



OPERA

Accademia Italiana di Formazione Olistica

Il cammino verso il benessere in armonia con la natura
colori, chakra, animali nella tradizione dei nativi americani

Elaborato di Manuela Cordioli

N. Registro Scuola: FORM-1849-OP

Relatore: Sebastiano Arena

Marzo 2025



Centro di Ricerca Erba Sacra APS

*Associazione di Promozione Sociale per la Conoscenza e lo Studio
di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*

www.erbасacra.com

“Cercate la gioia prima e sopra ogni cosa.

Cercate motivi per sorridere.

Cercate ragioni per offrire parole di lode per voi stessi e per gli altri.

Cercate la bellezza nella natura, negli animali e negli altri umani.

Cercate ragioni per amare. In ogni segmento della giornata ricercate le cose che suscitano in voi un sentimento d'amore.

Cercate quello che eleva il vostro spirito.

Cercate le opportunità per elevare lo spirito altrui.

Cercate il benessere.

Sappiate che il vostro valore può essere misurato solo in base alla gioia che sentite.

Riconoscete il fatto che avete l'assoluta libertà di fare queste cose o di non farne alcuna perché, senza eccezioni, la scelta sta a voi in ogni momento di ogni giorno.”

Esther e Jerry Hicks

INDICE

INTRODUZIONE

medicina e guarigione

I COLORI

Rosso

Arancione

Giallo

Verde

Azzurro

Blu

Indaco

Viola

Grigio

Nero

Marrone

Bianco

Rosa

GLI STRUMENTI

Matite colorate

Pastelli a cera

Pastelli ad olio

Pennarelli

Acquerelli

Tempere

Colori ad olio

Colori acrilici

Collage

Colori per tessuto

I CHAKRA

Muladhara o chakra della radice

Svadhithana o chakra sacrale

Manipura o chakra del plesso solare

Anahata o chakra del cuore

Vishuddha o chakra della gola

Ajna o chakra del terzo occhio

Sahasrara o chakra della corona

Ottavo chakra o Wiracocha

Nono chakra o lo Spirito

I QUATTRO ELEMENTI

Terra

Acqua

Fuoco

Aria

LA RUOTA DI MEDICINA DEI NATIVI AMERICANI

IL Sud

L'Ovest

Il Nord

L'Est

GLI ANIMA- LI

Animale Totem

I QUATTRO LIVELLI DI PERCEZIONE: GLI ANIMALI ARCHETIPICI E LE DIREZIONI CARDINALI

Il primo livello: il serpente e il Sud

Il secondo livello: il giaguaro e l'Ovest

Il terzo livello: il colibrì e il Nord

Il quarto livello: l'aquila e l'Est

IL MIO PROGETTO: SCOPRI CHI TI CAMMINA ACCANTO

A chi voglio rivolgermi

Setting

Durata

Lo svolgimento dell'incontro

Conclusioni

ESPERIENZE

BIBLIOGRAFIA

“Credimi se ti dico che sei fatto della stessa sostanza dell’Universo. Credimi se ti dico che in te danzano gli stessi atomi presenti nelle stelle. Credimi se ti dico che l’energia che fa muovere tutte le costellazioni muove anche il tuo intero corpo, le tue cellule, i tuoi atomi. Credimi se ti dico che fai parte di questo Universo, la cui natura è Amore infinito.”¹

Parlare di medicina, ai giorni nostri, non fa più solo riferimento alla sfera scientifica, ma apre i suoi orizzonti ad una visione globale dell’essere umano. C’è una sorta di riscoperta dell’antico, di come vivevano i nostri antenati, del loro pensiero e della loro conoscenza. Considerare la questione con uno sguardo all’insieme, al tutto, offre una possibilità maggiore di riconoscere la causa di un problema e di agire per far in modo di risolvere alla base lo squilibrio.

Anticamente la vita era scandita dai ritmi della Natura, era guidata dal cambio delle stagioni, era ricca di rispetto nei confronti del pianeta che ci ospita e di tutto ciò che ci regala giorno dopo giorno. Era caratterizzata da un profondo senso di umiltà nei confronti di Madre Terra e di tutto quello che la abita.

Piano piano tutto ciò è andato scomparendo, lasciando posto alla credenza di poter essere meglio di tutto e di tutti, alla convinzione di essere superiori, alla voglia di potere e alla ricerca di analizzare le singole parti, non considerando più l’insieme. Si è dato spazio, purtroppo, al senso di separazione e ciò porta, inequivocabilmente, ad uno squilibrio personale e generale. Abbiamo dimenticato che la vita è un ciclo interconnesso dove ogni azione ha un impatto su ciò che ci circonda.

Non seguiamo quasi più le ore di luce e buio, lo scandire naturale delle ore di veglia e di sonno, non ci affidiamo alle fasi lunari, non viviamo più considerando il susseguirsi delle stagioni.

Nella modernità che si è venuta a creare sembra non esserci spazio per il presente, per il “qui e ora”.

La medicina dei Nativi Americani è un modo di vivere che ci permette di camminare su Madre Terra in perfetta armonia con l’Universo. La medicina comprende tutto ciò che può migliorare il nostro rapporto con il Grande Spirito e con tutta la vita, è un modo di vivere con lo scopo principale di apportare guarigione alla Madre Terra. Rispetto ed equilibrio sono due valori fondamentali.

Ogni momento e ogni gesto sono un invito a celebrare la vita, a vivere con rispetto e a connettersi con il sacro.

La medicina, ai giorni nostri, sta riscoprendo il significato di essere guarigione di corpo, mente e spirito; sta riconsiderando l’insieme, sta incontrando di nuovo l’importanza dell’unità. Il Tutto non ha dimensioni, né forma, né peso. Il Tutto è essenza, purezza, creatività, amore incondizionato senza confini, creazione ed energia.

Si sta dando ampio spazio a molte discipline che portano benessere, armonia ed equilibrio nella nostra vita. Discipline che possono aiutare a risanare qualche parte della nostra persona, ma anche

¹ C. Debiasi, Il villaggio dei monaci senza tempo

apportare beneficio nella vita quotidiana delle persone sane. Ci insegnano un modo di vivere differente, una nuova attenzione per noi stessi e per il nostro percorso.

Ci aiutano a camminare in equilibrio onorando tutti gli atti del nostro essere uomini nel loro giusto momento, e riconoscere il sacro in ognuno di essi. Abbiamo necessità di riscoprire un contatto diretto con la Natura, con il silenzio e con la nostra parte interiore, di scegliere con attenzione quali cose meritino il nostro tempo e la nostra energia. Per millenni la Natura è stata considerata come un'entità sacra. Dobbiamo ritrovare questa sacralità, entrando in connessione con le sue energie e le sue vibrazioni benefiche.

Guarire significa liberarsi dal passato e dai condizionamenti ricevuti; significa recuperare quell'equilibrio perduto, quella naturale connessione con Madre Terra e tutti i suoi abitanti, significa recuperare quella spinta all'amore insita in noi.

La guarigione è liberazione da blocchi e paure, tramite un modo differente di pensare, di credere o di agire, così facendo viene ristabilito l'equilibrio fisico, emozionale ed energetico.

Riuscire a percepire un maggior contatto con il mondo in cui risiedono le Essenze ci fa scoprire qualcosa che va oltre al normale ascolto degli esseri umani, e ci riempie di un sentimento di espansione e di grandezza. E' all'istinto, al cuore, al rispetto e alla gratitudine che dobbiamo prestare ascolto, ai valori veri su cui vogliamo fondare il nostro percorso, al senso di unità e al valore della co-creazione.

Più ritroviamo il contatto con la Natura, più portiamo rispetto alla Madre Terra, più cammineremo circondati di colori.

Il contatto diretto con forme, colori e materiali, e la loro manipolazione, rappresenta un punto di accesso privilegiato alle profondità della nostra psiche tramite la liberazione di energie e dinamiche emotive che siamo abituati a tenere nascoste.

Attraverso modalità creative che passano oltre ai normali filtri delle nostre paure e inibizioni, la pratica della bellezza e dello stupore ci conducono per mano al cuore pulsante della nostra soggettività; per farci riemergere rinnovati e rigenerati.

I colori, come i simboli e le forme, sono nostri preziosi alleati in questo processo verso il nostro benessere.

COLORI



Il colore è luce e la luce è energia che, irradiandosi da una data sorgente, si diffonde in tutte le direzioni. Se energia significa luce, e di conseguenza anche colore, tutta la nostra esistenza è permeata dalla vibrazione del colore. E' attraverso il colore che comunichiamo tra di noi, come del resto fanno anche gli animali e le piante.

I colori sono una proiezione esterna di un'elaborazione interna, hanno qualità energetiche e funzioni simboliche in base alla cultura del paese in cui si vive e al vissuto emozionale.

Rappresentano il linguaggio emozionale, sono luce e frequenza delle emozioni. Sono flussi di energia che sondano la profondità della psiche dell'anima portando alla luce quanto fino ad allora inesperto, quanto fino ad allora rimasto nascosto, quanto fino ad allora aveva timore di apparire.

I colori sono definiti da Goethe come lo specchio dell'anima. Secondo lui, le tinte forti tendono a generare nel campo circostante un'impressione del loro colore complementare, o meglio "necessario" come lo definisce, una specie di aureola di una tonalità differente. Infatti sosteneva che ogni colore forte esercitasse una certa violenza all'occhio, e lo costringesse ad opporsi in qualche modo, magari usandone un altro per bilanciarlo. Per questo motivo, un colore sembra più vivido se lo accostiamo al suo complementare: sono capaci di esaltarsi a vicenda e di creare una sorta di vibrazione reciproca.

Segno e colore sono delle testimonianze energetiche, sono codici ancestrali di rappresentazione e di apprendimento.

*"In generale il colore è un mezzo per influenzare direttamente l'anima ... è chiaro che l'armonia dei colori è fondata su un principio: l'efficace contatto con l'anima. Questo fondamento si può definire principio della necessità interiore."*²

Anche secondo Kandinskij la nostra anima e l'arte si influenzano a vicenda, una persona, osservando un'opera d'arte, ha due reazioni: una più fisica e superficiale e un'altra più profonda, tramite la quale emerge la forza del colore.

Il movimento del colore è una sorta di vibrazione che tocca le corde dell'interiorità, l'arte stessa deve rispondere ad una necessità interiore, cioè deve essere intimamente necessaria.

Le forme ed i colori vanno considerati come energie psichiche interiori che vanno oltre al mondo materiale per giungere a dialogare direttamente alla nostra interiorità. Secondo Kandinskij, appunto, ogni colore riesce a produrre un effetto sulla nostra psiche e porta con sé un suono specifico.

*"Sono come le vite nascoste dei colori, sai? - Gli aveva detto lei. - Le vite? Sì - aveva sussurrato lei avvicinando esageratamente le labbra all'orecchio. - Anche Kandinskij sosteneva che ogni colore vive una sua propria vita misteriosa."*³

La creatività si sviluppa quando siamo connessi con la naturalezza dell'essere e la consapevolezza. Quello dell'arte è un processo alchemico. Ogni passo che si compie nell'atto creativo attiva un processo di trasformazione energetica, va a risvegliare e a portare alla luce ciò che normalmente rimane nell'ombra, con l'arte si allenta il controllo e può emergere ciò che va risanato.

I colori sono in grado di influenzare i nostri sentimenti, riescono a fornire nello stesso momento la diagnosi e la terapia per l'anima.

² V. Kandinskij

³ L. Imai Messina, Le vite nascoste dei colori

L'espressione cromatica rappresenta il sistema simbolico fondamentale, poiché si rivolge ai livelli più profondi dell'anima.

Ciascun colore è caratterizzato da un determinato movimento, racchiude un significato preciso e influenza il nostro stato d'animo.

La vista è un senso predominante e ciò che vediamo può influenzare il nostro modo di sentire.

Conoscendo il significato dei colori, possiamo sceglierli in base all'occasione che stiamo vivendo. I colori stessi ci possono scegliere per dar voce alle nostre emozioni nascoste, per mettere su carta una sensazione tenuta segreta per troppo tempo, per farci scoprire una parte di noi che ancora non conoscevamo. Attraverso i colori possiamo lavorare sui blocchi energetici che impediscono la nostra evoluzione, possiamo far affiorare ricordi e sensazioni incastrate nel nostro inconscio, possiamo lavorare su sentimenti che consideriamo negativi.

ROSSO

Il rosso trasporta la più alta energia, corrisponde all'elemento Fuoco ed è il colore Yang per eccellenza. Simbolizza il sole, l'estate, il Sud e la felicità. Rappresenta gli dei della guerra, è associato al pianeta Marte, l'aggressività, la passione e l'allegria, l'uomo, ma anche la forza del corpo fisico; stimola la produzione del sangue e riscalda il corpo umano. Viene associato al solstizio d'inverno e al Natale. E' legato alla fonte di vita. Dona vitalità e fertilità. E' il colore dell'amore, in grado di integrare l'opposizione tra maschile e femminile. E' sinonimo di sicurezza in sé, è consigliato per combattere le paure, è legato alla fase istintuale. Il rosso è il principio maschile, attivo, è il colore del dinamismo e dell'autorità.

E' sinonimo di passionalità, di una personalità imponente e della piena fiducia in se stessi

Il colore rosso è simbolo di emozioni vivaci, di energia, di eccitazione, di movimento, porta vitalità, stabilità e gioia di vivere. Ha un'energia calda e stimolante. A livello mentale, la vibrazione del rosso solletica la fantasia e la creatività, rendendo più vive le emozioni e i sentimenti.

Ravviva l'energia mentale e fisica e diventa il colore ideale per chi ha bisogno di stimolo e di movimento. La luce rossa viene infatti utilizzata per risvegliare gli organi pigri o inibiti.

Il rosso richiama attenzione, risveglia in maniera immediata i sensi, riporta la nostra mente al momento presente, stimola lo stare nel "qui e ora". Il rosso stimola la creatività e l'autoproduzione.

Il rosso alimenta il fuoco divino che è presente in noi, favorendo i processi di apprendimento e rendendo più veloce la nostra crescita.

Una parete rossa in casa mantiene vivi i sensi e attiva le energie.

Il rosso è il colore del cuore, dell'amore, dell'energia in continuo movimento. Un'energia legata ai bisogni materiali dell'uomo e alle sicurezze materiali, all'istinto di sopravvivenza; il rosso stimola questi settori della vita e li rappresenta. Può infatti anche essere utilizzato per dare forza ai sentimenti di sicurezza e di protezione.

Il colore rosso è associato a Muladhara o chakra della Radice.

ARANCIONE

Questo colore fornisce una grande quantità di energia, rappresenta il polo del calore dell'intero spettro dei colori.

In Natura è il colore di molti animali velenosi, è quindi simbolo di tossicità.

È il colore con cui inizia e termina il giorno, si carica di significati opposti, come quello della nascita, della crescita e della gioia di ogni inizio che però vanno di pari passo con quello della nostalgia, della malinconia di qualcosa che finisce. Rappresenta il Sole come fonte di nutrimento, simboleggia l'inizio di un giorno e la fine di un altro.

Simboleggia la comprensione, la saggezza, l'equilibrio interiore e l'ambizione. È un colore gioioso, che stimola l'energia sia fisica che mentale, il movimento e l'indipendenza. Ha la forza di liberare dalle paure e dai condizionamenti, aumentando la capacità di reazione ai momenti difficili che capitano nella vita.

L'arancione favorisce l'apertura verso nuove idee e contribuisce a rasserenare lo spirito. Questo colore è in grado di trasformare l'energia sessuale in creatività. Si intreccia con la creatività stessa. È simbolo della sensualità e del desiderio. Rappresenta simbolicamente l'eterna giovinezza e, quindi, la vita nel suo aspetto più dinamico.

Dal punto di vista fisico, l'arancione è collegato agli istinti primari come la fame, l'energia sessuale e il movimento della muscolatura volontaria. Ecco perché è in grado di rinforzare la nostra volontà e la nostra capacità di controllo sugli istinti, lasciandoli liberi quando è necessario.

Questo colore brillante mette in connessione la nostra sfera istintiva del piacere corporeo, può essere utilizzato per risvegliare la percezione del piacere, per accompagnare l'individuo a guardare la vita con maggiore ottimismo, a soffermarsi nel momento presente e godere appieno di tutto ciò che il "qui e ora" può regalarci.

L'arancione è armonia ed equilibrio, connessione tra corpo e anima. Stimola il rilascio dello stress, distende i nervi e placa i pensieri, dona sollievo. Questo colore insegna a donare, ad aprirsi agli altri, a fluire con la vita.

Il colore arancione è legato a Svadhisthana, il secondo chakra del centro sacrale.

GIALLO

Questo colore viene utilizzato in natura, da piante e animali, per difendersi dai predatori avvisandoli della propria pericolosità.

Rappresenta la luce solare, il movimento centrifugo di apertura, la presa di coscienza che porta chiarezza. Ha un effetto energizzante sia dal punto di vista mentale che da quello fisico. Questo colore allevia lo stress e le tensioni, favorisce la concentrazione, la socializzazione e può

incrementare la sensazione di sicurezza e di fiducia. Rappresenta la chiarezza dell'intelletto, la determinazione e il rilascio delle paure.

