

# *Lifework*

*il giornale dell'Associazione e del Centro Culturale Lifework*



*Anno 2007 - n° 1*

## Sommario

Come nasce questo Centro e perché	3
Cercare qualcosa di diverso, o di nuovo...	5
Ho ricominciato a dipingere...	6
Condividere la musica	7
Corsi di Karate al Centro Culturale	8

### **Giornale Lifework - Anno 2007 - n° 1**

Direttore: Wiebe Moeys

Grafica e Impaginazione: Marina Sturino

Articoli di: Wiebe Moeys, Alberto Guccione, Daniele Parziani, Francesca Volponi, Martina Ghiazza, Phil Drummy, Thomas Rosenfeld, Michele Ferrieri

## Come nasce questo Centro e perché

### **Mi presento...**

Mi chiamo Wiebe Moeys e sono il fondatore del progetto Lifework.

Sono nato in Olanda, ma sono cresciuto in Italia sino all'età di 16 anni, dopodiché mi sono trasferito a Parigi per frequentare la scuola di danza. All'età di 18 anni sono diventato ballerino professionista. Sono stati anni intensi e di rapida evoluzione quelli della mia carriera di danzatore, terminata nel 1994.

Negli anni successivi mi sono dedicato all'insegnamento e ho formato ballerini/e a Milano.

Nel 2004 ho iniziato ad organizzare eventi presso il Teatro delle Erbe di Milano, dove ho scoperto il piacere di lavorare con i musicisti assieme ai danzatori.

Nella primavera del 2006 ho deciso di crearmi un nuovo posto, dove poter proseguire ed ampliare il discorso iniziato a Milano, all'interno dello Studio Danza Ispra (diretto e fondato da Marijke Siebbeles, che è mia madre) e così mi sono messo alla ricerca di collaboratori interessanti.

Il Centro Culturale Lifework è stato inaugurato nel Settembre del 2006. Al suo interno si tengono corsi di danza, ginnastica e training dinamico, scuola di musica e seminari di vario genere e si organizzano concerti con cadenza mensile spesso abbinati a mostre.

Durante il primo anno di attività abbiamo trasformato il salone più grande in un piccolo teatro attrezzato di impianto luci e audio. Un posto dove finalmente posso sfogare il mio concetto di cultura.

Il Centro nasce come luogo di aggregazione di artisti, amanti dell'arte e individui che intendono intraprendere un nuovo cammino. Tutti sono i benvenuti, dai bambini agli adulti, dagli amatori ai professionisti.

È un Centro che lavora sulle dirette esperienze che vengono fatte dal vivo. Un Centro per cercare una nostra identità e riprendere a girare le pagine della nostra esistenza.

Sono anche trainer di psicomotricità e lavoro su persone con difficoltà più grandi (autismo, down, depressione, dipendenza, ecc.) e su persone che sono stufe di quello che hanno oggi e che decidono di intraprendere un cambiamento.

### **Cos'è Lifework e perché?**

Lifework è un lavoro che nasce dal voler uscire dalla metodicità per intraprendere un cammino individuale e molto più libero.

Lifework è lavoro di vita, lavoro per la vita, lavoro sulle origini, lavoro dal vivo.

È un lavoro che permette di decidere sul momento, liberando così la nostra mente per intraprendere una trasformazione della propria esistenza. Per arrivare a decidere sul momento bisogna allenarsi (training dinamico).

### **Cos'è il training dinamico**

Il mio lavoro consiste nell'allenare la percezione dinamica (vale a dire la capacità di riuscire a vedere come si evolvono le cose). Non più un'immagine ferma, ma tutto un insieme di circostanze che sono in evoluzione e che sono collegate tra loro.

### **A che cosa serve**

Alleno la fase dinamica della percezione. Questo permette all'individuo di vedere molto di più nella sua circostanza (base dinamica) ed in questo modo tenere in considerazione molte più situazioni. La persona inizia così ad avere delle alternative.

Possiamo abbandonare le cose che non ci piacciono solo se abbiamo un'alternativa.

La persona a questo punto inizia ad avere una base dinamica. È la percezione di quello che avviene nel momento contemporaneo ed è una base in continua evoluzione. La persona inizia così a reagire in base a quello che incontra.

Noi decidiamo un'azione non in base a quello che pensiamo ma da quello che riconosciamo nell'evoluzione della realtà. Alleneremo la diretta percezione dello spazio-tempo nella quale la persona si trova.

Nel momento in cui riconosciamo trasformiamo. La persona inizia così a prendere una serie di decisioni (che non sono le cose che pensiamo).

