

4. I LABORATORI EMOZIONALI

ALLIEVI PROTAGONISTI DI UN PROGETTO DI 'EDUCAZIONE ALL'ARTE DI VIVERE'

I Laboratori Emozionali sono uno strumento fondamentale per diffondere comportamenti Eticosostenibili in grado di apportare **miglioramenti sensibili nella educazione e nella formazione dei Giovani** per il raggiungimento delle seguenti finalità:

- **assicurare una maggiore razionalità e una visione analitica della Realtà nel rispetto del Bene Comune**
- **fortificare il carattere e le capacità di reagire nel modo più equilibrato in ogni situazione**
- **affrontare nel modo migliore l'esistenza nel rispetto degli altri di sé stessi e del mondo**
- **vivere nella piena consapevolezza della sacralità della vita**

L'obiettivo dei Laboratori Emozionali è quello di promuovere Stili di Vita Eticosostenibili, con comportamenti più sani, corretti ed equilibrati, basati su criteri medico-scientifici, attraverso la conoscenza e la valorizzazione del Patrimonio Culturale, partendo dal concetto di Prevenzione nella sua accezione più ampia, da quella sanitaria che riguarda le Persone con le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità a quella edilizia e urbanistica che riguarda i nostri Comuni con riferimento al Manifesto d'Amore per i Paesi/Presepi

Un'attenzione particolare viene data alla **Prevenzione Sociale e Sanitaria** con attività focalizzate sull'adozione di comportamenti in grado di promuovere l'**equilibrio psico-fisico**, e di evitare o ridurre l'insorgenza e lo sviluppo di disturbi, di malattie e di stili errati con azioni e campagne a livello comportamentale o psicosociale (*Art Therapy*, educazione sanitaria, interventi psicologici e psicoeducativi di modifica dei comportamenti, degli atteggiamenti o delle rappresentazioni).

ALLIEVI PROTAGONISTI DI UN PROGETTO DI "EDUCAZIONE ALL'ARTE DI VIVERE"

Gli allievi, partecipando ai Laboratori Emozionali, potranno diventare, essi stessi, protagonisti di un Programma di Educazione alla Vita Eticosostenibile, contrassegnato da azioni e comportamenti più sani corretti ed equilibrati e costruito da ognuno di loro con l'esperienza diretta, vissuta sentendosi Artefici della propria esistenza e facendo della propria Vita una vera Opera d'Arte.

Partendo da una visione umanistica che pone al centro dell'attenzione le relazioni sociali improntate sull'Armonia, e sul concetto greco *Kalokagathia*, 'ideale di perfezione' che lega Bellezza e Bontà, si esploreranno buone prassi, che saranno riportate in sintesi dagli Alunni con l'aiuto dei docenti su appositi **'Diari di Bordo'** che verranno successivamente utilizzati da altre classi e diffusi tramite la Rete interculturale internazionale.

I Laboratori Emozionali, con l'utilizzazione dei Materiali Didattici e degli approfondimenti dei Docenti, si svilupperanno in 3 fasi:

I[^] Fase

L'AMORE E LA CULTURA PER 'CELEBRARE' LA VITA LA PIÙ GRANDE OPERA D'ARTE

il Patrimonio Culturale: Fonte di ricchezza Etica Estetica Economica

II[^] Fase

'MEN SANA IN CORPORE SANO' - LA SAPIENZA: NORMA DI VITA

Regole Auree e Stili di Vita più sani corretti e armoniosi

III[^] Fase

REALIZZAZIONE ITINERARI E VIDEO-ART EMOZIONALI

UN'OCCASIONE UNICA PER FERMARE LO SPOPOLAMENTO PUNTANDO SUL RACCONTO DEI GIOVANI

con Il Viaggio al Cuore della Vita alla scoperta dei 131 Paesi/Presepi lucani Luoghi Ideali per apprendere l'Armonia dei Comportamenti

4.1 LABORATORI EMOZIONALI - I^a Fase

L'AMORE E LA CULTURA PER 'CELEBRARE' LA VITA: LA PIÙ GRANDE OPERA D'ARTE *Il Patrimonio Culturale: Fonte di ricchezza Etica Estetica Economica*

Come già anticipato - partendo proprio dall'esaltazione della parola magica "CULTURA" (dal lat. *Cultus*= 'Culto' e 'Sacro' e *Colere*= 'Coltivare' e 'Celebrare') che significa, appunto, "**Celebrare la Sacralità della Vita**" - verrà avviato un intenso processo di conoscenza dei valori etici ed estetici del patrimonio culturale.