Il giallo ci regala una spinta in avanti, ci porta in dono il desiderio di vivere nuove avventure, infonde ottimismo e rafforza il coraggio.

È collegato ai sentimenti di autostima, volontà e potere personale.

Il giallo è un colore solare ed energetico che rappresenta la luce interiore e la forza individuale; ed è legato alla capacità di prendere decisioni in modo creativo e ponderato. Il giallo è simbolo di luce. Stimola la volontà, ci porta buonumore e ci dà la sensazione di essere più attivi ed energici. Il giallo rappresenta la voglia di agire, di trasformare in materia un pensiero. Facilita l'essere estroversi e la capacità di concentrazione, promuove il senso di appartenenza.

Questo colore ci invita quindi all'azione, ci induce ad essere più concreti e lo fa attraverso la forza della positività, della vitalità e della più fervida immaginazione che vive dentro di noi.

Il giallo porta allo sviluppo costante di nuove idee e al cambio di pensiero in modo frequente e continuo; rappresenta chi pensa ed elabora molto in relazione al futuro, riempiendosi di aspettative; rappresenta anche il potere personale.

Il giallo riporta equilibrio, stimola l'apertura e la creatività e favorisce il fluire dell'energia; tutto ciò ci dona più sicurezza, più forza e più capacità di credere nei nostri mezzi, per raggiungere e realizzare quello che desideriamo.

La sua vibrazione è gioia allo stato puro, è il colore della comunicazione, dello scambio, dell'apertura; il giallo protegge dall'isolamento e dalla solitudine. Non tollera limitazioni perché deve poter brillare con tutta la sua forza. È simbolo di indipendenza, di libertà e di spiritualità.

Jung lo definisce il colore che ci racconta del luogo dello Spirito, luogo in cui si forma la coscienza. Non ha confini rigidi, infatti si disperde facilmente in altri colori e si può mescolare ad essi.

Lavorare con il colore giallo, dal punto di vista psicologico, ci può aiutare a prendere coscienza del nostro inconscio e dei pensieri repressi, ha un effetto liberatorio e un'azione rasserenante sui sentimenti.

Il colore giallo è associato al terzo chakra, Manipura, il chakra del plesso solare.

Al giallo viene associato anche l'Arcangelo Jofiel, che ha il compito di aiutarci ad ottenere chiarezza mentale, intuizione, speranza e costanza. Ci insegna che tutto arriva nel momento giusto, seguendo un piano più grande di noi. Ci sostiene e ci ridona fiducia quando ci troviamo in difficoltà.

VERDE

Il verde è il colore che rappresenta la Natura della quale è il colore basilico, corrisponde all'elemento legno. Rappresenta l'equilibrio tra il giallo della luce e il blu dell'oscurità, è il colore creatore di tutto il regno vegetale.

Rilassa, tranquillizza, aiuta a riflettere; disintossica, combatte le infiammazioni fluidificando i ristagni e di conseguenza decongestiona. Ha un effetto riequilibrante.

È il colore dell'armonia, si associa alla vita, alla primavera e al risveglio della natura. Infonde vitalità, rigenerazione e anche una sensazione di rinascita. Il verde è legato al processo di crescita, all'apertura verso gli altri e verso il mondo che ci circonda, all'espansione.

Questo è il colore della guarigione spirituale, dell'armonia di pensieri e di emozioni.

La luce verde è utile per ricostruire le zone danneggiate; basti pensare al colore e alla funzione associate all'Arcangelo Raffaele. La sua missione è quella di guarire la Terra e i suoi abitanti. Il suo primo compito è purificare l'attività della nostra mente, esteriore, innalzare i pensieri e rimuovere le false convinzioni. Con una mente ed un cuore aperti la nostra vibrazione si innalzerà e la nostra coscienza si eleverà. Come secondo compito ha quello di ristrutturare le cellule, i tessuti e gli organi del corpo umano, purificandone il sangue. Lui ci aiuta a guarire sia fisicamente che emozionalmente.

Il colore verde simboleggia anche la volontà di operare, la perseveranza e la tenacia, è un colore che rappresenta l'espressione della fermezza e della costanza, simboleggia la verità, il coraggio e la capacità di prendere decisioni.

Il quarto chakra, noto anche come Anahata o chakra del cuore è associato al colore verde ed è responsabile dell'amore incondizionato e dell'armonia.

Il verde è un colore che rappresenta l'equilibrio tra l'energia maschile e quella femminile, simboleggia la conoscenza superiore. E' il colore associato all'amore incondizionato.

AZZURRO

Il colore azzurro rappresenta la creatività attraverso la comunicazione, l'espressione, il dire.

Siamo consapevoli di quanto la parola sia importante per comunicare e interagire con le altre persone e quanto, molte volte, sia difficile riuscire a esprimere ciò che davvero sentiamo.

L'azzurro diventa colui che ci accompagna quando abbiamo intenzione di dar vita a qualcosa attraverso l'espressione verbale. Stimola la pacatezza, un senso di centratura e ci rende più estroversi, più aperti verso l'esterno e più propensi a comunicare. In questo senso questo colore ci apre gli orizzonti, ovvero ci permette di accogliere le parole ricevute e sblocca le parole che vogliono uscire.

L'azzurro simboleggia la ricerca, l'eterna insoddisfazione nei confronti di ciò che ci circonda. Nello stesso momento, questo colore porta alla riflessione e quindi all'interiorizzazione: utilizzarlo o indossarlo dona grande fiducia, nei confronti dell'attività che si sta svolgendo e nelle proprie capacità.

L'azzurro porta a vivere con maggiore intensità i sentimenti e le emozioni, a rimanere più nella dimensione psichica piuttosto che fisica. Ci ricorda di affidarsi con maggiore fluidità alla vita stessa,

alle cose che accadono, cercando di indagare la motivazione che si nasconde dietro agli eventi, ma non rassegnandosi a giustificazioni superficiali e comode.

L'azzurro, grazie alla sua innata creatività, è consapevole di possedere il potere di far accadere le cose e sa che ogni reazione che si avrà è fondamentale. E poi si affida, fiducioso che le esperienze che vive siano quelle giuste per la sua migliore espressione.

BLU

Il blu si associa al quinto chakra: Vishudda o chakra della gola. Secondo la Tradizione Cinese è di natura Yin e corrisponde all'elemento legno come il verde. È il colore della grande profondità, dell'essenza del femminile. Rappresenta l'empatia con l'Universo, il desiderio di aprirci a esso attraverso la comunicazione con il mondo circostante.

Questo colore ha una frequenza alta e rappresenta il nostro inconscio, è il colore dell'Acqua e della protezione divina.

È il colore dell'intelletto, della verità, della prudenza e della fedeltà. Ha proprietà calmanti, antisettiche, astringenti e anestetizzanti, armonizza l'umore.

La luce blu guarisce dolori, stress, tensioni fisiche ed è in grado di aumentare la produzione di endorfine che contrastano lo stimolo doloroso.

Il colore blu ci richiama l'intenso e profondo colore del mare o del Cielo, elementi che in modo naturale ci infondono pace e calma, sono capaci di portarci ad uno stato di rilassamento e di ascolto interiore. Simboleggia l'unione di ciò che è lontano e di ciò che è profondo. È caratterizzato da un movimento che tende verso l'interno, attira in questo modo l'osservatore su di sé e verso la propria parte più profonda. Rappresenta anche il desiderio di progredire.

Il colore blu ha proprio queste caratteristiche: infonde calma, rallenta i battiti del cuore ed è un alleato prezioso per contrastare gli stati di ansia.

È il colore dell'equilibrio, che ci aiuta a riportarci al centro. Secondo i Nativi Americani il colore blu è un colore sacro che serve a proteggere corpo e anima. È simbolo di pace, equilibrio e sicurezza.

Questo colore spinge all'introspezione, seda le passioni troppo irruente, armonizza la mente e le emozioni, rilassa il corpo. È un antistress e un prezioso aiuto per la rabbia; è molto utile per quelle persone che tendono a manifestare reazioni eccessive o che utilizzano la rabbia come sentimento di espressione verso l'esterno.

Il blu rappresenta la profondità e l'intuizione, è associato alla femminilità, alla fedeltà e al puro amore. Viene associato ai sogni, con essi l'anima prende la parola. Rende più sensibili, aiutandoci a prendere coscienza dei nostri limiti e dei nostri confini, in questo modo diveniamo più consapevoli e ci allontaniamo dai condizionamenti esterni.

L'Arcangelo Michele è collegato al colore blu. Lui è alla guida delle legioni celesti, ci aiuta a liberarci dalle paure e dai blocchi che ci impediscono di agire e di vedere con chiarezza. La sua spada

protegge indistintamente persone, animali, cose, situazioni o luoghi. Il suo incarico è, appunto, quello di protezione sia fisica che energetica. Allontana da noi ogni cosa che ci può ostacolare, per permetterci di raggiungere i nostri obiettivi.

INDACO

L'indaco è associato al sesto chakra: Ajna, o chakra del terzo occhio. È un colore Yin, molto profondo, composto da blu e viola, e in lui si fondono alcune proprietà di entrambi i colori. Simboleggia l'intuizione e la saggezza. Aumenta la percezione sottile, è di appoggio nell'osservazione critica della realtà che ci circonda. Aiuta nelle pratiche meditative e rappresenta la capacità intuitiva; controlla la parte inferiore del cervello, gli occhi e l'ipofisi.

Questo colore ha una frequenza alta e ci aiuta a portare l'introspezione verso l'esterno.

Dal punto di vista della psicologia il colore indaco presiede a tutte le funzioni elevate del pensiero, ci accompagna verso la conoscenza pura, nella riflessione profonda e ci aiuta ad ampliare la nostra percezione extrasensoriale. Dona saggezza e chiarezza di pensiero.

VIOLA

Il viola, è il colore del settimo chakra: Sahasrara, denominato anche chakra della Corona, di natura è Yin.

Questo colore è legato alla spiritualità e alla consapevolezza, rappresenta l'illuminazione, la saggezza e la ricerca di significati profondi durante il cammino della vita. Ha la frequenza più alta, è legato alla connessione con il divino e ci accompagna a comprendere la nostra missione.

Il colore viola è associato da sempre alle cerimonie sacre, è simbolo della transizione tra la vita e l'immortalità, è simbolo dell'incantesimo e della magia.

È la sfumatura collegata alla parte destra del cervello, rappresenta la capacità percettiva, quella sintetica e intuitiva, l'obiettivo da conseguire e la realizzazione dei desideri. Possiede la più alta frequenza. Questo colore aiuta a liberare la mente per raggiungere una migliore visione interiore, purificando i nostri pensieri. Favorisce la connessione con il proprio Sé superiore, inoltre stimola l'emotività e fa accrescere l'empatia.

Il colore viola richiama la spiritualità e tutto ciò che favorisce il collegamento con la nostra parte più profonda e divina. Si utilizza moltissimo durante le meditazioni per superare le barriere del mentale e favorire la connessione con i piani più sottili.

Il viola è un colore che mette pace, rilassa e infonde coraggio.

Indossare un abito di colore viola ci può portare ad aprire nuove strade, nuovi pensieri che ci elevano verso il cuore.

Se pensiamo al colore viola, riusciamo ad abbandonare ogni forma di logica e razionalità, a favore della sfera emozionale. Ci accompagna per mano ad entrare in contatto con le nostre emozioni, lasciando finalmente andare le resistenze e le paure che ci bloccano.

Il colore viola, liberando le emozioni, dona libero sfogo anche alla parte creativa che risiede in noi. Favorisce la comunicazione e il contatto con l'esterno, agevolando la creazione di legami e portando a nuove scoperte.

Il viola può tranquillamente essere definito il colore dell'apertura, in quanto è un colore capace di creare connessioni autentiche, sia verso l'interno che verso l'esterno.

L'Arcangelo Ezechiele è rappresentato dal colore viola. Lavora con la libertà, la giustizia e il perdono. Ci insegna a tenere chiarezza ed equilibrio, ci appoggia nel processo di perdonare e di vivere la compassione. Allontana la negatività, libera la mente, ci concede nuove occasioni. Ci aiuta ad apprezzare le persone che sono presenti nella nostra vita, a comprendere i sentimenti degli altri e a rispettarli senza giudicare.

GRIGIO

Il colore grigio può rappresentare la neutralità, si dice, infatti, che chi non riesce a schierarsi, non riesce a scegliere tra bianco e nero, rimane nella zona del grigio, la zona neutrale, quella che rappresenta una via di mezzo.

Questo colore ci parla di un momento sospeso, di indecisione, di attesa. Come ogni colore, anche il grigio, racchiude più significati e come ogni cosa possiede anch'esso un lato di luce e un lato di ombra. Può essere associato al tempo della senilità e al sentimento di tristezza, ma anche alla modernità e al concetto di impersonalità. Il tempo che passa non ha sempre obbligatoriamente una connotazione negativa, come in genere si può pensare, e il grigio è associato all'attimo sospeso, al momento in cui ci sembra di essere avvolti dalla nebbia e fermi in un attimo indefinito, attimo in cui siamo costretti a fermarci e scegliere la strada del bivio che ci convince di più. Ma è proprio in quel momento, quando ci sembra di esserci persi, che possiamo essere in grado di ritrovarci.

Il colore grigio può venire considerato il colore del punto di vista: muta il significato a seconda di come lo guardiamo, proprio perché si presta ad essere un punto di sosta, di osservazione, di considerazione e valutazione del mondo circostante. Simboleggia la calma e ci dona un momento per prendere respiro. Rappresenta quel momento di stasi prima di intraprendere un'azione, quel momento che c'è prima di prendere una decisione, rappresenta un momento di presenza che sembra quasi essere sospeso fuori dal tempo. Il grigio si lega a quel momento sospeso in cui si impara a gestire le emozioni.

NERO

Viene associato alla negazione assoluta, all'oscurità, al vuoto e alle paure.

Il colore nero rappresenta sia la chiusura e la fine, il contrario assoluto del colore bianco che rappresenta la luce, che l'autorità e l'eleganza.

Non sempre, però, diamo alla chiusura una valenza negativa anzi, rappresenta il punto di non ritorno, ma può anche rappresentare l'apertura verso qualcosa di nuovo e sconosciuto.

Dobbiamo ricordarci che abbiamo sempre due possibilità davanti agli eventi che ci capitano.

Il nero viene considerato un colore adatto all'adulto e rappresenta una consapevolezza nuova.

Da sempre rappresenta un colore sacro per i popoli pagani perché dall'assenza di luce, dal vuoto assoluto si genera il Tutto, nell'assenza di ogni cosa c'è insita la possibilità della creazione stessa. Attraversare il nero sembra una metafora del perdere tutto per poi aprirsi alla possibilità che il nuovo possa arrivare. Se siamo bravi a cogliere i segnali che l'Universo ci manda.

Il colore nero si associa da sempre anche alla magia, basti pensare ai gatti neri o ai corvi, considerati simboli di protezione e di attitudini magiche.

MARRONE

Il colore marrone rappresenta l'aspetto materiale, il contatto fisico e la sensualità, permette a quest'ultima di esprimersi e all'emotività di fluire. Porta equilibrio e armonia nel rapporto con la nostra fisicità. Il marrone rappresenta la solidità e la forza dell'elemento Terra, l'importanza delle nostre radici.

L'elemento naturale che lo richiama è il legno, che esprime forza e solidità.

Il colore marrone crea conforto, rassicurazione e calma il sistema nervoso e i suoi pensieri costanti; è il colore della pazienza e della resistenza. Si associa alla soddisfazione a livello fisico, al piacere; aiuta inoltre a non lasciarsi influenzare facilmente dalle aspettative altrui, ma ci conduce per mano all'ascolto interiore di chi siamo e di come possiamo esprimerci meglio nel mondo.

BIANCO

Il colore bianco rappresenta la purezza e la fermezza, rappresenta valori importanti e condiziona il nostro sentire, anche più di altri colori. Racchiude tutti i colori, ha la capacità di assorbire ed espandere tutte le energie con cui viene in contatto.

È sinonimo di spiritualità, di connessione con la parte divina che è dentro ognuno di noi.

Il colore bianco è l'esatto opposto del colore nero ed è portatore di luce, di apertura, di pace e di nuovi inizi. Simboleggia appunto l'inizio di un nuovo ciclo vitale, la rinascita e la voglia di cambiamento. Ci mette in profonda connessione con noi stessi e ci permette di concederci il tempo giusto. Questo colore ci infonde la capacità di guardare oltre il materiale, di essere in sintonia con la nostra parte divina che è in grado di donarci una visione più ampia della vita.

È un colore portatore di pace ed espansione, portarlo addosso rende più facile il contatto con l'esterno e l'apertura. Non ha nessuna controindicazione.

