

Diploma Operatore Olistico

Indirizzo Scienze Psichiche

Colavizza Erika

Il Sentiero creativo

una via olistica di consapevole spontaneità



Accademia Opera

Maggio 2012

*Immagine di copertina: “Ancora non ti conoscevo”
Tecnica mista su cartoncino, da me realizzata.*

*Il grande sentiero non ha porte,
migliaia di strade vi sboccano.
Quando si attraversa
quella porta senza porta
si cammina liberamente
tra cielo e terra.*

Mumon Yamada

*A nostro padre:
guida in terra, stella in cielo*

Introduzione

“La vera arte consiste nell'imparare dalla Natura, senza lottare contro di essa” Mahatma Gandhi

Guardandomi attorno mentre scrivo, mi rendo conto della mole di libri accumulati negli anni, lungo un cammino particolare, alla ricerca di preziose verità. Ero partita con un'educazione razionale, curiosa e diffidente, ma anche predisposta alla creatività, all'arte e quindi nutrita di una sensibilità “irrazionale”.

Lo studio si è rivelato strumento valido per acquisire un punto d'osservazione del mondo dall'angolatura ampia e profonda, con un'apertura illimitata verso dimensioni che trascendono i limiti del “terreno”.

La ricerca mi ha fornito preziosi mezzi, ma il viaggio e le scoperte sono stati qualcosa di squisitamente personale: ognuno sente quando arriva il suo momento e inizia a riconoscere le opportunità che la vita gli offre: non è una questione di sapere.

Grazie al fatto che “vivevo” ciò che apprendevo, sperimentando ogni lezione per necessità più che per diletto, scoprivo con emozione che il serpeggiare continuo della vita verso direzioni imprevedibili, poteva diventare un universo di opportunità da cogliere, parti in me da risvegliare, storie da riconoscere e da cui separarsi, poesie da scrivere, ritratti da dipingere, giorni futuri da plasmare.

Studio e sperimentazione mi hanno dato la prova del grande potere creativo che ciascuno può impiegare nella propria esistenza per migliorare, guarire se stesso e il Mondo.

Comprendere le infinite risorse celate in noi , può restituire la speranza di un futuro migliore, rendendoci partecipi e responsabili.

Ho sempre avuto un sogno, il sogno di una vita semplice, in armonia con la Natura, ascoltando il canto del creato e lavorando con gioia....un mondo fatto di Essere, non di Avere.....

Oggi vedo sempre più persone senza futuro negli occhi, prive di sogni, che scivolano nella propria vita come se fosse materia che non li riguarda.....

I sogni vanno riconquistati: solo da un sogno può nascere un Mondo Nuovo. Certo non basta un “solo sogno” solo e non basta “solo un sogno” per trasformare la realtà, ma da qualche parte bisogna pur iniziare.....Quando poi i tempi sono maturi le idee ci mettono pochissimo a diventare realtà!

Ho iniziato a studiare la nutrizione, l'erboristeria, la medicina naturale, le discipline bioenergetiche a causa dei miei problemi di salute, che la

medicina ufficiale non era e non è in grado di risolvere. Studi artistici, letterari e musicali hanno sviluppato la mia predisposizione alla creatività e le abilità intuitive naturali che mi hanno condotto a nuove visioni, preziose nei momenti in cui ho visto la mia vita vacillare....

Spesso è proprio di fronte ad eventi traumatici che riusciamo a distinguere i veri valori della vita: amore, pace, benessere psicofisico. Questo perché la nostra dimensione è diventata un sistema di consumo dove non si considera cosa sia "Vivere". La sensazione di appagamento momentaneo tramite beni materiali ha fatto perdere anche la capacità di concepire, di immaginare soltanto cosa sia la felicità....

Fin da piccola la mia è stata una storia diversa; l'insegnamento, cadenzato dai passi sui sentieri di montagna, era quello di una Natura amica e Maestra, fonte di vita, di saggezza, specchio della magnificenza del Divino. Non è stato facile portarlo inalterato nel cuore, nel mio viaggio di scoperta; anzi, come nelle fiabe, ho incontrato avversità, ostacoli e tentazioni.....Ma la Verità del Sogno è rimasta, certo si è evoluta, modificata come accade per ogni cosa in natura, si è arricchita di nuovi aspetti e soprattutto si è aggiunta la speranza di poter condividere i doni, gli insegnamenti raccolti lungo il sentiero.

Ecco lo scopo di questo scritto. Non un manuale tecnico, nozionistico per il semplice piacere della cultura, quanto piuttosto uno spunto , uno stimolo ad una nuova consapevolezza, un nuovo "sentire".

Credo che oggi un Operatore Olistico possa aiutare, attraverso il "fare" e l'"essere", chiunque voglia intraprendere un cammino di armonia consapevolezza, verso se stesso e verso il grande patrimonio in cui siamo immersi. Il momento storico che stiamo vivendo si presenta come un'epoca in cui saranno necessari radicali cambiamenti, per superare abitudini e schemi antichi. Forse anche la realtà in cui viviamo era nata da un sogno...ma quando il sogno si trasforma in un incubo, significa che è arrivato il momento di cambiarlo...

Contribuire al miglioramento è un privilegio che tutti noi abbiamo: nelle nostre mani c'è la rara occasione di determinare una svolta nel cammino dell'umanità.

Nostra è la scelta: essere responsabili del domani o farsi trascinare dagli eventi.....

Esistono migliaia di strade verso il benessere naturale; "il sentiero creativo", fra tutte, è quello che mi è stato assegnato; ho cercato perciò di illustrarlo con il cuore, dalle diverse angolazioni che ho sperimentato, nelle sue meravigliose risorse, senza dimenticare mai che è stato per me un dono...Così, visto che il sogno non basta, diffondere questi criteri alternativi per osservare la realtà, contribuire alla consapevolezza delle risorse innate in ognuno e al rispetto dello Spirito di Natura, di certo può essere, nel mio piccolo, un poco alla volta, un gesto per avvicinarsi alla sua realizzazione.

*Con il cuore, la consapevolezza e la volontà, anche i sogni più ambiziosi
di cambiamento possono diventare reali .*

*“Ogni inizio contiene una magia che ci protegge e ci aiuta a vivere”
Hermann Hesse*

1. La creatività

Definire la creatività è un gesto davvero “poco creativo”! Un solo significato sarebbe limitante per un termine che abbraccia così tanti ambiti da poter essere definito “olistico”.

“Creazione” significa “cosa fatta”, ma suggerisce anche il concetto dinamico della crescita, della trasformazione, dell'origine dal nulla.

Implica libertà, capacità di esprimere concetti, punti di vista, intuizioni personali, singolari.

E' un modo di vedere ed interpretare il mondo al di fuori dagli schemi tradizionali, di stabilire nuovi rapporti in qualsiasi campo dell'agire e dello scibile umano. E' una risposta agli stimoli esterni data attraverso la libertà.

Tale attitudine è certo più spiccata negli artisti, che non sottopongono al vaglio delle considerazioni sociali le loro opere, ma cercano di far fluire liberamente le intuizioni, creando nuove “sintesi alchemiche”.

E' importante riconoscere il ruolo fondamentale della creatività nel quotidiano, come strumento in grado di trasformare il proprio modo usuale di “leggere il mondo”, andando oltre le contempezioni sterili e l'accettazione delle abitudini.

Essere “normalmente creativi” significa comprendere come nulla sia definito una volta per tutte; iniziare a concepire grazie all'immaginazione un nuovo modo di essere e di agire.

Lavorare sulla propria creatività, spesso sopita e dimenticata, significa sospendere la strada del sapere intellettuale e del giudizio, permettendosi gradualmente di ritrovare il vero sé, le risorse della propria soggettività ed unicità.

Si parla di potenziale creativo, di sprigionare le forze interiori quali unica vera risorsa umana per raggiungere il miglioramento, la guarigione, il benessere interiore e pratico.

Era opinione diffusa che la creatività fosse privilegio di pochi e di conseguenza veniva o sopravvalutata, ritenendola qualità quasi magica, o sottovalutata e respinta, come una frivola stranezza; a volte perfino temuta per la sua capacità liberatoria e quindi disgregante nei confronti di un ordine costituito.

Da un lato la disinformazione, dall'altro una società che limita alla fanciullezza il momento in cui sviluppare ed esprimere il nostro potenziale creativo e soffoca, anche grazie ad un sistema educativo desueto, ogni libertà di immaginazione e produzione, portano le persone ad acculturarsi attraverso il conformismo, inibendo ogni curiosità e senso del fantastico.

Il risultato non ha a che vedere soltanto con gli stati d'animo. Alcuni anni

fa partecipai ad un convegno internazionale, tenutosi alla nota Area di Ricerca di Trieste, in cui si discutevano le possibili cause e soluzioni della preoccupante stasi economica del continente; ebbene si individuava un'unica grande "piaga occidentale": l'assenza di menti creative e l'inesistente attitudine al "problem-solving inventivo"!

Dunque l'economia stessa subisce dei danni quando manca del potenziale creativo ...Risulta ovvio che un cambiamento di direzione nell'interpretare ed utilizzare le risorse creative, di ognuno può rivelarsi fondamentale per un miglioramento sociale a 360°.

....C'è molto di più....

Creatività è conquista della propria armonia interiore: gli impulsi emotivi che fluiscono grazie ad essa liberamente sono sinonimo di equilibrio psicofisico e di conseguenza biochimico.

Volendo riassumere il percorso di analisi del concetto di creatività possiamo dire che individueremo le strutture cognitive e le dinamiche fisiologiche che legano creatività, emotività e pensiero; vedremo le energie sottili che si muovono in noi rendendo vivo e determinante questo nostro "fluire" armonico. Considereremo la consapevolezza, la coscienza di sé come presupposto basilare ad una creatività che sia vera evoluzione, partecipazione del Divino creare, una sentiero verso l'Anima.

Possiamo accedere alla conoscenza di ogni reazione chimica del nostro corpo, di ogni formula per realizzare dimensioni nuove, possiamo tracciare mappe psicologiche di ogni vissuto, ma non c'è strada di nozioni che conduca verso quel luogo di cui sentiamo inspiegabile nostalgia

Dobbiamo usare una nuova bussola, riconquistare la capacità di distinguere le sensazioni, coordinate che sole possono portare nella direzione della gioia.

