

Che cos'è il Metodo Caviardage?

- Quando parliamo di Metodo Caviardage, ci riferiamo ad un metodo di scrittura poetica
- Il metodo Caviardage **racchiude diverse tecniche di scrittura creativa poetica che, attraverso un processo ben definito, aiutano a scrivere poesie e pensieri partendo da testi già scritti.** La tecnica di base si **contamina con svariate tecniche artistiche espressive per dar vita a poesie visive.**
 - Non bisogna avere particolari abilità artistiche o di scrittura creativa.
 - Il metodo può essere utilizzato per una riscoperta di se stessi.
 - Il metodo ci insegna ad ascoltarci e ad ascoltare la poesia che è dentro di noi e che noi possiamo creare permettendoci tutte le licenze poetiche
 - Il caviardage rimuove tutti gli ostacoli mentali che ci poniamo: non so scrivere, non ho tempo, non so creare, non sono capace, non trovo le parole.
 - Aiuta le persone a mettere in luce la bellezza, cancellare ciò che non serve diventa atto capace di trasformarsi in energia per andare oltre. Il Caviardage diventa un modo di pensare, di vivere: **"Illumina le parole che ti chiamano"** cit. Tina Festa...Significa scegli, lascia che sia, lasciati trasformare dalle parole e da questa nuova energia.

- COME MI SENTO? COSA PROVO? QUALI SONO ORA LE MIE EMOZIONI?

Si parte da qui, ci si mette in connessione profonda con se stessi.

Sempre Tina Festa dice: " Se hai nascosto un ricordo, i caviardage lo trovano, la poesia risiede nel sentirsi, nell'ascoltarsi." Quello che scriviamo, parla di noi!

ALDA MERINI: " La poesia è la vita che hai dentro"

ROBERT FROST: " La poesia comincia quando un'emozione ha trovato il pensiero e un pensiero ha trovato le sue parole.

CHARLES BUKOWSKI: "Ogni uomo è un poeta"

25/7/2022

Angela Morgese

INSEGNANTE CERTIFICATO E LEADER METODO CAVIARDAGE