Il bianco è il colore associato all'Arcangelo Gabriele, il messaggero per eccellenza. Ha il potere della purezza e della saggezza. È il custode della creatività in ogni sua forma, agevola la nostra crescita spirituale, favorisce la comunicazione e la manifestazione delle proprie qualità. Ci dona felicità ed entusiasmo per la vita.

ROSA

Nella nostra tradizione, il colore rosa è associato alle bambine, all'innocenza e al genere femminile in generale. Il rosa contraddistingue tutto ciò che è delicato e che è associato al periodo della gioventù.

Questo colore è legato al concetto di amore innocente e puro, quell'amore che suscita tenerezza e che rievoca l'essenza primordiale dell'amore, quello incondizionato. Favorisce il perdono. Ci rende la mente più leggera e ci aiuta ad esprimere la tenerezza che portiamo racchiusa nel nostro cuore.

Viene anche associato, dalla nostra cultura e non solo, agli stati emotivi "manifesti", cioè a tutti quei comportamenti che la società di oggi etichetta come deboli: commuoversi, parlare ed esprimere le proprie emozioni, affidarsi, prendersi cura di qualcuno.

Il colore rosa porta ad aprirsi all'amore, in ogni sua forma. Chi lo utilizza è più predisposto all'ascolto, all'accoglienza e alla comprensione dell'altro.

Il rosa è una variante più tenue del colore rosso, che infiamma e accende la passione ed è associato anch'esso all'amore. Il connubio tra questi due colori parla di un amore dolce e passionale allo stesso tempo, che avvolge il corpo e stimola la mente.

La purezza del bianco incontro il calore del rosso, creando così il rosa che racchiude in sé la spinta verso l'esterno, ma sempre con delicatezza, sensibilità e buon senso.

La sua presenza favorisce l'aggregazione delle persone e permette uno scambio reciproco fluido. Attenua la rabbia e l'aggressività, frena anche gli istinti primari.

In realtà il colore rosa, così come tutti i colori, sono stimoli per la nostra crescita e la nostra espressione.

L'Arcangelo Camael è ispirato dal colore rosa. Lui è incaricato di aiutarci per quanto riguarda la sfera dell'amore, ci aiuta a purificare e a riportare in equilibrio il chakra del cuore. Ci dona maggior

confidenza in noi stessi, maggior autostima e ci stimola a stabilire dei limiti. Ci guida nello scoprire la nostra missione nella vita. L'Arcangelo Camael è anche portatore di pace.

STRUMENTI

“Se sei arrabbiato disegna le linee.

Se qualcosa fa male, scolpisci.

Se ti annoi, riempi un foglio di carta con colori diversi.

Se sei triste, disegna un arcobaleno.

Se hai paura, fai tricot, macramè o applicazioni di tessuto.

Se ti senti angosciato, fai una bambola di stoffa.

Se sei stanco, disegna dei fiori.

Se sei indignato, rompi la carta in piccoli pezzi.

Se sei preoccupato, pratica l'origami.

Se sei teso, disegna schemi diversi.

Se hai bisogno di ricordare qualcosa, disegna labirinti.

Se sei deluso, fai una replica di un dipinto.

Se sei disperato, disegna percorsi.

Se devi capire qualcosa, disegna i mandala.

Se hai bisogno di ripristinare le energie, disegna paesaggi.

Se vuoi capire i tuoi sentimenti, disegna un autoritratto.

Se è importante ricordare il tuo stato, disegna punti colorati.

Se hai bisogno di sistematizzare i tuoi pensieri, disegna cellule o quadrati.

Se vuoi capire i tuoi desideri, fai un collage.

Se vuoi concentrarti sui tuoi pensieri, disegna usando i punti.

Per trovare la soluzione ideale per una situazione, disegna onde e cerchi.

Se pensi di essere intrappolato e devi andare avanti, disegna spirali.”⁴

⁴ V. Nazarevich

Per il benessere della persona e per vivere una vita in armonia sono finalmente state riconosciute molte discipline che non rientrano nella sfera della medicina. Si considera l'individuo nel suo insieme, nella sua totalità di mente, corpo e spirito, si cerca di avere un punto di vista differente, non limitato solo al singolo problema o squilibrio, ma che tenga in considerazione tutta la persona, cioè sia il corpo fisico, che quello emozionale, che la sua storia che lo ha formato fino ad oggi.

Se ogni nostra parte, anche la più piccola, sta bene, noi potremmo davvero muoverci in equilibrio in questo mondo. Se ogni nostra cellula vive in armonia, noi potremmo splendere sempre di più.

Per fare tutto questo possiamo affidarci anche all'arte del creare per scoprire un nuovo modo di relazionarci con noi stessi. La creatività viene utilizzata per essere messa al servizio della persona, e non solo con finalità puramente estetiche. La creatività diventa uno strumento per il benessere, per riuscire a far uscire emozioni che avevamo nascosto, per dar voce a situazioni dimenticate, per liberare blocchi energetici, per esprimere un'emozione che proviamo, per conoscerci più a fondo, per dare ampio spazio all'armonia nel nostro cammino.

Tramite l'azione creativa si può intraprendere un percorso che porta ad una conoscenza più intima e profonda di noi stessi, di ogni nostra sfaccettatura, facendo in modo che l'immagine interna diventi l'immagine esterna e visibile, regalandoci un'estensione della nostra esistenza.

In questo tipo di esperienza creativa non ci sono regole, ma soprattutto non ci deve essere giudizio. E' necessario che ci si senta liberi di poter esprimersi, liberi di dar sfogo a tutto ciò che si presenterà, sicuri di non dover creare un'opera d'arte.

Ogni colore prende vita, assume importanza, si mostra o si nasconde a seconda del messaggio che deve emergere. Ogni colore simboleggia un'emozione, una sensazione vissuta, quel qualcosa che si deve riversare sul foglio esattamente in quel preciso istante. Ogni colore diventa un fedele compagno con cui dialogare, a cui affidare quell'emozione di cui ci si vuole liberare, quella parte nascosta che vuole emergere, vuole farsi vedere, vuole essere considerata. Attraverso la scelta dei colori, degli accostamenti e del tipo di strumenti che abbiamo a disposizione ognuno riesce ad esprimere sé stesso e le proprie emozioni liberamente, senza censure. Attraverso questa esperienza creativa si affida qualcosa ai colori e al foglio, qualcosa che ha l'urgenza di venire visto e soprattutto di uscire da noi. In questo modo si avrà la sensazione di essersi liberati da un peso e di scoprire nuovi messaggi.

L'utilizzo delle diverse tipologie di colore infonde al gesto creativo delle precise potenzialità energetiche e tecniche.

MATITE COLORATE

Sono molto utilizzate perché facili da stendere, hanno un utilizzo immediato, sono presenti in casa o facilmente reperibili, non vengono assorbite dalla trama del foglio e non trapassano nel retro della pagina. Con la mina appuntita si può essere molto precisi, usandoli invece con la mina messa di lato si può avere un tratto più pieno e più dolce. Possono esprimere un input creativo che

definisce e separa gli oggetti, il segno della matita è protagonista. Si legano al piano mentale e alla capacità di elaborazione critica e riflessiva, ci possono aiutare a manifestare con chiarezza le idee, le aspirazioni, i desideri che riguardano noi stessi e il mondo che ci circonda. Pastelli e matite colorate permettono di lavorare sul controllo del segno. L'atto di impugnare una matita, esercitare una certa pressione e tracciare linee con precisione aiuta a sviluppare la coordinazione occhio - mano. A livello psicologico, stimolano l'autocontrollo, dal momento che il tratto può essere modulato in base alla pressione esercitata, incoraggiando la regolazione emotiva.

PASTELLI A CERA

Sono molto morbidi e facili da stendere, ma si fissano meno sulla carta. Rimangono abbastanza lucidi. Vengono utilizzati soprattutto con i bambini. Non si riescono ad amalgamare con facilità, mostrano delle sfumature imprecise, quasi vogliono mantenere un certo grado di separazione tra una tonalità e l'altra. La loro stesura richiede forza e intensità, risultano essere un buon metodo per sfogare istintivamente le tensioni, raccontano di una certa rigidità. Il loro tratto non è preciso, anzi è piuttosto approssimativo e schematico, non consente la definizione, le tinte sono decise. Ci danno la possibilità di esplorare i contenuti emotivi senza l'intervento critico della mente; utilizzandoli si sperimenta una progressiva sedimentazione sia materica che emozionale.

PASTELLI AD OLIO

Possono avere la punta arrotondata oppure cilindrica e sono costituiti da pigmenti colorati legati insieme da olio. Le tonalità sono intense. Sono morbidi e vellutati, scorrono facilmente sulla superficie, mescolandosi tra loro. La stesura è confortevole, si possono sovrapporre o amalgamare senza problemi, si lasciano guidare senza opporre resistenza sul foglio per dar vita ad una storia. Il loro utilizzo ci aiuta a prendere coscienza della profondità delle nostre emozioni, favorisce la distensione rendono più fluido il nostro piano emotivo portandoci a riflettere sull'effettiva disponibilità che abbiamo verso noi stessi e verso gli altri. Ci regalano un senso di unione e reciprocità, ci fanno sentire parte di un tutto. Lavorando con i pastelli ad olio si entra in uno spazio di intimità in cui riusciamo a comprendere la vera natura dei nostri bisogni.

PENNARELLI

I più diffusi sono i cosiddetti colori a spirito: hanno un serbatoio a inchiostro che viene assorbito da una punta di tessuto sintetico e distribuito in modo uniforme sul foglio. Al giorno d'oggi ne esistono di svariati modelli, anche con la punta fine da un lato e la punta più grossa dall'altro, per avere la possibilità di differenziare il tratto utilizzando lo stesso colore. Permettono di essere molto precisi, ma l'inchiostro facilmente si vedrà anche sul retro del foglio stesso. Generalmente sono difficili da mescolare assieme, si può provare a sovrapporli, ma difficilmente si amalgamano assieme. Hanno un tratto più definito e deciso, quasi rigido.

ACQUERELLI

Questi colori sono costituiti da pigmenti legati da gomma e di solito si utilizzano diluiti con acqua e con l'uso di un pennello. Sul foglio lasciano un colore leggero, a volte quasi trasparente, a seconda di quanto si diluiscono. Il supporto cartaceo deve essere adeguato, deve sopportare la presenza dell'acqua, altrimenti diverrà tutto ondulato.

Il pennello richiede una certa manualità e una certa dose di precisione; è uno strumento dell'intento, della volontà formativa. Utilizzando questo supporto ci rendiamo conto che il nostro lavoro richiede un'intima volontà di crearlo, siamo consapevoli della nostra piena responsabilità e della nostra ispirazione in ogni atto.

Il colore ad acquerello appena incontra un'altra tinta si unisce facilmente perché, avendo come conduttore l'acqua, è veloce a spostarsi.

La distanza che si instaura tra il colore, sulla punta del pennello, e la nostra mano che lo guida ci rende virtualmente testimoni e responsabili dell'agire stesso. Il pennello raccoglie il colore, ovvero la materia primaria e statica, e lo stempera nell'acqua dinamizzandolo. Questi colori si possono amalgamare, sovrapporre e sfumare molto; si prestano ad essere leggeri o molto più intensi, ad avere contorni abbastanza definiti o a spegnersi gradualmente nel foglio, senza seguire una linea precisa. L'utilizzo dell'acqua simboleggia il legame con il subconscio profondo, rappresenta il flusso invisibile dell'esistenza, che scorre in ogni cosa. L'acqua consente al colore di cambiare forma, consistenza, gli permette di aggirare gli ostacoli che incontra. Il pittore è consapevole di non poter imporre la propria volontà al fluire dell'acqua, per cui viene stimolato ad imparare ad assecondarla, a muoversi con lei, ad affidarsi alla sua saggezza.

L'acqua è maestra, in nessun momento è uguale a sé stessa. E' purificante, terapeutica, portatrice di energie segrete e guaritrici. Ci insegna a lasciar andare, mantenendo la consapevolezza e la presenza. Ci consente di esplorare i luoghi più delicati e segreti della nostra anima e delle nostre emozioni, ci aiuta a superare la dipendenza, i sensi di colpa, ci aiuta a coltivare il perdono e la compassione, stimola la nostra capacità di abbandono, di lasciarsi trasportare, affidandoci completamente a lei.

TEMPERE

Sono anche loro guidate dall'utilizzo di pennelli e dell'acqua. Sono morbide, ma, allo stesso tempo, vigorose; sono amichevoli, si lasciano stendere con facilità. Si possono mescolare, sfumare, usare in modo più deciso e corposo, o più leggero e sfumato. Ci danno la possibilità di coprire spazi ampi sul foglio senza fatica, ampliando il gusto creativo, ma non perdonano tentennamenti e insicurezze con il pennello.

Ci guidano a prenderci la responsabilità delle nostre azioni e del nostro destino, arricchendo la nostra capacità di trovare soluzioni inaspettate e nuovi cammini da percorrere.

COLORI AD OLIO

Sono colori altamente corporei, capaci di creare spessore, raccontano personalità forti e differenti. Se diluiti possono venire sfumati ed amalgamati abbastanza facilmente, se usati puri creano uno strato spesso sulla tela, hanno un lungo tempo di asciugatura, come se ci mostrassero che alcune decisioni o azioni hanno bisogno del loro tempo per sedimentare, per intraprendere la loro strada. L'opera che nasce fissa l'energia creativa che ha attraversato l'artista. L'olio è considerato sacro da millenni, è l'emblema della Luce Universale sulla Terra.

I colori ad olio ci mettono alla prova tramite il loro lavoro che impasta, che scende in profondità nelle emozioni, che ci coinvolge fino ai più sottili strati del corpo e della mente. La stesura con questi colori ci assorbe, ci coinvolge e ci contagia, ci fa entrare nell'opera stessa, ci fa perdere e ritrovare al suo interno.

COLORI ACRILICI

Sono colori decisi, forti, che regalano una pittura asciutta, marcata, attraverso una stesura omogenea e compatta. Si possono mescolare ed amalgamare tra loro, ma le sfumature richiedono una velocità d'azione visti i tempi molto rapidi di asciugatura. Ogni tinta ha la facoltà di ricoprire e annullare i movimenti degli strati sottostanti del colore, ogni tinta si "sostituisce" a quella sottostante coprendola, annullandola quasi.

L'utilizzo dei colori acrilici ci spinge verso una pittura moderna, un modo di dipingere capace di razionalità, di precisione descrittiva. I contorni sono netti, delineati con precisione, il colore è denso, compatto coprente. Ci spingono verso la sintesi, verso il superamento della nostra storia passata, ci insegnano a spogliarci di ciò che non ci serve più, come un serpente fa con la sua vecchia pelle, levandosela tutta in una volta. Ci regalano la voglia di chiarezza, di definizione, di auto-individuazione.

COLLAGE

Il collage è una tecnica utilizzata per la realizzazione di opere di ogni livello, prodotte tramite la sovrapposizione di carte, fogli, ritagli di giornale, pezzetti di stoffa o di altro materiale. Il supporto è generalmente rigido. Si presta facilmente ad essere utilizzato dalle persone più diverse, è una tecnica che cattura l'attenzione e fa anche divertire.

Il collage sottolinea la libertà dell'artista di creare la sua opera con i materiali che più lo aggradano, che più li sembrano adatti per esprimere le proprie idee. L'artista diviene libero di esprimersi senza limiti di tecnica, di soggetto e di materiale.

Può essere utilizzato come un valido strumento per la conoscenza di sé, come espressione e consapevolezza delle proprie emozioni.

L'uso di un materiale concreto da modificare manualmente e la facilità della realizzazione fanno sì che il collage sia una tecnica adatta a diverse tipologie di persone e attuabile in diverse tipologie di contesti. E' una tecnica che permette di lavorare in profondità sui processi emotivi e percettivi dell'autore.

Aiuta a sviluppare il potere immaginativo e creativo. Uno degli aspetti interessanti del collage non è tanto la precisione o la qualità estetica dei lavori, quanto il grande potere immaginativo ed evocativo che viene sottolineato dalla scelta dei diversi materiali, dalla tipologia di immagini e dalla loro particolare e unica combinazione, specchio della personalità dell'autore.

Questa tecnica ci permette di mettere in scena la nostra fiaba interiore basandoci sul nostro immaginario, permettendo, nello stesso momento, alle nostre difese di rimanere intatte. Si può in qualche modo quindi delegare all'immagine la comunicazione di emozioni profonde senza mettersi in gioco in modo diretto, se non nel momento cruciale della sua scelta.

COLORI PER IL TESSUTO

Sono colori più o meno liquidi, da utilizzare con i pennelli e con l'aiuto dell'acqua. Ne esistono di vari tipi e di diverse qualità, ma quelli di un certo livello sono più malleabili, permettono di mescolarli assieme, creare tinte differenti e fare le sfumature. Il supporto del tessuto crea una certa diffidenza se non si è mai provato prima.

L'acqua è una valida alleata, ma solo se si sa come gestirla, il pennello va bagnato poco e va dosata con pazienza. Se il colore è troppo diluito ci "scapperà" sulla stoffa, non riuscirà a stare nei nostri confini, ma se ne andrà a spasso per la superficie.