La creatività, in cima a questo sentiero, è una dimensione religiosa dell'essere, una profonda armonia che conduce alla saggezza, alla Natura e al ritmo infinito dell'Universo. Non un'attività particolare, un "fare", bensì un "essere ciò che saresti sempre voluto essere". Questo è essere creativi; percepirsi in un estro di libera soddisfazione di essere semplicemente e naturalmente se stessi...

Una conquista che vale la penna di essere presa in considerazione!

E' una strada apparentemente paradossale, in cui bisogna essere disposti ad imparare, conoscere come siamo fatti, la nostra essenza naturale; quale repertorio di immagini, simboli e strumenti utilizziamo per comunicare e comprendere.....e poi dimenticare tutto, lasciare l'ego e la logica per conquistare una nuova attitudine poetica, tale da vedersi, incontrarsi e riconoscersi per la prima volta, creando il proprio copione di "nuovo essere umano".

1.1 Mente , emozioni e creatività

“E' necessario scoprire le leggi secondo cui l'organismo intero funziona per comprendere il funzionamento, la funzione di ogni sua parte”

P. Lindsay

Conoscere come funziona la nostra mente, significa avere la possibilità di farne un uso migliore, sviluppando attività “metacognitive”.

Il nostro cervello ha una struttura bipartita con competenze differenziate. L'emisfero destro è olistico, vede le cose nel loro insieme, è sintetico, unisce le parti a formare un tutto; concreto, analogico, non razionale e spaziale, femminile. L'emisfero sinistro è verbale, analitico, logico, simbolico, razionale, digitale, maschile.

Il loro ruolo non è limitato a processi quali la logica contrapposta alla creatività, essi sviluppano ad esempio anche un “punto di vista” diverso nell'affrontare le varie situazioni: l'emisfero sinistro elabora un punto di vista esterno, da spettatore, quello destro è interno, da attore.

La cultura occidentale ha ampiamente privilegiato per secoli l'aspetto cognitivo razionale, logico dell'emisfero sinistro; oggi viene dato maggior spazio alle sensazioni, alle emozioni, alle analogie. Il pensiero analogico infatti permette di cogliere aspetti non noti della realtà attraverso le sinestesie.

Le attività cognitive si dividono in esplicite (consapevoli, basate su regole) ed implicite (procedure non esprimibili verbalmente, ma per azioni, automatiche, inconsce); vi sono processi di pensiero detti primari, come le associazioni caratteristiche dei sogni,delle analogie e stati di pensiero secondari, astratti, logici, orientati al mondo reale.

Le personalità creative hanno maggior accesso ai processi primari, che conducono a nuove relazioni tra elementi diversi, ma agiscono anche grazie ai processi secondari, quando passano dalla “visione”alla realizzazione pratica.

Bisogna ricordare che nella natura umana, l'intelligenza cognitiva, viene dopo l'intelligenza affettiva ed emotiva; diventa importante quindi considerare ognuno di questi ambiti.

Dentro di noi esiste una sorta di “cassa armonica del sentire”, dove convergono i dati raccolti dai cinque sensi (visivi, tattili, uditivi, gustativi e olfattivi), le emozioni (stati d'animo, sentimenti) e le idee (ricordi, simboli, nozioni, immaginazioni).

Già negli anni Settanta, la psiconeuroimmunologia confermava come ogni stato d'animo fosse fedelmente riflesso da uno stato fisiologico; dimostrava quale fosse il prezzo del pessimismo in termini di salute fisica e quali i vantaggi dell'ottimismo. Un altro dato importante messo in luce da quegli studi fu che per accedere a contenuti rimasti bloccati in noi o

rimuovere i danni provocati da traumi emotivi, la via più adatta si mostrava quella dell'arte, della creatività, poiché il cervello emozionale è in sintonia con i significati simbolici e con la modalità che Freud stesso chiamava "processo primario", in altre parole con i messaggi della metafora, degli archetipi, dei simboli, dei colori.

Non è ancora per tutti cosa ovvia il collegamento mente-corpo: alcune posizioni sono spontaneamente associate a determinati atteggiamenti mentali, come il coraggio ad un corpo eretto, lo sconforto ad un busto ripiegato su se stesso; meno immediato è comprendere come tensioni fisiche possano indurre a tensioni mentali, o come una spina dorsale curva e rigida possa indurre il cattivo umore.

Come possono infatti una postura o un esercizio di respirazione influenzare la prospettiva mentale? Il Sistema Nervoso che si divide in Autonomo (SNA) e Centrale, rappresenta la struttura di collegamento fra tutti i livelli del corpo e dell'essere umano.

Il Sistema Nervoso Autonomo esplica l'azione unificante della Coscienza, controlla e regola tutti gli apparati fisiologici; è la chiave dell'omeostasi corporea, cioè la capacità dell'organismo di interagire armoniosamente con tutti gli eventi della realtà interna ed esterna. Partecipa alla regolazione delle difese immunitarie e modula le interazioni tra Sistema Nervoso Centrale (movimento volontario, equilibrio..), funzioni psichiche e funzioni endocrine.

Variazioni nel SNA comportano quindi cambiamenti sia fisici che psichici. Tutto ciò si verifica in base alle funzioni di due sistemi complementari e sinergici: il Sistema Simpatico, con funzione Yang, maschile, attiva, che porta energia d'azione ed il Sistema Parasimpatico, Yin, femminile, rilassante, accogliente, che dispone al riposo.

Nel concreto il simpatico dilata le pupille, l'altro le chiude; uno accelera il battito cardiaco reagendo a pericolo immediato, l'altro la rallenta calmando. I centri nervosi del SNA sono distribuiti lungo il midollo spinale da cui si diramano fasci nervosi che raggiungono ogni cellula del nostro corpo. Possiamo distinguere una serie di sette fasce corrispondenti ai principali plessi neurovegetativi (sacrale, lombare, solare, polmonare, cardiaco, tiroideo, ipotalamico) e alle principali ghiandole endocrine (surrenali, genitali, pancreas, timo, tiroide, ipofisi, epifisi), sede di produzione dei principali ormoni , che sono la traduzione chimica dei fenomeni emotivi.

Questi punti corrispondono esattamente, sia nel numero che nella dislocazione, ai Chakra,(parola di origine sanscrita, che significa "ruota" o "vortice"), secondo la millenaria tradizione della Medicina Tibetana, vortici di energia che consentono uno scambio incessante ed armonico fra i diversi livelli dell'essere umano. Sono pertanto definite "ruote della Vita" e connettono il livello fisico con quello mentale e quello di altre energie più sottili ancora, presenti a livelli superiori del nostro

essere.

La loro vibrazione li associa ad un colore, ad un suono, ad uno degli elementi; si legano ad una particolare consapevolezza, ad un verbo oltre che ad un organo e, come abbiamo visto, ad un ormone e ghiandola corrispondente.

L'energia che mantiene legati mente e corpo possiede un flusso che si dirige alternativamente dal basso in alto (flusso positivo) e dall'alto in basso (flusso negativo), seguendo il ritmo del respiro. Quando il flusso di questa energia è ostruito o non si trova in equilibrio, vi è una corrispondente disarmonia nel corpo e nella mente. Lo Yoga, unendo alle posizioni volte ad armonizzare il flusso di energia, visualizzazioni, respiro consapevole e correlazioni spirituali, rappresenta una delle vie più efficaci per ripristinare un equilibrio energetico completo.

In base alle considerazioni fatte fino ad ora si può comprendere facilmente come tutto questo sia legato alla creatività: come si fa a cambiare i propri pensieri, la dimensione di vita, se non si è in grado di sperimentare l'armonia tra mente e corpo? Lo scopo è quello di raggiungere pace mentale, diventare energici, gioiosi, capaci di plasmare il proprio domani.

Ora sappiamo che gli stati d'animo hanno un "peso fisico", anche se non si possono toccare: Einstein ha dimostrato che la materia fisica è solo un'espressione di energia particolarmente addensata. Diventando consapevoli di quel che fa eco nella cassa armonica del nostro sentire, assumeremo pian piano un ruolo diverso, da spettatori...a registi.

Vediamo allora quale sia il ruolo della nostra immaginazione, a cosa può condurci il "pensiero creativo".

1.2 Il pensiero creativo

“La tua immaginazione è l'anteprima delle spettacolari sorprese che la vita ha in serbo per te.”

Albert Einstein

Il pensiero creativo utilizza in modo efficace e utile l'immaginazione, cioè la capacità di creare nella mente un'immagine o un'idea. In realtà è qualcosa che tutti sperimentiamo costantemente, anche se in modo inconsapevole.

Ad esempio a causa di una concezione negativa della vita molto radicata, c'è chi si aspetta costantemente difficoltà, limiti, carenze ed è quello che in misura maggiore o minore si crea come futuro.

Assumere consapevolezza del potere della nostra immaginazione ci porta a poter dirigere e creare la scelta del nostro domani.

Il mondo scientifico ormai ha confermato ciò che maestri spirituali e metafisici sapevano da secoli: il nostro universo non è costituito semplicemente da sostanze materiali. La componente sostanziale è una sorta di forza o essenza denominata “energia”.

Le cose appaiono compatte, concrete a livello della percezione fisica, ma a livello più sottile, subatomico, si vede come anche la materia apparentemente più compatta sia costituita da particelle sempre più piccole da apparire infine energia pura.

L'energia vibra a diverse frequenze; a seconda di queste frequenze assume caratteristiche e densità differenti, ma si tratta sempre della stessa sostanza.

Il pensiero è una forma di energia sottile e leggera, capace di mutare rapidamente, a differenza dei corpi più solidi. Tuttavia essendo tutte queste forme eterogenee connesse tra loro, hanno il potere di influenzarsi a vicenda.

Una delle leggi dell'energia dice inoltre che l'energia di un dato tipo, cioè con una certa vibrazione, tende ad attirare energia di qualità simile, quasi come un “magnete”.

Anche nel caso della vibrazione dei pensieri o dei sentimenti accade lo stesso e si può constatare la validità di questo principio tutte le volte in cui ci sembra di esserci imbattuti per caso in qualcosa o qualcuno a cui stavamo pensando.....

La forma reale segue l'idea, un gesto viene pensato, poi realizzato, ma il principio vale sia quando si intraprende un'azione diretta per realizzare un progetto, un'idea, sia quando semplicemente si continua a visualizzare un pensiero.

