

Ferentillo arrampicata yoga taichi

4-9 agosto 2013

Le poesie

Tema: **Un passo dopo l'altro ... la cima è già qua**



Fabian Mario (4 anni)

		23	Jacopo Nesler	13	
		24	John Floriani	13	
	pag.	25	Julia Rogers	14	
1	Alice Felcher	3			
2	Alvise Ryuichi	3	26	Laura Maiocca	14
3	Anita Nesler	4	27	Laura Maier	15
4	Anna Felcher Gomyo	4	28	Leonarda Giannini	15
5	Barbara Gatti	5	29	Leonardo Freo	16
6	Beo	5	30	Marco Gabriela	16
7	Bruna di Pietrantonio	6	31	Marco Ostinelli	17
8	Caterina Aloisi	6	32	Marco Bernardi	17
9	Daniela Petrini	7	33	Maurizio Cocchi	18
10	Davide Anselmi	7	34	Mauro Ungan	18
11	Doc Abiuso	8	35	Mauro Aloisi	19
12	Dona Yoten	8	36	Paola Belli	19
13	Ercole Galli	9	37	Paolo Nesler Shōju	20
14	Fabian Mario	1	38	Patrizia Masè Dari	20
15	Federico Marra	9	39	Pino Ryumon	21
16	Francesca Ghiselli	9	40	Rachele Sassetti	21
17	Francesco Petrini	10	41	Regina Carrai	22
18	Giacomo Paleardi	10	42	Samuele Felcher	22
19	Giovanni Viali	11	43	Silvia Adad	23
20	Giuseppe Muin	11	44	Tiziano Rinelli	23
21	Ilaria Taverniti	12	45	Vilma Myōdō	24
22	Irene Bartolini	12			

Poesia del sole  
poesia della zebra  
poesia del cavallo  
poesia delle capre  
poesia dei signori  
poesia delle palline  
un passo  
dopo l'altro  
la cima  
è già qua

(Alice Felcher 4 anni)

Un passo dopo l'altro,  
su una parete  
scordata e uno spartito  
suonato e risuonato.  
Ad alcuni  
non ne bastano milioni  
e ad altri  
ne bastò uno solo  
per vedere che la cima  
è già qua.

(Alvise Ryuichi)

Passo dopo passo  
salto sulla roccia  
La cima è lontana  
ma c'arriviamo già.  
L'altro bambino  
saltella contento  
e si fa portare dal vento.  
Qua son arrivata  
un altro salto  
e sono giù.

(Anita Nesler 6 anni)

Un passo ----  
allunga ----  
di punta --- la pianta ---  
e l'altro --- dopo --- là ---  
la vita corre  
il tempo scorre --- che affanno!  
Sembra di non acchiapparli mai!  
Ma nella trasparenza della cima  
il profumo del respiro  
che è già qua

(Anna Felcher Gomyo)

Un passo a sinistra e un passo a destra  
allungo un braccio vicino alla ginestra  
un passo qui e un passo su  
dopo non ce la faccio più  
guardo i piedi vedo Pino  
guardo in alto e vedo il rampichino  
mo a cercar la cima ma ndo' vado?  
Scendo, salgo, mi fermo o cado?  
... mi asciugo la fronte  
e resto qua a guardar il monte

(Barbara Galli)

Un passo  
dopo l'altro  
respiro  
dopo respiro  
proviamo  
a camminare  
leggeri  
ma se la cima  
è già qua ---  
che camminiamo a fa?

(Beo)

La memoria mi porta indietro di 4 anni  
alla mia prima esperienza in parete, qui a Ferentillo.  
Quando un passo dopo l'altro ... alla ricerca  
dei più improbabili appigli.

Imparo ad aprire le braccia, per accogliere il respiro  
della roccia, e salire al ritmo degli accordi  
del cuore che batte ... fin lassù verso la meta!

E come trovare le parole, per esprimere  
ancora adesso, la tanta emozione e la gioia  
per poter dire ... sotto il vuoto, la cima è già qua.

(Bruna di Pietrantonio)

Cade il sole e cade il maestro  
sulla valle del Nera  
ed i bambini tremano  
nell'acqua gelata.

Poi sorge il sole  
che spacca le pietre  
e gli adulti faticano  
per l'appiglio migliore.

Ma noi equilibristi  
tra il cielo e la terra  
mettiamo un piede dopo l'altro  
e la cima è già qua.

(Caterina Aloisi)

Occhi, mani  
gambe, piedi  
corpo, roccia  
il respiro li unisce  
e così faccio un passo  
e dopo l'altro  
la cima è lontana  
ma ecco  
è già qua  
... ed è bellissimo!