Generalmente, a seconda della tinta, sono più o meno densi, più o meno pastosi e decisi.

Sono colori che richiedono una certa manualità, che sottolineano la responsabilità dell'autore nel creare l'opera, che mirano ad una collaborazione, ad una ricerca di coordinazione tra tutti gli elementi. Si possono sfumare, mantenendo però una certa velocità nei movimenti e una certa organizzazione nella gestione del lavoro.

Sono potenti perché, di solito, destabilizzano un pochino, fanno uscire dalla propria zona di comfort, richiedono un'apertura a provare cose nuove, diverse, a lasciarsi incuriosire e guidare dall'istinto, provando, giocando e sbagliando. Ci spingono a ricercare le giuste proporzioni tra colore sul pennello, acqua e spazio da dipingere, ci spingono a provare, a ricercare una certa affinità con tutti questi materiali.

Ci invitano a vivere il momento, ad essere presenti in quello che stiamo sperimentando.

CHAKRA

La parola "chakra" deriva dal sanscrito e significa ruota o vortice. Sono il legame tra il mondo fisico e il mondo spirituale, tra il corpo e la coscienza. Il loro funzionamento rispecchia il nostro modo di pensare, le decisioni che prendiamo e come reagiamo ai diversi eventi nel corso della vita.

I chakra sono centri energetici e di consapevolezza che si trovano nel corpo umano. Queste ruote di luce sono una mappa antica che si ritrova in tutte le culture. Quando l'essere umano ha iniziato a riconoscersi come esseri di luce, ha compreso come tutto il suo sistema sia composto da luce ed energia. La luce crea la materia, organizza il corpo e crea la salute. Quando questa luce diventa densa può generare delle malattie nel corpo fisico. Questa luce si organizza in sette centri di energia che sono conosciuti come chakra. In questi sette centri si può vedere una mappa dello stato psicologico, emozionale e della salute del corpo fisico di ogni persona. Sono collegati alle nostre ghiandole ed esercitano un influsso sui livelli di tutti i nostri ormoni, influenzando lo stato d'animo, il peso corporeo, la composizione chimica del sangue e del sistema immunitario. Sono portali attraverso cui il cervello e il sistema nervoso possono interagire con i quattro livelli di creazione allo stato manifesto.

I chakra si irradiano in diverse aree del corpo a seconda della rispettiva posizione, influenzano le funzioni organiche, la circolazione, l'attività ormonale oltre alle emozioni e ai pensieri, trasformando così l'energia cosmica vitale (Prana) che scorre incessantemente all'interno del corpo umano. Tale energia viene raccolta nei chakra, e in seguito messa a disposizione per i processi del corpo, dell'anima e dello spirito.

I chakra sono tradizionalmente associati a un colore, un simbolo, un mantra, un elemento e una divinità corrispondenti alle frequenze di vibrazione di ciascun vortice energetico.

MULADHARA CHAKRA O CENTRO DELLA RADICE

Il chakra Muladhara costituisce il fondamento e la radice del sistema energetico dei chakra. Attraverso il centro della base, l'energia viene raccolta dalla Terra e dalla natura e in seguito trasformata.

Secondo la dottrina dello yoga, l'energia Kundalini risiede nel chakra radice. Se la base è stabile, l'energia vitale può ascendere attraverso gli altri chakra, dando così forza allo sviluppo della personalità.

La sua funzione principale è legata al corpo materiale, alla capacità di adattamento al mondo, ai bisogni primordiali e all'istinto di sopravvivenza. Ci insegna il radicamento a Madre Terra, elemento a cui è associato. E' la sede energetica dei nostri istinti primitivi e viene associato allo stato percettivo del serpente. Quando lo ripuliamo lasciamo andare la paura della carenza e ci apriamo all'abbondanza che ci circonda.

Viene considerato anche la porta d'ingresso per l'energia femminile, man mano che lo ripuliamo l'energia Kundalini si risveglia, il serpente primordiale si srotola e la sua energia femminile inizia a salire anche nei chakra superiori.

Il colore rosso, in cui risplende il chakra Muladhara, simboleggia una forte energia vitale, forza e passione.

SVADHISHTHANA CHAKRA O CENTRO SACRALE

Il secondo chakra è situato sotto il ventre e dà all'individuo il suo potere di creatività, di pensiero astratto e il suo senso estetico. Questo è il chakra che presiede l'attività sessuale, la propagazione della specie, la riproduzione; è la sede delle passioni umane.

È la fonte dell'energia sessuale, è la sede di tutte le paure sulla sessualità. Muove la ricerca creativa. Questo chakra è quello del movimento, dell'espansione e dell'intuizione emotiva; è connesso con la funzione del sentire sia fisica che emozionale. Rappresenta la dimora energetica di tutti i nostri sentimenti e di tutte le nostre emozioni, oltre che della nostra autostima.

Il secondo chakra è in relazione con il corpo emozionale e la forma che si usa per esprimersi; è associato al colore arancione, il colore dell'impulso attivo che favorisce la creatività e la voglia di vivere. Viene associato allo stato percettivo del giaguaro, è collegato alle ghiandole surrenali e alla risposta detta di "attacco e fuga".

Questo chakra è connesso con l'elemento Acqua, simbolo di mobilità e la flessibilità, che riporta al concetto di "flusso della vita".

MANIPURA CHACKRA O CENTRO DEL PLESSO SOLARE

Questo centro è responsabile del benessere e dell'evoluzione umana; l'adesione cosciente alle leggi universali di condotta (Dharma) è fondamentale per la sopravvivenza e la crescita dell'uomo.

In sanscrito, il terzo chakra, detto Manipura, significa "il gioiello lucente" oppure "coperto di pietre preziose".

Il terzo chakra simboleggia la forza di volontà individuale, la capacità decisionale, il carisma e l'efficienza. Attraverso di lui riusciamo a gestire l'emotività e il desiderio di autoaffermazione. La sua energia agevola l'assimilazione delle esperienze, rivela gli obiettivi, permette l'uso positivo dell'energia personale, infonde sicurezza ed autostima. Questo chakra è associato al diritto di agire e di essere liberi, senza costrizioni da parte della famiglia e della cultura, è collegato ai nostri sogni, alle nostre ambizioni e desideri, governa l'accettazione di noi stessi, l'autostima e il rapporto con gli altri.

Manipura è il chakra della mente razionale, della vitalità, dell'azione e del potere, rivela ad ognuno il proprio diritto di esistere e la propria collocazione nell'Universo. È il centro del potere del

sistema energetico luminoso e, quando funziona in modo corretto, il corpo ha a disposizione una quantità abbondante di energia per tutte le sue attività.

Il chakra dai dieci petali risplende di colore giallo ed è associato all'elemento Fuoco, il quale simboleggia l'energia vitale di questo centro.

ANAHATA CHAKRA O CENTRO DEL CUORE

Il cuore è da sempre il simbolo dell'amore. Il chakra del cuore, detto in sanscrito Anahata-Chakra, costituisce il centro dell'essere umano e collega i tre chakra inferiori, relativi all'istinto, con i tre chakra superiori, relativi alla coscienza superiore. Trasforma e rende compatibili le energie dei primi tre chakra, facendole salire verso l'alto, e degli ultimi tre chakra, facendole scendere verso il basso.

Il quarto chakra rappresenta l'amore universale, la respirazione e il funzionamento del cuore e dei polmoni. Produce emozioni come amore incondizionato, empatia e comprensione verso gli altri, sensibilità verso l'ambiente esterno, accettazione e il prendersi cura della vita. Permette di amare senza condizioni.

Anahata è il nostro centro, il punto in cui la nostra parte fisica e quella spirituale si integrano, in cui vi è la ricerca dell'equilibrio tra anima e corpo. Attraverso questo chakra possiamo sperimentare l'amore della creazione stessa.

Il colore verde è connesso a questo chakra e l'Aria è l'elemento che lo rappresenta.

VISHUDDA CHAKRA O CENTRO DELLA GOLA

Il chakra Vishuddha costituisce il centro dei suoni e delle parole dell'interno del corpo umano, le sue qualità sono il rispetto di sé, la visione distaccata del mondo esteriore, l'amore verso l'umanità, una relazione non possessiva nei confronti della famiglia e degli amici. E' il chakra della creatività inteso come manifestazione verso l'esterno; sovrintende la comunicazione, la capacità di ascolto e di parola e la sincerità, produce capacità espressive e chiare dell'intelletto.

Questo è il chakra della comunicazione, del suono e della vibrazione; della capacità di recepire e di assimilare. Rappresenta la consapevolezza del proprio ruolo nella società e nel lavoro.

Questo centro psichico è responsabile della comunicazione verbale e non, da voce ai sentimenti del cuore, è legato all'amore, alla bontà e al perdono. Si occupa della comunicazione tra tutti i sistemi del corpo. In questo centro i quattro elementi dei chakra inferiori, Terra, Acqua, Fuoco e Aria, si combinano in pura energia.

L'elemento corrispondente al chakra Vishuddha è l'etere, il simbolo dell'ampiezza, dello spazio e della purezza. Il colore associato è il blu.

AJNA CHAKRA O CHAKRA DEL TERZO OCCHIO

In qualità di centro spirituale, il chakra Ajna favorisce l'attenzione e la consapevolezza. Il sesto chakra è situato al centro della fronte, tra le sopracciglia, ed è anche conosciuto come terzo occhio. Controlla il funzionamento delle due ghiandole pituitaria e pineale, che si manifestano al nostro interno come il nostro ego e superego.

Questo chakra presiede la visione interiore o extrasensoriale; esercita lo sviluppo della capacità di concentrazione. E' il chakra dell'aspetto mentale superiore e della "visione superiore". Presiede il senso della vista, ci regala infatti una chiara visione delle cose.

Attraverso questo centro possiamo esprimere il divino che c'è in noi e vediamo la parte divina anche negli altri. Viene associato allo stato di percezione del colibrì.

Il sesto chakra è associato alla Luce e al colore indaco.

SAHASHRARA CHAKRA O CENTRO DELLA CORONA

Il chakra della corona trova il suo posto nella ghiandola pineale, è il chakra che presiede il contatto con la Conoscenza Divina, governa la corteccia cerebrale e la presa di coscienza. Esso determina l'apertura e la dilatazione della coscienza con lo sviluppo dell'intelletto. Le sue funzioni principali sono relative alla conoscenza superiore, alla medianità, al contatto con il Divino. A questo chakra appartiene la relazione tra la coscienza dell'individuo e quella dell'Universo.

Il settimo chakra ci mette in contatto con la nostra parte più spirituale, con il nostro Essere Completo e con la realtà cosmica. Rappresenta la Luce di conoscenza e di consapevolezza, è la visione globale dell'Universo. E' il nostro portale verso il Cielo.

Nel settimo chakra comprendiamo che la vita è un'intricata rete di fili luminosi e che ognuno di noi è uno di questi fili, ma nello stesso tempo siamo la rete intera.

Sahashrara è associato all'energia pura e al colore bianco.

OTTAVO CHAKRA O WIRACOCHA

Secondo le culture del sud America esiste un ottavo chakra che risiede nel campo energetico luminoso e che aleggia sopra la nostra testa come un piccolo sole dorato.

Come elemento viene associato all'anima e come colore all'oro.

Nell'ottavo chakra possiamo sperimentare una profonda unione con tutta la Creazione, è la fonte di ciò che è sacro. Rappresenta il punto d'unione in cui facciamo esperienza dell'unione con tutto il creato e con il suo Creatore. Quando questo chakra è bloccato possiamo avere la sensazione di essere imprigionati tra Spirito e materia, vivendo solo in parte nel nostro corpo fisico e sentendoci dissociati da tutto.

Tutte le informazioni racchiuse nel Wiracocha fanno da modello per dare forma al corpo fisico; in questo chakra infatti ci sono racchiuse le impronte delle nostre vite passate.

NONO CHAKRA O LO SPIRITO

Esiste anche un nono chakra al di fuori del campo energetico luminoso, che si estende per tutto il cosmo, oltre al tempo e allo spazio, che è sempre puro e cristallino.

In questo luogo possiamo sperimentare la magnifica estensione della Creazione. Questo nono chakra è associato allo Spirito che mai è nato e mai morirà, che è antecedente al tempo e allo spazio. Risiede nel cuore dell'Universo ed è di luce bianca traslucida.

Esiste un unico nono chakra, poiché siamo tutti uniti nello Spirito. Viene associato allo stato percettivo dell'aquila.

I QUATTRO ELEMENTI

TERRA

Rappresenta il regalo della vita, accoglie e nutre l'esistenza. Ci ricorda che tutte le creature nascono dalla Terra e che il mondo della forma è un regalo del Grande Spirito, regalo che deve essere trattato con sommo rispetto.

Il mondo in cui abitiamo esiste grazie all'unione amorosa del Grande Spirito con la Madre Terra. Consideriamo questo regalo con grande coraggio e profonda gratitudine per co – creare la bellezza. Se osserviamo infatti con gli occhi del cuore siamo in grado di vedere tutta la salute e la prosperità che desideriamo.

La Pachamama è la dea della fertilità e dell'agricoltura, madre che nutre e fonte di vita, che ci riporta ad un tipo di spiritualità dove tutto viene considerato sacro e divino, e merita rispetto.

ACQUA

Simboleggia la purificazione, la rigenerazione, la nascita e la pulizia; è coesione e vita. Quando l'Acqua arriva sulla tua riva ti invita ad osservare le tue emozioni, che sono mutevoli. Non prendere decisioni cruciali in quel momento. Se provi allegria, sentila pienamente. Se provi tristezza, permetti che si muova attraverso di te.

L'Acqua viene a pulire le energie che ristagnano e non ti appartengono più e quei sentimenti che hai piacere di scrollarti di dosso. Quello che l'Acqua fa con la tua pelle, lo fa anche, metaforicamente, con il tuo spirito. Genera esperienze senza tempo e realtà non ordinarie nelle quali tutta la vera creazione si manifesta.

Le maree e i fiumi rappresentano la capacità di muoversi con delicatezza attorno agli ostacoli. Ci ricordano di lasciarci fluire. Questo è il potere dell'Acqua. La Luna è colei che regola le acque e tutto ciò che abita sulla Terra, rappresenta l'archetipo materno, ovvero la nutrizione e la protezione, e il nostro mondo delle emozioni.

Emergere dall'Acqua è la manifestazione dell'esistenza, immergersi è la dissoluzione della forma, l'Acqua è quindi rigenerazione in tutto e per tutto.

FUOCO

Il Fuoco è fonte di energia e di calore, è l'elemento che trasforma. Per gli sciamani è il cammino della trasformazione rapida.

Attraverso la cerimonia del Fuoco si onorano gli apprendimenti e le vecchie credenze affidandole al Fuoco e allo Spirito. In questo modo si può guarire a livello dell'anima, senza dover sperimentare a livello fisico.

Le fiamme ci ricordano la natura impermanente della realtà e come le situazioni possono rapidamente trasformarsi.

Aprirsi completamente all'energia del Fuoco significa aprirsi alla possibilità di essere completamente trasformato e poter rinascere dalle proprie ceneri.

ARIA

E' espansione, vibrazione e respiro, è una metafora della vita: respiriamo e facciamo entrare il fresco e il nuovo, mentre lasciamo andare, espirando, tutto ciò che è viziato. Il respiro ha la capacità di liberare ciò che prima era bloccato, ha il potere di cambiare le nostre emozioni. Ciò che ci lega alla vita è il respiro, che è energia, coscienza e che ci permette la connessione con l'infinito.

Quando prendiamo coscienza della nostra respirazione, puliamo l'energia, ci rinnoviamo e ci apriamo all'ascolto.

Rappresenta i pensieri e il linguaggio. Il potere del pensiero è fondamentale: come parlo e come mi esprimo condiziona tutto ciò che vado a creare. L'Aria regola la comunicazione, il pensiero, le canzoni e le idee che sono fonte di ispirazione.

Rappresenta anche il cambiamento, con tutte le sue qualità stimolanti. Quando lo Spirito dell'Aria chiama sta portando con sé un segnale di trasformazione.

La medicina dell’Aria è la semplificazione, aiuta ad abbassare la velocità, a correggere il tiro e a sperare che la tempesta si plachi. Arriveranno cose migliori e, soprattutto, maggiore chiarezza.

LA RUOTA DI MEDICINA DEI NATIVI AMERICANI

Il concetto di medicina, per i Nativi Americani, non significa solo un modo di curare, ma comprende i talenti di tutte le relazioni che abitano con noi Madre Terra. Le piante, gli animali, le rocce, il vento, l’Acqua esibiscono e donano messaggi di guarigione a chiunque sia così astuto da osservare i loro comportamenti e le loro lezioni e viverle. L’importanza viene data al rapporto autentico ed equilibrato con Madre Terra e con l’intero Universo.

Medicina significa, per loro, potere, completezza, integrità e conoscenza.

