

1) La **Strategia Poetica** è un **Viaggio**, un processo di **trasformazione** che si ispira **all'arte della recitazione (principalmente dal Teatro)** e che propone di ri-vedere e ri-organizzare la propria visione pratica-teorica della vita. L'espressione-dicitura Strategia Poetica, conosciuta nel **2012** (e appositamente registrata), nasce dalla mia trentennale esperienza nella pedagogia teatrale e si intreccia a percorsi/ricerche con maestri, oltreché a viaggi e vicissitudini che mi hanno condotto ad una esplorazione profonda dell'animo umano.

2) **Scopo** della Strategia Poetica è fornire nuove chiavi di lettura e strumenti pratici per creare "spunti" là dove sentiamo che ci sentiamo bloccati in alcuni ambiti della vita. Gli obiettivi si raggiungono attraverso un particolare **Allenamento Artistico quotidiano** proposto al partecipante dopo aver condiviso alcune pratiche rigeneranti, rilassanti, ma anche emozionanti e potenti. Si tratta di un percorso basato sull'**azione** partendo da una **visione artistica**, e mira ad alleggerire o a dissolvere credenze che ognuno di noi si porta dentro da lungo tempo: spesso sono proprio queste credenze ad impedirci di vivere con più serenità eventi legati al nostro quotidiano presente e passato. **Quattro** sono le fonti principali da cui Federico attinge per intraprendere questo percorso: **l'Arte Recitativa**, cioè l'arte del ri-trovarsi e mettersi in azione; la **Storia dell'individuo** ovvero come passato e presente possono creare nuovi punti di collegamento per agire nel presente e nell'immediato futuro; la **Natura**, ri-vista ed integrata come meraviglioso legame che l'essere umano ha con essa; la **Semplicità**, intesa come **fluidità sganciata dagli "affari" dell'Ego** nei confronti dei fatti della vita. Una quatriade potente che può apportare significativi miglioramenti alla nostra vita.

3) La Strategia Poetica è come una **disciplina artistica** che comprende teoria e pratica; è l'arte del Movimento, del Paradosso, l'arte del mettersi in viaggio. **Ri-unirti con ciò che eri, per trasformarti in ciò che sei veramente.** La comprensione e l'integrazione del Paradosso induce ad alleggerire istantaneamente le pressioni che ci ritroviamo a vivere ogni giorno in modo sconsiderato, poiché siamo presi e sbalottati-strozzati dal guinzaglio dell'Ego. "Il Poeta" interiore è la presenza che "sa", che "conosce" le risposte e sa porsi le domande corrette. Si può cominciare un percorso di scoperta e rivelazione con La Strategia Poetica attraverso Le Domeniche di Strategia Poetica, gli incontri individuali anche su wa in video-chiamata, oppure partecipando a Workshop e serate o viaggi veri e propri di alcuni giorni.

**COME SI APPLICA:** Attraverso un percorso suddiviso in TEORIA e PRATICA. Sotto il profilo **TEORICO:** si esaminano i cinque "spazi scenici" della vita: materiale, intellettuale, creativo, spirituale, emozionale. Durante questa fase emergeranno molteplici aspetti fondamentali nella nostra vita presente e trascorsa rimasti sommersi o sconosciuti. Questo lavoro sui cinque punti cardinali ci aiuterà a trattare i seguenti aspetti

fondamentali: **a)** Comprendere quando è in azione il mio Ego – e quindi non posso far altro che subirlo – ed entrare in dialogo con esso (l'Ego); **b)** comprensione del tempo e come creare dentro di noi lo **Spazio della Pazienza** (il Bio-Tempo) per entrare nella gestione quotidiana di quello che chiamiamo Tempo; **c)** i temi collegati al nostro albero genealogico e come ri-vederli alla luce del lavoro sui cinque punti cardinali: questo ci porterà a chiarire dentro di noi quali meccanismi ci hanno impedito ed impediscono di creare un **salutare** movimento nella nostra vita. **d)** chiariti i meccanismi saremo pronti per mettere in pratica la nuova visione che si è generata dentro di noi. La fase Teorica è il ponte per creare e preparare al passaggio **PRATICO** (esercizi ispirati alle arti sceniche, particolari compiti psico-poetici da eseguire a casa, pratiche ispirate al mondo della natura, e molto altro ancora...) connesso alle nostre problematiche e alle nostre aspirazioni. **IMPORTANTE:** le due fasi si svolgono in contemporanea sia durante le Domeniche e i workshop di gruppo che negli incontri individuali (in presenza o in video chiamata su Wa). Il percorso prevede, inoltre, pratiche da me elaborate che si ispirano a percorsi intrapresi negli ultimi 30 anni di formazione individuale e professionale: la maschera, la psicologia junghiana, le costellazioni familiari, la psicomagia, la psicomotricità, il teatro-danza, l'esperienza attoriale e registica, lo sport, il lavoro pedagogico con bambini, adolescenti, adulti e persone diversamente abili, principalmente.

*Si può cominciare un percorso di scoperta e rivelazione con La Strategia Poetica attraverso [Le Domeniche di Strategia Poetica](#), [incontri individuali](#) oppure partecipando a [workshop e serate](#)*

### **ALTRE INFO SOTTO L'ASPETTO PRATICO**

1) Esercizi di arti sceniche (maschera, travestimenti, calarsi nei panni degli altri); esplorazioni e condivisioni con la natura e la ritualità, con la visualizzazione e l'immaginazione; ridere; danzare con i propri traumi; entrare nel presente e creare lo spazio della pazienza; l'anima e la sua natura; fare "nostro" ciò a cui non si riesce dare risposta; il Bio-Tempo, uno sguardo al tempo del nostro quotidiano che rischiamo di sciupare. Si esplorano molti aspetti della vita: denaro, affetti, professione, quotidianità, separazioni, paure, timori, gioie, sesso, visione e gestione del tempo, l'albero genealogico, l'autostima, il benessere e il malessere del corpo, ... Pratiche poetiche e rigeneranti da eseguire a casa, nella vita di tutti i giorni. Parole chiave nella Strategia poetica: S-volgere. NON ri-avvolgere. Srotolare, distendere, aprire, ri-collegare, NON capire. Entrare nell'AZIONE per trasformare i nostri pensieri e metterli in a disposizione della nostra vita.

2) Molte volte rischiamo di trascorrere anni della nostra vita in cerca là dove non è importante cercare. La Strategia Poetica mette in evidenza i " Tuoi" luoghi da cui iniziare la ricerca. Si tratta quindi di predisporre ad una esplorazione che, attraverso

l'acquisizione di una nuova consapevolezza, potrà trasformare, poco a poco, il tuo modo di vedere e di vivere. Il percorso si attiva in diversi modi: iscrivendosi a una "Domenica" che Federico propone mensilmente, oppure a incontri individuali o a viaggi o a workshop.

**Non** si tratta di un percorso di Psicoterapia, ma di una Disciplina Artistica basata sull'azione.