Attraverso il Linguaggio delle Emozioni, si mirerà ad approfondire, sedimentare e coltivare:

- **i Principi Universali e i Valori Ideali**
- **le Virtù Cardinali** (Prudenza, Giustizia, Forza, Temperanza) '*delle quali nulla è più utile nella vita*'
- **le Regole Auree del Saper Vivere**

al fine di sostenere un Modello di Sviluppo Eticocostenibile, imperniato su una *Weltanschauung*, una Visione del Mondo, in grado di far valere i Valori Universali nella vita quotidiana, nei rapporti con sé stessi, con gli altri e con l'ambiente.

Ampia rilevanza verrà data ai **Principi Universali**, che costituiscono una certezza per il raggiungimento del **Bene Comune** e a cui nulla e nessuno può opporsi perché sono 'invincibili', con una particolare attenzione a quello che è ritenuto il principio universale per eccellenza, ovvero, **l'Amore**:

**OMNIA VINCIT AMORE
L'AMORE VINCE TUTTO**

L'Amore è la scintilla che genera la Vita ed è il fluido magico che può ri/generarla in quanto capace di risvegliare l'energia vitale, creando una sorta di 'illuminazione interiore' che permette di 'gustare' la vita nella piena e lirica consapevolezza del Presente, facendo tesoro del passato e progettando e sognando il Futuro.

L'Amore, con i principi Universali, costituisce il **Tesoro più prezioso** in assoluto e, per questo, imparare a riconoscerlo e ad 'utilizzarlo' nella vita quotidiana è quanto di più benefico e di auspicabile.

Infatti avere consapevolezza dell'Amore equivale a fortificare il proprio carattere adottando una visione epifanica della vita che deve riflettersi sulla creazione di una Società improntata sui più alti principi: il Rispetto delle Persone e dell'Ambiente, l'Assoluta Bellezza, l'Armonia e l'Equilibrio, la Giustizia, le Pari Opportunità.

Ecco perché l'Amore, caratterizzerà la realizzazione dei Video-Art e degli Itinerari Emozionali, permettendo proprio attraverso la Bellezza dell'Arte dell'Architettura di 'vedere' il **Patrimonio Culturale e Monumentale** con i suoi Monumenti, Castelli Chiese, Palazzi e anche le semplici case come un **generatore d'Amore**.

Infatti i nostri **Paesi/Presepi**, costruiti in osmosi e nel rispetto con la Natura, in cui ogni Elemento concorre al Tutto, costituiscono un **Modello di Armonia** insuperato, avendo saputo conservare sia i **valori ideali**, che ne hanno permesso l'edificazione, sia **l'immenso amore**, infinito come il cielo, che costruttori e abitanti hanno profuso e che a distanza di secoli, anziché esaurirsi, si amplificano riverberando, negli occhi e nel cuore di chi li ammira, benefici influssi indispensabili per ritrovare i valori autentici dell'esistenza e fare, così, della Vita un'Opera d'Arte.

Pertanto durante i Laboratori Emozionali sarà necessario insegnare a 'trovare' e 'sentire' l'amore: **dentro di sé, negli altri, nella Natura, nell'Arte e in tutto ciò che ci circonda per poter imparare a riconoscerlo, a sentirlo, ed infine, a farne Tesoro e metterlo in tutto ciò che si fa!**

Per esempio, si cercherà di far tesoro della **prima Lezione Sapienziale che ogni mamma svela alla propria creatura**, anche rivivendo, nel ricordo, la beatitudine dell'allattamento e dei momenti affettivi, e mostrando come attraverso l'Amore puro è possibile eliminare ansie e paure e trovare, con la consapevolezza della Realtà, piena serenità e felicità. (ved. **Allegato 'L'Amore Regola Aurea della Pedagogia'**)

http://marciaperlacultura.regione.basilicata.it/wpcontent/uploads/2018/09/AMORE_RegolaAureaPedagogia.pdf

Una Lezione di fondamentale rilevanza che trova applicazione nella massima:

**FAI TUTTO CON AMORE
LA VITA TI SORRIDERÀ
E TROVERAI LA FELICITÀ**

Si punterà ad esaltare il significato profondo dell'ARTE che come uno specchio magico riflette tutte le cose più belle della vita: l'Armonia, la Felicità, l'Equilibrio, la Beatitudine, la Perfezione e, soprattutto, l'AMORE

A tal fine si attiveranno studi specifici sulla conoscenza dei Tesori e delle Bellezze storico-artistiche-naturalistiche del territorio partendo da approfondimenti relativi:

- alla *Lucanitas*, l'identità regionale,
- all'Identità Locale relativa ad ogni comune
- al rafforzamento dell'Identità Europea

Si metteranno gli Allievi in condizione di acquisire gli strumenti cognitivi atti a favorire la Percezione dell'Armonia del Patrimonio Culturale e Naturalistico e a trasferirla nei comportamenti quotidiani, in modo da diffondere Stili di Vita più sani e corretti in grado trasformare il *modus vivendi* in *Ars Vivendi* e di fare della Vita la più grande Opera d'Arte

Sono previsti studi e approfondimenti teorici e sul campo con sopralluoghi e visite emozionali

