

Il Colore, Noi e il Mondo

Scritto da Grazia Giaume Conte
Lunedì 15 Marzo 2021 10:33 -

Il Colore, Noi e il Mondo

Con l'Associazione DEA si sono tenuti on line quattro incontri di arteterapia col colore, in questi giorni, in questo momento in cui molte persone sentono la necessità di colorare la propria vita; per chi già dipinge, è stato un modo per lavorare insieme, pur fisicamente a distanza, come espressione di sorellanza e fratellanza, che si manifesta nel fare, nell'agire, nella volontà.

Il gruppo è stato intergenerazionale, le bambine e i bambini, sono stati fantasiosi e poetici, le persone adulte hanno unito la consapevolezza con la voglia di giocare con i colori, attivando anche la propria parte bambina, innocente. Lo stimolo sono stati il Colore, la Natura, il Femminile.

Attraverso il colore e in arteterapia possiamo entrare in contatto con la nostra parte più profonda, originaria, la nostra centralità, l'io non egoico, il nostro Sé; molti sono i nomi e le definizioni date, in sintesi possiamo incontrarci.

L'arte e la creatività tengono conto dell'unicità e dell'originalità della persona, l'arte si rivolge alla nostra parte spirituale, quando la persona si esprime artisticamente lo fa con il suo io.

L'arteterapia ha l'obiettivo di aiutare a

□ prendersi cura di sé, anche in autonomia, imparando nel tempo lo strumento per farlo;

□ vivere e ad agire in modo consapevole, per ogni persona a seconda delle proprie possibilità. Quindi è un modo che va bene per ed qualunque età e modo di essere emozionale e fisico.

L'autocoscienza viene intesa come la capacità di agire come un'individualità libera, nasce dall'interno come saper trovare se stesse e il mondo, è come ricordare e realizzare il proprio progetto di vita.

I quattro incontri:

1. Il Colore, Noi e il Mondo.

Siamo partite dal Colore.

La nostra anima accoglie il colore in modo amorevole e lui può manifestarsi in variopinte modalità: “con sentimenti di vita col rosa, infuocati come col rosso, più sereno col magenta” ecc. ad esempio. Noi...la nostra anima stanca ingrignata impaurita ... si può sollevare alleggerire... come suggerisce il pittore Giovanni Peccarisio. È un'accoglienza che nutre entrambi. Un modo con cui non ci sentiremo mai sole”

2. Fiori e Farfalle

“Le farfalle sono fiori svolazzanti, i fiori farfallette legate alla terra. Gli uni e le altre sul finire dell'estate rinchiudono nei semi i loro incanti. E i bei colori rimangono negli occhi degli esseri umani e nei loro cuori” (Lina Schwarz)

3. L'armonia dei quattro temperamenti.

Il temperamento ha una caratteristica individuale ma anche di gruppo, collettiva, perchè lo stesso temperamento lo troviamo anche in altri individui.

Col Temperamento nasciamo e poi affiniamo e completiamo, nell'ambiente in cui viviamo. Le

caratteristiche dei temperamenti non hanno in sé una valutazione morale o culturale.

Rudolf Steiner riprese la lettura dell'essere umano in base ai Temperamenti, che sono quattro: collerico, sanguinico, flemmatico e melanconico

e sono collegati anche ai quattro elementi: fuoco, aria, acqua, terra.

Individuando il temperamento che predomina, riconoscendolo, possiamo modificarlo nei suoi eccessi, attraverso gli altri temperamenti.

4. Donna-Acqua-Mare Madre-Isola sono collegate al Femminile, che è in ogni essere. 8
MARZO 2021

L'acqua è una metafora dell'esistenza, l'elemento che dona e mantiene la vita, simbolo di purificazione, di spiritualità e di rinascita. ACQUA dà la VITA, è Madre. ACQUA è MARE, elemento materico che unifica in sé concetti contrapposti come fluire e l'immobilità. L'ISOLA è in stretto contatto con l'ACQUA, col MARE, sono in un rapporto intimo. L'isola è come protetta dall'acqua, in questo rapporto con la Natura c'è anche l'ESSERE UMANO. Si deve realizzare un contatto di cura reciproca e non un atteggiamento predatorio speculativo cinico e mercificatore.

Ogni territorio, ovunque sia, non deve essere trasformato in un gigantesco supermercato, come diceva la famosa fisica ed economista Vandana Shiva. E noi proponiamo di farlo anche con l'arte e la bellezza.

L'ACQUA E' MOVIMENTO. Per questo noi usiamo soprattutto gli acquerelli, i colori possono così manifestarsi con l'acqua nella massima purezza e vivacità, il movimento è il modo più adatto a loro per manifestarsi, secondo Steiner,

L'acqua è elemento terrestre tramite il quale le FORZE ETERICHE o VITALI agiscono. Il movimento è l'espressione di queste. Quando dipingiamo in arteterapia, dovremmo esprimere i colori usando l'acqua con giusto equilibrio.

La scarsità o l'eccesso ha un suo significato e anche su questo si agisce nel percorso arteterapeutico.

Si chiede di far fluire i colori, di non fissarli troppo precocemente in forme definite, di lasciarli muovere liberamente, infine osservare con anima libera da passioni o pensieri e ascoltare ciò che essi vogliono dirci e mostrarci. Un incontro tra il colore e il proprio sentire, che Steiner definisce "movimenti dell'anima", i colori vengono sperimentati nella nostra profondità animica, ma anche nella nostra intima originalità e particolarità. Nel colore si manifesta con un ritmo, come forze dinamiche di espansione e contrazione, come ritmo del nostro cuore e del nostro respiro.

Il percorso con il colore è concepito come un viaggio individuale e sociale per sperimentare libertà e trasformazione nel rispetto delle singole soggettività, insieme. "Quello che viene pensato partendo dai colori può essere eseguito in 50 modi diversi" Rudolf Steiner da Opera Omnia, n.300

Dott.ssa Maria Grazia Giaume

Psicopedagogista e

Il Colore, Noi e il Mondo

Scritto da Grazia Giaume Conte
Lunedì 15 Marzo 2021 10:33 -

Arteterapeuta-professionista ai sensi della L.4/2013. Iscritta a Siaftalia codice TO011S-AR