Alleno la persona a stare a tempo. Il cervello decide su delle realtà che incontra nel tempo. Più la persona è allenata, più riuscirà a vedere le origini delle sue difficoltà. A questo punto potrà lavorare su un progetto come vuole che sia (una volta che riconosci le origini puoi guidare le cose).

Lifework è un lavoro sull'autenticità di ogni individuo. È la ricerca verso un lavoro coerente con le nostre caratteristiche e con il quale soddisfare le nostre esigenze nella nostra vita.

Per non dover aspettare che qualcuno ti dica sempre come o cosa devi fare è necessario allenarsi per sbilanciare la routine e i ritmi attuali; per fare ciò occorre utilizzare nuovi parametri di allenamento più intensi, con l'aiuto di ritmi musicali. Quello che abbiamo oggi è frutto delle nostre dinamiche e ritmi attuali. Se vogliamo entrare a far parte di una situazione nuova dobbiamo sbilanciare le nostre dinamiche e i nostri allenamenti.

Alleneremo le persone a esporsi direttamente nelle nuove situazioni.

Impareremo a creare buon ambiente e motivazione e a lavorare sulle nostre difficoltà (non riflettendoci sopra, ma reagendo in una diretta azione, creando sensibilità e intuizione).

**Wiebe Moeys**  
**fondatore e direttore artistico del Lifework**

## Cercare qualcosa di diverso, o di nuovo...

...sta diventando per me in realtà la ricerca della "normalità". Quello che è accaduto, nell'accostarmi al lavoro di Wiebe, ma soprattutto accostarmi a Wiebe, è stato quello di sentire sempre più profondamente che le arti sono collegate tra loro; premetto che è una vita che mi occupo di suono e ora di voce, con una militanza decennale nella musicoterapia.

È inevitabile che tutta la mia ricerca avesse quel centro, e invece ora mi rendo conto che il movimento ha un centro, l'espressione teatrale ha un centro, l'improvvisazione musicale, vissuta liberamente, un altro ancora. Senza dimenticare il segno e il colore. E tutto ciò a partire dalla ricerca di "un terreno normale", per dirla con il M<sup>o</sup> Itsuo Tsuda. Questo terreno normale è un respiro sempre più profondo, una fusione del corpo nello spazio-tempo delle sensibilità.

Allora la persona scopre sé stessa seguendo la propria sorgente, senza aggiungere, sperare, illudersi, costruire. Allora si può cantare, si può danzare, si può suonare uno strumento con la stessa gioia e profondità, senza settorializzare, anzi, e mi ritrovo perfettamente con la filosofia di Wiebe, incrementando i diversi spazi espressivi.

A me piace lavorare ad esempio sul canto senza che le persone sospettino di saper cantare meglio di quanto immaginino, oppure sogno uno stage solo per strumentisti che lavorino sulla voce respiro rendendosi conto di come il proprio approccio allo strumento migliori.

Ma la cosa più importante è non aspettarsi niente; solo così otteniamo qualcosa, senza il limite della prestazione, del dover rendere conto a qualcuno, o consumati da ambizioni artistiche.

Fare arte è un modo bello per crescere dal di dentro e comunicare veramente, senza più separazione cioè tra interiorità ed oggettività.

Tutto questo va di pari passo con la mia esperienza personale e formativa.

Ormai quasi quarantatreenne, musicista mancato (e ritrovo questo filo interrotto in mio figlio Yuri), pranoterapeuta titubante (filo che invece ha preso mia figlia Irene), sono rimasto folgorato dalla musicoterapia guardando uno psichiatra che improvvisava al pianoforte interagendo con un paziente. Ero giovanissimo e non potevo immaginare che si potesse usare il pianoforte così. Parlando con lui mi disse che sapeva fare questo perché suo nonno, compositore di musiche da film, lo teneva sulle ginocchia da bambino, mentre lavorava, al pianoforte e mentre scorrevano le immagini.

Da allora ho sempre cercato questa fusione, che nutre e porta lontano...

**Alberto Guccione**

## Ho ricominciato a dipingere...

...circa 5 anni fa, con un'amica, quasi per gioco. È diventata una passione. Ancora dipingiamo insieme.

È sempre stato chiaro in me la forte spinta a "passare" quello che stavo scoprendo con la pittura e il disegno.

Era molto chiaro quanto l'espressione creativa mi stesse aiutando a uscire da un momento difficile. Mi stavo risvegliando!

Dipingevamo animali, facendo una ricerca sugli "animali medicina" nei riti degli sciamani nativi americani. Ogni animale è portatore di un messaggio, che può aiutare a risvegliarci e dare un'indicazione utile alla nostra vita.