Materiali didattici:

- **Codice d'Estetica** http://old.basilicatanet.it/siti/codice_estetica/documenti/codice_estetica.pdf
- **Video-art** **'La Bellezza dell'Arte svela la Bellezza della Vita'**
https://www.youtube.com/watch?v=tI7NkHV_1Q
- **"Stupor del Mondo. I Segreti per vivere Felici disvelati nel meraviglioso viaggio alla scoperta dei Tesori di Federico II"** interpreti come **Michele Placido, Eleonora Brigliadori e** partecipazione straordinaria di **Antonella Ruggiero**
Prima Parte <https://www.youtube.com/watch?v=N4-R1Ru9Pvg>
Seconda Parte <https://www.youtube.com/watch?v=THzq6fx8Bug>

4.2 LABORATORI EMOZIONALI - II^ Fase

'MEN SANA IN CORPORE SANO' - LA SAPIENZA: NORMA DI VITA - PREVENZIONE SOCIALE E SANITARIA

'Il Cantico delle Creature per Celebrare la Sacralità della Vita: dalla Nascita al l'Eternità'

Regole Auree e Stili di Vita più sani corretti e armoniosi

Il Programma prevede la realizzazione di processi pedagogico-educativi-formativi per educare all'Arte di Vivere promuovendo comportamenti virtuosi in grado di:

- diffondere Stili di Vita più sani, corretti ed armoniosi
- ispirare la Passione e l'Entusiasmo per la Creatività, l'Arte e i Mestieri
- elevare il senso civico e rinsaldare il legame con il territorio
- predisporre i Giovani al mondo del lavoro
- intensificare i rapporti tra Sistema dell'Istruzione e Formazione e Sistemi Produttivi
- digitalizzare la scuola (insegnanti e allievi) con percorsi di formazione, insegnamento e apprendimento
- promuovere competenze trasversali e attività di alternanza scuola-lavoro

Attraverso un processo di conoscenza gioiosa, piacevole e divertente - da trasmettere anche con i Materiali Didattici forniti dalla Regione Basilicata e con lezioni e passeggiate sensoriali ed emozionali - per inculcare **la conoscenza del Patrimonio Culturale**, verranno svelati i Segreti per vivere felici e le Regole auree per **promuovere Stili di Vita Etcosostenibili, più sani corretti ed equilibrati, basati su criteri medico-scientifici**, in osservanza delle indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità con il supporto dell'Azienda Ospedaliera San Carlo di Potenza

Oltre agli indirizzi generali sugli stili di vita più corretti si farà riferimento ai seguenti aspetti:

- Respirazione diaframmatica EMOZIONALE
- Postura – Igiene – Sonno
- Attività fisica Socializzazione e sport
- Alimentazione
- Nutrimento dell'Anima –
- Creatività e Patrimonio genetico Buon umore e Gioia di Vivere
- Eliminazione sprechi

Le azioni previste promuovono l'attivazione di una politica di **PREVENZIONE ed EDUCAZIONE SANITARIA** nella convinzione che **'VIVERE BENE' fa BENE** e migliora la qualità della vita e **'Vivere male' è uno spreco sociale ed economico con costi finanziari insostenibili.**

Saranno avviate azioni per il contenimento dei costi sociali e sanitari dovuti a comportamenti scorretti, puntando sulla diffusione di Comportamenti sani e corretti con specifiche lezioni didattico-formative per sostituire abitudini dannose e con modelli esistenziali più armoniosi, recuperando i motti del passato (MENS SANA IN CORPORE SANO) e il principio del Giuramento di IPPOCRATE ('Giuro per Apollo Medico, Asclepio, Igea e Panacea che Regolerò il tenore di vita per il bene delle Persone e perseguirò come scopi esclusivi la difesa della Vita, la tutela della salute fisica e psichica e il sollievo della sofferenza, cui ispirerò con responsabilità e costante impegno scientifico, culturale e sociale ogni atto professionale')

"Il Cantico delle Creature per Celebrare la Sacralità della Vita: dalla Nascita al l'Eternità"

Un'attenzione particolare viene data alla **Prevenzione Sociale e Sanitaria** con l'attivazione dell'iniziativa **"Il Cantico delle Creature per Celebrare la Sacralità della Vita: dalla Nascita al l'Eternità"** dedicata al significato profondo di 'Cultura', che ha lo scopo di ispirare le Persone a cogliere la fondamentale rilevanza della VITA e a raggiungere la consapevolezza che la VITA rappresenta il dono più prezioso che ogni essere vivente riceve è, in quanto tale, va vissuta nel suo massimo rispetto per farne la più grande Opera d'Arte

si propone un percorso formativo per Educare all'Arte di Vivere partendo dai Corsi di preparazione al Parto con lo scopo di motivare e ispirare i futuri genitori affinché trasmettano alla propria Creatura la consapevolezza sacra ed epifanica della vita, per poi coinvolgere tutti gli stadi dell'esistenza dalla 'Nascita all'Eternità' con il sostegno l'Azienda

Ospedaliera Regionale e di tutte Aziende Sanitarie Locali, coinvolgendo tutti reparti da quello di Ostetricia e Ginecologia agli Hospice.