L'idea è cioè una “cianografia: crea un'immagine della forma, la dinamizza facendo fluire energia in quella forma, infine si manifesta sul

piano fisico.

Il semplice fatto di tenere a mente un'idea rappresenta un riferimento magnetico che tenderà ad attrarre quella forma sul piano materiale.

Secondo questo principio, “come seminate, così raccoglierete” pertanto più è positiva l'energia che mettiamo nel creare nell'immaginario futuro, più facilmente esso si manifesterà nella nostra vita.

Il processo di cambiamento non può avvenire ovviamente solo a livelli superficiali; gli aspetti di cui siamo coscienti sono infatti la punta di un iceberg rispetto ai contenuti inconsci. Questo presuppone l'esplorazione, la scoperta ed il cambiamento dei nostri atteggiamenti basilari e profondi nei confronti della vita, come vedremo anche attraverso la conoscenza del repertorio di simboli ed archetipi di cui si serve appunto l'inconscio.

Imparare ad usare il pensiero creativo può diventare un significativo processo di trasformazione e crescita, nel quale si scopre come a volte siamo noi stessi a frapporre degli ostacoli alla nostra realizzazione, mediante le paure ed i pensieri negativi. Una volta riconosciuti con chiarezza questi limiti è possibile iniziare a dissolverli, lavorando sui contenuti della nostra immaginazione.

Questo sentiero porta con sé la conquista di una sempre maggiore consapevolezza, capace di restituirci la libertà e la naturalezza di una vita migliore.

Con l'evoluzione della visione del mondo e del modello scientifico, anche l'immagine della psiche è andata ampliandosi. Dalle dimensioni istintuali ed emotive si è giunti a quelle cognitive e creative connesse alla mente, fino alla dimensione spirituale, riconosciuta come vetta dell'interiorità e parte invisibile della realtà universale.

1.3 Creatività e spiritualità

“Il tuo compito è scoprire qual è il tuo compito e poi dedicarti ad esso con tutto il cuore”

Buddha

L'uomo fra tutti gli esseri del creato è l'unico a possedere una prerogativa divina: la facoltà di creare. La Natura fornisce all'uomo un'inesauribile quantità di energia creativa; essa diventa distruttiva solo quando è ostacolata e non fluisce in modo adeguato. Giunge un momento nella vita in cui ci si trova di fronte a grandi quesiti ed è naturale incamminarsi verso nuove ricerche e nuove consapevolezze...Quale può essere il legame tra creatività e spirito? Come essere certi di un'essenza creatrice oltre il visibile?

Ricordo una storiella raccontata da Osho che mi colpì particolarmente.

“Un francese stava attraversando il deserto con una guida araba. Ogni giorno l'arabo non mancava di inginocchiarsi sulla sabbia ad invocare il suo Dio. Una sera il francese chiese all'arabo con aria di derisione: “Come fai a sapere che esiste un Dio?” Per un momento l'arabo esitò, poi disse: “Come fai a sapere che ieri notte è passato di qui un cammello e non un uomo? Non lo riconosci forse dalle impronte? E indicando il Sole che stava scomparendo all'orizzonte, concluse: “Quella non è l'impronta di un uomo”.

L'uomo non può creare il suo Sé, non può essere un “manufatto”, il suo artefice resta da qualche parte nell'ignoto, ed è così che la storia dell'uomo è anche la storia della ricerca del divino.

Fin dall'alba dei tempi le religioni hanno cercato con molta creatività una forma adeguata per rendere “concepibile” la dimensione dello spirito.

La legge della Vita e la legge della Fede sono una cosa sola.

“Tutto è possibile a colui che crede”. Marco 9,23

Ogni religione insegna ai popoli determinati contenuti di fede, ma la fede non è altro che “energia creativa spirituale”: Il contenuto della fede non è altro che il contenuto della mente e del subconscio;impartisce all'essere l'ordine che quel contenuto è verità, realtà. Non è determinante ciò in cui si crede, ma il fatto di credere profondamente, “immaginando creativamente”: gli eventi, le circostanze della vita non sono che un eco, una reazione ad un'immagine già creata in noi.

Bisogna considerare inoltre che in natura esiste una tendenza spontanea all'armonia in tutti gli elementi e le creature; ciò accadrebbe in modo innato anche nell'uomo, poiché il suo essere è al servizio della Vita; gli ostacoli a tale sviluppo evolutivo armonioso, vengono posti dall'uomo stesso, attraverso i condizionamenti mentali, convinzioni e credenze dolorose, distruttive.

La padronanza dei nostri pensieri è in grado di condurci ad un gradino superiore, per riconoscere l'infinita potenzialità del nostro Essere.

La visualizzazione creativa nelle meditazioni rappresenta uno strumento basilare nella conquista di nuovi livelli di consapevolezza e spiritualità.

Per ognuno di noi è fondamentale raggiungere quotidianamente un piano "divino" di osservazione, al di sopra del tumulto, delle agitazioni del presente.

Questo punto di vista privilegiato consente di percepire la completezza e l'unità del creato cui apparteniamo, di tornare ad accordare le proprie frequenze con quelle del cosmo, della Luce, della Natura....

In una tale condizione tornano a mostrarsi chiaramente i valori sostanziali, si accede ad una forma speciale di sostegno e nutrimento...

L'arte, la creatività sono sempre state strumento fondamentale nell'educazione etica e religiosa dei popoli; davano un volto alle divinità, rendevano visibile lo spirito portandolo vicino alle persone. A partire dall'Ottocento positivista, però è venuta a crearsi quasi una dicotomia tra religione e creatività, come pure tra scienza ed arte, come se queste discipline, che indubbiamente parlano linguaggi diversi, fossero separate, inconciliabili, distanti. Prevale ancora oggi la tendenza a considerare la religione come ripetitiva, immobile, chiusa in sé e l'arte invece come un processo dinamico, pulsante, innovativo, tracciando linee di separazione che sono invece estranee alla verità dei concetti di Arte e di Spirito. Nella Tradizione Vedica ad esempio l'arte è ancora il veicolo della spiritualità, la quale è ritenuta, in ultima analisi, il processo creativo per eccellenza, impegnando il soggetto in una continua, dinamica ricostruzione della propria personalità. La creatività non si esaurisce in un effimero gusto estetico, destinato a spegnersi, sopraffatto da una miriade di altri gusti e forme ugualmente evanescenti. Ha funzione trascendente, si fonda su un sublime scopo teleologico e unendosi alla meditazione è finalizzata alla riscoperta di sé e della propria relazione con il Divino. L'opera d'arte nasce dalla meditazione ed induce alla meditazione, al fine di rendere possibile sia all'artista che allo spettatore, "il guado da una sponda all'altra", da un livello di coscienza ad un altro superiore, dalla percezione della forma alla percezione dell'essenza, oltre il gioco di apparenze dell'esperienza meramente sensoriale ed estetica.

La creatività, dunque, diventa strumento di riflessione, di crescita, di auto-superamento. Non svago o diversivo per sfuggire alla realtà, ma strumento per imparare a comprenderla e a modellarla; non causa di alienazione, bensì mezzo di ricongiunzione con la parte più profonda di sé, per un cammino di vita che possa dirsi effettivamente libero e creativo".

La creatività rappresenta in quest'ottica, non solo uno strumento terapeutico importante per superare momenti di crisi e ritrovare il contatto con la

parte più profonda e ricca di sé, ma si rivela essenziale per favorire l'elevazione della coscienza e il ricongiungimento con Dio.

2 Il Simbolo nell'universo creativo

*“Dio è simbolo, il serpente è simbolo, Adamo è simbolo,
l'Albero della Conoscenza è simbolo, Il Paradiso è simbolo: tutto è simbolo”
Paul Del*

Il simbolo rientra nella sfera della “crittografia psicologica e spirituale”. Ricorre sia ad elementi naturali (colori, forme, animali),che a creazioni umane (strutture geometriche, artistiche, personaggi leggendari) al fine di veicolare in modo sottile, nascosto un messaggio o iniziatico o inconscio. Per definizione le proprietà dell'oggetto riconducono in parte o del tutto il significato che gli viene attribuito.

Andare a fondo nel significato di un simbolo o di un mito significa penetrare le proprie credenze o proiezioni inconsce, con il vantaggio, oltre che di raggiungere conoscenze sepolte, di trovare modelli in cui identificarsi e possibili soluzioni. I miti ed i grandi simboli universali rimandano sempre a storie individuali, le esperienze di questi personaggi, le prove che devono superare sono anche le nostre, perché tutti, in certi momenti della vita, siamo stati “Pinocchio”, “Edipo” o “Il Bagatto” dei Tarocchi. Le fiabe e le leggende sono costellate di simboli e sono anche la prima esperienza didattica nella vita. I bambini, desiderosi di storie, usano gli stessi strumenti simbolici in modo attivo nei loro giochi e disegni, per esprimere e condividere la loro vita interiore.

Ciò che il bambino non riesce a comunicare a parole della sua pienezza emotiva a causa delle lacune del vocabolario, lo esprime attraverso i suoi giochi e disegni. Il simbolo è ugualmente presente nella psicologia dell'adulto, poiché contrariamente ai contenuti coscienti, i contenuti inconsci non sono esprimibili a parole, bensì veicolati attraverso le immagini, appunto simboliche. Queste immagini consentono, come accade ad esempio nei sogni, la liberazione di contenuti inconsci, senza per questo portarli a consapevolezza, dato che a causa della loro forma “criptata”, necessitano di una interpretazione. Anche se lo ignoriamo tutti portiamo in noi queste conoscenze arcaiche che ci uniscono al collettivo.

In esse troviamo sia proiezioni soggettive che riferimenti culturali, fino a giungere a significati oggettivi, essenziali ed universali.

Anche l'interpretazione dei significati simbolici non si risolve quindi in un sapere enciclopedico; essa procede dalla conoscenza di sé. Invita costantemente ad un lavoro su se stessi riconoscendo prima le proiezioni personali nella loro soggettività per riconoscere poi la neutralità, la rinuncia all'attaccamento ai preconcetti, alle limitazioni individuali e culturali, per potersi infine aprire ad una consapevolezza universale.

Diventa importante in questo cammino, poter comprendere come mai le

opere spirituali e religiose del sapere antico vennero scritte con un linguaggio simbolico.