Il loro modo di stare al mondo si basa sul concetto di ritenere sacra ogni espressione della vita, sacra perché è ritenuta l’emanazione di un’originaria vibrazione che ha creato il tutto; si basa sulla percezione di un Universo interconnesso, in cui l’uomo è invitato a vivere in armonia con tutto il creato. L’Unità infatti è la cosa più preziosa che abbiamo. Ogni istante, ogni azione, ogni evento viene sentito come un invito a vivere con sommo rispetto, a celebrare la vita, ad essere grati e a connettersi con il sacro.

Nella concezione Nativa la Natura e l’individuo concorrono assieme e in armonia l’una con l’altro, creando in questo modo una sincronia dell’esistenza.

Fondamentale è l’utilizzo e la conoscenza dei simboli; quando la mente studia un simbolo infatti entra in contatto con qualcosa che è capace di andare oltre alle barriere del pensiero logico – razionale, con qualcosa che si riferisce a verità invisibili.

“Noi Indiani viviamo in un mondo di simboli e immagini in cui la dimensione spirituale e la realtà ordinaria sono una cosa sola ... Noi cerchiamo di comprenderle non con la testa, ma con il cuore, e ci basta un piccolo indizio per arrivare al significato.”⁵

Il cerchio simboleggia l’equilibrio dei quattro elementi, delle quattro direzioni, degli esseri viventi. Non ha né inizio né fine, indica il movimento infinito e circolare, la perfezione, la divinità. Il cerchio è da sempre simbolo di protezione. Accoglie, protegge, contiene. Il cerchio rappresenta l’infinito, l’interconnessione tra tutte le cose, la morte e la rinascita continua. Per i Nativi i movimenti sacri devono essere fatti in senso orario, come il moto che compie la Terra attorno al Sole e quello che

⁵ Cervo Zoppo, Sciamano Sioux

compie la Luna attorno alla Terra. Tutto assume una forma sferica e circolare, tutto si muove seguendo il naturale movimento del Sole e di tutti gli astri.

La ruota di medicina è uno strumento molto antico di trasformazione energetica utilizzata per armonizzare il mondo esterno con il mondo interno di una persona. Nello stesso momento è uno specchio dell'Universo e un riflesso dell'uomo. Tramite la simbologia della ruota di medicina è possibile entrare in contatto e riuscire a comprendere sé stessi e il mondo. All'interno di essa si può leggere il funzionamento del cosmo. Questa struttura riesce a connettere, rappresenta l'impermanenza ciclica di tutte le cose e l'eterna spirale dell'evoluzione e della crescita.

Viene considerata un emblema di tutti gli elementi ed è collegata al più potente guaritore dell'Universo, ovvero a Madre Terra e alla sua divina energia materna.

La ruota di medicina rappresenta la capacità di connettersi e percepire consapevolmente che possiamo attingere ai talenti, e che ognuno di noi, quando esprime i suoi talenti, può essere d'aiuto e diventare una buona medicina. Viene utilizzata come strumento, come una chiave che ci regala la possibilità di aprire nuove porte e magari, nello stesso momento, di chiuderne altre. I nativi americani, come del resto tutte le civiltà antiche, stabilivano le loro strutture dall'osservazione della Natura in tutte le sue componenti e in tutte le sue manifestazioni, dalla più grande alla più piccola. L'espressione di questa struttura è la Ruota di Medicina.

La ruota, come il cerchio, è la forma in cui tutta la natura si manifesta, senza avere né principio né termine, ma solo trasformazione regolata dall'energia dei quattro venti, rappresentati dalle quattro direzioni cardinali.

Il Cerchio Sacro rappresenta la manifestazione di Wakan Tanka, il Grande Mistero, il principio creatore, l'energia della creazione: attraverso la simbologia della Ruota, il simbolo sacro dei Nativi, si è in grado di conoscere sé stessi e tutto l'intero creato e comprendere che ogni essere che lo abita interagisce in maniera armonica con le altre forme di vita. Questa è ritenuta una responsabilità sacra perché ogni forma di vita, animata o apparentemente inanimata, contribuisce alla sopravvivenza del creato.

Nella ruota convergono le quattro direzioni cardinali nel punto centrale, punto che si connette con il Cielo e con la Terra, in ognuna delle direzioni vi è presente anche il potere di un elemento, di un colore e di un animale.

IL SUD

È il luogo dove risiedono le emozioni, il luogo della fiducia e dell'innocenza, il luogo dove si manifesta la vita fisica. È il luogo del bambino, della sua fiducia e della sua innocenza che ancora ci offre curiosità e meraviglia per il mondo. Al sud colleghiamo il periodo della crescita. È il luogo delle paure e delle ferite legate all'infanzia che riescono a condizionare parecchio la nostra esistenza. Viene collegato alla giovinezza, al periodo in cui ci si forma, alla vitalità, alla forza e al vigore.

Al Sud viene collegato il mezzogiorno e l'estate. L'Acqua è la forza elementale che lo rappresenta e che lo lega al movimento e all'azione, al fluire.

L'energia del Sud è il dare, quel dare senza aspettativa alcuna. A Sud infatti poniamo anche il regno vegetale, dal momento che esprime appieno questa energia, basta pensare a tutto quello che ci regala: ossigeno, cure, alimenti e tante altre cose.

Molti sono anche gli animali totemici collegabili al Sud, ma quello principale è il topo: molto sensibile all'ambiente che lo circonda, capace di percepire le cose tramite le sensazioni. Il topo è dotato di una sensibilità e una percezione sviluppatissimi. Il topo è pignolo, ci insegna a guardare la vita da ogni punto di vista; simboleggia la prudenza, l'accuratezza e l'organizzazione.

Il Sud ci deve insegnare ad avere fiducia nelle proprie emozioni, nel proprio intuito, nelle proprie sensazioni, quelle che si vivono nel momento presente, e a rispettare il nostro bambino interiore, quello che non perderà mai l'innocenza.

Il colore associato al Sud è il rosso.

L'OVEST

È il luogo dell'introspezione, dell'intuizione e della trasformazione. L'introspezione è la capacità di guardarsi dentro, di saper afferrare le lezioni che sono arrivate dalle azioni del passato, è la capacità di comprendere quali sono le vere intenzioni che si hanno. L'intuizione è quella consapevolezza improvvisa percepita da tutto il corpo, quella visione chiara che giunge in un attimo, lasciandoci a bocca aperta. Rappresenta il luogo in cui risiede il corpo fisico, è il luogo della materia, dell'esperienza che cresce e della sicurezza. L'Ovest viene associato alla fase adulta della vita, alla stabilità, rappresenta la protezione.

La forza elementale a cui è legato è quella della Terra, che ci sostiene, ci protegge, ci nutre, ci dà la vita. Terra che è la memoria di tutto ciò che è stato. A Ovest infatti collochiamo il regno minerale. La pietra, per i Nativi, è la forma primaria della creazione ed è sacra; credono infatti che le rocce siano le ossa della Terra, le pietre preziose gli organi e i cristalli di quarzo le cellule cerebrali. L'Ovest incarna l'energia femminile e la sua ricettività.

Il colore dell'Ovest è il nero, il vuoto che ospita tutte le cose. Questo colore rappresenta il Grande Sacro nel momento in cui i raggi del Sole scompaiono e con essi, a volte, scompare anche la vita.

L'animale totem è l'orso, che ci insegna a ritirarci nella nostra caverna e a spegnere quel chiacchiericcio interiore che può aver confuso i nostri veri obiettivi. Ci mostra come cercare le risposte nel nostro sentire, come lasciar andare ciò che non ci serve più e, nel silenzio, a trovare la forza per superare le nostre debolezze con la consapevolezza che l'una e le altre sono necessarie alla nostra evoluzione. L'orso incarna sia la capacità di autoguarigione fisica che spirituale. L'orso è espressione di grande coraggio e di grande forza, è appunto la manifestazione della forza primordiale e della calma interiore.

L'energia dell'Ovest è il trattenere. All'Ovest associamo l'Autunno, il momento del raccolto e anche della separazione dei semi, dello scegliere quelli che vogliamo tenere per far germogliare e quelli che vogliamo invece lasciar andare.

Nella vita degli esseri umani è il momento della maturità; nel corso della giornata è il momento del crepuscolo.

IL NORD

È il luogo dove risiede la mente, sede della conoscenza, della strategia e della saggezza. La mente non è né fisica né materiale e la sua funzione è quella di dirigere la nostra vita. Non ha limiti, può essere esperita come coscienza e si sposta con essa. Ha un collegamento diretto con la saggezza. Saggezza che, secondo i Nativi, è rappresentata dalla conoscenza derivata dall'esperienza applicata con amore. Nel Nord trova posto anche l'equilibrio.

La forza elementale associata al Nord è l'Aria. I venti sono portatori di purificazione e rigenerazione. Il respiro nutre e accompagna fuori dal nostro corpo ciò che dentro non trova più una sua collocazione. Il respiro è la vita che danza dentro e fuori di noi. L'Aria è legata al vento che sfiora l'anima di tutte le cose viventi e porta con sé una particella di tutto ciò che accarezza.

Il colore del Nord è il bianco, che somma tutti i colori della luce ed è pertanto simbolo di integrità, purezza e conoscenza.

Il momento della giornata è la notte, e la stagione che viene associata è l'inverno. Il freddo che accompagna questa stagione ci consiglia di restare più a lungo in casa, di rivolgere la nostra attenzione dentro di noi, di riposare, recuperare, stare e poi iniziare a pianificare per la stagione successiva.

A Nord posizioniamo il regno animale, regno maestro di strategia e saggezza, maestro nell'uso dell'istinto, maestro nell'arte della sopravvivenza. L'osservazione di questo regno ci ha insegnato quali erbe raccogliere per curarci; come adattarci al meglio all'ambiente che ci circonda; a percepire i pericoli, non solo con gli occhi, ma con tutti i nostri sensi; a vivere in armonia con le stagioni e con i cicli lunari.

L'animale totem che viene collegato al Nord è il bisonte, da cui i Nativi traevano sostegno e nutrimento, che si sacrifica per la vita dell'uomo e gli offre ciò di cui necessita. Il bisonte è uno degli animali più importanti per i Nativi, assume anche una connotazione divina.

L'energia del Nord è il ricevere.

L'EST

La direzione dell'Est è il luogo dove risiede lo Spirito, è il luogo da cui il Sole ci accoglie ogni mattina al nostro risveglio. L'Est è legato alla luce, è la fonte della luce. Qua la luce raggiunge il suo

massimo potere. E' il luogo dell'illuminazione, della rivelazione, del potere in senso lato. Qui si può avere l'illuminazione spirituale, mentale ed interiore. Da qui possono scaturire la coscienza e la consapevolezza della visione interiore. L'Est è il luogo della chiarezza, della nascita, della creazione. Ad Est si nasce, ad Est ci si illumina.

La sua forza elementale è quella del Fuoco, rappresentato appunto dal Sole. Fuoco che arde senza bruciare, ma per riscaldare e portare crescita; Fuoco che purifica e trasforma.

In questa direzione poniamo la stagione della primavera, con i suoi venti di rinnovamento, con la sua voglia di rinascita, con il suo destarsi dopo il riposo. Il momento della giornata associato è quello dell'alba.

Il colore è il giallo, colore che fa sbocciare la vita e la Natura, e l'energia affiancata è quella del determinare. L'Est è il luogo dell'energia maschile intesa come forza di esplorare nuove possibilità, di trovare nuove idee e di fornire protezione. All'Est viene collegato il regno umano, che si differenzia dagli altri regni per il libero arbitrio, con cui gli uomini possono determinare il proprio futuro. Siamo gli unici esseri del mondo materiale che possono scegliere al di là di qualsiasi ordine biologico, ma purtroppo abbiamo anche la capacità di scegliere anche in modo estremamente errato.

L'animale totem è l'aquila, poiché è l'essere che può volare ala ad ala con il Grande Spirito e perché la sua vista, oltre a essere particolarmente acuta, possiede una visione d'insieme come nessun altro ha. Riesce infatti a riconoscere il disegno globale che formano i singoli avvenimenti della vita. Riconduce ogni esperienza ad una volontà divina superiore, della quale nutre una grande fiducia. L'aquila è simbolo di libertà assoluta da tutte le forme di ignoranza e limitazione, è l'animale che rappresenta meglio la chiarezza e la preveggenza, volando così in alto da avere una prospettiva diversa da tutti gli altri, volando così in alto da avere una visione d'insieme, del Tutto. Ci consiglia di spingere il nostro sguardo sempre oltre l'orizzonte visibile.

Così come Nord e Sud si sostengono, in modo parallelo succede tra Est e Ovest. Il concetto di centratura, la capacità cioè di sintonizzarci con le lezioni offerte dal topo, dall'orso, dal bisonte e dall'aquila, e da lì riuscire ad attingere ai nostri talenti, ci dà la possibilità di collegarci alle risposte custodite nella nostra conoscenza interiore. Percorreremo molte volte questo ciclo nella nostra vita e ad ogni chiusura e riapertura aggiungeremo un gradino alla nostra crescita.

GLI ANIMA-LI

“Il contatto con il mondo in cui risiedono le Essenze ci fa conoscere qualcosa che va al di là del normale ascolto degli esseri umani, e ci ricolma di un sentimento di espansione e di grandezza. Il modo per mantenere il collegamento con il selvaggio è domandarsi che cosa si vuole davvero.”⁶

Siamo venuti su questa Terra per vivere in armonia con tutto il creato, per garantire equilibrio e purezza all'intero Universo. Abbiamo, giorno dopo giorno, l'opportunità di essere consapevoli della sacralità dell'esistenza. Percorrere il proprio cammino in modo sacro significa rendere ogni passo una preghiera, significa essere presenti in ogni attimo, pensiero o azione, colmi di consapevolezza e gratitudine.

Per tutte le cose c'è un tempo e un luogo giusto durante la nostra vita, camminare in equilibrio ci offre la capacità di onorare tutti gli atti del nostro essere uomini nel loro momento perfetto, e di riconoscere il sacro in ognuno di essi.

L'essere umano è formato da due parti principali: la parte animale e quella spirituale. La prima parte fornisce la materia, l'involucro che dà la possibilità alla seconda, lo Spirito, di incarnarsi sulla Terra e godere appieno dell'esperienza dell'esistenza. Ritenere sacro l'ambiente che ci circonda è il presupposto per essere consapevoli della sacralità del nostro essere.

“La parola animali deriva da anima, ciò significa che sono sacri.”⁷

Gli spiriti animali sono una delle forme che Madre Terra assume per poter interagire con noi esseri umani. Il rispetto per il regno animale, come del resto per tutti gli altri regni, e la consapevolezza delle qualità di insegnamento e di guida che posseggono sono antichi quanto l'umanità.

Secondo le antiche culture, in modo particolare quelle dei Nativi Americani e quelle delle popolazioni del Sud America, ma non solo, la Terra è popolata da numerosi animali medicina che ci regalano, giorno dopo giorno, intense lezioni di vita, e restano in attesa che noi, aprendo il nostro cuore, ne ascoltiamo i consigli e ci riempiamo della loro saggezza. In questo modo riusciamo ad aprirci ad un mondo vibrante e interconnesso, ricco di verità spirituali e intuizioni improvvise che hanno la capacità di trasformare la vita stessa.

Gli animali sono esseri puri, autentici, insegnano e trasmettono amore in ogni attimo. Vivono solo nel presente, ci insegnano la presenza nel “qui e ora”, ci aiutano ad essere grati per tutto il mondo naturale e per il posto che noi occupiamo in esso.

⁶ C. Pinkola Estès, Donne che corrono coi lupi

⁷ A. Villoldo

Tutti noi stiamo co-creando la realtà della vita sulla Terra, stiamo co-creando la nostra realtà, il nostro sogno. La coscienza stessa è l'energia narrativa che fa vibrare tutto l'Universo.

Agli animali Totem è riservato un posto sacro nel nostro lavoro di guarigione, fungono da specchi e ci mostrano ciò che deve essere visto in quel preciso momento, ciò che va accettato, ringraziato e trasformato. Quando si evoca il potere di un animale medicina, si ha la volontà di essere ricondotti all'armonia più completa con la forza dell'essenza stessa di quella creatura, tutto questo fa parte di un processo di guarigione a cui dobbiamo accostarci in modo intuitivo, affidandoci al nostro sentire più profondo, e con molta umiltà. Le lezioni che ci vengono impartite hanno un valore eterno. La medicina degli animali lavora generalmente ad un livello profondo, si manifesta tramite la conoscenza del corpo, la sincronicità, la connessione e delle capacità immaginative.

Questi spiriti guardiani forniscono insegnamenti, potere, protezione e supporto. Durante il rapporto con un individuo ogni animale medicina ha la funzione di maestro negli stadi iniziali dell'apprendimento in cui rivela al suo amico le proprie qualità e capacità, ovvero la medicina di cui è detentore.

La via degli animali di potere è una via che ci accompagna verso il nostro potere personale, una via che ci insegna a rispettare tutti gli animali considerandoli guide sacre.