(Daniela Petrini)

Un passo dopo l'altro la cima è già qua  
a dirlo è facile ma c'aggià provà  
latte be matematica ma comm s fa  
a surà tutt à jurnat non ci si fa

Dieci anni son passati dalla mia ultima via  
e venti chili ormai ho buttato via  
ma son di nuovo qui a provare me stesso  
e ho visto che il maestro è semp o'stess

Hard is the way but I will try it  
cause I feel good when I do it

(Davide Anselmi)

Un passo dietro l'altro,  
un bambino impara a camminare,  
a correre, a cascare,  
a rialzarsi e ad affrontare  
il gioco della vita  
con più o meno fatica.  
Ogni passo  
una cima già conquistata  
ogni giorno  
una vita ben vissuta.

(Doc Roberto Abiuso)

“Un passo dopo l'altro ... la cima è già qua”  
È già qua? Accidenti ho fatto tardi ...  
La cima è già qua ma io non sono là  
Com'è che certe volte il tempo non mi aspetta  
E quale la mia via  
un 4 b a scalino o un 7 a piombino!  
Attaccata a questa roccia  
Non mi manca la voglia  
Un passo dopo l'altro  
la vita è tutta qua

(Dona Yoten)



## Scalatore dentro

La vita è come una via,  
più si sale e più si cresce,  
affrontando problemi,  
che passo dopo passo  
si risolvono.  
Con la corda legata  
all'imbrago, a ogni passo  
sembra di volare ...  
E senza crederci la cima è già qua.

(Ercole Galli)

Aaaaaaahhh ... Ferentillo! Che bello! E ho rimediato pure l'ostello.  
Qui parlo come penso: in romanesco. Anche se preferisco romanaccio.  
Romanesco nu'me rispecchia.  
Poi pare che me capiscono, o che per lo meno se capimo.  
La mia cima emotiva e già qua.  
... catena "cala tizia" nevojo fa 'n artra. Sono stanco ma non sono stanco.  
Quando arrampico m'accorgo che stringo ma non stringo,  
spingo ma non spingo, appoggio non appoggio.  
Quello che faccio e riesco è volere (io voglio) ma non a fare.  
E no! Non mi basta!!! Ma finché sto da secondo sti cazzi.

(Federico Marra)

Ardua la via,  
ricca di ostacoli e appigli.

Alzo lo sguardo cercando un traguardo,  
lontano o vicino da me.  
E, solo abbassandolo, per osservare la direzione che prendo,  
ad un certo momento mi accorgerò ...

Passo dopo passo  
che la via è già qua.

(Francesca Ghiselli)

un passo  
ancora un'altro passo  
uno dopo l'altro  
ma la cima dov'è?  
Va bè continuiamo  
prima o poi la troverò ...  
ah ma eccola  
la cima è già qua  
ah, ma è così semplice  
eh se lo sapevo prima!

(Francesco Petrinì)

Inspiro  
Espiro  
La cima è già qua  
un passo, il destro in quel buco  
dopo l'altro, il sinistro aperto nella fessura  
La sinistra in allungo su quella  
tacchetta, speriamo che sia buona  
La destra qui, bene, tiene.  
Ritrovo il centro  
La cima è già qua.

(Giacomo Paleari)

Un passo dopo l'altro ... la cima è già qua  
un altro anno è già passato  
nel torrente ho sguazzato  
e in cima sono arrivato  
con Samuele che mi ha assicurato.

Con questa poesia freddo ho sudato  
e son stato ampiamente aiutato  
da tre persone che han collaborato  
anche se un titolo mi hanno dato  
alla fine non l'ho usato.

(Giovanni Viali)

E anche questa settimana di Ferentillo è volata via  
e le rocce polverose, le pastasciutte sotto le stelle, lo yoga  
ed il taichi alla fonte hanno lasciato il passo ai saluti per la 25° volta  
con un anno e un nodo in più  
un passo dopo l'altro, questo piede  
un giorno dopo l'altro, questo momento  
una settimana dopo l'altra, questo respiro  
la cima della corda è già qua  
e senza nodo in un attimo  
scivola e va ...

(Giuseppe Muin)

Tanto per Cacà

Tira che ti tira, la carta del cesso è finita  
serve un altro rotolo  
qua da farne ce n'è ancora tanta prima d'arrivare in cima.  
Dopo tutto n'altro al posto mio mica la può fare.  
Sarà,  
ma mo è meglio che stringo le chiappe  
e poi passo a ca...camminà!  
Così già la vedo  
eccola là!

(Ilaria Taverniti)

Un passo dopo l'altro in montagna  
un passo dopo l'altro in parete  
un passo dopo l'altro nella vita.  
La mente va .....  
La cima che sembrava così lontana  
è già qua.  
Ma che bello vedere il mondo dall'alto  
il corpo provato, il cuore emozionato, la mente leggera  
Si scende  
ma altre cime mi aspettano ...