“Il simbolo occupa un posto essenziale nell'ermetismo ed è l'essenza stessa dell'insegnamento. Più lo Spirito si risveglia e più il simbolo, il cui significato è infinito, lo arricchisce, poiché ciò che è manifesto è il riflesso di ciò che è invisibile” dice lo Zohar o Libro dello Splendore.

Tutti i testi religiosi, senza eccezioni rispettano una forma simbolica e la loro lettura richiede un profondo lavoro di riflessione ed interpretazione, si rischia altrimenti di sfuggire l'essenziale o fuorviare dal reale significato. Lo stesso principio sottende i miti, le fiabe, le leggende ed ecco perché uno stesso tra questi racconti, ascoltato in momenti diversi della vita, riesce a portarci sempre nuove intuizioni.

Vari passaggi del Nuovo Testamento ci illustrano le ragioni e la necessità di un linguaggio “in codice”.

“Per questo io parlo loro a parabole, perché vedendo non vedano e udendo non intendano, né comprendano” (Matteo, 13, 13)

Si nota qui una prima funzione del simbolo: la parabola proteggeva il messaggio, nella sua forza spirituale altamente evocativa.

Soltanto un'adeguata purezza di cuore e di spirito è nella condizione di poterlo ricevere.

Tutto ciò che viene direttamente rivelato, si definisce essoterico, si lega ad una dimensione profana e non contiene alcun messaggio. Quel che è celato e presuppone un lavoro di impegno, simile ad una prova, si definisce esoterico, porta in sé un senso profondo.

Colui che lo cerca si apre alla trasformazione interiore, riconoscendo l'essenziale al di là della magia dell'aspetto creativo.

Possiamo dire quindi che la forma simbolica unisce più dimensioni e protegge il messaggio, permettendogli di attraversare il tempo senza subire modifiche. L'oscurità ed innocenza apparente, non consentono censure.

Tutti i simboli vanno meditati, prima che possano aprirsi alla luce.

Non sono acquisizioni mentali, ma conoscenze al tempo stesso intellettuali, affettive e spirituali, rivelatrici dell'uomo a se stesso.

Le opere che se ne occupano sono solo un'indicazione, un aiuto, non possono in alcun modo sostituire un lavoro personale.

Un simbolo si comprende, si sente, non si apprende. Facendo un esempio spesso citato nella tradizione orientale, è impossibile spiegare ad una persona la sensazione che si prova nel mordere una mela, il suo sapore, come si presenta al tatto, se prima non si è vista e toccata realmente.

2.1 Archetipi e numeri

“Gli elementi davvero importanti non vanno ricercati nell'esteriorità, ma nella necessità interiore”

Wassily Kandinsky

Come abbiamo visto esiste un repertorio di “immagini”, personaggi e archetipi, che popolano il nostro inconscio, condensando in forma immediata i contenuti più profondi del nostro essere.

Il primo incontro con un mondo immaginario, fantastico, avviene nei primissimi anni di vita, quando ascoltiamo per la prima volta quei racconti magici, le stesse fiabe che hanno cullato l'infanzia dei nostri genitori, dei nostri nonni e dei nostri bisnonni.

Dietro quelle trame, magnifici capolavori creativi, si celavano insospettabili le chiavi capaci di aprire le porte della magia dell'esistenza di trasmetterci velatamente una saggezza ed un sapere iniziatico al quale in ogni tempo l'essere umano ha fatto riferimento, per imparare a conoscersi meglio, ad evolvere in piani di coscienza superiori. Le fiabe parlano di noi, del sentiero che dobbiamo percorrere per giungere al nostro compimento sulla terra.

La meraviglia dell'archetipo sta nel fatto che il sapere puramente intellettuale lo uccide: solo l'intelligenza, l'ascolto del cuore possono schiudere il suo tesoro.

Gli archetipi ci uniscono nuovamente all'inesauribile fecondità sepolta in noi, guidandoci verso un meraviglioso potere di trasformazione.

Il repertorio delle fiabe è immenso, ma cercando di individuare le figure ricorrenti si incontrano “dodici personaggi” ed un “viaggio dell'eroe”.

Non parliamo di banali creazioni, divertenti, colorate da note di carattere superficiali: sono guide interiori, ciascuna con lezioni preziose da impartire, presenti fin dagli albori della storia umana.

Ciascun personaggio è al tempo stesso uno stadio del viaggio ed una guida al suo interno.

Il viaggio comprende tre fasi: la preparazione, il viaggio vero e proprio ed il ritorno. Nel prepararci al Viaggio dobbiamo essere consapevoli del nostro coraggio, delle nostre capacità, della fedeltà ai valori che ci ispirano. Durante il Viaggio lasciamo la sicurezza della famiglia o del gruppo d'origine e nella ricerca incontriamo la sofferenza, l'amore e la morte, ma soprattutto è qui che il nostro Sé si trasforma profondamente. Nella fiaba o nel mito ciò è simboleggiato spesso dal ritrovamento di un tesoro. Al ritorno dal Viaggio, per merito del nostro cambiamento, diventiamo Sovrani del regno, in grado di fronteggiare i vecchi tiranni delle verità imposte e abitudini desuete, le sensazioni di inadeguatezza, la mancanza di integrità.

Grazie ai primi quattro archetipi, che corrispondono all'Io nel mondo, apprendiamo la fiducia nella vita e l'ottimismo (l'Innocente), impariamo l'autonomia dagli altri e l'aiuto vicendevole (l'Orfano); ci poniamo traguardi e impariamo a raggiungerli con disciplina e coraggio (il Guerriero), infine impariamo ad avere cura di noi stessi e degli altri (l'Angelo Custode).

Queste quattro caratteristiche di ottimismo, capacità di associarsi agli altri, coraggio di lottare, compassione e cura per sé e per il prossimo, sono la base per una buona vita nel mondo.... ma non ci rendono soddisfatti.

Cominciamo ad avere altre aspirazioni (il Cercatore) e rispondendo alla chiamata del Viaggio di ricerca, sperimentiamo presto la privazione e la sofferenza, vedendo dileguarsi ogni sicurezza avuta (il Distruttore). L'iniziazione alla morte del passato conduce all'amore per la nascita del vero Sé e per la vita, per le persone, per nuovi ideali (l'Amante e il Creatore). I quattro poteri acquisiti lungo il percorso dello Spirito (saper lottare, saper lasciare andare, saper amare e saper creare) ci consentono di tornare e trasformare la nostra vita.

Torniamo Sovrani, forse un poco sconcertati per come troviamo il nostro regno, ma presto riusciamo ad esternare una nuova saggezza, rinnovandoci e trasformandoci costantemente (il Mago) finché riusciamo a staccarci dalla soggettività, dalla schiavitù delle illusioni e dei desideri, raggiungendo la saggezza (il Saggio), pronti ad aprirci alle intuizioni puramente spirituali (il Folle). La ricompensa per il lungo Viaggio è la capacità di affrontare ogni attimo della vita in modo spontaneo: eroismo, libertà e gioia.

Una versione artistica del Viaggio si trova nelle carte dei Tarocchi, erroneamente considerate un semplice gioco divinatorio. In particolare le carte degli Arcani Maggiori rispecchiano il percorso avventuroso dell'uomo, attraverso simboli che pare abbiano origine nella lontana civiltà egizia. La storia dei Tarocchi vuole infatti che Toth, adorato dagli Egizi come Dio della Saggezza, fondatore ed ispiratore dell'Alchimia e dell'Ermetismo, sapendo che il mistero della vita non si risolveva in una conoscenza razionale, bensì in una disposizione del cuore, nascesse la saggezza nelle immagini archetipiche dei Tarocchi. Essi diventarono un semplice mazzo di carte da gioco, ma Toth sapeva che un giorno, quando i cuori degli uomini sarebbero stati pronti a riprendere il cammino della consapevolezza dell'anima, le carte avrebbero ripreso a parlare il loro vero linguaggio di numeri, colori, immagini di verità.

Come brevemente vedremo, ad ogni carta è associato anche un numero. La prima carta, numero "zero", è il Matto, l'uomo all'inizio del suo viaggio, uno spirito libero, inconsapevole delle prove che lo condurranno a sperimentare i propri valori.

Il Bagatto è il numero “uno”, il principio creativo che dona all'uomo la possibilità di trasformare gli elementi che lo circondano. Ambizione ma anche capacità di manipolazione: ogni Archetipo possiede un suo lato luce ed un suo lato ombra, lasciandoci la libertà di scelta.

La Papessa, numero “due”, trasmette la capacità acquisita di conciliare gli opposti, intuito e razionalità, fede e ragione: quando non c'è armonia tra le parti, il sapere produce soltanto sofferenza. E' l'energia interiore e psichica.

Carta numero “tre”, l'Imperatrice, è l'energia della conoscenza che diventa azione per generare il nuovo, la fecondità universale della creatività umana.

L'Imperatore, “quattro”, domina il mondo materiale, sovrasta la materia; è l'affermazione ed il momento della maturità delle facoltà umane.

Il “cinque” è il Papa, simbolo della saggezza spirituale, dell'indulgenza, dell'insegnamento di verità superiori. Rappresenta la guida, il consigliere per poter agire in quel nuovo mondo dove lo spirito domina sulla materia. Gli Amanti del numero “sei”, indicano l'amore umano, l'armonizzarsi degli opposti e complementari, come una parte necessaria del cammino della vita nella verità, verso la completezza.

Il Carro , “sette”, è la vittoria cui si giunge grazie all'autodisciplina e all'impegno nel guidare la propria esistenza : la materia si sublima guidata dallo spirito.

Il numero “otto”, con la Giustizia o la Forza, ci parla dell'arte, della dolcezza di spirito come capacità principe nel trasformare la realtà.

L'arte, come le donne qui rappresentate nella loro forza interiore, può mutare il materiale più grezzo in opera sublime, cambiare il dolore in gioia.

L'Eremita, carta segnata dal numero “nove”, indica le profondità dell'animo umano che vanno esplorate in silenzio e solitudine, nel corso del tempo, con la luce guida della fede. Parla dell'iniziazione al Verbo Divino per poter accedere a mondi superiori.

La “Ruota della Fortuna”, chiude con il numero “dieci” il primo ciclo decimale degli Arcani Maggiori e conclude un primo Viaggio, destinato a ripetersi, su strade sempre nuove per l'uomo in cammino verso il sé.