Gli animali Totem parlano il linguaggio dell'Amore e ci portano a riscoprire la nostra naturale connessione con Madre Terra. Connessione su cui è basata la nostra esistenza seguendo valori insiti in noi.

Alcuni animali Totem nascono con noi e ci accompagnano per tutta la nostra vita terrena. Essi rappresentano le nostre qualità, i doni che possiamo offrire e che più ci identificano. Secondo alcune tradizioni ne nascono con noi nove, secondo altre possiamo essere affiancati anche da tredici animali, che si situano due per ogni chakra, uno solo nel settimo chakra.

Per riconoscere gli animali Totem che ci camminano a fianco per tutta la vita la cosa migliore da fare è quella di fermarci e ascoltare, entrare dentro di sé, comprendere con che animale abbiamo una connessione intima, speciale; quale animale ci risuona nel profondo e che valore ha per noi. Non limitiamoci al concetto di animale domestico o compagno che abbiamo in casa, è un tipo di connessione diversa che si può avere con animali mai visti dal vivo, è una sensazione che ti prende nel profondo, è una sorta di fratellanza che si ha insita in noi.

Generalmente non tutti si scoprono nello stesso momento, ma, a seconda del percorso che facciamo, emergono nel momento che ritengono più opportuno. Sono una potenza, una fonte di crescita e di evoluzione, una protezione e un supporto e noi dovremmo essere loro estremamente grati di farci avanzare sicuri. Quando li invociamo stiamo chiedendo aiuto all'energia di quella determinata specie animale.

Ci sono diversi modi per riconoscere questa connessione profonda con una particolare specie animale. Potresti sognarlo spesso e, magari, ricevere messaggi durante la notte; potresti imbatterti in lui dal vivo, ovviamente il cane del vicino non è un esempio di incontro casuale, ci si riferisce ad animali insoliti per noi; potresti continuare a vederlo: disegnato, negli oggetti, nei video; oppure

anche tramite delle meditazioni guidate. O potresti semplicemente sentire una forte attrazione e un'intima connessione con una particolare specie.

Ci sono poi degli animali Totem che ci stanno accanto solo per un periodo, per aiutarci e spronarci in una parte del nostro percorso, per sviluppare caratteristiche e doti diverse. Loro ci supportano e ci incalzano ad evolvere sempre di più. Ci offrono i loro insegnamenti nel momento più opportuno, è come chiamare uno specialista per una cosa particolare, loro sono gli esperti nel campo che stiamo attraversando. Ci rivelano la loro visione della vita, ciò che hanno imparato e ciò che è insito in loro, ci svelano le loro doti più profonde, ci insegnano a camminare in equilibrio su Madre Terra. Anche loro sono, appunto, amici fidati e potenze sulle quali poter contare.

L'animale che ci raggiunge rappresenta una parte istintiva di noi stessi dalla quale potremmo essere disconnessi oppure una parte che non ci aggrada.

Siamo tenuti a fidarci ed affidarci a loro, in questo modo la nostra luce splenderà ancora di più, giorno dopo giorno.

Lo spirito degli animali è unico per tutta la stessa specie, ecco perché racchiude in sé una saggezza enorme. Ogni cosa che un singolo animale impara viene trasmessa allo spirito e ogni altro singolo animale può accedere a questa informazione. Vi posso fare l'esempio del pettirosso, che ogni anno nello stesso periodo mi si presenta in giardino chiedendomi uno spuntino, perché lui sa che da me trova un pranzo assicurato.

O quello di una cavalletta, che dopo aver passato un inverno indisturbata sulla finestra di una stanza poco usata dai miei genitori, ha diffuso la notizia e l'anno dopo ne è arrivata un'altra pronta a trascorrere l'inverno lì.

Non c'è nessuna correlazione tra la persona e l'animale Totem che la affianca per un periodo, ma c'è una profonda sintonia tra ciò di cui la persona ha bisogno in quel preciso momento e ciò che l'animale può insegnarle con il suo messaggio.

Ogni spirito animale è prezioso per il suo messaggio, senza pregiudizio alcuno.

I QUATTRO LIVELLI DI PERCEZIONE:

ANIMALI ARCHETIPICI E DIREZIONI CARDINALI

Secondo gli sciamani del sud America esistono quattro livelli di percezione che corrispondono ai quattro regni di manifestazione della vibrazione e della luce.

Il primo livello viene associato al livello del mondo fisico e del corpo; il secondo al regno dei pensieri e delle idee, alla mente; il terzo livello al regno del mito e all'anima; il quarto viene associato al mondo dello spirito e all'energia.

I quattro livelli di percezione, associati agli archetipi degli animali di potere e alle quattro direzioni cardinali, possono venire considerati come la rappresentazione delle quattro forze fondamentali della Natura. In fisica si conoscono come la forza di gravità, l'elettromagnetismo, la forza nucleare forte e quella debole.

L'unica differenza tra la visione sciamanica e le scienze è che i saggi credono di poter convocare ed interagire con queste forze della Natura, comunicando con la biosfera.

I Laika, in particolare, fanno corrispondere ciascun livello di percezione ad un animale archetipico che possiede i poteri e le capacità da acquisire per poter esercitare un influsso sulla realtà di quel dominio di esperienza.

IL PRIMO LIVELLO: IL SERPENTE E IL SUD



Corrisponde al corpo della percezione fisica. In questo livello la realtà è intesa in senso quotidiano e materiale; tutto è esattamente ciò che sembra.

Il primo livello è il mondo delle apparenze, in cui la Luce Primordiale esiste nel suo stato più denso. Qui il linguaggio che utilizziamo per descrivere la realtà è molecolare e chimico.

E' un livello di percezione materiale, dove tutto è tangibile, solido e difficile da modificare.

Il serpente è una creatura istintiva, quando consideriamo i problemi solo attraverso gli occhi del serpente, cerchiamo di trovare delle soluzioni fisiche. Ci si affida completamente ai nostri sensi dominati dall'istinto.

Siamo consapevoli del nostro corpo fisico, ma non siamo consci dei nostri sé: quello mentale, quello spirituale e quello creativo.

Percepriamo in modo diretto la forma esteriore e accettiamo solo ciò che è ovvio. Ci limitiamo ad agire e reagire. Il nostro cervello rettiliano è al comando e funziona in base agli istinti di sopravvivenza, in questo modo ci limitiamo solo a fare ciò che deve essere fatto.

In questa direzione, nel Sud, il serpente ci insegna a lasciar andare la nostra storia passata, la nostra identità che non ci appartiene più, ci insegna a spogliarci del nostro passato, proprio come lo fa lui con la sua pelle, tutto in una volta.

In questa maniera ci invita ad abbandonare quella sensazione di essere la vittima del proprio passato e aprirsi all'incontro con la tua vera essenza. Ci insegna ad onorare e poi a lasciar andare il nostro passato per poter mettere tutta la nostra energia nel cammino.

Ci mostra come muoverci con maggiore leggerezza e bellezza nel mondo.

Ma il coraggio del serpente non è solo quello di proseguire, ma soprattutto quello di osare nell'aver una visione del possibile ed unire il proprio sogno personale ad un Sogno Sacro più grande.

Il serpente simboleggia la conoscenza, la sessualità e la guarigione, rappresenta fin dall'antichità il potere curativo della natura, che è graduale e progressivo. Rappresenta la forza vitale primaria, quella che conosce le profondità, quella che conosce come arrivare ai luoghi segreti della nostra parte interiore.

Il serpente osserva il mondo con occhi che non giudicano.

Questo animale simboleggia il potere istintivo femminile connesso alla forza vitale di Madre Terra, quando ci affianchiamo all'energia del serpente, intraprendiamo il nostro viaggio di guarigione in maniera profonda.

IL SECONDO LIVELLO: IL GIAGUARO E L'OVEST



L'Ovest è il livello della mente e della percezione emotiva. La mente interpreta la nostra realtà e influenza il corpo. Questo è il regno delle credenze, delle idee, delle emozioni. Niente è esattamente come appare. La Luce Primordiale è meno solida, meno interconnessa con la materia, ma rimane piena di ombre.

Rappresenta il mondo della forma astratta, dove la forma crea funzioni e crea materia. In questo livello una singola rivelazione può farci liberare dai nostri sentimenti negativi o di un vecchio modus operandi che ci sta impedendo di evolvere.

Nel secondo livello utilizziamo il cervello mammifero, caratterizzato dall'emozione e da sentimenti profondi di amore, famiglia, protezione, cura reciproca e compassione. Ma non dobbiamo scordarci che è anche il cervello preposto all'aggressività e alla superstizione.

Il linguaggio è rappresentato dalla parola, scritta o orale, è qua che riusciamo a comprendere i simboli e i segni.

Ci eleviamo oltre il livello pratico e possiamo osservare una più ampia raggiera di possibilità. Siamo in grado di percepire maggiormente, per cui siamo in grado di elaborare molte più soluzioni.

Il guardiano del livello dell'Ovest è il giaguaro. Nel suo ambiente nativo non ha predatori, per cui può riposare sempre tranquillamente. Ci insegna ad allontanarci da situazioni tossiche per trovare il riposo profondo del nostro essere.

Il giaguaro nell'oscurità della notte percepisce molto. Ci insegna come guardare con confidenza e coraggio le nostre ombre. Ci affianca per farci affrontare le nostre paure, aiutarci a superarle e a proseguire il cammino guidati dal cuore.

Ci insegna a porci di fronte alle nostre paure e alla morte per poter rinascere con una forza nuova. Il suo regalo per noi è appunto la liberazione dalle paure.

La sua medicina ci insegna a guardare attraverso le nostre ombre per ritrovare la nostra parte smarrita; ci porta luce e illumina il nostro percorso, ci mostra come smettere di vivere nel timore. Ci trasmette il cammino oltre la morte. Il giaguaro ci permette di aprire i nostri occhi in modo da scorgere anche i lati oscuri, per scoprire i tesori e guarire le parti che teniamo nascoste, a volte anche a noi stessi.

La sua medicina ci regala saggezza e coraggio.

L'archetipo del giaguaro ci insegna ad andare oltre la paura e la violenza e ci porta attraverso il ponte dell'arcobaleno nei regni oltre la morte. Rappresenta la connessione archetipica con la forza vitale della giungla, con il principio di vita e morte, con il rinnovamento.

La sua medicina riguarda anche le nostre ferite collettive, oltre che a quelle personali.

Ci aiuta a trovare le cose che devono avere fine in noi, in modo da lasciar spazio solo a ciò che deve vivere.

Simboleggia il nostro istinto felino, che ci fa arrivare alle persone giuste e nelle situazioni adeguate. Il regno delle idee, delle credenze e delle emozioni si associa al giaguaro perché questo tipo di percezione può trasformare improvvisamente una situazione, facendo in modo che si possa osservarla sotto un'altra luce.

Il giaguaro è l'archetipo del cambio improvviso, una sola intuizione può permetterci di liberarci dai nostri sentimenti negativi o di una vecchia forma di agire che ci impedisce di crescere.

IL TERZO LIVELLO: IL COLIBRI' E IL NORD



Il Nord è legato all'anima e alla percezione sacra della vita. In questo livello il linguaggio è fatto di immagini, di musica, di poesia e di sogni, è la sfera del mito, dove l'anima può sperimentare sé stessa nell'atto di compiere un viaggio sacro.

La Luce Primordiale splende limpida e forte e non vi sono ombre per confonderci, eccetto le nostre. Scorgiamo così la vera natura luminosa di tutta la realtà. Qui scopriamo che l'Amore costituisce una forza.

Da qui percepiamo che tutte le nostre esperienze sono inscritte in un disegno più grande di “respiro epico”. Lo stato percettivo associato è quello della neocorteccia, l’evoluzione più recente del cervello umano, che è responsabile delle doti di razionalità, visualizzazione e creatività. Simboleggia il cervello della scienza, dell’arte e della mitologia.

E’ il regno del mondo sacro, antico, è il livello della geometria e della matematica, che organizza la realtà; è il livello dell’essenza che si manifesta.

A livello animico le soluzioni dei problemi che non si possono risolvere mentalmente, dal secondo livello, diventano improvvisamente chiare.

Nel terzo livello le cose sono ciò che realmente sono, ovvero un’espressione del sacro.

Assorbiamo quello che c’è sotto la superficie delle conversazioni e ne captiamo i messaggi nascosti, ragioniamo in termini metaforici. Comprendiamo che noi tutti stiamo facendo un viaggio di crescita e di guarigione, recuperando la condizione di divino benessere.

Nel Nord recuperiamo la nostra capacità di risvegliarci dall’incubo della cacciata dall’Eden, la metafora dell’occidente di una ferita collettiva che ci allontana dal Grande Spirito e dalla Madre Terra.

Qua scopriamo che, non solo non siamo mai stati cacciati dall’Eden, ma che in realtà ci è stata concessa la Terra per essere i suoi guardiani e che lo Spirito ci sostiene in ogni cosa. Abbiamo bisogno di essere liberi e di stare in ascolto per sottolineare la nostra appartenenza e la nostra unione con l’essenza di tutta la vita. In questo nostro ritorno ad essere parte del Tutto il nostro alleato è il colibrì, che incarna la sagacia del viaggio epico.

Il colibrì ci aiuta a recuperare la nostra innocenza e a renderci conto della nostra infinita natura. Il suo invito è quello di cercare il nettare e la bellezza della vita, tutto il resto si risolverà in modo graduale e spontaneo. Impariamo la quiete da mantenere nell’azione, impariamo a vivere in modo positivo.

L’archetipo del colibrì ci aiuta a far emergere la nostra saggezza nascosta, ci mostra come apprezzare e ricercare le cose belle nella nostra esistenza. Simboleggia la saggezza antica senza tempo, il cammino per il nettare e la quiete.

Ci insegna a credere nell’impossibile, il colibrì è maestro in questo considerando che fisicamente non potrebbe sostenere molti chilometri in volo, mentre in realtà migra dal Brasile al Canada per cercare i migliori campi di fiori. Ci aiuta a comprendere come connetterci con la nostra passione e a succhiare il nettare solo dalle fonti più dolci, quelle che alimentano l’anima.

Ci porta in dono il coraggio e la capacità di assumerci rischi straordinari.

Nel Nord impariamo ad uscire dal tempo lineare, che ci lega al principio di causa ed effetto, e ad entrare nel tempo sacro, dove tutto è possibile.

La medicina del colibrì è il viaggio. Qua impariamo a riscrivere i contratti che non ci permettono di vivere in armonia e a recuperare frammenti persi dell'anima, in modo da tornare in uno stato di perfetto equilibrio.

Rappresenta la nostra connessione con gli antenati, ci fa scoprire il lignaggio da cui discendiamo e, in questo modo, ci fa diventare portatore di saggezza.

IL QUARTO LIVELLO: L'AQUILA E L'EST



L'Est viene associato alla percezione spirituale; la realtà è al novantanove per cento coscienza e all'uno per cento è materia. Questo è il regno della Luce Primordiale, la natura essenziale, fondamentale della realtà.

C'è poca forma o sostanza, il linguaggio di questo quarto livello è quello dell'energia pura.

Tutta la realtà ha origine e si dissolve, ritrasformandosi in Luce. La parte di cervello utilizzata è quella della corteccia prefrontale.

I confini si dissolvono mentre le nostre anime individuali riconoscono la propria unità con il Tutto. Quando siamo di fronte ad una difficoltà, più riusciamo ad avvicinarci a livello dello Spirito, meno energia ci serve per mettere in pratica il cambiamento. Smettendo di percepire separazione possiamo finalmente impersonare la pace e diventare guarigione e bellezza.

Qua il tempo non esiste, quindi possiamo cambiare gli eventi prima del loro inizio. Possiamo porre in essere il mondo sognandolo, prima ancora che l'energia riesca a materializzarsi in forma fisica.

Nell'Est apprendi che tutto quello che percepisci è semplicemente lo stato del tuo amore.

Così che, per cambiare il mondo, prima hai bisogno di cambiare la mappa della tua realtà interiore. Ti sentirai rinnovato, leggero e saggio. Hai ritrovato la tua passione e ti chiedi come impiegare ora la tua vitalità. Questa apertura ad una prospettiva più ampia si arricchisce con l'animale archetipo dell'Est: l'aquila.

La sua medicina ci regala la visione da una prospettiva più alta, elevata, da cui non si hanno ostacoli. Ci rivela la saggezza della trascendenza.

Ci insegna ad essere più flessibili ai movimenti della vita stessa, ad apprezzare i flussi dell'esistenza, ci insegna a staccarci da ciò che per noi non è più rilevante, da ciò che ha perso importanza.

In questo modo possiamo capire ciò che vale davvero la pena tenere e ciò che, invece, è troppo superficiale, per rimanere così fedeli alla ricerca di uno scopo sacro.

L'aquila simboleggia protezione, vicinanza al divino, maestria in volo, evoluzione. L'aquila ci insegna a non avere ostacoli o sfide, ma solo opportunità per crescere ancora di più. Rappresenta una lezione di trascendenza per fare il passo successivo verso l'evoluzione.

