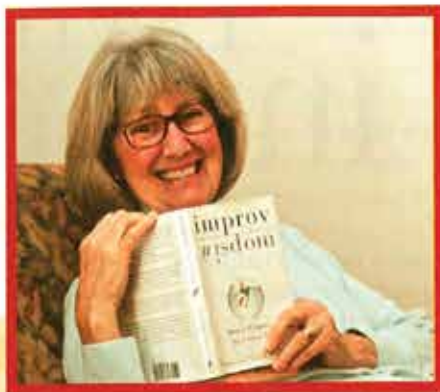


yoga

JOURNAL

ANNO 8 N. 72 APRILE 2013



WORKSHOP A MILANO CON ISABELLA CREMONESI

Per mettere in pratica gli insegnamenti della Madson non è indispensabile seguire corsi. Per chi volesse sperimentare la tecnica *improv* a Milano è possibile seguire dei **workshop tenuti al Teatro del Vigentino da Isabella Cremonesi, che si rifà esplicitamente agli studi e alle riflessioni di Patricia Madson.** «Considero il teatro una fonte di libera creatività e di divertimento. Il mio metodo di insegnamento è riassumibile nel motto "far ridere è una cosa seria". Ora mi occupo di match di improvvisazione, tengo corsi per adulti e bambini e seguo progetti

di formazione per professionisti e per le divisioni marketing, comunicazione e risorse umane di varie aziende italiane».

Info:

www.teatrodelvigentino.it
www.improvwisdom.it



LE MASSIME PER VIVERE IMPROVVISANDO

"Dire' di sì" è la massima regina. Le altre dodici mosse sono molto yogiche.

1) **Non prepararti,** la preparazione vale meno dell'attenzione al presente.

2) **Arriva sempre, presentati, muoviti;** meglio arrivare in un luogo senza bagagli ma pronto all'avventura che stare settimane a preparare le valigie.

3) **Comincia.** Appena puoi. Ogni momento va bene.

4) **Stai nella media.** Abbasso il perfezionismo. Una cosa fatta con attenzione è meglio di una affrontata con cura maniacale.

5) **Fai attenzione.** Cogliere i dettagli e lo spirito della situazione è più importante della mera preparazione.

6) **Affronta i fatti come sono.** Bando alle bugie a se stessi e agli altri.

7) **Segui la rotta.** Non perdere di vista l'obiettivo. Nel caos emotivo domandati "qual è il mio scopo"?

8) **Riconosci i regali.** Applica la gratitudine. Renditi conto che non sei solo.

9) **Sbaglia, per favore.**

Gli errori sono i tuoi amici. Come il clown, che quando sbaglia in scena invece di nascondere fa' un inchino al pubblico: così sdrammatizza e condivide l'errore.

10) **Agisci ora.** L'azione è superiore allo scervellarsi cercando di prevedere tutte le ipotesi.

11) **Prenditi cura degli altri.** Nell'improvvisazione non fai nulla da solo. Sia che sia tu a condurre, sia che tu segua, l'altro è importantissimo; così facendo ridimensioni il tuo ego e le tue preoccupazioni.

12) **Goditi il viaggio.**

improv
vision

PATRICIA RYAN MADSON

la saggezza
dell'impro
vvisazione

Non pensare, agisci!

In ogni altro campo
te lo ho visto da sempre
da sé e a sé stesso,
e scopri come applicarlo
alla tua vita.

