

La casa,
Nel silenzio e nella tranquillità dormiva.
Un luogo dove potersi riposare.

I palloncini,
Colorati e leggeri,
inseguivano il loro destino.

La bicicletta,
Sola nella grande strada abbandonata,
Rimpiangeva le lontane giornate estive.
(Giulia Sottile)

*Un paesaggio innevato come
se dormisse: calma e silenzio.*

*La palla vola,
il cuore si gonfia, di esultanza:
è goal.*

*Il sole illumina
il bosco, lo sveglia
dalla fredda notte*

*L'uomo robot,
il segno del futuro
immenso*

*L'immensità dell'infinito,
il nulla del buco nero,
paura e mistero*
(Fabio Prampolini)

Inverno:
Nascosto sotto un velo bianco
Il campo attende timido la Primavera.

Casa nel bosco:
Dimenticata nel bosco
Nessuno l'ha cercata.
(Alice Fontani)

BlackHole :
Il suo buio,
Un intenso buio che divora le emozioni,
stanno scappando... lui le sta attirando

Bosco:
Dopo la notte i fili d'erba si svegliano.
Vogliono essere colorati di giallo dal sole

Bicicletta:
Abbandonata
Aspetta di essere salutata, rendere felice
qualcuno.
É stata lasciata tristemente dal suo amico
(Alice Laurino)

La grande e oscura ombra dell'albero
Copriva il bosco e verde e rigoglioso

Il paesaggio innevato bianco e puro
Risplendeva nei raggi del sole
(Nicole Aldini)

I palloncini:
**Mille colori liberati nel
cielo**
**Aspettano di perdersi e
rimanere soli.**

La bicicletta:
**Abbandonata al suo
destino**
**Dove solo il colore grigio
prevale in me.**
(Martina Ghizzoni)

Paesaggio innevato,
il paese delle meraviglie,
una cosa bellissima.

Mongolfiere colorate,
volano sul prato,
libertà.

Un agricoltore lavora
sul campo per mangiare.
Grano che cresce.
(Gianni Zhao)

Il bosco

il bosco in primavera
è abbagliato
dal sole

Le mongolfiere

le mongolfiere volando spariscono.
infinità dello spazio.

La bicicletta

la bicicletta in solitudine si rispecchia
nelle pozzanghere.

(Giacomo Bertè)

La gelida neve ricopre il paesaggio,
silenzio nell'anima.

La casa sperduta nel nulla del mondo.
Solitudine infinita.

I palloncini colorati volano nel cielo,
libertà.

Pace e fede:
la piccola chiesa è grande nel verde.

La palla arriva in rete, la gioia del giocatore,
la felicità nel cuore.
(Emanuele Guidetti)

INVERNO:

La neve e il freddo ricoprono le strade,
ma una luce dal profondo riesce
a rallegrare: sublime...

MONGOLFIERE:

Guardo le mongolfiere e
mi viene da tremare,
se ci salgo il cuore inizia ad
amare: paesaggio...

GRATTACIELI:

L'immensità dei grattacieli mette
alla prova: genialità dell'uomo...

CASA DIROCCATA:

Una casa diroccata fa pensare
a persone che non ci sono più:
ora è solo solitudine e tristezza...
(Yusra Dridi)

*Nella notte silenziosa,
una bicicletta abbandonata si nascondeva
nel buio della strada.*

*Immobile, nel verde d'alta montagna,
il mio cuore si riempie di luce.
M'illumino d'immenso.*

*Durante il freddo inverno,
rimango impietrito,
davanti a quel paesaggio gelato.*

*Il pallone sfreccia nella rete,
come un proiettile in una guerra.*

*Le mongolfiere spariscono nel temporale,
come le stelle in una notte invernale.*

*I palloncini colorati volavano nel cielo,
come uccelli che abbandonano il nido.
(Simone Giroladini)*

Palloncini:
*I palloncini colorati volano
nel cielo sereno:
la felicità.*

Grattacieli:
*Nelle città,
i grattacieli sono tanto alti
che sembrano di toccare il cielo
sensazione di paura.
(Cristina Sun)*