Ci mostra come guardare con gli occhi del cuore. Ci porta visione, chiarezza e previsione. Ci porta il dono di stendere le ali e di vedere l'esistenza con chiarezza, ci insegna a studiare le possibilità, prima di valutare le probabilità.

Nell'Est abbiamo il cammino dell'aquila: il volo verso il Sole e il ritorno a casa propria per poter metter in pratica la visione e le abilità ritrovate nella vita quotidiana.

Questo viaggio richiede però di lasciare tutto indietro e di elevarci al di sopra di ogni situazione.

La medicina dell'aquila ci consente di liberarci dai nostri limiti e dalla nostra storia. La nostra missione è quella di convertirci in un essere divino, incarnare i doni che abbiamo ricevuto e condividerli con il mondo.

Nell'Est impariamo a sognare il nostro mondo.

Da questo livello puoi chiaramente vedere come la tua realtà è la proiezione della tua psiche e puoi imparare che con l'intenzione e l'energia puoi creare un mondo migliore.

Imparerai a sognare il mondo che desideri.

IL MIO PROGETTO: SCOPRI CHI TI CAMMINA ACCANTO

Alla scoperta dell'animale Totem che ti affianca e ti guida in questo preciso momento, un progetto che mira a far aprire gli occhi e il cuore, che mira a far cambiare lo sguardo. Una serie di incontri per accorgersi che i colori e gli animali hanno una forza e una potenza segreta. Un cammino per sentire e percepire chi ci sta vicino, chi ci indirizza e ci consiglia durante il nostro percorso della vita.

Del tempo passato assieme giocando con i colori e i loro misteriosi messaggi, con linee e forme fino a quando riusciremo a scorgere la presenza di un animale, con racconti di biologia e informazioni sopraggiunte, con dialoghi improvvisati, nuovi amici e fiabe da scrivere. Un nuovo modo di affinare i nostri sensi, un invito ad affidarsi al nostro istinto, a seguire il nostro intuito, una scoperta di come davvero si può "comprendere".

Voglio che il mio progetto sia un momento che ci si regala, dove spazio e tempo si fanno da parte, in cui ascoltare solo la propria essenza. Voglio che sia carico di un nuovo modo di sentire, voglio che ci si possa fidare, affidare e credere che tutto sia possibile. Voglio che diventi un momento atteso, cercato e goduto appieno; un momento in cui i colori e gli animali siano maestri, siano protagonisti, siano conduttori del gioco.

Un progetto non chiuso, non definito in uno schema preciso, ma aperto al cambiamento di rotta, a seguire le istruzioni e i consigli che ci arrivano, un progetto che diventa una scoperta attimo dopo attimo.

A CHI VOGLIO RIVOLGERMI

Voglio creare un modo di lavorare aperto a tutti, senza limiti di età, aperto ai bambini come ai più grandi, aperto a coloro che stanno bene, ma anche a coloro che devono affrontare qualche sfida.

Vuole essere un progetto che si rivolge a tutti coloro che sono curiosi di ciò che non si vede, ma si percepisce; a tutti coloro che vogliono conoscersi più a fondo; a tutti coloro che vogliono migliorare il loro benessere personale; a tutti coloro che vogliono ricevere messaggi dai maestri animali; a tutti coloro che stanno affrontando un momento particolare; a tutti coloro che vogliono avere uno sguardo diverso sulla vita, che vogliono conoscere una prospettiva differente e a tutti coloro che hanno finalmente deciso di affidarsi all'Universo.

SETTING

Mi piacerebbe allestire un piccolo studio in una zona fuori dalla città, magari in campagna, con le finestre che si affacciano su un bel giardino pieno di grandi alberi.

Voglio che abbia uno di quei panorami che trasmettono serenità in qualsiasi stagione lo si ammiri, in cui lo sguardo si perde e si ritrova tra i tanti spunti che osserva, che viaggia da un punto all'altro e in ogni cosa si arricchisce. Un giardino e un panorama che ci facciano sentire parte di quella natura, che ci facciano sentire un tutt'uno, senza alcuna separazione, che, ammirandoli, ci ricordino da dove veniamo.

Una parte dello studio lo utilizzo per allestire il tavolo da lavoro con tutto il materiale che potrebbe servire, con ogni cosa ben distribuito, facile da vedere e da trovare. Ci appoggio sopra i fogli di carta, di spessori e trame differenti, da quelli molto leggeri a quelli ruvidi e più adatti ai colori da diluire, qualche tela cartonata di forma diversa e dei ritagli di stoffa in cotone naturale, da cui poter creare anche qualche oggetto in un momento successivo. Poi ci metto le matite, qualche penna, la gomma nascosta, perché voglio che sappiano che hanno la possibilità di cancellare, ma allo stesso tempo non voglio che crei una sorta di dipendenza.

Nei laboratori che ho tenuto molto spesso mi capitava che mi chiedessero la gomma da cancellare prima ancora di aver iniziato a disegnare, quasi fosse una sicurezza averla perché non si ritenevano in grado di creare qualcosa che li convincesse davvero. Voglio che si dimentichino della sua esistenza intanto che lavorano con me, voglio che la utilizzino solo davvero per sistemare qualche piccolo particolare.

Non è la bellezza di un'opera d'arte la finalità di questo progetto. Non vengono per creare qualcosa da mettere in mostra, da esporre in qualche concorso. Non voglio che esista bello o brutto, giusto o sbagliato.

Tutto ciò che viene da dentro, che vuole prendere forma sul foglio, è il benvenuto, senza giudizio alcuno. Né da parte mia né da parte del cliente. Questo è un punto fondamentale su cui soffermarsi all'inizio di questo viaggio.

Sul tavolo poi potranno trovare i colori, di diversi tipi, dalle matite colorate, ai pastelli a cera e ad olio, agli acquerelli, dai colori acrilici, ai pennarelli e ai colori per il tessuto. Il tutto accompagnato da pennelli di diverso spessore e lunghezza, alcuni più folti, altri più stretti, alcuni rotondi, altri rettangolari e così via.

Infine ci appoggio del materiale per il collage, differente a seconda delle volte e di quello che ho a disposizione, cartoncini colorati, ritagli delle riviste, adesivi, pezzetti di stoffa, bottoni e altre piccole cose tridimensionale da poter accostare alla carta.

Mentre nell'altra parte dello studio ci posiziono un paio di poltrone particolari, di quelle con uno stile vecchio e curioso, diverse fra loro e magari anche una bella sedia a dondolo, di legno chiaro, con un morbido cuscino colorato, di quelle che, al primo sguardo, ti fanno tornare in mente una nonna che legge favole, con un gatto accovacciato in braccio.

Voglio che in questo studio ci sia un camino, piccolo e confortevole, che crei compagnia con il rumore del Fuoco acceso, una lampada strana che abbia una luce calda e amichevole, una ciotola con dei biscotti fatti in casa e due tazze pronte per una tisana.

Voglio che sia uno studio in cui, appena si entra, si respira quel profumo di "casa", in cui fin da subito ci si sente a proprio agio, accolti e coccolati. Uno studio che trasmetta serenità ed allegria, in cui poter davvero mettersi a nudo senza preoccuparsene.

Un setting terapeutico deve essere un posto in cui ci si sente bene, in cui tutto ciò che verrà espresso potrà trovare spazio e ascolto, un luogo in cui si dà ampia libertà alla creatività. Diventa un momento in cui si è estremamente protetti, in cui si possono abbassare le difese e dar voce, attraverso l'arte, a ciò che ha bisogno di uscire, a ciò che ha urgenza di essere visto e considerato, o anche a qualcosa che ha finito il suo corso e ha deciso di andarsene, ad un'emozione che ha voglia di essere messa su carta, ad un messaggio dalla vostra parte interiore.

Lo spazio è preferibile che sia ampio e luminoso, ricco di stimoli e di un'atmosfera accogliente. Un setting va creato con molta cura, è un luogo in cui poter accogliere una persona e la sua parte più fragile, una persona e la scoperta di sé, di parti che ancora non aveva visto.

Accoglienza, comprensione, non giudizio, empatia e massima libertà creativa e di espressione sono valori fondamentali in questo mio spazio.

Voglio che sia davvero un luogo armonioso e pieno di pace, un posto sicuro e colorato, in cui sentirsi liberi di esprimersi e darsi la possibilità di essere autentici davvero; uno spazio protetto in cui esprimersi.

Il disegno è una sorta di ricognizione che congiunge il dentro con il fuori, segno e colore sono testimonianze energetiche, codici ancestrali di apprendimento e di rappresentazione. Disegnando diamo corpo alle nostre percezioni e riusciamo a comprendere meglio noi stessi e il mondo che ci circonda.

DURATA

Voglio strutturare questo mio progetto con una serie di incontri individuali, mi piacerebbe fossero almeno tre, ma non vorrei che fosse una regola fissa.

Mi piace lasciar spazio alle intuizioni che si possono avere in corso d'opera, al percorso che si sta facendo e al suo svolgimento incontro dopo incontro, mi piace lasciar spazio alle sensazioni e a ciò che ci trasmettono.

Voglio lasciar spazio alla scoperta, di volta in volta, di quello che emerge e vedere dove ci porta. Si parte con una struttura di base, con qualche modifica che può essere studiata per la persona che

ho di fronte, ma si mantiene una porta aperta, uno spiraglio sulla possibilità di modificare qualcosa, di aggiungere o togliere, di modellare e di giocare assieme.

Non voglio che possa esserci rigidità o modelli prestabiliti uguali per tutti. Non voglio che gli incontri sembrino schemi già fatti, da cui non si può uscire, bensì momenti dedicati alla persona che è venuta a trovarmi.

SVOLGIMENTO DEGLI INCONTRI

Come prima cosa comincio l'incontro con una piccola presentazione di cosa andremo a fare e di come ho intenzione di lavorare, specificando il fatto che mi permetto di cambiare qualcosa in corso d'opera in base alle sensazioni che entrambi avremo durante il cammino assieme.

Racconto un po' di cose sugli animali Totem, sulla loro medicina, sulla loro potenza e su quanto possono esserci d'aiuto. Sono dei preziosi alleati per il nostro cammino, per evolvere e per sviluppare le caratteristiche e gli insegnamenti di cui loro sono portatori.

Ognuno ha la propria medicina, il proprio insegnamento da donarci, sta a noi essere aperti e rimanere in ascolto, pronti a coglierne ogni sfumatura.

Gli animali vivono in profonda sintonia con la natura, vivono in simbiosi con gli elementi, vivono spinti da un profondo rispetto e sempre al servizio di Madre Terra. Ciò permette loro di essere in equilibrio, di vivere in armonia, di essere autentici e, soprattutto, puri.

Noi andiamo a collaborare non con quelli personali (anche se non è una regola ferrea), ovvero quelli nati con noi e che rappresentano i nostri doni, ma con quelli che ci seguono in un determinato periodo della nostra vita per offrirci il loro aiuto e le loro qualità, che sono proprio quelle che ci servono in quell'istante preciso.

Ci lasciamo ispirare dalla loro saggezza, proviamo a comprendere i messaggi che ci trasmettono, restiamo aperti a cogliere ogni segnale che viene trasmesso. Siamo consapevoli di avere accanto qualcuno che ci sostiene.

Dopo questa piccola introduzione, apro lo spazio sacro, chiedendo l'appoggio delle quattro direzioni cardinali e dei rispettivi animali archetipici, di Madre Terra e Padre Cielo, per poter lavorare in totale armonia e propongo una piccola meditazione di radicamento, per far comprendere bene da dove possiamo attingere le energie e, soprattutto, il fatto che non abbiamo confini e che possiamo essere ogni cosa vogliamo. Tutto è Uno e Uno è tutto.

Una meditazione che, poi, possa essere praticata ogni qual volta se ne senta la necessità. Uno strumento utile per quei momenti in cui ci si sente stanchi o confusi, in cui si sente il bisogno di rallentare e di ritrovare sé stessi, in cui si cerca di nuovo una centratura.

La persona, attraverso il radicamento, può percepire come l'energia fluisce nel proprio corpo e ristabilire l'equilibrio energetico tra l'alto e il basso.

Arrivati a questo punto passo a far curiosare tutto il materiale a disposizione, mi piacerebbe proprio che ci mettessero le mani, che prendessero confidenza con ogni cosa, lasciandosi guidare dalle sensazioni che il materiale considerato trasmette loro. Voglio che si sentano liberi di

sperimentare, provando un pezzetto di carta, un tipo di colore o un pennello che li incuriosisce. Possono permettersi di cambiare idea fino a quando non si ritengono soddisfatti della loro scelta.

In questa fase dovrebbero essere aperti a ricevere messaggi sull'animale Totem che lo sta accompagnando in questa parte del loro cammino, mettendo da parte la mente e ascoltando solo istinto e cuore.

Proseguo poi facendo prendere loro qualche appunto, come fosse un piccolo diario, in cui segnare frasi che arrivano, sensazioni provate toccando il materiale, colori che avrebbero piacere di usare (come esercizio potrebbero prendere in mano un colore per volta e segnare ciò che gli suscita, anche semplicemente se sentono che possa essere di aiuto o meno).

Qualche parola, qualche sensazione provata e qualche schizzo per rompere il ghiaccio, per oltrepassare la nostra scomoda barriera del giudizio e del giusto o sbagliato. Qualche appunto con le emozioni provate analizzando il materiale e restando in ascolto di chi ci affianca.

Vado avanti con il vero e proprio processo creativo, sono liberi di scegliere i supporti e le tecniche che più li convincono, che più sono loro congeniali. O semplicemente quelli da cui si sentono attratti, ad ogni cosa corrisponde una motivazione.

Lo scopo è quello di raffigurare, a modo loro, l'animale che si è messo in comunicazione con loro. Magari basta partire da qualche tratto, da qualche colore particolare, per poi lasciarsi andare e riuscire a disegnare il ritratto di un animale.

Senza nessuna aspettativa, tutto ciò che emerge è perfetto così com'è.

Il materiale, il tipo di tratto e i colori scelti già possono aiutarmi con alcune informazioni di base. Il processo creativo non ha un tempo definito, è la parte principale degli incontri, a cui voglio dare tutta l'importanza che merita. Vuole essere una sorta di gioco tra la persona e i colori, alcuni che emergono, altri invece che si nascondono quasi fossero più timidi, altri ancora, invece, che scompaiono del tutto dallo sguardo.

Vuole diventare una sorta di danza tra la matita, le emozioni e il foglio, un sentirsi reciproco tra la persona e l'animale con cui ci si sta mettendo in contatto. Un apparire e scomparire di segni, un cogliere messaggi tra le righe, un dare forma a ciò che si impara a percepire.

Vuole essere un gioco complice tra noi e l'animale Medicina, in cui collaboriamo, dando voce al nostro istinto, a quella parte di noi che viene dal profondo, a quell'affidarsi a tutto tondo. Il processo del creare è una danza, un movimento sinuoso, una liberazione e, al tempo stesso, una rivelazione.

Ad opera terminata ci soffermiamo sulle emozioni e sulle sensazioni che hanno provato mentre creavano, sull'impressione che hanno avuto, su cosa hanno provato ad utilizzare il materiale scelto. Scriviamo il tutto sul diario di bordo, il famoso quaderno su cui avevamo già preso qualche appunto all'inizio, assieme a tutto ciò che hanno sentito, percepito, visto dell'animale con cui stanno lavorando, segni e sensazioni che emergono, consigli che ci manda, colori che ci parlano, emozioni e suggerimenti che ci regalano.

Potrebbe non essere una cosa immediata, potrebbe non risultare così facile, soprattutto per chi non è abituato a lasciarsi andare, a dare voce all'invisibile e alla parte più antica di sé.

Per alcune persone sarà più semplice, per altre sarà un processo più lento, graduale, imparando a lasciar andare i freni e ad aprirsi senza paura di sbagliare o del giudizio.

Per agevolare il tutto e per mettere la persona più a suo agio possibile posso anche attingere ad altri strumenti. Posso, per esempio, lavorare con il teatro con un esercizio di dialogo improvvisato tra lui e l'animale Totem disegnato, oppure con un dialogo in cui affrontano le nozioni scientifiche dell'animale stesso, alcune sue peculiarità facendo in modo che si instauri un rapporto di fiducia tra i due, aumentando la loro sintonia e la loro connessione.

Il teatro attiva contemporaneamente l'aspetto organico, psichico e simbolico. Ci spinge verso le nostre origini rituali, verso il sacro. Ha parecchi benefici, tra cui la capacità di rimuovere blocchi psichici, di sciogliere il corpo e permettere alle emozioni di fluire, di conoscersi più a fondo.

Il teatro ha un approccio globale sull'individuo, in quanto agisce sia sul piano fisico, che su quello mentale ed emotivo.

Tramite l'improvvisazione riesce a mettere in contatto la persona con il proprio inconscio.

