Casvegno, OSC Mendrisio)
- Do 2.8 Parco gole della Breggia – Saceba
- Ma 4.8 Preonzo, scuola elementare
- Me 5.8 Cugnasco, scuola comunale Cugnasco-Gerra
- Gi 6.8 Lamone, piazzale della pallacanestro
(se piove scuola elementare)
- Sa 8.8 Tesserete, Ai Giardini
(se piove Sala Multiuso ISC)

Ora: 21.00

Entrata libera

Informazioni: 079 653 94 77 – info@giullari.ch

Due date dei **Confabula** nella rassegna Di piazza in piazza (www.incitta.ch/estate/)

Sa 25 luglio, Gudo, ore 21.00: CAPPUCETTO ROSSO

Sa 5 settembre, Moleno, ore 21.00: POLLICINO

This Age Circus

Gio 30 Luglio, Piazzale convento Montecarasso, ore 19.00

Entrata su prenotazione, iscrizioni: 0794621896 / boscolo.lisa@gmail.com

Gardi Hutter: spettacolo di beneficenza per artisti in difficoltà

(<https://www.ticketino.com/it/Event/GIOVANNA-D-ARPPo-Gardi-Hutter/109467>)

Sa 25 luglio, Cave di Arzo, ore 20.00: GIOVANNA D'ARPPo

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 di Cristiana Zenari:

Sono soglia

Ti invito a fermarti un secondo e a respirare prima di oltrepassarmi

Sono linea fra due mondi

Due sensazioni

Due spazi

Il prima e il dopo

Il dentro e il fuori

Il tuo mondo e il mio

Ti invito a scoprire il differente e il cambiamento

E ad accorgerti di quando passi incosciente senza notarli

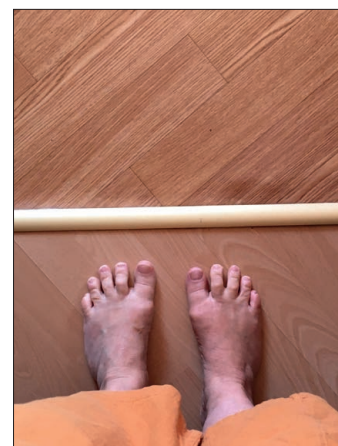
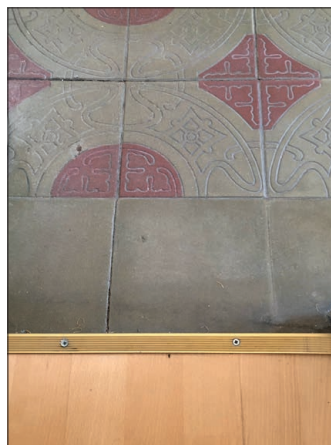
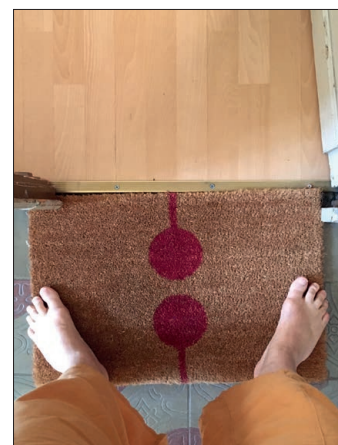
Rileva l'esitazione nel passo o l'incedere certo

Ascolta il titubare prima di entrare o di uscire

Sono soglia e ti porto nell'intimità di casa

E altrettanto ti porto nell'esteriorità che si chiama mondo

Che sia dall'una o dall'altra parte, è valicandomi, ten-
tando fra l'uno e l'altro spazio, osservandomi da
lontano, o oltrepassandomi spensierato che crei i percorsi
della tua storia



Diario di Resistenza Casalinga:
Piccoli Ricordi



L'ospite - Lea Lechler

Un'esplosione di colori

Colori... le tonalità più diverse, le sfumature, le graduazioni, le infinite associazioni.
I colori preferiti. Il cambio dei colori preferiti.
Fasi. Colori per le fasi della vita...