Infatti questa Azione, secondo quanto sottoscritto nell'Accordo di Programma 'Basilicata in Marcia per la Cultura', verrà attuata in collaborazione diretta con l'Azienda Ospedaliera Regionale S. Carlo che coinvolgerà tutte le Aziende Sanitarie Locali della Basilicata per diffondere, in linea con Il Piano nazionale della prevenzione (Pnp), le tematiche relative alla promozione della salute e alla prevenzione delle malattie; promuovere la diffusione di stili di vita più sani corretti ed armoniosi, anche attraverso la definizione delle Regole Auree, in ottemperanza alle indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e alle esperienze già maturate nei laboratori emozionali, tenuti nell'ambito del programma VVV, con la collaborazione del Dott. Giuseppe Del Prete del Dottor Marcello Ricciuti e della Dott.ssa Silvia Del Prete.

Si cercherà di creare una nuova coscienza più attenta al rispetto delle Persone e dell'Ambiente considerando la '**Prevenzione**' nella sua accezione più ampia, a partire da quella sanitaria, fino quella edilizia e urbanistica. Questo, al fine di richiamare l'attenzione sulla necessità di intervenire per tempo sia sulle precarie condizioni idrogeologiche dei nostri paesi, per evitare tragedie come quella verificatasi a Pomarico con la recente frana, sia per promuovere, fin dalla tenera età, stili di vita più sani e corretti indispensabili per prevenire abitudini scorrette il cui costo sociale si fa sempre più elevato e diffondere comportamenti armoniosi per trasformare il modus vivendi in Ars Vivendi e permettere a tutti della propria Vita la più grande Opera d'Arte.

Le attività didattiche saranno focalizzate sull'adozione di comportamenti in grado di evitare o ridurre l'insorgenza e lo sviluppo di disturbi, malattie e di stili errati, comportamenti aberrati, l'abuso di fumo alcol e droghe, e con azioni e campagne a livello comportamentale o psicosociale (educazione sanitaria, interventi psicologici e psicoeducativi di modifica dei comportamenti, degli atteggiamenti o delle rappresentazioni). A tal proposito si ritiene fondamentale non trascurare la condizione di **precarietà esistenziale**, in quanto proprio partendo da una sua analisi specifica, è possibile arrivare a soluzioni strutturali del malessere e degli influssi negativi che, tale condizione, comporta nella quotidianità.

'Precari' (pregare) per non sentirsi 'Precari'

Essi, perché il termine '*Precari*', che è associato, spesso, ai giovani vessati dall'incertezza del lavoro ha un significato molto più ampio e complesso che riguarda la condizione umana della 'Precarietà' legata all'incertezza esistenziale segnata, ahimè, dalla **caducità** della vita che pesa come un masso sul capo di ciascuno creando, alle volte, squilibri, turbamenti, disturbi e labilità che portano a eccessi e **comportamenti non razionali**, che offrono rimedi apparenti e sempre solo temporanei.

Fortunatamente in quel termine, 'precari', così 'greve' è nascosta una soluzione al problema che la stessa precarietà genera.

Infatti '**Precari**' – che deriva dal lat. *precor, precāris, precatus sum, precāri*- significa **PREGARE** che, ovviamente non designa solo il recitare versi sacri ma, indica anche **OGNI AZIONE FATTA CON AMORE**, che rappresenta una forma di **Pregiera Consapevole**, il cui valore terapeutico è incommensurabile in quanto producendo un equilibrio psico-fisico perfetto, con eliminazione di ansie e paure e con il massimo utilizzo della razionalità, permette di vivere *poeticamente* il Presente, condizione propedeutica per il raggiungimento di quella che i Sapienti indicano come la più grande aspirazione dell'Umanità, ovvero la **Felicità**.

Ma se è vero, come afferma Aristotele nell'Etica Nicomachea, che mentre la Divinità vive in un eterno stato di felicità e beatitudine, grazie ad una continua attività contemplativa, per l'Essere umano, la Felicità dipenderà dalla sua capacità di contemplare: **più contemplerà più sarà felice**.