(Irene Bartolini)

Un passo dopo l'altro  
con il caldo che aumenta.  
La cima ci aspetta  
ma non vedo la vetta.  
Piano, piano  
e già qua che ci aspetta.  
Non resta che andare  
per presto arrivare,  
nel fiume a saltare  
senza affogare.

(Jacopo Nesler anni 9)

La parete

Un passo sulla parete  
Può essere facile e difficile  
Ma rialzarsi si deve  
Usando del corpo tutte le pile  
Si cade e si ricade  
Ma un passo dopo l'altro  
Si punta sempre verso l'alto  
Arrampicando sempre più in là  
E senza accorgersene la cima e già qua

(John Floriani)

La prima arrampicata

PASSO incerto, presa tenue  
DOPO un minuto in bilico  
L'ALTRO facendo sicura adesso è il miglior amico  
LA prospettiva cambia, ma la  
CIMA non si vede  
È questo un appiglio?  
GIÀ tremo come un coniglio! Poi ...  
Eccomi QUA! Magicamente ce l'ho fatta!

(Julia Rogers)

“Il cammino”

Quando ci s'incammina  
alla vita ...  
sovente s'incontra nel percorso  
ostacoli e difficoltà ...  
con coraggio e  
un passo dopo l'altro  
ecco apparire  
una visione chiara  
un'esclamazione “la cima è già qua”!!

(Laura Maiocca)

Si arrampica  
si scende  
si disgaggia  
e si pulisce  
un passo verso il basso  
un passo verso l'alto  
e già ...  
la cima è ancora qua.

(Laura Maier)

La cima, là in alto e io in fondo, piccola piccola ...  
Eri lontana, troppo lontana. Un senso di sgomento mi  
ha stretto lo stomaco ... no, non ce l'avrei mai fatta  
ad arrivare a te. Tu lì inclemente, alta, fiera,  
sicura di te mi guardavi. Ti sentivo dura, aspra,  
irraggiungibile, non accennavi ad un sorriso benevolo ...  
ed io piccola, sempre più piccola e spaventata.  
Ho chiuso gli occhi, ho respirato, ho placato il mio  
cuore. Li ho riaperti, ti ho guardato, toccato ... ed  
è iniziato il mio cammino verso di te ... un passo dopo l'altro ...

(Leonarda Giannini)

Come si affronta la vita,  
così una via d'arrampicata.  
Un passo dopo l'altro  
e tutto diventa possibile.  
Certo le cadute e gli ostacoli sono molti  
e spesso si perde la fiducia,  
ma bisogna sempre ripartire,  
magari dopo un attimo di riposo!  
Infine, senza accorgersene,  
la cima è già qua!

(Leonardo Freo)



Un passo dopo l'altro ...  
la cima è già qui ...  
Un rinvio dopo l'altro  
la catena è già lì  
non bisogna disperare  
per il caldo che fa sudare  
perché poi al torrente  
ci si può rinfrescare.  
Tutto questo ci fa imparare  
che bisogna anche sopportare.

(Marco Gabriela)

Un passo dopo l'altro  
di fessura in fessura  
salita dopo salita  
esplorando nuove vie  
raggiungendo nuovi limiti  
con l'armonia del movimento  
e più fiducia in me stesso  
in equilibrio mi sollevo  
ad accarezzare la cima  
che è già qua

(Marco Ostinelli)

Si può con un solo passo arrivare in cima?  
Tanti attimi  
e tanti passi dopo le soste.  
È qua che finisce la via?  
È qua che comincia la strada?  
Altro tempo  
altro passo e volo ... e sento  
la montagna che mi invita  
a diventare roccia.  
Io la invito a diventare me.

(Marco Bernardi)

## POESIA, un movimento lento

La poesia non è solo parole, anzi è più un fare con poesia, è un atteggiamento sensibile e delicato, almeno così è per me.  
Certo un passo dopo l'altro, non può che essere così perché non si nasce imparati.  
Imparare ad apprezzare questo procedere lento  
E la cima? Questo agognato arrivo?  
È un pretesto, talvolta una provocazione, una burla,  
un'occasione per impegnarsi, un "limite" per il fisico e per la mente.  
Poesia, un movimento preciso, elegante, fatto con tranquillità e sicurezza, poesia è già qua.

(Maurizio Cocchi)

Un passo dopo l'altro ...

Per arrivare a toccare la cima  
e riassaporare la condivisione  
vie da scalare, passi e respiri.  
La cima ognuno la raggiunge  
come sa fare o come può fare  
coi bimbi è un po' così, è dura  
è già qua, un passo un respiro  
per divenire  
leggeri nell'essere.