E' simbolo di evoluzione, di movimento ed equilibrio nel continuo alternarsi degli opposti. E' la totalità del mondo nel suo perpetuo divenire tornando all'Unità, il passaggio delle stagioni rinnovandosi e cambiando continuamente. Lunga è la strada verso la realizzazione, la comprensione del Divino che c'è in noi, rappresentata infine dall'ultima carta, unione di saggezza, amore e volontà divina , numero “ventuno” , il Mondo.

Dalle immagini ai numeri poco cambia sul cammino iniziatico della conoscenza di sé: la matrice della creazione è il numero, principio base da cui inizia la vita. La Numerologia è, tra le scienze psichiche, la più antica; tutte le civiltà hanno considerato i numeri nelle loro potenzialità intrinseche, nel loro poter simbolico, nella loro relazione con l'armonia e l'ordine universale.

Il principio base della Numerologia vede il numero come un'entità che emana vibrazioni positive o negative, dotato di un "carattere distintivo", capace di influire sulla vita dell'uomo. La storia, la tradizione mistica, i linguaggi di ogni tempo hanno fatto riferimento al codice numerico.

In noi come evocazioni suscitano movenze diverse, richiamano forme, solidi, ricordi, gesti. Al di là dell'impatto emotivo personale, si sono delineate associazioni caratteristiche per ciascuno dei numeri elementari.

I numeri dispari in generale richiamano l'energia maschile, il movimento, l'azione; quelli pari la ricettività, l'introspezione, la quiete dell'energia femminile.

In una brave rassegna, lo Zero è il nulla o l'infinita possibilità, lo spazio per l'azione, il vuoto che determina un senso di mancanza da cui muovere, alla ricerca di Dio; rappresenta l'"iniziato" ed è il Matto dei Tarocchi, nella sua valenza sia positiva che negativa.

Uno è forza, azione e indipendenza. Incarna il Creatore; è più un principio che un numero. Energia del puro spirito: nulla è impossibile. Grande ambizione e ideale profondo, quasi su uno scenario mitico. Il suo lato ombra può essere di prepotenza, egocentrismo o aggressività. E' associato al Sole, al Leone e all'Ariete, al colore rosso e al Bagatto dei Tarocchi. Il suo Archetipo è il Guerriero.

Il **Due** rappresenta la polarità sia come separazione, dualismo, che come cooperazione e ricerca di armonia dei contrari. Intuizione, sensibilità, ma anche ambivalenza. Incarna il principio femminile, ricettivo, artistico e musicale. Viene considerato malvagio in quanto porta separazione e conflitto. E' la Papessa dei Tarocchi, il colore arancione, l'edera. Si associa alla Luna e al Cancro. L'Archetipo è il Fanciullo.

Il **Tre** è simbolo di mediazione, di conciliazione e creatività, dotato di grande energia, esprime vita e si associa alla potenza luminosa del giallo.. Permette di andare oltre ogni visione riduttiva, generando possibilità. Il Ternario è uno dei simboli maggiori, oggetto di venerazione per il suo valore unificante di ritorno all'Uno. Può condurre caratterialmente anche superficialità e narcisismo. La carta è l'Imperatrice, l'Archetipo il Giullare; è legato alla rosa, all'orchidea, a Giove e Mercurio, ai Gemelli.

*Il **Quattro** è solidità, ma anche staticità; numero della materia nei suoi quattro elementi e qualità, della natura nel ritmo delle quattro stagioni; numero della Croce e del sacrificio. Rappresenta le realizzazioni terrene. E' forza morale, disciplina, efficienza, ma può diventare testardaggine, avarizia o inflessibilità. Il suo Archetipo è il Costruttore, la carta è l'Imperatore, si colora di verde e si lega a Saturno come agli altri segni di Terra.*

***Cinque** è la “quintessenza” capace di agire sulla materia trasformandola; è simbolo dell'uomo, capace di godere della vita attraverso i cinque sensi, di creare con il principio dell'Uno che si unisce alla concretezza del Quattro. Rappresenta trasformazione e riscoperta: è il Cercatore, il Papa dei Tarocchi, il turchese, il pianeta Marte. Corrisponde in Astrologia ai segni d'Aria.*

***Sei** è armonia, equilibrio, perfezione nella sua specularità sostanziale. Rappresenta l'amore coniugale, la casa, l'appagamento e l'equilibrio dopo la fatica. E' gentilezza e protezione; raffigurato da Gli Amanti, è l'Archetipo dell'Angelo Custode, il suo colore è il blu ed il pianeta Venere, legato a Vergine e Bilancia.*

*Il **Sette** è numero di unione tra microcosmo e macrocosmo, numero primo, misterioso e magico. Regola i cicli della Terra ed è numero Biblico per eccellenza. Rappresenta la totalità delle energie, perfezione dinamica: ritmo per eccellenza nelle manifestazioni universali (ordini planetari, giorni di creazione, colori, note musicali, chakra....) Ha in sé saggezza, ricerca di verità filosofiche e religiose. Numero mistico, è il Saggio, il Carro, il color porpora ed i pianeti Urano e Nettuno. Si associa a Cancro e Pesci.*

*L'**Otto** è un eterno movimento a spirale, segno di infinito, di eterna continuità. Si snoda tra questioni terrene e passaggio verso nuova vita, il contingente con l'eterno. L'ottavo giorno rappresenta l'entrata nell'eternità: beata per i giusti, maledetta per gli empi. La sua vibrazione è condizione di incontro, di nuovo equilibrio e giustizia; è il Sovrano, la Giustizia delle carte, il color malva. Il suo pianeta è Plutone, il segno lo Scorpione.*

*Il **Nove** è “tre volte sacro”, portando in sé qualità superiori di grandi realizzazioni mentali e spirituali. E' l'ultima e più alta delle cifre elementari ed è la sintesi dei tre mondi: materiale, spirituale e animico. Simbolo di verità completa, del potere supremo di fantasia e libertà. Segna l'inizio di una fase superiore con il passaggio alle decine:*

spiritualmente è l'iniziazione all'universalità. Il suo Archetipo è il Liberatore, la carta è l'Eremita; il suo colore è il bianco luce, il pianeta Nettuno. Nello Zodiaco corrisponde a Sagittario e Pesci.

2.2 Colori e suoni

*“Il colore è un mezzo di esercitare sull'anima un'influenza diretta.
Il colore è un tasto, l'occhio il martelletto che lo colpisce,
l'anima lo strumento dalle mille corde.”*

Wasilij Kandinski

In principio la vita dell'uomo era regolata da due fattori al di fuori del suo controllo: il giorno e la notte, il buio e la luce. Questo determinava il ritmo delle sue attività. La luce plasmava la forma delle cose, la sua assenza annullava tutto. La relazione tra la vita e la luce è una nostra consapevolezza ancestrale. In molte culture la luce rappresentava manifestazione del divino, ed il culto del Sole celava in qualche modo una profonda, inconscia verità acquisita. Già gli antichi conoscevano il profondo significato di ogni raggio di luce ed il potere di guarigione dei colori, ma come molte altre conoscenze preziose, anche questo sapere andò per buona parte perduto nei meandri del tempo.

Sebbene il colore abbia da sempre influenzato e circondato la specie umana, solo di recente il suo utilizzo si è diffuso in modo considerevole, soprattutto in base alle scoperte delle sue implicazioni psicologiche.

Certo di fronte a tutte le tinte ottenute “in sintesi” e riprodotte per incantarci su ogni tipo di superficie e supporto, ci siamo quasi dimenticati del vero, primitivo blu del cielo, del rosso mutevole dei tramonti, del verde dell'erba. Insomma l'abitudine ha reso più vere le tavolozze artificiali, di quelle naturali.

Al di là di queste considerazioni resta il fatto che i colori della natura hanno esercitato ed esercitano ancora una profonda influenza su di noi, a livello cosciente ed inconscio, psicologico e fisiologico.

Rappresentano un “codice primario” capace di veicolare intensi valori affettivi e rientra quindi a pieno titolo tra quegli elementi che possiedono una valenza simbolica, capace di svelarci molto di noi stessi e contribuire al nostro benessere.

La visione ed il significato del colore è per ciascuno parte integrante di un'esperienza totale, che comprende aspettative, associazioni libere, ricordi, emozioni, valori.

Non mi soffermerò sugli aspetti tecnici del colore o su come esso venga percepito fisiologicamente dall'uomo nelle diverse radiazioni luminose, citerò solo la classificazione delle varie tinte, già abbozzata nel quindicesimo secolo, quando Leonardo da Vinci individuava quattro colori primari: rosso, blu, verde, giallo.

Nel 1914 Wilhelm Ostwald ridefinì come colori primari rosso, giallo e blu, cioè i colori dalle cui mescolanze si possono ottenere tutti gli altri.

Vi sono poi i colori binari che si possono ottenere dalla mescolanza di

due colori primari (arancione da rosso e giallo, verde da giallo e blu, viola da blu e rosso); i ternari che si ottengono mescolando tutti e tre i primari, creando i grigi e le terre. Non sono colori visibili nel prisma dell'arcobaleno, ma sono molto diffusi in natura.

Un'altra classificazione divide i colori che prevalgono "in pieno sole", (es. Rosso, giallo, arancione) detti colori caldi, da quelli che prevalgono "in ombra" (verdi, blu, viola) e sono detti colori freddi.

Infine vi è la teoria dei colori complementari, in parole povere l'uno il contrario dell'altro, che se si sovrappongono si annullano diventando nerastri. Rosso e verde, giallo e viola, blu e arancione sono le principali coppie di complementari.

La realtà ci aiuta a comprendere che un colore isolato, praticamente non lo vediamo mai, perché si trova comunque in rapporto con le tinte che ha vicino e questo ne modifica le caratteristiche.

Diversi "accordi cromatici" suscitano differenti reazioni non solo ottiche, ma anche sensoriali.

Caravaggio, in epoca prescientifica diceva: "Dove non c'è energia, non c'è colore, non c'è forma, non c'è vita", sottolineando la consapevolezza della portata emozionale profonda delle tinte ed il loro intimo rapporto con le forme.

Oggi la psicologia del colore ci porta a definire il linguaggio cromatico come un codice emotivo compreso a livello inconscio.

Ogni colore riflette l'individuo, aderendo a tematiche inconsapevoli, celate; agisce sull'emotività creando attrazione o repulsione, diventa oggetto della realtà o luogo irreali.