Da qui si comprende l'importanza della Contemplazione - dal latino *contemplatione(m), contemplari* – che significa letteralmente '**trarre l'essenza delle cose nel proprio spazio sacro nell'Azione**'

La **contemplazione** è, dunque, l'**Azione Consapevole**, coincidente con la **Pregiera Consapevole** e indica 'ogni azione fatta con Amore' che :

- disvela una Teofania, una rivelazione divina, ispirata proprio dalla divinità che è entro ciascuno di noi (EST DEUS IN NOBIS)
- permette di penetrare la *quidditas* tomistica, l'essenza sacra delle cose, celebrando la Transustanziazione del Quotidiano con la trasformazione di ogni istante in una Perla d'Eternità

Ecco perché la Preghiera Consapevole, ossia l'**Azione Consapevole**, ha in sé un potere benefico illimitato che permette di:

- vivere pienamente e poeticamente il Presente
- trovare il perfetto equilibrio psico-fisico
- cercare nell'ordinario lo straordinario
- operare la Transustanziazione del Quotidiano
- 'trarre fuori' il proprio Genius, le proprie vocazioni e potenzialità
- trovare la consapevolezza della Sacralità della Vita
- Superare lo stato di disagio e precarietà attraverso la Preghiera come Atto d'Amore
- affrontare la Realtà con razionalità
- garantire il rispetto per sé stessi, per gli altri e per l'ambiente
- diffondere una nuova Epifania di Bellezza
- permettere a tutti di fare della propria Vita la più grande Opera d'Arte
- debellare ansie preoccupazioni e paure
- eliminare eccessi abuso di alcol e *technostress*
- combattere dipendenze da fumo droghe, giochi d'azzardo, *web (internet addiction)*
- congiungere l' 'Io' a 'D/lo' spalancando le porte del Paradiso in Terra
- inverare una Teofania capace di rivelare l'Essenza sacra ed epifanica della Vita
- esprimere l'essenza divina dell'umanità

Con esperienze induttive condotte direttamente sul campo, e mirate ad aumentare la CONSAPEVOLEZZA della Bellezza della Vita attraverso quella GIOIA di VIVERE tipica della FANCIULLEZZA, Dirigenti, Insegnanti ed Alunni potranno dar vita a *performance* e *happening* emozionali in cui esaltare il concetto di **Arte come Mimesi**, non banalmente intesa come semplice imitazione, ma piuttosto, **intensificazione poetica della vita**, aumento della percezione e realtà aumentata, *Augmented Reality*.

A tal fine si potranno approfondire i seguenti temi:

- I^ Lezione Sapienziale Materna: Fai tutto con Amore e la Vita ti sorriderà
- La creatività dei fanciulli: invenzione magica per linguaggi innovativi e per insegnare a donare gioia di vivere
- La Sperimentazione del Piacere dei piccoli gesti QUOTIDIANI per riappropriarsi della pienezza delle sensazioni
- La Poesia della Vita per assaporare ogni momento con consapevolezza (Vale più un istante vissuto con pienezza che una vita trascorsa freneticamente)
- L'Unione fa la Forza: rafforzare il legame tra la gente per aumentare la qualità sociale e migliorare l'economia
- Osservare, disegnare, toccare ascoltare gli oggetti di uso quotidiano la natura
- Esercizi comportamentali sulla consapevolezza di ciò che si fa
- Coscienza del proprio corpo con esercizi tattili carezzarsi le dita il volto guardarsi allo specchio (osservare il proprio volto riflesso nelle pupille)
- Il piacere come impulso ad agire correttamente
- La soddisfazione di operare per gli altri e per il Bene Comune
- Il Ben/Essere produce le molecole della Felicità, neurotrasmettitori del Buon Umore
- L'utilizzazione didattica dei Linguaggi dei Giovani (social network e cellulari) per promuovere abitudini e azioni sane e corrette
- Il Buonumore e la Passione rendono facili anche le cose più difficili
- Nella Bellezza è la Bontà: l'armonia dell'arte svela l'armonia dei comportamenti

Si darà continuità ad una esperienza mirata alla valorizzazione dei Principi Universali per promuovere Stili di Vita Eticosostenibili più sani corretti ed equilibrati, in grado di prevenire disagi e malattie e assicurare un Ben/Essere

salutistico e sociale diffuso con la diffusione di modelli educativi e comportamenti virtuosi nelle giovani generazioni, nella certezza di poter puntare anche sulla loro capacità di coinvolgimento degli adulti.

SPRECO ZERO GUADAGNO MASSIMO

In una società strutturata sul consumismo è fondamentale sottolineare alcuni aspetti fortemente negativi che hanno un'incidenza sociale, sanitaria ed economica che si riflette sulla visione etica dovuti spesso alla mancanza di quel rispetto per l'ambiente.

Lo spreco di qualsiasi genere, da quello alimentare, idrico, energetico è talmente diffuso da richiedere un approfondimento specifico per individuarne le cause e prospettare delle soluzioni plausibili.

