

Carmen Serra

NO SELF CONTROL

FIABA 3'51''

Testo di Carmen Serra, Alessio Bonomo
Musica di Francesco Arpino

Aprì i suoi occhi
sorrise al sole
aveva tanta fame ma
Lady Pigrizia lo assediava
in quell'alba un po', un po' da fiaba
il piccolo genio
ed il suo cane Volontà
che abbaiando mise in fuga
l'azzurra volpe Vanità
in quel viaggio un po', un po' da fiaba

camminando camminando
disegnarono un percorso
e sulla via per l'orizzonte
fronte a loro ecco fatica
ma decisione fu più forte
vinta la ebbe ancora
ancora una volta

ma la strada
si complicò
quando signora Tentazione
poi li avvicinò!
ma la colomba bianca: Lealtà
li portò via da lì in un istante
in quel giorno un po', un po' da fiaba

e camminando camminando
poi ripresero il percorso
e sulla via per l'orizzonte
fu sconfitta anche paura
e decisione fu più forte
e trovarono il coraggio
di abbracciarsi la vita

e camminando camminando
per ognuno c'è un percorso
e una meta che raggiungi se non dimenticherai
chi sei e il tuo, il tuo vero nome
il suo nome è...il suo nome è...il suo nome è...e fu.....il suo nome è:
il tuo.

Arrangiato, realizzato e mixato da Francesco Musacco
Chitarre Massimo Fumanti
Basso Andrea Rosatelli
Batteria Alessandro Canini

CODICE DI AUTODIFESA 3'25''

Testo di Carmen Serra
Musica di Stefano Cenci, Francesco Arpino, Carmen Serra

Resa incomprensibile
ho mascherato l'emozioni
in un timido dichiararsi
di un sorriso ad occhi bassi
è così butti via menzogne
su quel cuore colmo
che vorrebbe a più non posso
le risposte

è l'intenzione che si chiude
è la mia autodifesa
di un inconscio schema mio
per una autodifesa
son perdute e son lasciate
ignoro ciò che sento
e tiro a freno

travestita di certezza
nascondo l'inquietudine
poi spaventata
ho esitato, poi ho falsato
i gesti miei
simulando la mia fiducia
ma alimento forse solamente
inesorabilmente
i miei sospetti

è l'intenzione che si chiude
è la mia autodifesa
di un inconscio schema mio
per una autodifesa
son perdute e son lasciate
ignoro ciò che sento
e tiro a freno

ho fermato le mie mani
per guardarti solamente
e creavo i miei divieti
per tutela e protezione

è l'intenzione che si chiude
è la mia autodifesa
di un inconscio schema mio
per una autodifesa
son perdute e son lasciate
ignoro ciò che sento
e tiro a freno, e tiro a freno,
e tiro a freno, e tiro a freno, e tiro a freno.

Arrangiato da Carmen Serra e Roberto Guarino
Realizzato e mixato da Roberto Guarino

ROSSO VIOLA

3'20''

Testo di Carmen Serra
Musica di Carmen Serra, Francesco Arpino

Rosso viola questo cielo
solo il mio silenzio può far bene
vento scuote questo tempo
rosso viola lividi e pene
inevitabilmente
parole fragili

io chi sono già lo vedi o no
dai ... spavento non ci credo ancora
sotto un cielo rosso viola
già trovata anche l'aurora
mentre chiedo indietro lacrime
fortunatamente perdo le parole fragili
perché

sia quel che vuoi tu ma sì
ma deficiente così
avrei pensato mai credimi
forse è meglio così
ti sorprendi mi accenni un no
poi ti blocchi e stai lì
perdi tempo fingendo un sì
e te ne infischi

mando indietro questo vento
e con lui si ferma il mio tormento
ho capito che sei niente ormai
da quel cielo rosso viola
sopravalutavo gli occhi tuoi
sottovalutavi i baci miei
ma fatti fottere perché

sia quel che vuoi tu ma sì
ma deficiente così
avrei pensato mai credimi
forse è meglio così
ti sorprendi mi accenni un no
poi ti blocchi e stai lì
perdi tempo fingendo un sì
e te ne infischi

sia quel che vuoi tu ma sì
ma deficiente così
avrei pensato mai credimi
forse è meglio così
ti sorprendi mi accenni un no
poi ti blocchi e stai lì
perdi tempo fingendo un sì
e te ne infischi

cosa ne sai tu dei miei guai
non sai badare ai fatti tuoi
continui a fingere coi i tuoi sì
e te ne infischi

sia quel che vuoi tu ma sì
ma deficiente così
avrei pensato mai credimi
forse è meglio così
ti sorprendi mi accenni un no
poi ti blocchi e stai lì
perdi tempo fingendo un sì
già non esisti.