Per me i colori sono sempre stati importanti. Sono sempre stati molto presenti nella mia vita, sono forza vitale, stati d'animo e indicatori di stati, sono elementi multistrati e complessi e sono gioia. Per ogni cosa nella vita c'è un colore dalle molteplici sfaccettature, come la vita: così sono i colori.

Quando ho deciso in modo relativamente spontaneo di creare un nuovo spettacolo in primavera, non ci è voluto molto tempo prima che emergessero i colori come tema. No... adesso che sto scrivendo, mi sono resa conto che in realtà sono stati i colori a cercare me e poi mi sono decisa a farne un pezzo. I colori sono arrivati con un'esplosione, una vera e propria esplosione di colori!

Insieme ad Anna Renner, regista e drammaturga, ho iniziato una prima settimana di sperimentazione nel giugno di quest'anno. La nostra domanda era: cosa succede quando si abbinano gli stati e delle fasi (per esempio fasi della vita) ai colori? Quali transizioni si verificano poi da una fase all'altra o da un colore all'altro? Quali trasformazioni ne nascono?

Abbiamo lavorato con il colore come portatore di emozioni, di memoria e di associazione, sia personale che collettiva. Questa questione della memoria, dei ricordi e di come ci si dimentichi di essi, è emozionante! Nel frattempo è stato scientificamente provato che la memoria non è oggettiva, ma è viva come anche l'oggetto della memoria. Come mi comporto quindi nei confronti della mia memoria? Come affronto la sua malleabilità e trasformabilità? Perché alcune cose le ricordiamo molto bene e altre apparentemente non le ricordiamo affatto? Perché ci ricordiamo lentamente o all'improvviso? E il tempo sembra non avere alcun ruolo in tutto ciò. Quando la mia memoria è assoluta per me e quando relativa?

In una delle improvvisazioni di questa prima ricerca, c'è stata una fase che ha individuato la transizione tra l'essere e il non essere. C'è stata la mia nascita. La mia infanzia, che si è rivelata essere rosa, arancione e nero. I miei anni da adolescente associo a del velluto a coste e dopo: tanto viola e giallo. Ho potuto trovare il rosso in ogni frammento. Alcuni colori hanno indizi concreti, altri sono più astratti e intuitivi. E naturalmente le connessioni di oggi potrebbero essere diverse da quelle di ieri. E domani sarà di nuovo diverso.

È difficile esprimere a parole i primi passi di una creazione. Le idee sono chiare, ma fondamentalmente è un processo di lavoro molto intuitivo. Le immagini semplici ma altamente espressive del libro "Die Königin der Farben" (La regina dei colori) di Jutta Bauer, sono per me una grande ispirazione. Anche il brano musicale "PHI" di Manuela Le Chler. Entrambi gli elementi giocano con le transizioni tra i colori, sia figurativi che uditivi, e ci hanno accompagnato in questa prima settimana di ricerca.

Per sei giorni mi sono lasciata pervadere dal colore, l'ho pervaso di nuovo e ho seguito schemi e sfumature che scorrevano nello spazio e nel tempo.

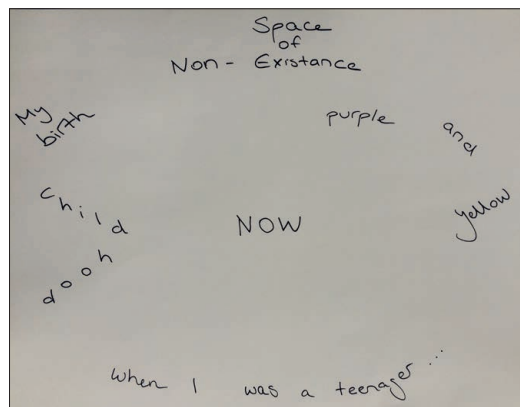
Piccoli estratti colorati:

HELLGRÜN (verde chiaro) <https://vimeo.com/435521273>

HELLBLAU GESTREIFT (azzurro leggero a strisce) <https://vimeo.com/435527520>

ERST ROT DANN ROSA UND DAS BLAU (prima il rosso, poi il rosa e il blu?) <https://vimeo.com/437881448>

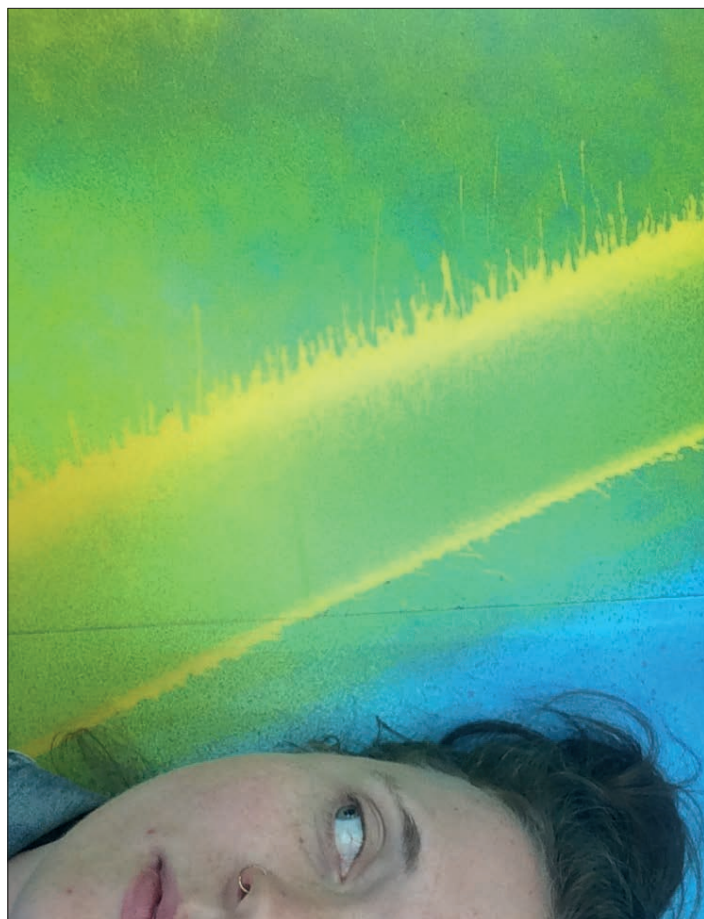
Un'improvvisazione più lunga (circa 15 minuti), ispirata al seguente schema:



<https://vimeo.com/438502820>

Mi chiamo Lea Lechler, ho 33 anni e il mio colore preferito di adesso è il rosso anguria. Ho conseguito il mio Bachelor of Arts nel 2011 all'Accademia Dimitri di Verscio e da allora lavoro come danzatrice, attrice e tant'altro a Berlino e in Svizzera. Soprattutto con la mia compagnia Grande Giro, presso l'Istituto Europeo del Teatro di Berlino e lavorando su mie idee.
www.leaslachen.jimdofree.com

Mille grazie ad Anna Renner, Anna Caroline Türk, Manuela Lechler, Grande Giro, Arianna De Angelis e all'Istituto Europeo del Teatro di Berlino.



This Age Circus

Pensieri Sparsi

20 luglio 2020

Quasi 10 giorni, 13 persone, 1 spettacolo

Alcuni pensieri, ancora completamente a caldo, su questa pazzia (perché è così che l'abbiamo chiamata) che abbiamo deciso di vivere insieme.

Collettivo

Dal latino, *collectivus* "che raccoglie insieme"

1. Che è comune a più persone o cose
2. Che riguarda la comunità, la società
3. Che è frutto della volontà di più persone

Vivere l'esperienza di creare uno spettacolo collettivo è:

Parlare attorno al tavolo

Creare materiale scenico

Danzare

Recitare

Mangiare

Pulire l'asse del gabinetto con la spugna

Discutere della drammaturgia

"Avete mai visto un porco votare?"