Non sapevo bene come poter aiutare gli altri a trovare la propria vena creativa, soprattutto chi crede di non avercela affatto! Mi mancava qualche tassello.

Dopo aver svolto un lavoro psico-energetico personale ho incontrato sulla mia strada un metodo che teneva in grande rilevanza lo sviluppo psico-fisico. Così ho scoperto quanta importanza ha il nostro corpo in tutto ciò che facciamo. Il corpo inteso come corpo fisico, emozionale, energetico e spirituale. Quanto peso hanno i nostri blocchi.

Il nostro corpo ci dice tutto! Non dobbiamo fare nessun cambiamento forzato. Solo accorgerci di come siamo, avere un pochino più di consapevolezza di come siamo.

E allora, unire il corpo, il movimento del corpo, allo sviluppo della creatività era l'anello mancante per me.

Ho deciso di diventare istruttrice di questo sistema e sto partecipando a un corso di formazione psico-fisica seguendo il metodo Rio Abierto.

Ho iniziato una serie di laboratori creativi, spesso in collaborazione con altre persone, cosa per me molto importante; lo scambio come momento di stimolo e di grande ricchezza. Combino in maniera più o meno evidente il corpo e la creatività. Propongo vari laboratori creativi presso il Centro Culturale Lifework, dove attraverso il gioco, il movimento, l'ascolto della musica e la creatività si giunge a esprimere se (o sé) stessi sentendosi un po' più "leggeri". È partito da poco un laboratorio creativo per bambini, bilingue, dove improvvisando anche su spunti del momento attraverso un percorso guidato e a tema portiamo i bambini a esprimere loro stessi con il movimento, la pittura, il disegno, il collage ed altri strumenti.

**Francesca Volponi**

## Condividere la musica

La musica per me è sempre stata l'interesse principale, una passione a cui non potevo rinunciare. Essendo di carattere introverso, la musica mi ha fornito un mezzo di comunicazione incredibile, più potente delle parole. Ma ogni passione, per trasformarsi in energia espressiva e produttiva, ha bisogno di essere alimentata e coltivata nella maniera giusta. Al di là di una predisposizione a immergermi nelle note, ho avuto la fortuna di essere esposto all'ascolto della musica fin da piccolo - mio nonno mi faceva ascoltare musica, per lo più classica, in continuazione e mia madre cantava canzoni accompagnandosi alla chitarra o al piano. In seguito ho avuto dei buoni insegnanti, tra cui un maestro di musica "rivoluzionario" a scuola che allestiva musical e orchestre di studenti e un insegnante di pianoforte forse un po' all'antica, ma molto appassionata nel trasmettere la sua passione per la musica, classica nel caso. Questo trasmettere la propria passione è la chiave di ogni buon insegnamento, altrimenti è meglio occuparsi di altro... Nel frattempo esploravo anche altri strumenti, come il violino o, durante l'adolescenza, chitarra elettrica e basso (una fase "rock"), fino ad innamorarmi della musica jazz e incominciare un nuovo percorso di studio. Alla fine fare della musica la mia professione è stato un processo naturale e inevitabile, ma senza gli stimoli prima descritti forse ciò non sarebbe avvenuto.

Essere un musicista di professione oggi in Italia è davvero difficile e meriterebbe un discorso a parte. Per molti musicisti l'insegnamento rappresenta una possibilità concreta di lavoro, oltre alle varie attività legate alla musica. L'importante è non vedere l'insegnamento come un ripiego - un buon musicista non è necessariamente un buon insegnante. Per quanto mi riguarda vedo l'insegnamento come un condividere la musica e trasmettere la mia passione e la mia esperienza, che continuo ad alimentare a mia volta. Sono contento quando qualcosa di questo messaggio arriva, però servono anche le condizioni per farlo.

La mia esperienza di insegnante è legata alle scuole private di musica. In teoria sono luoghi che oltre a fornire ai giovani allievi le nozioni pratiche e teoriche, dovrebbero creare un'atmosfera di scambio e aggregazione tra gli allievi ma anche tra gli insegnanti. L'opportunità data alle scuole di musica è grande: creare un centro di fermenti e scambi musicali, dare quindi stimoli ai giovani (e meno giovani) allievi, introducendoli, educandoli e appassionandoli alla musica. Questo avviene tramite la motivazione e l'entusiasmo degli insegnanti, ma anche per mezzo di un'impostazione generale, idee e obiettivi comuni della scuola stessa. Nella maggior parte di scuole dove ho lavorato tutto questo non l'ho trovato. O c'era un'impostazione troppo rigida, con metodi di insegnamento che allontanano il giovane allievo dalla musica (insistenza sul solfeggio, impostazione schematica ecc...) o, nella maggior parte dei casi, vigeva il qualunquismo - tutto fa brodo. In una scuola di musica ci deve essere l'obiettivo comune di crescere come struttura, come allievi e anche come insegnanti. Una visione comune, non ognuno per se. Per questo motivo ho accettato con entusiasmo di collaborare al progetto di "Lifework", che oltre all'insegnamento comprende un'interazione tra i musicisti che vi insegnano, concerti e spettacoli di livello e la possibilità di unire la musica dal vivo alla danza. Insomma, una vera possibilità di condividere la musica.