La palla ti arriva nelle gambe tiri in porta
esplode l'emozione e ti senti come un dio

il paesaggio gelido ricoperto dalla neve
come se fosse il paradiso

i palloncini svolazzano nel cielo
infiniti colori, la bellezza nel cielo
(Eugenio Patozi)

YOGA & HAIKU

(appunti, sensazioni, poesie)

*Piccola anatra nel lago limpido,
sola e tranquilla si gode la nuotata.*

*Tanti colori sparsi in uno sfondo bianco,
formano chiazze diverse mischiandosi tra
loro.*

*Sdraiata su un prato verde,
con gli occhi chiusi,
aspetto che la tranquillità mi abbracci e
entri in me.*

*In lontananza un bosco buio e inquieto,
dove una piccola figura curiosa
sta per avventurarsi senza alcuna paura in
sé*

- Anatra
- Lago
- Colori
- Chiazze di colore
- Prato verde
- Bosco
- Piccola figura
- Tranquillità / calma
- Solitudine
- Curiosità
- Niente paura

(Martina Ghizzoni)

- colline
- colori finti
- pulsare
- margherita
- nuvola
- scompare
- tranquillità

Sulle colline dal verde intenso, artificiale.
Era sdraiata una figura pulsante; vicino,
una margherita solitaria

Sì avvicina una nuvola.
La osservi, lei ti osserva
poi si gira e se ne va scomparendo all'orizzonte

(Alice Laurino)

DESCRIZIONE:

All'inizio ho visto delle spirali vorticosi e dei colori: il blu e un po' di giallo, ma prevalentemente il blu. Poi l'insegnante ci ha chiesto di rilassarci e di provare a immaginare un prato verde dove noi eravamo distesi, io ho visto questo prato con delle margherite e di fianco una casa bianca con il tetto rosso acceso; dava l'idea di ospitalità, e quell'immenso prato mi dava l'idea di libertà. Mi sentivo il corpo appesantito, e quando provavo a muovere gli arti sembravano immobilizzati. Nella fronte mi sentivo formicolare, non mi dava fastidio ma era una sensazione strana.

HAIKU:

Un'aura attraversava il mio corpo,
vedevo colori, spirali e un paesaggio:
il mio corpo si stava depurando

(Dridi Yusra)

*Una margherita balla una
danza dettata dal vento.*

*Le nuvole disegnano figure nel cielo limpido.
Un albero, un bambino, una stella.*

*Un cervo, un rumore, uno scatto.
Svanisce nel bosco.*

*Colori accesi, sfumati.
Una farfalla su un fiore.
(Alice Fontani)*

- Primavera
- Rosa
- Azzurro
- Verde
- Pace
- Cielo sereno
- Colori
- Margherita
- Cervo
- Tramonto
- Emozioni
- Quercia
- Libertà

Un mare nero primeggiava nel mio sogno, nero per la notte, in cui la luna si rifletteva in tutto il suo splendore; io ero lì, in riva al mare che camminavo sul bagnasciuga a piedi nudi tra la spuma bianca delle onde. Un attimo prima, avevo assistito ad un bellissimo tramonto d'estate, colorato d'arancione, di rosso e specialmente di viola; in quel momento ho provato una sensazione di immobilità davanti ad un fenomeno così calmo e colorato, capace di trasmettere felicità e allo stesso tempo anche tristezza, per l'arrivo della notte buia.

HAIKU

*Onde nere per la notte
guardavo sulla riva,
mentre esce quella spuma bianca
che mi fa sognare.*

*Un tramonto colorato arriva all'orizzonte,
mentre stavo lì a guardare
pensando al mondo eterno.*

*La paura in me volava via,
mentre mi cresceva dentro
una sensazione di allegria.
(Simone Giroladini)*

Ho visto un bambino nel prato ma non gli ho mai visto la faccia, perché ogni volta che mi avvicinavo lui andava via; alla fine è scappato sulla nuvola , che mi ha portato via tutte le stanchezze e le preoccupazioni che avevo dentro.