Parlare in sala prove

Prendere un bel respiro

Contare fino a 5 prima di parlare

Addormentarsi pensando allo spettacolo

Svegliarsi pensando allo spettacolo

Credere dunque di non avere dormito

Parlare in auto andando a fare la spesa

A me piace

Per me funziona

Tensioni

Sbottare

Provare

Riprovare

Piantina salva riunione

"il pane va fatto!"

Prendersi cura della propria voce



Avere un momento di crollo totale
Di energie, speranza, voglia
Farsi coraggio
“Afro Trap, fait le mouv” come canzone del riscaldamento
Parlare durante le passeggiate serali
Il birrino post prove
Il té prima di dormire
Imparare dagli altri, con gli altri
Lasciare lo spazio
Prendere lo spazio
Sudore
Costumi con le paillette
Trovare l’equilibrio
Cercare di tenerlo
Cadere
Ritrovare l’equilibrio
Giornate si
Giornate no
Programma del domani
Organizzare
Tutto
Rendersi conto che in un qualche modo qualcosa c’è
Chiedersi “come abbiamo fatto?”
I benedetti Feedback
Le foto di rito
“se qualcuno vuole piangere, pianga oggi che domani non c’è tempo”

Ridere
Piangere
E si, anche fare dei put!



COLONIE

E anche quest'anno si parte!

Un'estate senza colonie ci avrebbe senz'altro lasciati con un po' di amaro in bocca... fortunatamente siamo riusciti ad organizzare anche quest'anno
I LAZZI DI LUZZO E L'ARCAGAJARDA!

Lazzi di Luzzo, dal 19.07 al 09.08.2020

La colonia è dunque appena iniziata, i ragazzi sono arrivati ieri e sono già al lavoro per creare lo spettacolo che si potrà andare a vedere dal 29.07 in parecchie piazze ticinesi. Non mancate!



Arcagajarda, dal 02.08 al 16.08.2020

I monitori sono in piena preparazione, ultimi accorgimenti e poi via...verso S-Chanf con tanto di furgone rosso stracolmo di materiale, cibo, fantasia, voglia di divertirsi, mascherine, sapone liquido, etc...

I monitori non stanno nella pelle, immaginiamo anche tutti i partecipanti. Colonie in tutta sicurezza grazie anche ai Capitan Covid e ai Team Pandemia organizzati all'interno dei gruppi monitori. Si parte quindi, tenetevi forte, ne vedrete (e ne leggerete) delle belle!



Pagine locarnesi

Curiosando a nord del Ceneri

Nell'intenzione di espandere verso nord le radici momò dei Giullari di Gulliver, dedichiamo un po' di spazio ad annunci e consigli provenienti da questa regione ricca anche di cultura, non solo di turisti.

Iniziamo invitandovi a scoprire Spazio ELLE.

Spazio ELLE, gestito dal Forum socio-culturale del locarnese, è una casa comune, aperta e dinamica, che si situa a metà strada tra il centro culturale e la maison de quartier. Un luogo fisico reale di integrazione sociale e mediazione culturale.

Spazio ELLE vuole favorire l'implicazione volontaria dei cittadini in qualità di attori della vita sociale e culturale, promuovendo ideali di convivialità, creatività, e scambio interculturale e intergenerazionale, al di fuori di logiche prettamente commerciali.

Scoprite il calendario delle attività sul sito www.ellelocarno.ch

Daniele ci riporta due annunci per Spazio ELLE:

1. Io uso un trapano anche se non ho un trapano

Campagna raccolta oggetti per la nuova Oggettoteca di Locarno

In un momento storico in cui il tema ambientale e l'alienazione sociale stanno diventando sempre più rilevanti, è importante attuare delle azioni, anche piccole, che aiutino su vasta scala a trovare delle soluzioni concrete in favore dell'ambiente e del tessuto sociale. Questo è il motivo che ha spinto un gruppo di persone del locarnese, sostenuto dal Forum socio-culturale e dalla piattaforma UP, a creare la prima Oggettoteca del Ticino, una soluzione per ridurre i consumi e gli sprechi attraverso la condivisione di oggetti: invece che comprare un trapano ed utilizzarlo al massimo una o due volte l'anno, lo si può prendere in prestito, come si fa con un libro in biblioteca. Il trapano preso in prestito perde il suo valore di possesso e riacquista un unico valore d'uso, diminuisce gli scambi commerciali legati all'acquisto dei trapani, e di conseguenza anche l'impronta ecologica, e aumenta gli scambi relazionali ogni volta che bisogna andare a ritirare e a riportare il trapano preso in prestito.

