

# LE PAROLE CHE NON TI HO DETTO

La lezione di oggi parlerà del colore azzurro.

Azzurro è il colore della creatività, della comunicazione. Tanto è vero che per lo yoga il V chakra, che coincide con la gola, è di colore azzurro/blu. Avere questo chakra bloccato significa sentirsi incapaci di esprimere veramente se stessi. Incapaci di dire le cose, ma anche solo pensarle né tantomeno ascoltarle. Le espressioni "ho un nodo alla gola" o "mi sento soffocare" sono un chiaro segno che abbiamo voglia di dire qualcosa, di esprimerci e che non ci riusciamo. Tuttavia quando si parla di V chakra, il senso che viene chiamato in ballo è quello dell'udito:

**“Proprio come noi dobbiamo imparare ad ascoltare il nostro sé interiore, dobbiamo imparare anche ad “ascoltare” gli altri”.**

Oggi proveremo a sbloccarci e, soprattutto, a riderci sopra. Le nostre parole mancate, il più delle volte, altro non sono che piccole frustrazioni, a volte basta anche solo scrivere ciò che sentiamo veramente per sentirci immediatamente più liberi. Non siete tenuti per forza a leggere a qualcun altro le vostre cose personali. L'importante che per la prima volta ne prendiate consapevolezza, passando oltre. Andate avanti. La cosa più sbagliata è rimanere fissi a rileggere le stesse cose per molto tempo. Sono aspetti di voi, magari dei personaggi che creerete, ma nulla più. Non date più importanza di quello che hanno.

Spesso non sappiamo ciò che G dire. O meglio, lo sappiamo, ma lo abbiamo nascosto così infondo per il piacere di camminare nella nebbia. Proviamo ad ascoltarci e ad ascoltare gli altri, le parole usciranno automaticamente.

## ESERCIZI DI SCRITTURA CREATIVA

- Hai trovato una bottiglia sulla spiaggia con dentro un biglietto. Lo apri e cosa scopri? Racconta come hai trovato quella bottiglia, di quello che hai letto e scrivici una storia. Puoi farlo come se stessi scrivendo un articolo di giornale, oppure come se avessi scritto una pagina del tuo diario segreto. E perché no, come se stesse parlando la persona che ha scritto quel messaggio. Non porti limiti alla fantasia. Scrivi il tuo **“message in the bottle”**.
- Se azzurro vuol dire comunicare qualcosa. Aprirsi a nuove idee creative, perché non scrivere una lettera che vorremmo ricevere? Leggere le parole che vorremmo sentire? **Scrivi la lettera che vorresti ti arrivasse**. Scrivi ininterrottamente per 15 minuti o più, se vuoi.

# LIBERI DI CREARE

Sentirsi creativi è il primo passo per aprirsi alla fantasia, alle possibilità e all'immaginazione. Siamo tutti esseri creativi, ma non sempre ce ne accorgiamo e finiamo col sentirci assolutamente privi di qualsiasi forma di abilità. Invece non è così. La creatività è uno stato mentale. E se ci apriamo ad esplorare nuovi orizzonti ci scopriremo infinitamente creativi.

Un poeta che amo e che considero molto creativo è Aldo Palazzeschi. La sua poesia Rio Bo è carica di immense alternative e immagini creative. La prendo a prestito per questo lavoro e vediamo cosa ci uscirà fuori. Questa volta vi chiederò uno sforzo in più, il disegno.

Leggete, anche più volte se occorre, la poesia

## Rio Bo

**Tre casettine  
dai tetti aguzzi,  
un verde praticello,  
un esiguo ruscello: rio Bo,  
un vigile cipresso.  
Microscopico paese, è vero,  
paese da nulla, ma però...  
c'è sempre disopra una stella,  
una grande, magnifica stella,  
che a un dipresso...  
occhieggia con la punta del cipresso  
di rio Bo.  
Una stella innamorata?  
Chi sa  
se nemmeno ce l'ha  
una grande città.**

## ESERCIZI DI SCRITTURA CREATIVA

- Disegnate le tre casettine, il praticello, il cipresso, Rio Bo... dopodiché osservate il vostro schizzo e incominciate a costruirci un fumetto. O meglio un racconto. Scrivete pure sul disegno, mettete le nuvolette, insomma divertite a impasticciare e lasciate libera la fantasia

**Un uccello azzurro**  
**di C. Bukowski**

nel mio cuore c'è un uccello azzurro che

vuole uscire

ma con lui sono inflessibile,  
gli dico: rimani dentro, non voglio  
che nessuno ti  
veda.

nel mio cuore c'è un uccello azzurro che  
vuole uscire

ma io gli verso addosso whisky e aspiro  
il fumo delle sigarette  
e le puttane e i baristi  
e i commessi del droghiere  
non sanno che

lì dentro  
c'è lui

nel mio cuore c'è un uccello azzurro che  
vuole uscire

ma io con lui sono inflessibile,  
gli dico:  
rimani giù, mi vuoi fare andar fuori  
di testa?  
vuoi mandare all'aria tutto il mio  
lavoro?

vuoi far saltare le vendite dei miei libri in  
Europa?

nel mio cuore c'è un uccello azzurro che  
vuole uscire

ma io sono troppo furbo, lo lascio uscire  
solo di notte qualche volta  
quando dormono tutti.

gli dico: lo so che ci sei,  
non essere  
triste

poi lo rimetto a posto,  
ma lui lì dentro un pochino  
canta, mica l'ho fatto davvero  
morire,

dormiamo insieme  
così col nostro  
patto segreto  
ed è così grazioso da  
far piangere  
un uomo, ma io non  
piango, e  
voi?

## Charles Bukowski

**Henry Charles Bukowski** (Andernach, 16 agosto 1920 – San Pedro, 9 marzo 1994) è stato un poeta e scrittore statunitense.

Ha scritto sei romanzi, centinaia di racconti e migliaia di poesie, per un totale di oltre sessanta libri. Il contenuto di questi tratta della sua vita, caratterizzata da un rapporto morboso con l'alcol, da frequenti esperienze sessuali e da rapporti tempestosi con le persone.

Nel 1988 si ammala di tubercolosi, ma continua a scrivere e pubblicare libri fino a quando, il 9 marzo 1994, all'età di 73 anni, muore stroncato da una leucemia fulminante, a San Pedro, poco dopo aver completato il suo ultimo romanzo, *Pulp*. I funerali furono officiati da monaci buddisti. Un resoconto della cerimonia può essere trovato nel libro di Gerald Locklin, *Charles Bukowski: A Sure Bet*.

La sua lapide recita: "*Don't Try*" (Non provare), una frase che usa in una delle sue poesie, consigliando gli aspiranti scrittori e poeti riguardo l'ispirazione e la creatività. Bukowski spiega la frase in una lettera del 1963:

« Qualcuno in uno di questi posti... mi chiese: "Cosa fai? Come scrivi, come crei?" Non lo fai, gli dissi. Non provi. È molto importante: non provare, né per le Cadillac, né per la creazione o per l'immortalità. Aspetti, e se non succede niente, aspetti ancora un po'. È come un insetto in cima al muro. Aspetti che venga verso di te. Quando si avvicina abbastanza, lo raggiungi, lo schiacci e lo uccidi. O se ti piace il suo aspetto ne fai un animale domestico. »

Fonte: Wikipedia

### ESERCIZI DI SCRITTURA CREATIVA

- Prova a scrivere partendo dal primo verso della poesia di Bukowski "*nel mio cuore c'è un uccello azzurro che...*" per 15 minuti senza mai fermarti.