Ecco solo alcuni esempi di comportamenti errati dovuti alla mancanza della consapevolezza del valore e del rispetto delle cose che paradossalmente partono proprio dalla mancanza di riconoscimento del valore del dono più grande che abbiamo ricevuto, ovvero, la VITA:

- Tenere aperti i rubinetti dell'acqua oltre limite
- Luci, elettrodomestici e pc accesi anche quando non è necessario
- Usare l'ascensore anche per scendere
- Usare l'automobile anche per piccoli tragitti
- Non prendere i mezzi pubblici
- Comprare alimenti in quantità superiore alle necessità per poi buttarli
- Abusare nell'uso dei detersivi
- non fare la raccolta differenziata
- l'uso eccessivo della plastica
- buttare rifiuti per le strade

Maggiore sarà la consapevolezza dello spreco inutile più saremo in grado di avere rispetto per l'ambiente e di apprezzare e Gustare tutto quello che circonda.

Materiali didattici:

- *Video-clip su comportamenti sani e corretti (Alimentazione – Attività Fisica – Nutrimento dell'Anima – Respirazione – Postura – Igiene orale- Percezione poetica dell'esistenza)*
<http://www.federicoitineraridellostupore.it/index.php/it/laboratori-emozionali/2013-10-22-10-02-01/piano-integrato-trasversale-a-s-2014-2015?id=205:benes>
- *Documenti San Carlo*
- *Organizzazione Mondiale della Sanità*
- *Ministero Salute – Alimentazione corretta* http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?id=108&area=Vivi_sano
<http://www.ladietamediterranea.eu/2011/04/loms-raccomanda-uno-stile-di-vita-salutistico/>
- *Aforismi d'Amore e Felicità*
<http://www.federicoitineraridellostupore.it/images/pdf/AFORISMI%20BROCHURE.pdf>
- *Liber Sapientiae*

4.3 LABORATORI EMOZIONALI - III^ Fase

REALIZZAZIONE ITINERARI E VIDEO-ART EMOZIONALI

UNA GRANDE OCCASIONE PER FERMARE LO SPOPOLAMENTO PUNTANDO SULLA VOCE DEI GIOVANI con Il Viaggio al Cuore della Vita alla scoperta dei 131 Paesi/Presepi lucani Luoghi Ideali per apprendere l'Armonia dei Comportamenti

Il Programma prevede che gli Alunni delle scuole, con il coordinamento degli Insegnanti e della Regione, seguendo le indicazioni tecniche e le suggestioni di seguito riportate, predisporranno:

1. **Un Video-Art Emozionale della durata max di 5 minuti**
2. **L'Itinerario Emozionale** (vedere le indicazioni riportate nel Format: <http://marciaperlacultura.regione.basilicata.it/itinerari-emozionali/>)

La proposta rientra nell'ambito del Programma Regionale di Turismo Emozionale "Viaggio al Cuore della Vita in Basilicata" finalizzato alla creazione di nuove e concrete opportunità per **far conoscere tutti i 131 comuni lucani**, intercettare e fidelizzare i flussi turistici previsti per Matera 2019, creare occupazione nei settori della Cultura, dell'Arte della Creatività e del Turismo.

Le Opere, infatti, consentiranno di creare una proposta di valorizzazione dell'intera regione con una **Mappa Interattiva con accesso diretto ad ogni singolo Comune** cliccando sul nome corrispondente e vedranno protagonisti i Giovani.

Con la realizzazione diretta del Video-Art e dell'Itinerario Emozionale saranno proprio gli Allievi a portare per mano il viaggiatore alla scoperta del proprio borgo e a raccontarne con la propria voce le bellezze e con le immagini che filmeranno e fotograferanno a creare le suggestioni:

dai toponimi suggestivi ai personaggi storici e contemporanei, i monumenti e le opere d'arte, i riti e le tradizioni, le leggende e i miti, la natura e la storia, i sapori e le eccellenze enogastronomiche.

Nel Video-art gli allievi potranno interpretare il ruolo della Guida Emozionale che racconta e illustra con la propria voce i Tesori più preziosi della propria Terra, svelando segreti, leggende, miti e tutto ciò che può davvero ispirare il Viaggiatore contemporaneo ad intraprendere il Viaggio Al Cuore della Vita in Basilicata.

Ecco perché si richiede di parlare con gli occhi del cuore e con tutto l'amore che ci lega ai nostri Paesi/Presepi.

Gli itinerari Emozionali che potranno utilizzare varie suggestioni come per es. il Gioco della 'Caccia al Tesoro', definiranno dei percorsi ludici alla scoperta dei gustosi e preziosi Sapori e Saperi, esalteranno la *Lucanitas*, le identità locali e l'Identità Europea, per far godere al viaggiatore contemporaneo i gioielli d'Arte Natura e Cultura che costellano ogni paese/presepe, trasformando il **Viaggio al Cuore della Vita in Basilicata in un'esperienza unica da portare sempre stretta nel cuore** perché disvelatrice dei profondi valori della vita, indispensabile per apprendere l'arte di Vivere una Vita che Vale.