L'Oggettoteca sta prendendo forma presso lo Spazio Elle di Locarno, grazie anche alla collaborazione con le Scuole Speciali di Locarno, e in questo momento si trova in piena campagna raccolta oggetti. Ci rivolgiamo quindi a chiunque abbia in casa un oggetto di uso sporadico che sia disposto a donarlo (o anche prestarlo) all'Oggettoteca, in modo da creare un'ampia scelta di oggetti da offrire all'utenza che farà capo all'Oggettoteca. Oltre agli oggetti che siete disposti a condividere, vorremmo sapere quali sono gli oggetti che vi piacerebbe trovare all'Oggettoteca: un frullino ad immersione? Una tenda da campeggio? Una padella per cuocere le castagne? Un cattura-cachi?

Se hai qualcosa da donare o prestare all'Oggettoteca e se ha qualche desiderio, contatta Francesca (Eventi@ellelocarno.ch) o Simona (locarno@umweltplattform.ch). Grazie mille!



2. Strumenti musicali

Lo **Spazio Elle di Locarno** vorrebbe avere in dotazione un po' di **strumenti musicali** per facilitare e favorire gli incontri casuali tra appassionati/i di musica, magari durante una cena o un seminario. Ora c'è solo un pianoforte e noi stiamo valutando di regalare la nostra arpa.

Non è che avreste in soffitta o in cantina o sopra l'armadio a prendere polvere uno o più strumenti musicali che potreste regalare?

Grazie per farmi sapere!

Daniele: daniele.luethi@edu.ti.ch

Continuiamo il nostro giro invitandovi al Teatro San Materno dove avete l'occasione di praticare lo yoga in un'architettura Bauhaus!

**RASSEGNA ESTIVA
2020**

Dal 1 luglio al 31 agosto

LEZIONI DI YOGA CON LISA FERRETTI



LUNEDÌ: 09.00 - 10.30

MERCOLEDÌ: 19.00 - 20.30

Fr. 15

Caro pubblico,

quest'estate il Teatro San Materno propone dei corsi di yoga.

Tramite le sue lezioni Lisa vi invita a coltivare una migliore percezione del vostro proprio corpo, a orientarvi meglio al suo interno e a scoprirne l'affascinante geometria. Vi conduce in una serie di esercizi che tendono alla riscoperta del proprio centro psicofisico e al rilassamento del sistema nervoso. Un'ora di pratica fisica seguita da esercizi di respirazione e meditazione. Un dialogo terapeutico tra corpo, mente e sensi per approfondire la conoscenza di sé.

Lisa conosce lo yoga a 19 anni; colpita dall'immediatezza dei benefici psicofisici di questa pratica sa che non lo lascerà più. Accanto a una laurea in filosofia ha studiato in diverse scuole di yoga in India e in Europa. Insegnante certificata di Hatha e Anusara yoga si sta formando nel metodo Katonah e segue corsi di yoga terapia presso YogaCampus a Londra. Il suo insegnamento è caratterizzato da un approccio non dogmatico verso questa disciplina.

La prima lezione avrà luogo mercoledì 1 luglio.

Provvedimenti Covid-19:

Massimo 7 partecipanti a lezione

- 1. Riservare chiamando lo 079 532 32 07**
2. Arrivare in tenuta sportiva
3. Portare il proprio tappetino yoga antiscivolo

A presto!