Ho visto poi dei colori, ma quello a cui ho prestato più attenzione è stato il colore del bambino: era nero.

HAIKU:

Il bambino scappato
con la nuvola mi fa
sentire libero.

Stanchezze e preoccupazioni
volano via ed io sono felice.

Una nuvola bianca,
mi passa davanti agli occhi,
e porta via le mie paure.

(Emanuele Guidetti)

- Roccia, bosco - mare
- Viaggio
- Pullman
- Alberi, cielo, tramonto, mare
- Decisione
- Godersi l'attimo
- Spensieratezza, leggerezza, tranquillità
- Giallo, arancio, viola e blu

Il viaggio:

La Spensieratezza, la leggerezza e la tranquillità
di un viaggio atteso.

La decisione:

La scelta è la certezza
della propria meta.

(Giulia Sottile)

DESCRIZIONE

I sentimenti che puoi provare sono indescrivibili, quando entri in un altro mondo non ti ricordi di avere un corpo, tutto si alleggerisce e non senti più niente. Io ho provato bellezza e anche stranezza con tutte quelle informazioni nuove per me, ho provato anche un senso di vertigine; sembrava di volare in una nube scura e non sapevo se ero sulla città o sul mare infinito.

HAIKU:

la farfalla blu composta di vetro
trasmette fragilità.

una città scura che non finisce più
di lamentarsi.

spiagge dorate e infinite al tramonto

il paradiso

(Giacomo Berti)

DESCRIZIONE

Io in un prato, rilassato, guardo il cielo che ha un colore azzurrino.

La nuvola pura
Viene verso di me
E la vedo andar via
Verso l'orizzonte
Soltanto più scura

Un tramonto
Pieno di colori caldi
Mi dava serenità e
tranquillità

Il suono calmo del mare
Mi faceva ricordare
Molti momenti passati
(Nicole Aldini)

All'improvviso vedo una nube bianca che mi viene incontro; io ho paura, poi la nube si ferma davanti a me e io le trasmetto tutti i miei pensieri negativi. Ma prima che possa sparire, mi accorgo che il suo colore è cambiato e che , invece di bianca, è diventata grigia.

Poi vedo un piccolo paesino e resto colpito da una chiesa. Mi accorgo di un albero e ritorno bambino; mi riparo sotto l'albero e mi sento al sicuro da tutti e da tutto.

HAIKU

Guardando il cielo azzurro
una nube si avvicina
e bambino io ritorno.
Sentirsi al sicuro

(Francesco Battistini)

DESCRIZIONE

All'inizio mi sono sdraiato nel prato guardando il cielo azzurro e le nuvole che svolazzavano, con un leggero vento che ricopriva tutto il mio corpo. Chiudendo gli occhi e rilassandomi nel prato verde, sono stato risvegliato nella spiaggia da un' onda del mare. Cammino sulla riva, l'alba illumina il mare cristallino

HAIKU

sdraiato nell' erba verde con un leggero vento
circondato da alberi guardo il cielo,
le nuvole svolazzano

risvegliato dalle onde del mare camminando sulla riva
il tramonto illumina il mare cristallino

(Eugenio Patozi)

DESCRIZIONE

Mi sono sdraiato su un prato verde con un'erba morbida, come un materasso; ad un certo punto arriva una nuvola bianca e limpida che si è avvicinata a me, io le trasmetto tutte le mie angosce e paure, poi la vedo andare dietro le colline di fronte a me e provo leggerezza per aver scaricato tutto. Abbassando lo sguardo, vedo delle colline tutte verdi e fiorite, e provo tranquillità e pace. A fondo valle una piccolo paesino con un fiume azzurro e un bosco vicino, guardando il paesaggio faccio un respiro e mi dico: "sono a casa".

HAIKU

*Vedo una collina
verde con un bosco,
un paesino e un fiume
felicità e senso di appartenenza*

*Le sensazioni fisiche,
il corpo si rilassa
e si riempie d'energia*

(Fabio Prampolini)

Un mare azzurro e limpido
con le onde bianche,
la spiaggia dorata
sensazione di tranquillità.

(Cristina Sun)