4.3.1 SUGGERIMENTI PER GLI ITINERARI EMOZIONALI E PER IL VIDEO-ART

IL PROGRAMMA DI TURISMO ETICOSOSTENIBILE:

IL VIAGGIO AL CUORE DELLA VITA ALLA SCOPERTA DELLA FELICITÀ

Come affermano i saggi di tutti i tempi, la suprema aspirazione dell'umanità è il **raggiungimento della Felicità**, una felicità interiore che consenta a ognuno di fare della propria Vita, la più grande Opera d'Arte.

E 'il Viaggio al Cuore della Vita' è proprio un *Viaggio di Scoperta* alla scoperta della Felicità che induce a guardare non solo i luoghi, ma anche l'Esistenza con occhi nuovi, gli occhi del cuore.

Un viaggio che vuole **educare a guardare con il cuore** perché così tutte le cose appariranno come gioielli e capolavori e la vita stessa verrà affrontata senza timore e con maggiore determinazione. Il viaggio come metafora della vita, in una terra magica come la Lucania, dalla storia millenaria ricca di personaggi e di capolavori, che trova la sua forza nell'autenticità di un Patrimonio Culturale capace ancora di rivelare il vero Valore della Vita, indispensabile per Vivere una Vita di Valore.

Ogni viaggiatore, attraverso il piacere della scoperta, comprenderà che il dono più grande è proprio la Vita e che la vita va vissuta con amore perché solo così solo gli amanti della vita diventano artefici ed eroi del proprio tempo, trasformando ogni istante in perle d'eternità.

Un Programma di Turismo Eticosostenibile che propone un **Grand Tour Emozionale in Basilicata**, con performance teatrali e quadri musicali, per conoscere i Segreti e le Regole Auree per vivere felici e acquisire una Percezione Lirica del Presente, che ogni viaggiatore porterà per sempre con sé, stretti al cuore,

La Poetica della Visione regalerà influssi benefici, al corpo e all'anima, offrendo ai viaggiatori occasioni ed incontri esperienziali con le persone, la vera anima del luogo, per **lasciarsi avvolgere e coccolare** da Arte, Natura, Storia, Tradizioni, Riti con la riscoperta di colori, suoni, profumi e sapori, capaci di risvegliare le coscienze, offrire la consapevolezza del senso profondo dell'esistenza, donare equilibrio interiore, capacità di ascolto e di azione, maggiore controllo della realtà e **infondere joie de vivre**, per trasformare il modus vivendi in Ars Vivendi.

Durante gli itinerari, le giovani Guide Emozionali metteranno in evidenza le qualità terapeutiche e contemplative del viaggio esaltando i **valori di Autenticità della Basilicata**, una regione piccola ma dai grandi ideali, che non ha la perfezione divina dei grandi centri d'arte, perché **cultura e arte hanno un aspetto e un carattere più umano**, si potrebbe dire, **Cristologico**, con pregi e difetti, semplicità e *humilitas* che raggiungono più facilmente il cuore della gente perché parlano il linguaggio universale dell'Umanità, con **Epifanie di Bellezza**, che rendono tangibile l'essenza divina della vita.

ORAZIO: IN BASILICATA PER TROVARE LA FELICITÀ -

Dal 'Carpe Diem' al 'Carpe Diem Amore' 'Cogli la Giornata con Amore'

La Basilicata è uno splendido scrigno che ha custodito gelosamente, in un'atmosfera sospesa tra mito e realtà, tesori davvero unici, la cui Bellezza sprigiona un'energia primordiale che permette, a chi la visita, di vivere **la magia di un vero e proprio incantesimo**.

Una regione dove è ancora possibile ascoltare il **Suono del Silenzio** e la Voce Magica della Natura, capace di indorare di Pura Poesia lo scorrere del Tempo e di accarezzare le corde più profonde dell'Anima, per trasformare i sogni in realtà e gli istanti in perle d'eternità. Tutto questo fa della Lucania/Leukania, 'Terra della Luce', , un *locus amoenus*, **luogo ideale d'incontro con la Divinità**, dove l'autenticità delle Emozioni rende entusiasta (da *'en theos'*=ispirato nel Dio) chiunque ha l'opportunità di visitarla, permettendogli di comprendere, più facilmente, i Valori autentici dell'esistenza, e di cogliere, anche grazie ad Orazio, l'aspetto lirico della vita secondo una *Weltanschauung*, una visione del mondo, che mira a riappropriarsi del 'senso delle cose' per raggiungere quella che i saggi di ogni tempo indicano la **più grande aspirazione dell'umanità, ossia, la Felicità**.

Gli itinerari Emozionali diventeranno così l'invito dei Giovani lucani rivolto direttamente ai viaggiatori contemporanei per scoprire la Terra d'Orazio attraverso esperienze sempre più intense esaltate dal principio universale per eccellenza che permetterà di passare dal 'Carpe Diem' al 'Carpe Diem Amore' e imparare a **'cogliere la giornata' 'con Amore'** nel modo più emozionante e seducente, facendo del viaggio in Basilicata un'esperienza unica da portare

sempre stretta nel cuore perché disvelatrice dei profondi valori della vita, indispensabile per apprendere l'arte di Vivere una Vita che Vale.