Cercherò ora di illustrare una visione che comprende il significato simbolico, spirituale, fisico dei colori base, avendo già citato la misteriosa essenza del nero, dove tutto scompare e l' energia vitale del bianco, dal cui candore nascono gioia e vita.

Il **rosso** è energia istintiva, passione, potere, volontà; rappresenta le fiamme purificatrici, il desiderio di rinascita. A livello fisico rappresenta sessualità e potenza, connette alle radici istintive, alla sopravvivenza. Emerge dalla tradizione come colore capace di stimolare passioni e sentimenti opposti, colore degli dei della guerra. Pare che stimoli l'adrenalina e l'attività fisica. E' il colore dell'amore per eccellenza, della sicurezza di sé. Associato al chakra di base, è un raggio che riconnette alla terra, portando vitalità, stabilità e gioia di vivere.

E' associato alla zona addominale, attiva il fegato, la produzione di globuli rossi; è un potente tonico, aumenta la pressione cardiaca e favorisce la respirazione. Induce gaiezza e comunicabilità, ma è sconsigliato nei disturbi emotivi per l'eccessiva forza. Una curiosità: In Scozia e Irlanda si è tramandata l' usanza di avvolgere in un panno rosso zone affette da strappi muscolari o la gola dolente per favorire i processi

di guarigione. Viene indicato per trattare l'anemia in quanto la sua vibrazione è in grado di separare gli elementi che costituiscono i cristalli di sale ferrico, permettendo così ai globuli rossi di assorbirlo e ai reni e cute di eliminare il sale.

L'arancione simboleggia bellezza, armonia, creatività e verità; spiritualmente indica individualità e devozione. Fisicamente corrisponde alle ghiandole riproduttive, surrenali, milza, cistifellea e intestino.

La sua vibrazione luminosa, nata dalla combinazione di rosso e giallo, è quella che corrisponde al chakra sacrale, situato tra il pube e l'ombelico. E' legato alla paura e viene detto anche "chakra dello stress", poiché risente in modo particolare nei casi in cui ci troviamo appunto "sotto pressione"..

L'arancione agisce sull'area surrenale aumentando il benessere generale, l'energia fisica e mentale. Rivela grande vitalità quando è presente tra i colori dell'aura. E' capace di rigenerare il sistema nervoso, di aiutare in casi di depressione o esaurimento, facendo ritrovare gioia di vivere ed ottimismo. Si associa al risveglio, al sole nascente e regalando un senso di tepore; viene consigliato per l'area addominale e per problemi digestivi. Espande i polmoni e favorisce la respirazione: è utile in stati di asma e disturbi respiratori in genere. Stimola la tiroide; va ricordato che l'arancione è il colore spettroscopico del calcio e pertanto viene considerato un antirachitico. Può rivelarsi utile per rinforzare il sistema immunitario e sostenere i reni.

Insegna a donare, ad aprirsi all'ascolto degli altri, a fluire nella vita con fiducia e tolleranza.

Il giallo è simbolo di sole, luce, accortezza, saggezza di spirito; capace di disporre allo studio e di sviluppare la chiarezza mentale.

Fisicamente è legato al plesso solare, ai reni, al fegato, al sistema nervoso centrale. Contiene il calore sacro del mezzogiorno. La sua luce dorata è simbolo di divinità nelle varie iconografie religiose. Nell'aura denota sviluppo intellettuale e spirituale.

E' il colore dell'intelletto come "conoscenza sublimata", come splendore di saggezza. Colore della percezione, associato all'emisfero sinistro del cervello, capace quindi di stimolare i processi intellettuali e di aiutare nello studio e nell'apprendimento. Rafforza il sistema nervoso ed è altamente stimolante, favorisce la gioia portando una corrente di energia positiva. E' un colore riflettente, che aiuta a mantenere un certo distacco dalle cose, "a scivolare via": diventa colore del cambiamento, di ricerca del nuovo e di liberazione, di sgravio dal passato.

Nella filosofia orientale è legato al terzo chakra, centro della vitalità psicofisica; in generale corrisponde all'area toracica a cui si legano i processi digestivi gastrici ed intestinali. In modo simile al sole, che

governa il movimento della linfa nelle piante, il giallo stimola in noi il sistema linfatico, l'attività degli organi emuntori, facilitando l'eliminazione delle tossine: si pensi alle proprietà degli ortaggi di colore giallo!

*Il **verde** simboleggia la natura, la crescita la fertilità e la creatività. Spiritualmente è colore di guarigione, di rigenerazione e simpatia. Fisicamente trova riscontro nel cuore, nei polmoni e nella ghiandola del timo. Trovandosi a metà strada tra i colori caldi ed i colori freddi è fonte di equilibrio. E' la libertà dell'anima che non può essere incatenata, come la vita e la natura che ci circonda.*

E' un colore calmante sia per il fisico che per la psiche, è antisettico e rinfrescante; sinonimo di giovinezza, di versatilità e adattabilità.

E' il colore del chakra del cuore, dell'amore incondizionato.

*Il **blu** esprime pace, quiete, sicurezza; spiritualmente è il colore dell'acqua, della protezione divina; fisicamente corrisponde alla tiroide e alla gola.*

E' un raggio freddo, con un basso potere di penetrazione, elettrico; è come lo definì Steiner; "l'etere chimico". Associato alle rappresentazioni delle divinità, è colore di una mente riflessiva ed introversa, di facoltà mentali superiori, di contemplazione estetica.

Conduce alla pace e all'armonia, concilia la quiete e rallenta l'attività fisica. E' simbolo di unione e fedeltà, inclinazioni artistiche e comprensione spirituale.

Nella cultura yogica è associato al quinto chakra, collocato all'altezza della gola, in relazione al plesso faringeo e legato alla comunicazione e all'espressione creativa. Placa gli atteggiamenti impulsivi e dona stabilità. E' indicato per le infiammazioni, come antisettico e battericida: si pensi al blu di metilene. Fissando il blu la respirazione rallenta, diminuiscono la pressione sanguigna, il battito cardiaco e l'attività ormonale.

*L'**indaco** è colore di femminilità, di misticismo; spiritualmente rappresenta la visione simbolica. Fisicamente corrisponde agli occhi, naso, orecchie e ghiandola pituitaria.*

Induce una forte concentrazione mentale, aumenta le percezioni sottili sviluppando chiaroveggenza. Corrisponde al sesto chakra, al "terzo occhio", situato al centro della fronte. Dona saggezza e chiarezza di pensiero. Porta la coscienza ad una vibrazione più alta del corpo fisico.

E' un depuratore sanguigno ed è utile nelle infiammazioni. Molto rilassante, favorisce il fluire delle tensioni emotive e permette un rilassamento profondo.

Il viola denota autorità spirituale, individualità e guarigione. Fisicamente trova riscontro sul sistema nervoso e le mucose.

E' il colore al limite dello spettro, la frequenza più alta dei colori a noi visibili. E' colore di transizione e metamorfosi, al limite tra ciò che è percepibile dai sensi e quel che invece giunge solo attraverso l'intuito.

Si associa all'emisfero destro del cervello ed è colore di ispirazione, di magia, della mistica.

Risponde al settimo chakra, la cui sede è nel cervello ed è denominato "loto dai mille petali".

I suoi effetti sul fisico riguardano l'attivazione della milza, la depurazione sanguigna; mantiene in equilibrio sodio e potassio nel corpo e favorisce lo sviluppo osseo. Cura le infiammazioni ai nervi e placa lo stimolo della fame.

"...La luce è l'essenza segreta delle cose, dove essa cala, si addensa la materia; dove è silenzio di luce, cala un sipario muto: le forme del Mondo sono solo un gioco di tenebre e colori....."

Come i colori, i suoni privilegiano un unico senso: gli uni sono oggetto unicamente della vista, gli altri dell'udito. Tuttavia mentre i colori dipendono dagli oggetti che li possiedono, i suoni sono "eventi" e non si possono né definire come oggetti, né come proprietà.

Ci introducono in un mondo ancor più speciale, in bilico tra essere e non essere, ineffabile in quanto non si può rappresentare e neppure spiegare. Non siamo più nell'ambito intellettuale, nella conoscenza logica o figurativa, siamo andati oltre, all'interno di una vibrazione connaturata all'esistenza stessa.

Quando si parla della Genesi del Mondo , prima ancora della luce, ci fu la Parola: "E sia la Luce";le cosmogonie orientali parlano di un suono primordiale che si condensò in materia e perfino la fisica contemporanea non parla di "Big Light", ma di "Big Bang".

Non è un caso che tutti i concetti linguistici che esprimono incontro, intesa e cooperazione derivino dal mondo sonoro: concordanza, armonia, unisono: la musica porta in sé ordine naturale e metafisico.

Il suono è la più intima connessione con la sacralità delle nostre origini.

Il primo contatto con i suoni avviene nell'ovattata dimensione prenatale, in cui siamo già capaci non solo di reagire agli stimoli sonori, ma anche di memorizzarli. Il battito cardiaco ed il canto materno riorganizzano poi lo stato emotivo del bimbo riportandolo a quell'ambiente sicuro, rilassandolo ed alleviando ogni dolore.

Suoni e musica esprimono una vibrazione creativa primordiale e quel che si può udire è solo una delle componenti di un ampio e insondabile fenomeno.

Jung affermava: " La musica non proviene dalla parte cosciente dell'anima e non si rivolge al cosciente, ma la sua forza emerge e si rivolge all'inconscio". Vi è una sorprendente affinità tra musica e mito, che va ascoltato e non può essere spiegato.

L'arte della musica integra materia e spirito e sembra realizzare così il sogno degli antichi alchimisti di materializzare l'anima ed animare la materia.

E' un linguaggio universale proprio in quanto manifestazione principale dell'inconscio collettivo. Ci sono musiche, passaggi sonori talmente radicati in noi, da condurci ad un misterioso vissuto che trascende la dimensione personale e ci unisce con tutti coloro che in ogni tempo ed in ogni spazio hanno provato la stessa sensazione, in una sorta di comunione spirituale che espande il nostro io.

La musica risuona nella totalità dell'anima.

Come affermava Steiner ne "L'Essenza della Musica", l'esperienza musicale non ha un rapporto solo con l'orecchio come comunemente si crede; l'esperienza musicale concerne l'intero uomo".

Il suono ed il ritmo sono forze psico-fisiche capaci di creare in maniera innata un ponte tra il substrato corporale e la sensibilità spirituale.