Il Teatro San Materno è anche su Instagram. Seguiteci!

https://www.instagram.com/teatro_san_materno/

Teatro San Materno, Via Losone 3, Casella postale 833, CH-6612 Ascona

Telefono +41 (0) 91 792 30 37

E-mail: info@teatrosanmaterno.ch

www.teatrosanmaterno.ch

Terminiamo con cinque consigli della redazione autoctona:

dove bere un aperitivo: Bar Selz (Piazza Castello)

dove mangiare un panino: BarBazoo (retro del Palacinema)

dove mangiare un gelato: Gelateria Vera (ponte della Ramogna, zona stazione)

dove bere una cioccolata calda: Pasticceria Marnin (Piazza S. Antonio)

dove fare il bagno: i posti migliori sono segreti, fatevi amico/a un/a locarnese

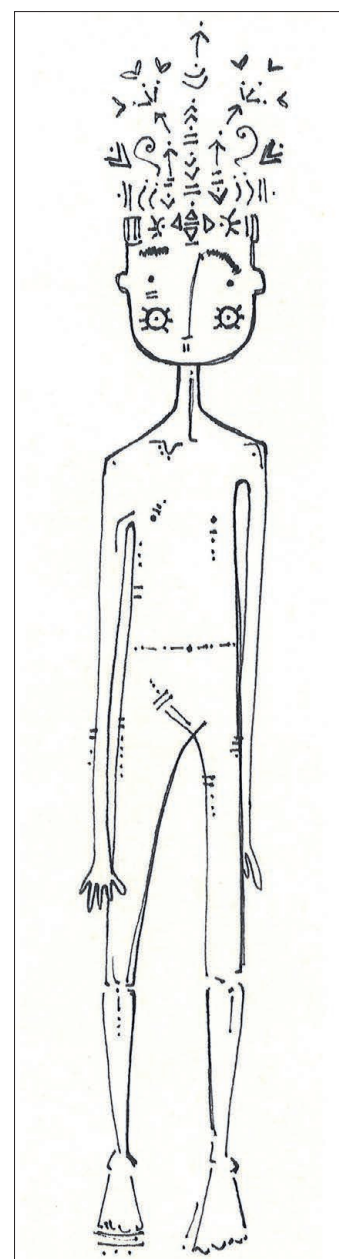
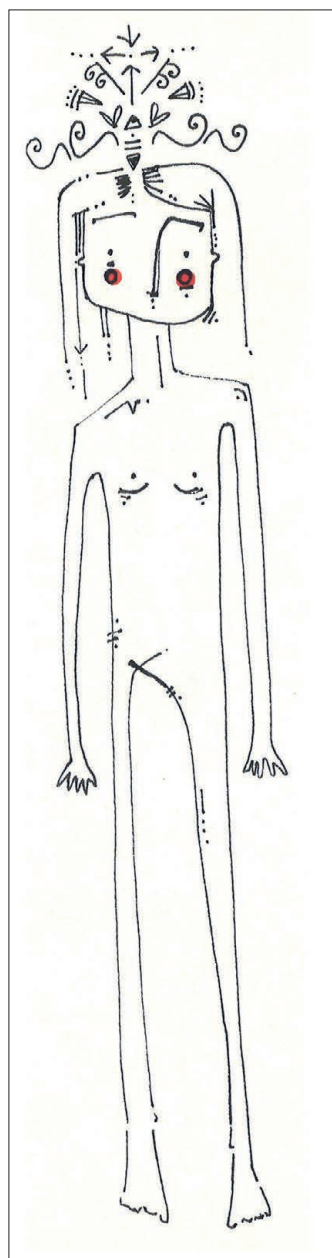
Manuale del Freak

Come vivere un'estate da vero frichettone

Ogni riferimento a persone esistenti o a fatti realmente accaduti è puramente casuale