L'ARMONIA DEI PAESI/PRESEPI ISPIRANO L'ARMONIA DEI COMPORAMENTI

Borghi come Libri di Pietra per evocare le grande gesta del Passato per guardare al Futuro e Vivere Intensamente e Liricamente il Presente

Come già detto, nei paragrafi precedenti, I principi Universali e l'Amore costituiscono, in assoluto, il Tesoro più prezioso e, per questo, imparare a riconoscerli e ad 'utilizzarli' nella vita quotidiana è quanto di più benefico e di augurabile ad ognuno. Ecco perché **l'Amore e i Principi Universali costituiranno il filo conduttore degli Itinerari Emozionali e del Video-Art**, permettendo proprio attraverso la bellezza dell'Arte dell'Architettura della Natura, la scoperta di questi Valori Ideali, tesori così grandi, infiniti come il cielo, che non solo ne hanno permesso l'edificazione ma che a distanza di secoli, anziché esaurirsi, si amplificano riverberando negli occhi e nel cuore di chi li ammira tutta la potenza del flusso magico dell'amore

Durante le lezioni sarà necessario insegnare a trovare e sentire l'amore: dentro di sé, negli altri, nella Natura, nell'Arte e in tutto ciò che ci circonda per poter imparare a riconoscerlo, a sentirlo, ed infine, a metterlo in tutto ciò che si fa! L'intento è quello di promuovere la valorizzazione dei 131 Borghi Lucani, che, come Libri di Pietra evocano le grandi gesta del Passato per guardare al Futuro e per insegnare a Vivere Intensamente e Liricamente il Presente, puntando sui Giovani, sulla loro capacità di creare degli Itinerari urbani, con le loro emozioni, le loro passioni, i ricordi, **i loro Sogni e i loro bi/Sogni, dando spazio a quella Meraviglia e a quello Stupore** che esaltano, più d'ogni altra cosa: **la Magia della Fanciullezza che riesce ad ispirare l'Epifania della gioia e della bellezza.**

E proprio facendo leva sulla loro creatività, utilizzando il loro linguaggio diretto i Giovani potranno costruire l'itinerario ideale per visitare questi splendidi paesi/presepi accompagnando il viaggiatore alla scoperta di quelle **'piccole' emozioni che rendono GRANDE la VITA.**

Una passeggiata tra i vicoli, il rintocco delle campane, l'incontro con la nonna che mentre impasta uova e farina per modellare con la sapienza antica i fusilli le orecchiette racconta una storia antica per varcare le porte del tempo dove ogni magia può accadere.....e ancora i suoni della festa, il Santo Patrono, i Falò, la Sagra, la processione, i riti arcaici....le leggende del Castello, il Palazzo, la chiesa e i le bellissime casette che si stringono l'una attaccata all'altra a ricordare che **l'UNIONE fa LA FORZA** e che solo il grande spirito di coesione e di condivisione dei Principi Universali ne ha permesso l'edificazione.

E, cosa ancora più strabiliante, scoprire tutto **l'AMORE** che artisti artigiani e operai hanno profuso nel costruire questi magnifici Paesi/Presepi che anziché disperdersi si è amplificato nel tempo divenendone il Tesoro più grande che va compreso assorbito e traslato nella propria vita e nei comportamenti

I Giovani dovranno imparare a trovare questo Tesoro, l'Amore, all'interno del loro Paese/Presepe, facendone il luogo ideale, *Locus Amoenus*, dove attraverso la Bellezza dell'Arte è possibile svelare la Bellezza della Vita.

L'armonia che regna sovrana nei nostri borghi è paragonabile a quella di un'Opera d'Arte in cui ogni elemento concorre alla definizione del tutto come ogni membro concorre all'unità del corpo umano evocando un senso di equità e pari opportunità che rende esplicita la funzione educativa sociale e didattica dell'Architettura che, così, diventa modello ideale per svelare **l'Armonia dei Comportamenti.**

Materiali didattici:

- *Codice d'Estetica* http://old.basilicatanet.it/siti/codice_estetica/documenti/codice_estetica.pdf
- *Video-art 'La Bellezza dell'Arte svela la Bellezza della Vita'*
- *Allegato 'Pedagogia'*
- Video-Art **"Stupor del Mondo. I Segreti per vivere Felici disvelati nel meraviglioso viaggio alla scoperta dei Tesori di Federico II"** interpreti **Michele Placido, Eleonora Brigiadori** e partecipazione straordinaria di **Antonella Ruggiero**
Prima Parte <https://www.youtube.com/watch?v=N4-R1Ru9Pvg>