

LA POESIA DELLA NATURA

Attività: educazione all'aperto, letteratura, poesia

Età: dai 9 anni, con la guida di un adulto

Numero minimo di partecipanti: uno

Tempo minimo: 30 minuti

Materiali necessari: un foglio e una penna o una matita

Obiettivi: stimolare l'ascolto e l'osservazione, rallentare i ritmi, sentirsi parte della natura, beneficiare degli effetti positivi della scrittura poetica

Alcuni consigli: diamo importanza alla lentezza, al silenzio, al respiro, lasciamoci guidare dai cinque sensi



*Natura è ciò che vediamo, sentiamo, conosciamo. Natura è ciò che siamo.
Natura è armonia e poesia. La nostra saggezza è impotente di fronte alla sua semplicità.
Possiamo reimparare a farne parte, immergendoci tra le sue meraviglie.*

INDICAZIONI PRATICHE

1. Troviamo un luogo immerso nella natura, il più lontano possibile dai rumori della città.
2. Scegliamo un posto confortevole e sediamoci comodi.
3. "Puliamo le orecchie" ovvero rilassiamo l'udito: tappiamoci le orecchie e contiamo con calma fino a 60, poi apriamole molto lentamente in modo da assaporare i primi suoni, restando fermi e in silenzio per un altro minuto. Mentre effettuiamo questa pulizia, concentriamoci sul respiro. Possiamo tenere gli occhi chiusi.
4. Leggiamo la poesia di William Wordsworth *I wandered lonely as a cloud* (1804), in inglese o in italiano, gustandoci le parole attraverso una lettura lenta. Possiamo leggere stando seduti o camminando.

I wandered lonely as a cloud

di William Wordsworth, poeta inglese, 1804

*I wandered lonely as a cloud
That floats on high o'er vales and hills,
When all at once I saw a crowd,
A host, of golden daffodils;
Beside the lake, beneath the trees,
Fluttering and dancing in the breeze.*

*Continuous as the stars that shine
And twinkle on the milky way,
They stretched in never-ending line
Along the margin of a bay:
Ten thousand saw I at a glance,
Tossing their heads in sprightly dance.*

*The waves beside them danced; but they
Out-did the sparkling waves in glee:
A poet could not but be gay,
In such a jocund company:
I gazed--and gazed--but little thought
What wealth the show to me had brought:*

*For oft, when on my couch I lie
In vacant or in pensive mood,
They flash upon that inward eye
Which is the bliss of solitude;
And then my heart with pleasure fills,
And dances with the daffodils.*



Traduzione dall'inglese...

Vagavo solo come una nuvola
che fluttua in alto su valli e colline
quando d'un tratto vidi una folla
un esercito di dorate giunchiglie;
presso il lago, sotto gli alberi
ondeggianti e danzanti nel vento.

Continue come stelle che splendono
e brillano nella Via Lattea
si stendevano in linea infinita
lungo il margine di una baia
Diecimila ne vidi in uno sguardo
scuotere il capo in vivace danza.

Le onde lì accanto danzavano; ma queste
superavano in gaiezza le onde splendenti:
Un poeta non può che gioire
in così gioconda compagnia:
Guardavo - e guardavo - ma non pensavo
alla ricchezza che tal vista mi aveva dato:

Poiché spesso, quando giaccio sul sofà
d'umore pensoso o indolente
esse brillano su quell'occhio interiore
che è la gioia della solitudine
ed ecco, il mio cuore di gioia si riempie
e danza insieme alle giunchiglie.

5. Ora alziamoci e "facciamo finta di..."
essere il poeta... vaghiamo nella natura.
Come ci sentiamo? Come una farfalla,
un petalo, un fiocco di neve, un
mago...? Lasciamo libera la fantasia.

6. Imitando il poeta, scriviamo la nostra
poesia ispirata dalla natura che ci
circonda, immergiamoci in lei come
nelle fresche acque di un ruscello o tra i
fili d'erba di un prato fiorito.



Un piccolo consiglio...per chi pensa di avere il blocco dello scrittore

Niente paura, tutti siamo poeti. Basta iniziare a piccoli passi: possiamo imitare il poeta, sostituendo alcune parole nei versi che seguono...

Vagavo solo come
che
quando d'un tratto vidi
un esercito di
presso

Ora continua tu, racconta in versi come ti senti di fronte a questo spettacolo naturale.



*Se desideri conoscere il divino, senti il vento sul viso
e il sole caldo sulla tua mano. (Buddha)*