Arrangiato da Max Minoia e Francesco Arpino
Realizzato da Max Minoia
Mixato Da Roberto Guarino

SCUSA 3'45''

Testo di Carmen Serra, Alessio Bonomo, Gianluca Attanasio
Musica di Gianluca Attanasio

Di un amore che si fa
se presto perde il suo splendore
quando tutto ciò che dai
(puoi rispondere)
si perde fra le sue paure
era un fuoco sempre acceso
scusami se ci soffiai

sai l'istinto è verità
che non lascia spiegazione
e quel che sembra folle in noi
è un altro modo di sentire
passeranno le stagioni
forse un giorno capirai
questa voglia di scappare
per tornare a vivere

scusa
ma voglio per me un amore
che sappia accendermi
grande
che superi le paure
non voglio uccidermi per poi rinascere in te
scusa

quanti treni prenderò
prima di fermarmi al sole
e dal tuo inganno fuggirò
per orizzonti più lontani
passeranno le stagioni
forse un giorno capirai
questa voglia di scappare
per tornare a vivere

scusa
ma voglio per me un amore
che sappia accendermi
grande che superi le paure
non voglio uccidermi per poi rinascere in te

scusa
ma voglio per me un amore
che sappia accendermi
lampi e scariche sul mio cuore
di sangue elettrico
di sangue elettrico mai

scusa ma voglio per me un amore
che sappia accendermi e trattenermi con se.

Produzione artistica e arrangiamento Roberto Guarino, Gianluca Attanasio
Programmazione basso acustico, batteria acustica, archi Roberto Guarino
Piano acustico, virtual synthesizers, archi, Electronic Loops Gianluca Attanasio
Chitarre acustiche e distorte Massimo Lidoni, Roberto Guarino

QUANTO TEMPO ANCORA 3'41''

Testo di Carmen Serra
Musica di Stefano Cenci

Rumore dentro una poesia
che mi portava via
provavo a darti tutto quello che potevo
ma tu giocavi di follia
e mi chiedevi quello che
io non potevo e ne volevo darti allora
ascoltami dai
ritrova luce negli spazi tuoi
poi dimmi che
non piangi più per me lo fai

quanto tempo ancora
sorriderai dentro ai tuoi guai
non scherzare e non fissarmi e guarda la realtà
quanto tempo ancora
mi inseguirai pensando che
non resista a questo amore che mi avvolge
e che non molla mai

e lui fa
na na na na na na na
mi guardava e poi rideva
na na na na na na a a
mi guardava e non vedeva

silenziosa melodia
chiudo la mente e fuggo via
riguardo i pezzi fuori e dentro a quel suo letto
sei luce dai
colora quei preziosi spazi tuoi
raccontami e poi
ricordati come vorrai

quanto tempo ancora
sorriderai dentro ai tuoi guai
non scherzare non fissarmi e guarda la realtà
quanto tempo ancora
mi inseguirai pensando che
non resista a questo amore che
mi avvolge e che non molla mai

e lui fa
na na na na na na
mi guardava e poi rideva
na na na na na na a a
mi guardava e non vedeva

e mentre scappo via
scivola tutta questa vita mia
e i sogni che ho dentro svaniscono
rumore dentro una poesia,
dolore dentro questa vita mia
e torno e ritorno giù in fondo
nel cuore mio

na na na na na na
mi guardava e poi rideva
quanto tempo ancora
na na na na na
mi guardava e non vedeva
quanto tempo ancora

Arrangiato da Max Minoia e Francesco Arpino
Realizzato da Max Minoia
Mixato da Roberto Guarino

CIAO 3'23"

Testo di Carmen Serra
Musica di Carmen Serra, Angelo Anastasio

Cercavo un po' di pace
di libertà
passavo lì per caso non l'avessi fatto mai
pensavo in un bicchiere ai fatti miei
mi hai trovata a schiva ma poi calda come mai
adesso no
hai già portato disordine
ma adesso no
lo vuoi sapere adesso che c'è

Ciao
stai bene dove stai
hai fatto già i tuoi guai
hai buttato nel cesso l'amore e il sesso
e vai rimani dove sei
dimentica e bye bye
adesso

Ed io che cercavo di darti un po' di me
ma non ho avuto il tempo e non l'hai chiesto caso mai
e invece l'hai fatto ed hai preso il tuo posto
l'hai avuto sputando a diretto nel piatto
ma sei matto
adesso no
hai già portato disordine
adesso no
lo vuoi sapere adesso che c'è