**Thomas Rosenfeld**

## Corsi di Karate al Centro Culturale

Mi è stato chiesto di scrivere in relazione ai corsi di karate e difesa personale che tengo presso il Centro Culturale Lifework di Ispra, cosa che cercherò di fare, non essendo, un professionista del settore giornalistico, senza annoiare troppo chi mi farà l'onore di leggere quanto scriverò. Visto che non ci conosciamo, ritengo che la prima cosa da fare sia presentarmi.

Mi chiamo Michele Ferrieri, sono nato a Verbania il 27 Marzo 1958, pratico il karate dal 1976 ed insegno questa disciplina dal 1982, parallelamente mi sono dedicato all'insegnamento della difesa personale. Per diversi anni ho collaborato con il comitato regionale piemontese in qualità di docente ai corsi di formazione e aggiornamento per i tecnici e come responsabile tecnico delle squadre regionali di kata e kumite.

Sono cintura nera 5° dan, maestro specializzato e istruttore MGA (metodo globale di auto difesa) della FIJLKAM (federazione italiana judo - lotta - karate - arti marziali), tecnico FIPCF (federazione italiana pesistica - cultura fisica).

Per quanto riguarda i miei trascorsi d'atleta non mi sembra il caso di essere troppo auto celebrativo, mi limiterò a dire di aver ottenuto risultati di rilievo a livello nazionale ed internazionale.

La mia "filosofia" per quanto riguarda l'impostazione dei corsi può essere compresa nei concetti che seguono. La tradizione delle arti marziali va rispettata ed osservata, in quanto si tratta del bagaglio storico culturale di questo mondo così ricco ed affascinante, ciò tuttavia non significa rifiutare l'idea che possa esistere un'evoluzione, cosa che per altro avviene, come per tutte le cose, indipendentemente dalla nostra volontà. Questo determina un'apertura verso le innovazioni sviluppatesi su diversi settori. A livello tecnico-metodologico, determinando la possibilità di una pratica più razionale e corretta dal punto di vista della fisiologia. Nelle relazioni insegnante-allievo, improntate su stima e rispetto in un ambiente sereno, un intervento privo di forme di protagonismo ed autoritarismo espresse da alcuni "maestri".

Sintetizzando il concetto: lavorare seriamente, in modo razionale, in modo proficuo, esprimendo competenza e autorevolezza, in un clima in cui l'armonia sia l'aspetto caratterizzante.

Per quanto riguarda la mia collaborazione con il Centro Culturale Lifework devo dire che è iniziata in modo quasi casuale, trovandomi nella necessità di trovare una struttura idonea allo svolgimento dei miei corsi, ho contattato Wiebe, devo dire che c'è stata subito una grande intesa, ho trovato in lui una persona di grande sensibilità e preparazione, che ha saputo comprendere le mie esigenze, in quanto le sue esperienze, anche se in una disciplina diversa, si sono rivelate molto simili alle mie. Poco dopo ho conosciuto Marijke, non vorrei apparire eccessivamente adulatorio, ma devo dire che nell'arco della mia esperienza, raramente ho trovato persone così preparate, attente e dotate di una così grande energia.

Al Centro Culturale Lifework si respira un'atmosfera positiva, si percepisce una bellissima tranquillità, una sorta "d'intimità familiare", in contrapposizione alla logica da "super mercato del fitness".

Non voglio dilungarmi oltre, vorrei concludere dicendo, che chi cerca un ambiente caratterizzato da un'elevata qualità, per quanto riguarda le strutture e l'insegnamento, sicuramente nei corsi di karate e difesa personale del Centro Culturale Lifework, avrà modo di realizzare questa aspettativa.

Per informazioni più approfondite consiglio di visitare il sito, o venire direttamente in palestra, rimango volentieri a disposizione per ogni chiarimento.

Grazie per la vostra attenzione.

**Michele Ferrieri**