Le note sono vibrazioni, il ritmo è la divisione aritmetica del tempo.

Tutto l'essere è in ascolto per riconoscere come il suono si contrapponga al silenzio, forma integrante anche se differente, della stessa musica. Non c'è condizione al mondo in cui non vi sia manifestazione sonora anche nel vuoto totale di stimoli esterni restano i suoni ritmici del respiro e del battito cardiaco. Nella filosofia yogica i mantra sono delle formule fonetiche, cioè sonore, che si basano sulla fisica delle vibrazioni, nel senso che ad ogni oggetto ed elemento della natura e ad ogni essere è associato un particolare indice vibratorio. Suono è vibrazione, oscillazione, ritmo ed è una manifestazione del "prana" o energia universale. Ogni mantra è simbolo anche di un particolare piano di coscienza. La ripetizione della loro vibrazione, combinata con la meditazione, produce effetti psichici mettendo in azione energie fisiche e spirituali. In pratica il mantra risveglia nella nostra coscienza una comprensione intuitiva di verità inesprimibili a parole, aprendoci a dimensioni superiori. Essi aiutano anche, come dice l'etimologia tibetana del termine, che significa "protezione della mente", a mantenere il controllo, la calma mentale, preservandoci dai disastri dei pensieri incontrollati. I mantra non evocano solo le Divinità esterne, ma anzi in primo luogo ci aprono alla manifestazione delle qualità e forze divine sopite nelle nostre potenzialità inconse. Ci aprono alla conoscenza di noi stessi.

Ad ogni livello, ad ogni età, in ogni lingua, il canto è una forma magica di ringraziamento, un inno alla vita, per quanto possa essere semplice o disarticolato. La natura stessa canta nel vento, nel gorgoglio delle acque, nelle tempeste e nei richiami melodiosi degli uccelli.

Io credo che sia importante esplorare questo linguaggio originario nei suoi tratti più primitivi. Sonorità, ritmi, cadenze naturali fuori e dentro di noi, partendo dal battito del cuore, possono farci ritrovare la melodia del nostro Sé, per unirci agli altri nel Mondo in relazione armonica.

2.3 La Natura creativa degli Elementi

*“Le cose terrene devono essere conosciute per essere amate,
le cose divine devono essere amate per poter essere conosciute”*

B. Pascal

La Natura ha in sé la chiave di ogni energia; essa è nostra madre e come ogni cosa nell'universo siamo una parte dell'altro. Siamo fatti della stessa “materia” di cui sono fatte le stelle: ogni albero, animale, metallo prezioso o essere umano condivide questa antica eredità. La natura è maestra dell'arcana Alchimia, trasforma e reinventa ogni cosa nel tempo, tutto giunge da Lei e torna a Lei per assumere, ricreato, nuova forma.

Riconoscere questa verità può farci scoprire talenti e forze impensabili. E' forse un esercizio dei più difficili, oggi che la vita si è allontanata di molto dalla semplicità naturale, ma è un viaggio verso la Fonte della Vera Ricchezza, l'Oro Alchemico del Cuore.

Dunque tutta l'esistenza ruota attorno all'Anima della Natura, manifesta in mille forme esterne ed interne all'uomo; egli esprime consapevolmente o inconsapevolmente nel suo agire, l'armonia o la disarmonia verso quel nucleo vitale. Questo emerge nelle espressioni artistiche, nelle scelte di vita, ma anche nei più semplici eventi del quotidiano.

Riesaminare il proprio rapporto con la Natura, significa osservare con occhi nuovi il rapporto con il nostro corpo, con il nutrimento fisico, mentale e spirituale.

E' probabile che condizionamenti sociali e religiosi abbiano fatto dimenticare la sacralità del corpo, strumento con cui la meraviglia dell'immaginazione può trasformarsi in materia. Gli Elementi naturali sono forze, vettori creativi che conducono verso altre dimensioni e realtà, intimamente connessi con le forme.

Abbiamo nominato più volte il concetto di armonia, di vibrazioni energetiche, di simboli: ebbene le Forze della Natura, racchiuse nell'essenza del Fuoco, della Terra, dell'Aria e dell'Acqua, sono gli Archetipi di cui possiamo fare l'esperienza più diretta e spontanea.

Entrando con essi in una nuova comunione riusciamo ad attingere continuamente nuova energia creativa, in grado di sanare e trasformare in profondità le nostre esperienze ed il senso dell'esistenza.

Parliamo di fisica, di movimento, di chimica, di buon senso e di gioia di vivere. Le loro voci, i loro principi costitutivi hanno determinato la storia del mondo in ogni sua espressione, dai vegetali al sapere umano.

Già i Greci, intellettuali dell'antichità, raccogliendo dati dall'esperienza, avevano raccolto la tradizione dei Quattro Elementi, definendoli “sostanze creatrici della vita” in grado di unire conoscenze scientifiche, arte del pensiero e religione.

Risulta ovvio che in quanto esseri viventi partecipiamo di tutti i processi biologici presenti in natura, ci vuole invece un piano di coscienza superiore per sperimentare come questa natura non si limiti a governare ritmi e reazioni corporee: dobbiamo gettare un ponte fra quel che sappiamo e “ciò che “è”, comprendere l'analogia e ascoltare nella vita interiore il manifestarsi della stessa sostanza che circola nella materia.

Esiste in noi una “memoria senza anima”, quasi un archivio di dati utili nel quotidiano; vi è poi una “memoria dell'anima” o “memoria naturale” che opera in profondità, come custode della parte più antica, sana e vitale.

Qui si trovano l'esperienza remota di un intimo appartenere ai ritmi dell'universo ed il senso di sacralità di quel mondo con cui è sempre più difficile entrare in relazione.

L'antico concetto dei quattro elementi, si incarnò nell'anima dei dodici segni dello Zodiaco, in uno dei simbolismi più universali e completi che l'intuizione umana abbia prodotto.

Per quanto possa sembrare astratto, ciò che è in cielo, è anche in noi e quel che è in noi, si riflette in cielo.

Anche qui non ci sono spiegazioni intellettuali che bastino, è necessario “uscire dai libri” e sperimentare dentro di sé, per riconoscere l'espandersi degli elementi nelle situazioni emotive, nelle personalità, nelle modalità degli Archetipi Zodiacali.

Accogliere un nuovo sentire, sperimentando come per la prima volta gli Elementi Naturali, significa interrompere questo vagabondare come ospiti ciechi ed orfani, nell'universo palpitante di vita di cui siamo figli. Ed è un percorso fatto con il corpo, con lo Spirito, col cuore.

Il piano dell'Esistenza ed il piano della Coscienza si esprimono in una struttura “multidimensionale”; ogni elemento corrisponde a un pianeta, ad un organo del nostro corpo, a particolari piante e ad un segno zodiacale. La ruota della vita rappresentata dallo Zodiaco scandisce i diversi ritmi annuali nelle stagioni e nelle forze “elementali”. Dodici modalità in cui si snodano le esperienze e diversi stadi di coscienza in un unico cammino.

Il Fuoco si esprime in tre diverse modalità, nel tempo dell'Ariete, del Leone e del Sagittario. la Terra si manifesta nel Toro, nella Vergine e nei mesi del Capricorno. L'Aria è il movimento dei mesi dei Gemelli, della Bilancia, dell'Acquario. L'Acqua è elemento del Cancro, dello Scorpione, dei Pesci.

Le corrispondenze con il mondo delle piante e con i principi nutritivi può essere uno spunto interessante: il Fuoco corrisponde al frutto e alle qualità proteiche; l'Aria corrisponde al fiore e ai grassi; l'Acqua si lega alle foglie e ai carboidrati; la Terra è la radice e i sali minerali.

Gli antichi alchimisti, insieme a Paracelso, consideravano la vita, la salute dell'uomo ed i ritmi della natura, ampiamente legati agli “Spiriti

Planetari”, aspetti sottili, energetici, capaci di mettere in relazione il Microcosmo ed il Macrocosmo. Nella loro definizione, di cui nulla più si trova nella moderna idea di Astrologia come dubbio strumento di divinazione da rubrica settimanale, l'Anima del Pianeta possedeva caratteristiche analoghe ed attrattive rispetto a quelle di determinati elementi chimici terrestri, organi del corpo, piante o processi vitali. Rispondevano anche ad un Archetipo , una divinità, una vibrazione sonora..

Si può dire che i pianeti erano considerati veicolo di una coscienza universale, inviata per guidarci sul nostro cammino, dotata di una forma grazie al potere plasmante dei segni zodiacali capaci di esprimere uno stato della materia e del movimento.

In Terra tutto si manifestava invece tramite le forze del Quaternario, insieme alla Quintessenza, in un animico interagire.

La Quintessenza, termine introdotto da Aristotele per indicare l'etere, è il primo elemento della Creazione, simbolo del Vuoto Primordiale e quinto elemento dell'Alchimia. Sottile, immateriale, per incarnarsi negli altri quattro : nell'uomo per la Terra, nella Fenice per il Fuoco, nel Delfino per l'Acqua, nell'Aquila per l'Aria. E' il centro della Croce i cui bracci sono i quattro elementi classici.

La Quintessenza rappresenta il culmine delle esperienze, è la preziosità e l'eccellenza dell'energia spirituale.

Il Fuoco è simbolo di vita, calore, di pulsione primordiale e di passione; la sua pericolosità evidente richiama ad un aspetto “eroico”, alle prove iniziatiche verso l'immortalità.

E' l'arma delle divinità supreme in ogni tradizione.

Elemento di purificazione e trasformazione, che incendia e divora ogni cosa, portando ad uno stadio sottile, ma carico di energia.

Il Fuoco alchemico consente la trasmutazione e nella nostra fucina interiore può sublimare la materia grezza in sostanza più vitale, più luminosa e pura.

La sua presenza è ovunque, in noi e fuori di noi e la sua energia ci giunge a seconda della nostra consapevolezza nelle esperienze che ci è consentito vivere.

“La vita ha, come il fuoco, fiamme, fumo e cenere”(Proverbio arabo)

La Terra è materia primordiale, Madre e nutrimento; crea forme, impone un ordine, sostiene e protegge con una fermezza serena e stabile.