Estate 2020

- Organizza (ma non troppo) un viaggio spirituale a piedi in montagna...
Se possibile di più giorni e dormi sotto le stelle senza tenda
- Passa almeno tre serate al Longlake Festival
- Passa almeno due serate alla foce del Ciani (non quella dove bisogna prenotare ma quella alternativa/abusiva/trasgressiva/gggggiovane)
- Griglia, griglia, griglia
- Se sei Freak vero, griglia il Tofu
- Vivi le giornate senza troppi programmi e sii pronto a cambiare quelli già fissati
- Comprati delle Birkenstock
- Gira sempre con il costume da bagno in borsa per approfittare di poter fare un bagno in un lago, una pozza, nel mare...
- Se sei Freak vero, fai il bagno nudo
- Togliti le Birkenstock che hai appena comprato e goditi l'ebrezza di camminare a piedi nudi su diversi tipi di terreno
- Fai un viaggio spirituale in bicicletta
- Aperitivo...
All'ora dell'aperitivo ma anche prima (e/o dopo)
- Consoci gente nuova
- Fai un viaggio spirituale in autostop
- Vai ai concerti senza aver prenotato prima, sperando che ci sia qualcuno che all'ultimo rinunci al suo posto
- Vai in colonia
- Se quest'ultima è stata annullata causa Covid, organizza qualcosa di alternativo
- Indossa le magliette batik
- (inutile dire che se sei Freak vero, la maglietta batik te la fai da solo)
- Suona il chitarrino in spiaggia, nel bosco, attorno al fuoco, dietro la stazione...
- Se non sai suonare il chitarrino, accompagna alle percussioni
- Però poi impari comunque a suonare il chitarrino, almeno "le bionde trecce gli occhi azzurri e poi"
- Fatti un tatuaggio con un significato molto profondo, anche se non è bello da vedere ha il suo perché e tu lo sai
- Se non hai tempo di dormire oggi, dormi domani
- Fai shopping esclusivamente nei negozi di seconda mano
- Trova altri amici Freak e noleggiate un camper
- Perdetevi per le strade del mondo



VAPPENSIERO

**rubrica non protetta di stimolo per la ricerca del fine ultimo di se stesso,
in lingua volgarmente stretta, quindi scatenata
di Anton Mùtov**

Anton Mùtov parla, e si mette a nudo (fico!):

Nell'improvvisazione teatrale spesso

Escono per primi temi legati agli escrementi, al sesso

Poi, perché, chissà?

Alla spiritualità:

Che dio ce ne scampi!

Quindi procediamo svelti

Senza por tempo in mezzo allo scopo

Che speriam non sia l'ultimo

E che serva all'uopo:

I *fallaci* moralismi colpo su colpo abbattere

Combattere le laide ipocrisie

Malattie dell'anima

Penose idiosincrasie

E orpo! Battersi

E sbattersi liberamente

In un vitale e salutare

Corpo a corpo!

Il mio luogo di *culto*? La cappella sistina, spennellata dal *glande* Michelangiolo Meloarroti

Il mio monumento pubico di venerazione è l'obelisco, eretto in vita dall'imperatore Pipino il breve

Cosa penso dei fori di Adriano? Son cazzi suoi

Il mio luogo di erezione? Il Monte di Venere. Ma mi eccita l'idea di visitar Benfica (non ci son mai venuto)

Lo spermatozoo? Un luogo che non mi attira. E ciò pure vale per il bagno *penale*

In quest'ultimo periodo ho sentito spesso l'espressione, veicolata dai media, *l'amore al tempo del covid*. Lasciatemi dire: la banalità del male

Una ninfomane mi disse un dì: "chi più ne ha, più ne metta!"

Donna! Chiedi e ti sarà dato. Uomo! Chiedi e "*affaire à suivre*"

Ritengo che dietro ogni grande uomo ci sia una grande donna. Oppure un uomo qualsiasi

E dietro una grande donna? Ci dev'essere, e non posso dire *senza fallo*, il colosso di Rodi

La *tartina imburrata* cade sempre dove non batte il sole

Come amante del teatro diffido di chi mi dice: "le mascherine devono essere a Norman!"

Basta che respira: d'accordo, ma dopo la morte? Beh, se ci sei sbatti comunque qualche colpo!

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