Ciao stai bene dove stai
hai fatto già i tuoi guai
hai buttato nel cesso l'amore e il sesso
e vai rimani dove sei dimentica
e bye bye
adesso

hai lasciato che tutto facesse il suo corso
per rimettere poi ogni cosa al suo posto

adesso no
ho già rifatto un po' d'ordine
adesso no
lo vuoi sapere adesso che c'è

Ciao
stai bene dove stai
hai fatto già i tuoi guai
hai buttato nel cesso l'amore e il sesso
e vai rimani dove sei
dimenticami e vai adesso
dimenticami e vai
adesso

Arrangiato da Carmen Serra, Max Minoia, Francesco Arpino
Realizzato da Max Minoia
Mixato da Roberto Guarino

LA MIA CORSA SENZA TE 3'22''

Testo di Carmen Serra
Musica di Carmen Serra, Angelo Anastasio

Nove maggio
il letto è ancora caldo
e mi ritrovo già lontana
mosso un passo
sfilati dal cassetto
momenti che sognavo da un'età
che stavano aspettando
abbraccio con lo sguardo
ciò che mi ha cresciuta qui
e te che ancora dormi e resti lì

Dai ce la fai che vuoi che sia
mi ripetevo con filosofia
è un'altra corsa e non fuggire via e sali
è gioca di fantasia
senza ritorno solo andata si
ma cosa vuoi tu più di così
reinventerò un cassetto

Tenga il resto
consumo un pasto freddo
la corsa è cominciata e senza te
da quel passo
uscita da quel treno
milioni di persone sguardi e gli anni son passati ad oggi
mi manchi tu e il sole che asciugava il nostro letto
rimane dentro me chissà perchè

Dai ce la fai che vuoi che sia
mi ripetevo con filosofia
è un'altra corsa e non fuggire via e sali
e gioca di fantasia
senza ritorno sono andata si
ma cosa vuoi tu più di così
inventerò un cassetto ci metterò tutto
ma che voglio più di così

ma qui corrono più che mai
siamo fermi soltanto noi
voglio te voglio te questo sogno non basta
perché sogno ancora te ancora te

Dai ce la fai che vuoi che sia
mi ripetevo con filosofia
è un'altra corsa e non fuggire via e sali

è gioca di fantasia
senza ritorno sono andata si
ma cosa vuoi tu più di così inventerò un cassetto
ci metterò tutto
ma che voglio più di così

Arrangiato da Max Minoia e Francesco Arpino
Realizzato da Max Minoia
Mixato da Roberto Guarino

DA OGGI IN POI 4'04''

Testo di Carmen Serra
Musica Angelo Anastasio

Questo lo dico a te
che come me sei nato qui
alta marea, sole e foschia
scirocco vento di poesia

sembrava un'odissea
mentre la scuola volava via
da quel balcone, quella ferrovia
e quella gioia era un'utopia

e oggi sto qui
a fare i conti con il passato
con i sorrisi messi da parte
nel mondo perso di me bambina
che ho smarrito lungo tempo fa

ma da oggi in poi
e lo giuro da oggi in poi
non permetto più al passato
di stordirmi
voglio luce e poi
mani ferme e pochi guai
e oggi fammi una promessa
fallo anche tu

non c'era pace mai
niente parole soltanto guai
duro capire, duro donare
mentre va a rotoli casa mia
sembra legata lì
quell'odissea che è dentro me
di giorni vuoti di fantasia
malinconia manca l'allegria
ricordi che **mi lasciano a metà**

ma da oggi in poi
e lo giuro da oggi in poi
non permetto più al passato
di stordirmi
voglio luce e poi
mani ferme e pochi guai
e oggi fammi una promessa
fallo anche tu
non era colpa sua
era l'amore era gelosia
dare.....la colpa a chi?

ma da oggi in poi
e lo giuro da oggi in poi
non permetto più al passato
di stordirmi
voglio luce e poi
mani ferme, pochi guai
e oggi fammi una promessa
fallo anche tu

Arrangiato da Max Minoia e Francesco Arpino
Realizzato da Max Minoia
Mixato da Roberto Guarino

ASPETTIAMO QUALCUNO 3'29"

Testo di Carmen Serra
Musica di Carmen Serra, Francesco Arpino

Aspettiamo qualcuno
che ci slegli le mani
ci tiri fuori l'amore
rinchiuso qui, qui