(Mauro Califfo Ungan)

Un giorno dopo l'altro, la via se ne va.  
Nell'aria bassa, sotto il sole abboiato  
dove scopro la cima: sotto il mio piede,  
nel mondo riflesso dell'acqua.  
Nell'occhio di bimba gravido di futuro  
nelle note schizzate su nel cielo  
nella terra battuta dal maestro.  
Dio delle cime o degli abissi, se volete.  
L'irraggiungibile si manifesta nel capovolto  
un passo dopo l'altro, la cima è già qua.

(Mauro Aloisi)

Il primo passo è più pesante  
la mente è spesso immobile e fetente  
un primo passo è andato  
e con me un patto è diventato  
la pancia dovrebbe fare il resto  
un passo dopo l'altro o un airone maldestro  
a volte quasi sento quanto sia bello andare  
più spesso mi scopro appena a scimmiettare  
eppure già qui la cima è immaginata  
tra le espressioni lievi e qualche cacca calpestata

(Paola Belli)

Chi è l'altro?  
Chi ci chiama  
e ci sospinge? Dopo un giorno  
un altro ancora.  
Qui mi fermo, passo.  
Mi guardo intorno  
è già mattina  
mollo la cima  
e prendo il largo.

(Paolo Nesler Shōju)

Passo dopo passo  
uno dopo l'altro  
si rincorre qualcosa  
che non si trova  
una meta  
un obiettivo  
un semplice arrivo  
forse una cima  
che, guarda caso,  
è già qua

(Patrizia Masè Dari)

Basta sollevarsi poco  
e si apre un mondo  
avanti a piccoli passi  
Troviamo grandi appigli  
Perché mai fare grandi passi  
per arrivare prima?  
E non arrivare dopo?  
Se annulliamo il prima e il dopo  
un passo dopo l'altro ...  
La cima è già qua, immobili.

(Pino Ryumon)

Cerchi con la mano, tocchi la roccia,  
e quando la prendi ti senti come un fiore  
che sboccia. Ti alzi osservando,  
guardandoti intorno, e in un batter d'occhio  
è arrivato mezzogiorno.

Aggrappata per i denti mani e le ginocchia  
sto sbagliando tutto, paio una ranocchia.  
Ma con un passo dopo l'altro ed un po'  
di volontà se apri la tua mente la  
cima è già qua!!

(Rachele Sassetti)

Rapido scorre il fiume, rapida scorre la vita,  
rapidi crescono i bimbi  
e diventano uomini, e diventano donne.  
E arrampicheranno rapidi le loro vie di vita  
con le gocce – di dolore  
con le prese – di coscienza  
con le maniglie – dell'amore  
con le catene – della colpa  
e una certezza:  
un passo dopo l'altro ... la cima è già qua.

(Regina Carrai)

Un passo dopo l'altro ...  
la cima è già qui.  
Il maestro sta a pensare  
però a noi ci tocca di lavorare.  
Sulle pareti stiamo a sudare  
mentre le lucchesi stanno a fumare.  
La sera c'è qualcuno che vuol ballare  
e gli altri sono all'ostello a cantare.  
Poi c'è Giovanni che il giorgetto vuole fare  
e io che sempre gli dico ... mi voglio riposare.

(Samuele Felcher)

Ci sono giorni  
di cui non si capisce la fine,  
talvolta il fine sfugge anche lui.  
I passi sono pesanti,  
sconnessi  
la meta lontana.  
Poi ti alleggerisci e  
tutto è più chiaro e  
un passo dopo l'altro  
la cima è già qua.

(Silvia Adad)

Della settimana soddisfatto;  
della settimana so' disfatto.  
Per la poesia invece ... dopo quella dell'altranno avrei voluto dire stop,  
perché l'anno scorso con la prosa, ho raggiunto già la cima ...: il top!  
Ma siccome tutti l'anni è una tappa obbligatoria,  
pure a questo giro qua, sto puntando alla vittoria.  
Chi lo sa se tra cent'anni nelle scuole studieranno  
le poesie che a questo corso ho scritto anno dopo anno?  
Se tra un passo del Manzoni o del sommo: l'Alighieri,  
studieranno del Rinelli “mastro prosa” degl'arrampicatori?!

(Tiziano Rinelli)

Bagnata dal sudore arrampico e respiro,  
col cordone ombelicale unito alla roccia.  
Il fiatone s'è calmato,  
la cima è già qua.  
Un passo dopo l'altro  
quante persone s'incontrano ...  
È tutto vuoto mi ha insegnato  
il Maestro Taino  
ed è una grandissima gioia  
che Lui sia qui con noi.

(Vilma Myōdō)