Ci conduce al nostro centro vitale permettendoci di intuire l'infinito: il profondo contatto con la Terra riporta alla memoria tracce di esistenze scomparse, storie sedimentate nell'istintività. Rinsalda le nostre radici portandoci forza antica e sana. Divinità femminili la esaltano nei suoi

diversi aspetti ed è proprio la Terra l'elemento che riconduce la donna al fulcro di un'esistenza fatta di silenzio, di istintiva saggezza, di intuito, attenzione ed attesa paziente, di amore e concreta difesa, di cura e nutrimento. La Terra è qualità profonda che edifica e mantiene unito.

“Dio non fa che abbozzare l’Uomo, è sulla Terra che ciascuno si crea” (Proverbio bamileke)

L'Acqua è uno degli Archetipi più fecondi : simbolismo materno nel suo impatto primario con la vita; è l'abbandono all'innocenza che ci avvolge nel grembo materno. Ci fa scivolare verso le sensazioni più delicate, impresse nel più profondo dell'anima. Simbolo dell'immensità dell'inconscio, della potenza creativa, immersione nel dono più sottile dell'intuito insondabile e misterioso.. Porta a galla, scioglie, culla, ma può improvvisamente mutare e distruggere temibilmente, lavando i peccati dell'umanità. Cedevole o impetuosa ci porta nei fiumi che legano il mare dell'inconscio e l'oceano dell'Anima universale.

“Niente è più debole e cedevole dell'acqua, ma per togliere il duro e il forte, niente la supera e niente potrebbe sostituirla. La debolezza ha ragione della forza, la cedevolezza ha ragione della durezza” (Tao te Ching).

L'Aria condivide con il Fuoco le polarità attive e maschili. Non può essere contenuta né vista e questo la collega al cosmo e allo spirito. E' il mezzo della luce, del suono e del soffio vitale. Si Associa al primo respiro, all'Anima che giunge al corpo L'ultimo respiro separa nuovamente le due dimensioni. Intangibile presenza del mentale, dei pensieri, delle speculazioni. E' leggerezza che tutto avvolge e tutto sfiora senza lasciare traccia di sé; energia vitale che volteggi senza limite alcuno. Esprime il dinamismo del passare da uno stato all'altro, movimento esterno o interno nel respiro, per dare nuova libertà al corpo, dissolvere ogni sovrastruttura ed ossigenare la vita con il vento del nuovo.

Anelito verso lo spirito, sguardo rivolto al cielo, aperto alle qualità più pure.

L'Aria è freschezza,leggerezza, ma anche responsabilità che nasce dal nuovo riconoscersi liberi.

“I dubbi te li crea la libertà.” (Jim Morrison)

Agli Elementi della Natura si può ricondurre quindi ogni minimo aspetto dell'esistenza. Instaurare un rapporto di maggior consapevolezza con “loro” significa aprirsi ad un'intima fusione e senso di appartenenza a quell'energia che riceviamo in svariate forme. Aprire un canale con l'Universo è possibilità di attingervi creatività, innocenza, vitalità e fede, illuminandosi di quella scintilla cosmica, di quell'impronta divina che ci appartiene di nascita.

Gli Atelier: spazi per risvegliare la creatività innata

“Creare è dare una forma al proprio destino”

A. Camus

...Una breve introduzione al mio “insolito” lavoro pratico, che si svolge in forma individuale o di gruppo ed è aperto sia agli adulti che ai bambini....

Come abbiamo potuto analizzare, la creatività non si limita all'esperienza artistica, ma è la realizzazione di nuove prospettive e combinazioni di realtà, grazie alla progressiva consapevolezza del proprio mondo interiore libero da condizionamenti.

E' necessario uno spazio protetto sia dalle nostre abitudini o negatività, che dalle possibili critiche esterne, un'isola dove è sospeso ogni giudizio, per apprendere un nuovo modo di osservare, nuovi strumenti per esprimersi. Una pausa solo per sé, per osservarsi, comprendersi, sentirsi.

Esiste un'unica regola, che è l'assenza di regole: ogni incontro è fatto su misura, “ad personam”. La chiave sta nell'ascolto, nella scoperta delle esigenze del singolo: laboratori individuali o di gruppo.

Ognuno di noi ha interessi e priorità diverse: un lavoro fisico-energetico, il bisogno di cambiare convinzioni profonde che provocano esperienze poco edificanti, il desiderio di entrare in contatto con un Archetipo di cui ci si sente carenti, oppure sperimentare la potenza del colore, la spiritualità nascosta nei fiori.

Ci si può divertire con il disegno intuitivo, dove le forme e le tonalità mediano tra l'Io profondo e la consapevolezza, creando immagini spontanee che ci aiutano a capire meglio chi siamo.

L'utilizzo della musica, attiva dolcemente nell'interiorità un movimento di ricordi, emozioni ed associazioni libere.

In particolare, grazie alla grande forza benefica che ho potuto sperimentare in essa, lascio grande spazio alla meditazione. Prendo in prestito il termine da altre tradizioni, per indicare uno stato mentale particolarmente aperto, ricettivo, concentrato sul momento e su quanto si svolge dentro di noi, mentre siamo cullati e condotti in una dimensione raccontata, nella calma profonda e nel silenzio interiore.

Costruiamo questo scenario “magico” per aiutare la mente a liberarsi, a staccarsi dal mondo quotidiano e a prendere confidenza con la purezza di tutti gli strumenti preziosi che abbiamo analizzato. Di volta in volta creo dei percorsi, delle tematiche, dei viaggi.

Incontrare gli Elementi, nella loro purezza e poi in modo dinamico, attraverso materiali, attività, pensieri; lavorare con gli Archetipi, teatralizzare la vita o le fiabe, percepire le energie delle piante,

immergersi nelle tinte o nei suoni esplorando consapevolmente il nostro vissuto, fuori e dentro nel tempo.....

La conoscenza diventa la chiave per la libertà di costruire nuove azioni, quando si compone di un lavoro a livello corporeo, emotivo, mentale e spirituale, in un termine solo: "olistico".

I programmi degli incontri seguono nelle tematiche gli argomenti offerti dalle stagioni, dalle risorse materiali e gli spunti offerti dalla Natura e dalle situazioni reali, vive dei partecipanti. Si coltivano la spontaneità, la condivisione, la crescita nelle nuove esperienze...la gioia divertita che fa un poco tornare bambini!

Se sentite la curiosità di sperimentare, se percepite simboli e forze creative sopite in voi, se sognate di riportare linfa vitale ai vostri sogni prosciugati o solo amate dialogare con i numeri e con i simboli; se non avete condizionamenti che vi impediscono di concedervi il piacere della genuina creatività, allora forse potrete riconoscervi in questi incontri.....

Titoli di alcuni Atelier, strutturati in uno o più incontri:

"Il ritratto emotivo : laboratorio di pittura del sé"

"Personaggi e fiabe dentro di noi"

"Incontrare gli Elementi : energie per il corpo e per lo spirito"

"Lo Spirito dei Pianeti"

"Luna e femminilità"

"L'erba d'oro: alla ricerca di un futuro verde"

"Essenze, suoni e colori: un percorso tridimensionale"

"Dipingere con i colori della natura"

"Alla scoperta degli Spiriti nei Boschi"

"Riscrivere il copione: parole in libertà"

"Osservare per comprendere: alla ricerca delle mappe"

"Alimenti, giorni e pianeti"

"Riscoprire l'Alchimia"

"Formulario per un sogno"

*“L'artista esiste per se stesso e non per i soggetti che sceglie;
l'oggetto o la persona da dipingere sono solo un pretesto,
il genio consiste nel rendere oggetto o persona in un senso nuovo, più
vero e più grande.*

*Quanto a me, non è il volto,
l'albero o la scena rappresentata che mi commuove;
è l'uomo che trovo nell'opera,
è l'individualità potente
che ha saputo creare,
accanto al mondo di Dio,
un suo mondo personale
che i miei occhi non potranno
più dimenticare...”*

Emile Zola

Note

Le nozioni raccolte in questo scritto sono il frutto del mio intero percorso formativo. Cito in modo particolare i corsi seguiti nell'area delle Scienze Psiciche con l'Accademia Opera, i cui contenuti sono stati determinanti al completamento di questo mio lavoro e della mia formazione quale Operatore Olistico.

Astropsicologia, Dott.ssa Cristina Bassi

Cabala e Albero della Vita, Ing. Sebastiano Arena

Comunicazione vibrazionale, Dott.ssa Susanna Garavaglia

Estetica Spirituale, Dott.ssa Milena Campanella

I Chakra, Dott.ssa Anna Fata

Numerologia, Ing. Sebastiano Arena

Psicosintesi della Coscienza, Dott.ssa Adele Caprio e Dott.ssa Lina

Malfiore

Tarocchi Dott.ssa Cristina Bacciotti

Bibliografia essenziale

S. Arroyo, L'Astrologia e i quattro elementi, Astrolabio

J. Campbell, L'eroe dai mille volti, Feltrinelli

E. Cheli, Teorie e tecniche della comunicazione interpersonale, Franco Angeli

P. Deunov, "Le testament des couleurs", Editions Esseniennes

S. Freud, L'interpretazione dei sogni, Bollati Boringhieri

D. Goleman, L'intelligenza emotiva, Bur

E. Harding, I misteri della donna, Astrolabio

J. Hemleben, Rudolf Steiner, Ed. Arcobaleno

C. G. Jung, L'uomo e i suoi simboli, Longanesi

W. Kandinsky, "Lo spirituale nell'arte", Bompiani

E. Meers, La terapia artistica, Ed Arcobaleno

Indice

<i>Introduzione.....</i>	<i>pag. 7</i>
<i>La creatività.....</i>	<i>pag. 11</i>
<i>Mente, emozioni e creatività.....</i>	<i>pag. 13</i>
<i>Il pensiero creativo.....</i>	<i>pag. 16</i>
<i>Creatività e spiritualità.....</i>	<i>pag. 18</i>
<i>Il Simbolo nell'universo creativo.....</i>	<i>pag. 21</i>
<i>Archetipi e Numeri.....</i>	<i>pag. 23</i>
<i>Colori e Suoni.....</i>	<i>pag. 29</i>
<i>La Natura creativa degli Elementi.....</i>	<i>pag. 36</i>
<i>Gli Atelier: spazi per risvegliare la creatività innata.....</i>	<i>pag. 41</i>
<i>Bibliografia essenziale.....</i>	<i>pag. 45</i>