Di volti come il mio
ne ho visti ardere qua giù
stanno implorando dignità
spenta attesa che
oggi scivola
nobile regione la mia isola
io non mi arrendo
qui aspettiamo ancora

ci nutriamo di emozioni
ma qui c'è poca luce
il sole poi non basta
inconsce sofferenze
ed ecco la protesta
offesi da realtà che stanno ferme
si muovono polverose e lente l'emozioni
aspettiamo qualcuno

e c'è chi va più in là
a cercare strade e novità
varcando soglie instabili
dov'è la forza
dov'è la speranza

saggezza insegna a contenere brividi
no io protesto
io non aspetto ancora

ci nutriamo di emozioni
ma qui c'è poca luce
il sole poi non basta
inconsce sofferenze
ed ecco la protesta
offesi da realtà che stanno ferme
si muovono polverose e lente l'emozioni

e aspittauomo qualcuno
picchè strincennu tra i renti n'illusione
come fazzulettu n'mmucca pi strinciri chiù fotti
ana statu cummigghiati ro fangu di volti comu u
mio

ci nutriamo di emozioni
ma qui c'è poca luce
il sole poi non basta
inconsce sofferenze
ed ecco la protesta
offesi da realtà che stanno ferme
si muovono polverose e lente l'emozioni
nooo aspettiamo qualcuno
aspettiamo qualcuno che ci slegli le mani
ci tiri fuori l'amore rinchiuso qui qui

Arrangiato da Max Minoia, Francesco Arpino
Realizzato da Max Minoia
Mixato da Roberto Guarino

AFRICA

4'12''

Testo di Carmen Serra, Maurizio Bernacchia
Musica di Francesco Arpino

Figlia della terra
culla dell'umanità
orfana di guerra
vedova di libertà
occhi magri
han visto fin troppi massacri

madre che ha paura
anche mentre danza
nella sua natura
la speranza
un albero cerca umidità
c'è solo una lacrima d'africa

Africa, Africa
anime colpevoli di essere nate più a sud

Africa, Africa
vittime facili di chi vuole sempre di più

e stanno in prima linea gli ultimi
milioni di bambini
un solo dottore
strada ha una grande missione
salvare il grande equatore

Africa, Africa
anime colpevoli di essere nate più a sud

Africa, Africa
vittime facili di chi vuole sempre di più

navigare via dai deserti
per naufragare su orti
schiene forti ma il sole le spezza
la sola salvezza è un miraggio difficile

Africa, Africa
anime colpevoli di essere nate più a sud

Africa, Africa
vittime facili di chi vuole sempre di più

Arrangiato da Max Minoia, Francesco Arpino
Realizzato da Max Minoia
Mixato da Roberto Guarino

ANCORA CI CREDO 3'49''

Testo di Carmen Serra, Raffaele Festa Campanile
Musica di Francesco Arpino

E' come se cercassi le risposte
sto cercando il mio respiro
è un desiderare aria
è un desiderare amore
se non fossimo fragili
come un lacrima

ancora ci credo
quando scendo dal mio letto
ancora ci credo
che tutto il male sia annientato
ancora ci credo
che il mio inchiostro abbia un senso
ancora ci credo
quando entro nel mio letto e sogno
aaaaaaaaaaaa aaaaaaaaaaaaa aaaaaaa

e come se cercassi le parole
parole infinite parole
di lenzuola di giornale
e materassi di cartone
se non fossimo fragili
come una lacrima

ancora ci credo
quando scendo dal mio letto
ancora ci credo
che tutto sia perfetto
ancora ci credo
che il mio inchiostro abbia un senso
ancora ci credo
quando entro nel mio letto e volo via

ho setacciato i miei giorni
filtrandoli con cura
nel buio rinascendo
per ogni cosa che ho perso
piangendo e distruggendo
perdendo e poi vincendo

anche se nel mondo tregua mai non c'è
anche se il dolore vive intorno a noi
anche se la vita mi ha tradito già
non mi spengo mai

ancora ci credo
quando scendo dal mio letto
ancora ci credo
che tutto sia perfetto
ancora ci credo
che il mio inchiostro abbia un senso
ancora ci credo
quando entro nel mio letto e volo via
aaaaaaaaaaaa aaaaaaaaaaaaa
ancora ci credo.....ancora ci credo.....

Arrangiato da Max Minoia e Francesco Arpino
Realizzato da Max Minoia
Mixato da Roberto Guarino

MUD 3'31''

Testo di Carmen Serra
Musica di Fabio Costantino

As the day starts
they can't wait already
in the shadow in the ring they examine me
throw mud at me workin' my way
ignore my pains and my efforts
i watched them as i left them there

away from that ring away - (away- away - away...)

rolling down i crawl like them - i
hold on to my self control
i dodge punches and stand still,
hate the smug on their face but it stays

they throw mud and they enjoy (it)
throwin' mud they drive you mad
phony foxes in agony
in the web they lay and stay (lay and stay - lay and stay)

like demons and snakes they're persistent
in that ring full of fragile souls
it's no use to give'em some kind of love
deceit 's the answer to all your calls

i'm came back to face' em in the ring
and fight them away (away away)

i bite dust and carry on
i let go of my self control
i hit back ignoring them
they stumble and they fall deep down

they throw mud and they enjoy (it)
they throw mud and mud hits back
slimy snakes in agony
in the abyss they sink down

they throw mud and they enjoy it
full of spite they're drowning down
i am there to give a hand
they can't take it anymore... (anymore / anymore)

Arrangiato e mixato da Fabio Costantino
Basso Pier Paolo Ranieri
Chitarra Fabio Cerrone
Batteria Piero Eugenio Pierantozzi
Piano, Hammond Marco Quagliozi
Fonico Giuseppe Ranieri
Fonico Forward Studio Gianmario Lussana
Operatore Pro- Tools Roberto Mezetti

SORRY 3'57''

Testo e Musica di Gianluca Attanasio

when you're gone
there's no home
losing all imaginations...

i can't face another day
you're for me the starring one
there's no time to cry in my soul
why were you with me so long?...

i can feel it, my wind blowing
can't you find the way for me...

feel you've sent my kisses back
i know it's our last goodbye
i would spend one more day
but only you can judge my stay...

i don't mind staying alone
if you are staying with me
there's no time to cry in my soul
please don't go, far from me...

falling in your silence
how can you say that
no time to think...
time...

sorry for my tears
if i could i'd flow
all this your great sorrow
all this my great sadness...

if you look inside my mind
you will never leave my dreams
there was something i called hope
sound from spaces in my heart...

i can feel, my wind blowing
can't you find the way for me
there's no time to cry in my soul
please don't go... far from me...

falling in your silence
how can you say that
no time to think...
time...

sorry for my tears
if i could i'd flow
all this your great sorrow
all this my great sadness...

all this your great sorrow
all this my great sadness...

sorry for my tears
if i could i'd flow
all this your great sorrow
my great sadness...

Produzione artistica e arrangiamento Roberto Guarino, Gianluca Attanasio
Programmazione basso acustico, batteria acustica, archi Roberto Guarino
Piano acustico, virtual synthesizers, archi, Electronic Loops Gianluca Attanasio
Chitarre acustiche e distorte Massimo Liboni, Roberto Guarino

Credits

Produttore esecutivo e management

Raffaele Festa Campanile
rfestacampanile@libero.it
Via A. Cadlolo, 20 – 00136 Roma Tel. 06.35.40.11.56

Assistenza legale

Studio legale Lombardi
leopoldo.lombardi@leopoldolombardilex.it
Via A. Cadlolo, 20 – 00136 Roma Tel. 06.35.40.11.56

Supervisione, coordinamento tecnico e realizzativo del progetto

Roberto Guarino

Testi

Carmen Serra hanno collaborato alla scrittura di "Scusa" Alessio Bonomo e Gianluca Attanasio, di "Fiaba" Alessio Bonomo, di "Africa" Maurizio Bernacchia, di "Ancora ci credo" Raffaele Festa Campanile

Musiche

Carmen Serra, Angelo Anastasio, Gianluca Attanasio, Francesco Arpino, Fabio Costantino, Marco Randazzo, Stefano Cenci

Arrangiamenti

Carmen Serra, Gianluca Attanasio, Francesco Arpino, Fabio Costantino, Max Minoia, Francesco Musacco, Roberto Guarino

Realizzazione

Studio Roberto Guarino, Roma
Studio GDM, Roma
Lead Recording Studios, Roma
Forward Studios Grottaferrata, Roma

Masterizzato da

Luca Bignardi presso Big's Studio Bologna

Foto

Alessio Pizzicannella

Stylist

Andrea Amara

Make up and Hair

Patrizia del Curatolo

Ufficio Stampa

Ilaria Boccardi per Parole & Dintorni
ilaria@paroleedintorni.it

Promozione Radio

tune fit
sandorvonmallasz@mac.com
stefanopredolin@yahoo.it

Web promotion & marketing

Acme for music
info@acmeformusic.com

Progetto grafico

Michele Peretti
www.MURleL.it

CD Mastering and Replication

Ims Manufacturing
www.imsgroup.it



Rossodisera Edizioni Musicali sas



Distributed by EMI Music Italy S.r.l. RDS2010-3 .8027428000636

* 2010 Raffaele Festa Campanile © 2010 Rossodisera Ed. Musicali