Come una tra le ultime cose voglio che scrivano una piccola fiaba con un intento ben preciso (magari lo stesso che aveva all'inizio) in cui loro sono i protagonisti e gli animali Totem rappresentato sono coloro che servono come aiuto nel momento in cui la storia subisce uno stallo. Poche sono le regole: il "c'era una volta...", l'uso di personaggi o strumenti magici, e il famoso "e vissero tutti felici e contenti".

La fiaba ci dona la possibilità di osservare una determinata situazione da un punto di vista distaccato. Ci può aiutare a trovare la strada giusta per sentirsi autentici e realizzati.

Viene considerata una metafora della realtà, che ci stimola a generare un cambiamento nel modo in cui percepiamo gli eventi, trasportando il soggetto in un contesto differente da quello ordinario. Ecco perché la fiaba deve iniziare con il classico "C'era una volta...", perché in questo modo ci sposta in un tempo distante e indefinito creando un distacco dal nostro vissuto. Il tempo, nelle fiabe, non ha valore.

Ci colloca in uno spazio e in un tempo distanti dalla realtà di tutti i giorni, dove tutto è possibile. Nel momento in cui la storia subisce un blocco, ecco presentarsi un personaggio speciale, che va oltre i dettami della ragione, un personaggio che sa lavorare con la magia.

Nel nostro caso specifico l'animale Totem avrà questa parte.

La fiaba deve concludersi con un lieto fine per sortire il suo effetto di guarigione; quando si desidera qualcosa con tutto sé stessi, si è disposti ad impegnarsi per ottenerlo, e allora tutto l'Universo cospira a nostro favore per farcela ottenere.

La fiaba poi andrà dimenticata in un cassetto, in modo che possa lavorare indisturbata sull'inconscio.

*"Perché si raccontano fiabe ai bambini? Perché rappresentano uno dei più bei giochi che bambini ed adulti possono fare insieme. Un gioco che non ha bisogno di oggetti o di spazi per essere svolto. Si sta seduti. Si gioca con le parole, con la mente, con le immagini, con i sentimenti."*⁸

⁸ G. Rodari

La parola è arte ed ha in sé il potere di guarire. La scrittura può essere uno strumento di cura, attraverso cui lasciar andare, creando un sano distacco dalle emozioni forti.

Le parole hanno la capacità di modificare le vibrazioni attorno a noi, più sono colme di energia spirituale infusa da chi le pronuncia, più porteranno un effetto benefico a chi le riceve.

Per concludere mi piacerebbe che si appuntassero qualche libro, qualche citazione, poesia o frase già letta che viene loro in mente.

Dopo tutta questa esperienza, magari, torna a loro la voglia di rileggere un libro in particolare, o qualche passaggio, che hanno in qualche modo collegato all'opera creativa nata o all'animale che ne è scaturito.

La lettura può essere considerata, anch'essa, uno strumento di crescita personale, di conoscenza di sé, per dilatare lo spazio interiore e trovare un nuovo equilibrio. Ha la capacità di destrutturare le costruzioni della mente cosciente e di allentare la nostra dipendenza dalla mente stessa.

Il libro è un luogo diverso, che apre porte nuove, spalanca finestre e ci guida nel viaggio dentro di noi.

Terminiamo il tutto con un ringraziamento agli spiriti di tutti gli Animali che hanno collaborato con noi e a Madre Terra che ci ha permesso di creare in sintonia con tutto l'Universo.

CONCLUSIONI

Questo progetto è qualcosa di speciale per me, che ho una connessione particolare con gli Animali Totem; speciale perché potrei aiutare le persone, attraverso il disegno e la pittura, a sentire che non sono sole, a capire come poter risolvere delle situazioni e a portare benessere nelle loro vite. Questo percorso è speciale per me perché, di volta in volta, potrei arricchirmi ed arricchire, potrei giocare con l'arte, con i colori e con gli animali. Potrei davvero dar voce alla parte più autentica di me.

ESPERIENZE

Mi piace lavorare con i bambini, sono spontanei, diretti e con meno convinzioni e credenze rispetto alle persone adulte. Mi piace vedere come si lasciano stupire, come traspare dai loro occhi quello che pensano in quell'istante, senza filtri e senza paura di esprimerlo.

Proporre loro qualcosa di diverso, di solito, viene accolto con una diffidenza iniziale, apparente, poi invece quando iniziano a capire e ascoltare bene la proposta si lasciano incuriosire, si lasciano trasportare da questa cosa non ancora provata.

Ricordo un laboratorio di pittura su tessuto in cui abbiamo ritratto un animale su una maglietta. Eravamo in una fattoria per cui la mia richiesta era quella di disegnare uno degli animali che avevano conosciuto o, almeno, uno degli animali che passava dalla fattoria.

Un bambino, fin da subito, ha iniziato a parlarmi sopra, a dirmi che lui aveva già dipinto sulla stoffa molte volte, che per lui non era una novità e che avrebbe finito molto velocemente, ed era preoccupato di come avrebbe passato il tempo intanto che gli altri bambini finivano le loro rispettive magliette. Occhi da sfida e pieni di sicurezza.

Io, lentamente, inizio a preparare tutto il necessario, metto sul tavolo i pennelli e i bicchieri con l'acqua e i suoi occhi, piano piano, perdono la sicurezza di prima. Mi dice che lui lo ha sempre fatto con i pennarelli. Immagino, rispondo io, così oggi hai l'occasione di sperimentare qualcosa di nuovo. Inizia ad incuriosirsi, ma, nello stesso tempo, a fingere che la cosa non lo interessasse molto.

Qualcuno ha disegnato un asino, qualcun altro un pavone, chi un coniglio, chi una gallina e lui... in realtà io subito non lo avevo capito proprio per nulla.

Passiamo alla fase del colore e lui utilizza solo ed esclusivamente il rosso. Era tutto rosso, senza un disegno e senza un senso apparente. Stendeva il colore come fosse un muratore, il gesto sembrava quasi una scarica improvvisa.

Alla fine parlo un po' con loro, chiedendo di raccontarmi la storia che avevano rappresentato, arrivo a lui che mi dice di aver disegnato un serpente, perché magari in fattoria ne può sempre passare qualcuno, e poi sopra, tutti i cerchi che si intravedevano in mezzo al rosso erano parte di un mirino con cui lui gli avrebbe sparato.

Ricordo di essere rimasta per un momento senza parole nell'osservare quanta rabbia e quanta delusione erano state espresse in quel disegno.

Quando poi gli altri bambini erano distratti da altri giochi è venuto da me e mi ha abbracciato sussurrandomi un grazie. Ecco il motivo per cui mi piace fare questi laboratori.

La potenza di un colore e di uno schizzo può davvero fare meraviglie.

In un altro laboratorio abbiamo dipinto delle piccole sacche di stoffa con soggetti natalizi.

Era un laboratorio dedicato ai bambini e si svolgeva all'interno di un mercatino di Natale, quindi, purtroppo per me, c'erano nei paraggi genitori e nonni a controllare lo svolgimento.

Io, normalmente, spiego un pochino come funzionano i pennelli, come utilizzare l'acqua sulla stoffa, parlo delle cose pratiche, porto degli esempi di disegni già pronti da cui poter prendere spunto, ma non do mai suggerimenti sui colori da utilizzare.

Mi piace raccontare i colori nei barattoli, ma solo nelle caratteristiche di consistenza, reazione con l'acqua o al mescolamento, impronta più o meno densa che lasciano nell'opera. Poi sono liberi di utilizzare qualsiasi sfumatura o tono si sentano, qualsiasi accostamento scelgono in quell'istante, non c'è giusto o sbagliato, bello o brutto, ci sono solo loro e ciò che hanno voglia di mettere su tela. E tutto ciò che arriverà sarà comunque speciale, perché creato con un'energia unica.

Ai bambini questo concetto arriva subito, immediato, agli adulti che li accompagnano no.

Non arriva proprio generalmente, o se colgono qualcosa iniziano a farmi domande con fare sorpreso, ma non in senso positivo.

Infatti questa bimba sceglie di fare un pupazzo di neve, un bel pupazzo di neve, era sorridente, immersa nel lavoro e visibilmente felice di essere lì. Ma arriva la nonna a vedere come procede il

lavoro e, con voce scandalizzata, la riprende perché sta colorando il pupazzo di neve con il blu, e non contenta si rivolge a me dicendomi se non l'ho vista e se non le dico nulla.

Ecco, quello è il classico momento in cui contare fino a mille e molto oltre, le rispondo, con un sorriso smagliante, che non do mai alcuna direttiva sui colori, che se un bambino ha piacere di fare il cielo marrone a me sta benissimo, che il lavoro e il laboratorio è per loro e che se lei vuole partecipare le preparo subito una postazione dove potrà fare il suo pupazzo di neve bianco e l'erba verde.

Risultato: la nonna non è più tornata e la bimba ha finito il suo meraviglioso pupazzo di neve blu, con tutta la calma e la gioia che quel momento racchiudeva per lei.

Un'altra volta ho tenuto una lezione di disegno e ho fatto copiare loro un'immagine, ma l'ho posizionata capovolta ed il lavoro era proprio quello di rifarla a testa in giù. I primi momenti sono stati accompagnati da commenti di sgomento e di rifiuto per un lavoro così strano.

Poi ho raccontato loro il perché volevo che facessero questo ritratto "storto", come lo abbiamo soprannominato assieme, non entrando troppo nello specifico, ma spiegandogli che il nostro cervello lavora con due emisferi, quello sinistro logico e razionale, come una maestra di matematica, e quello destro invece più artistico, come una giornata di primavera o una farfalla che si sofferma su un fiore. Io volevo che quello sinistro si prendesse un'ora di vacanza, che uscisse dalla classe per un po', ma visto che è sempre attento e ligio al dovere, avremmo dovuto imbrogliarlo un po', così si faceva da parte e lasciava fare all'emisfero destro, quello più colorato. Mettendo il disegno a testa in giù il nostro emisfero sinistro non si trova a suo agio, capisce che c'è qualcosa fuori posto e decide di prendersi una pausa perché si sente confuso, quello destro allora è pronto a iniziare, lui lavora per segni, punti e linee, non riconosce immediatamente il soggetto, e procede tranquillo.

Il risultato è sempre ottimo e i bambini ne rimangono sempre estremamente stupiti.

Uscire dagli schemi, dalla zona di confort, ci mette sempre a disagio, ma se impariamo a fidarci di noi e del nostro istinto otteniamo sempre delle belle sorprese.

Riusciamo a scorgere qualcosa di noi che ancora non conosciamo.

Le vecchie convinzioni vanno abbandonate, va fatto posto per qualcosa di fresco e nuovo, e soprattutto qualcosa che ci appartiene, che vuole essere visto e che appare, quasi improvvisamente, su un foglio.

Un pomeriggio sono stata a fare un laboratorio presso un agriturismo e hanno partecipato tutte persone adulte. Quando hanno capito che avrebbero dovuto disegnare hanno cominciato ad inventare mille scuse per non farlo e a chiedermi se non avevo già degli esempi pronti.

Mi capita spesso questa cosa, dall'età delle scuole medie in avanti, generalmente, si crede di non essere in grado di disegnare. Io spingo molto sul fatto che i disegni che porto servono solo da esempio, ma un sacco di persone elaborano molti stratagemmi per utilizzare proprio quelli.

La nostra mente crea un sacco di resistenze per convinzioni che, ormai, abbiamo insite in noi.

Poi alla fine raggiungo un compromesso, ma aspetto sempre un pochino a cedere, e faccio usare loro i miei disegni, a patto che non siano solo degli schizzi su un tessuto, ma ci mettano qualcosa di loro, qualche particolare differente, che ci costruiscano un contesto, qualcosa di basilare, ma che li renda unici.

Allora sembra che le persone abbandonino la maggior parte delle resistenze, siano davvero presenti in quello che fanno, entrino a contatto con i colori, quasi fosse una conoscenza nuova. I loro visi iniziano a distendersi, a rallegrarsi quando incontrano una sfumatura che li aggrada, a sorridere quando dipingono gli occhi di un animale e si accorgono che li sta guardando.

Allora sono immersi nel “qui e ora”, nel pieno del processo creativo e lasciano uscire ciò che ha bisogno di manifestarsi, senza giudizio.

Anche con il corpo mostrano un’emozione particolare, una sensazione provata, un ricordo che appare e che ha voglia di essere visto sotto una luce diversa.

Allora sì che si vede la magia, che osservano la loro opera finita e stentano a credere di averla fatta loro, da soli, allora che ci si immergono all’interno, che notano sfumature che erano sfuggite al primo sguardo, che colgono particolari nascosti, che raccontano una storia che, improvvisamente, parla proprio di loro.

Un’altra volta, invece, volevo mettermi a fare una commissione che mi era stata richiesta, ho preparato tutto il materiale e, in realtà, senza farci caso ho messo sul tavolo anche le tempere a guazzo, colori che non avrei dovuto utilizzare per quella richiesta.

Ho iniziato a fare qualche schizzo sui fogli per mettere giù qualche idea.

Mi sono talmente lasciata trasportare da quello che mi veniva e da quello che volevo fare, che ho completamente scordato la commissione e mi sono trovata a disegnare una cosa per me.

Ne è uscita un’amica balena, me la sono ritrovata lì sul foglio che mi guardava, senza sapere da dove fosse venuta.

Ero talmente immersa in quella creazione che non mi sono resa conto del tipo di colori utilizzati, del tempo che passava, di ciò che stava venendo alla luce.

Ero un tutt’uno con ciò che stava nascendo, col colore che avevo sul pennello e con le linee che andavo a formare. Avevo la sensazione di nuotare con lei, di danzare tra le onde, colore dopo colore, pennellata dopo pennellata, di scoprire qualcosa di veramente profondo.

Ero, e sono tutt’ora, in connessione forte con lei.

Ho lasciato che mi trasportasse tra le sue antiche memorie, nella sua infinita saggezza.

Quel pomeriggio è stato davvero un momento di una potenza incredibile, un viaggio straordinario tra le mie e le sue parti più profonde e più autentiche.



Tenere in mano un pennello, immergerlo in un colore, riversarlo sul foglio o su un supporto differente o qualsiasi altro tipo di processo creativo ha una potenza incredibile. Spegne la mente e ci riconnette con la parte più vera e profonda di noi stessi, ci immerge nel presente, l'unico attimo che esiste davvero.

Scoprire un colore, lasciarlo agire, affidargli un messaggio che ha bisogno di emergere è un'opportunità fantastica per il nostro benessere e per scoprire qualcosa di noi che ancora era rimasto nascosto.

Disegnare, dare voce alle linee che danzano su un foglio, dipingere è un'opportunità per lasciar uscire un'emozione che, altrimenti, faticherebbe a farlo.

Lasciarsi guidare dalle parole di una poesia incontrata per caso, da un dialogo inventato con un personaggio di fantasia, da una fiaba scritta in un momento particolare, da un accostamento di colori messi su di un foglio, da un animale disegnato su di un tessuto ci regala la possibilità di vivere in armonia ed in equilibrio, ci insegna il rispetto per noi stessi e per ciò che ci abita, ci mostra come essere davvero presenti nella nostra vita.

Ecco perché dovremmo essere estremamente grati a questo nostro cammino e a tutto ciò che ci insegna.

Ecco perché dovremmo affidarci, giorno dopo giorno, ai colori e alla loro forza, dalle più piccole azioni quotidiane al momento vero e proprio dedicato al processo creativo.

Ecco perché dovremmo essere estremamente grati agli animali Totem e non per la loro infinita saggezza che condividono con noi e all'Universo intero per guidare la nostra esistenza.

“CHE POSSIATE CAMMINARE NELLA BELLEZZA.”

DETTO NAVAJO

BIBLIOGRAFIA

B. BETTELHEIM, IL MONDO INCANTATO, ED. FELTRINELLI, 1977

F. GABRIELLI, CANTIERI DELL'ANIMA

F. ANGELI – P. SANTAGOSTINO, GUARIRE CON UNA FIABA, URR

MAX LUCHER, TERAPIA DEI COLORI

S. ARENA – B. BIGI, COLORE E ENERGIA

R. SICURELLI, ARTETERAPIA LA CREATIVITA' CHE CURA, ED. SAPERE, PADOVA, 1997

B. EDWARDS, DISEGNARE CON LA PARTE DESTRA DEL CERVELLO, LONGANESI

M. MASSIGNAN, LE CARTE DEGLI SPIRITI ANIMALI, LIBRAIO EDITORE

J. SAMS – D. CARSON, LE CARTE MEDICINA, EDIZIONI AMRITA

S. INGERMAN – H. WESSELMAN, I SEGRETI DEGLI SCIAMANI, MACRO

MANITONQUAT – MEDICINE STORY, GLI ANTICHI INSEGNAMENTI DEI NATIVI AMERICANI, TERRA
NUOVA EDIZIONI

A. VILLOLDO, NEL CUORE DELLO SCIAMANO, MACRO

DON JOSE' RUIZ, ANIMALI SCIAMANICI DI POTERE, EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

C. P. ESTES, DONNE CHE CORRONO COI LUPI, PICKWICK

A. MARTIRE, IL PENSIERO DEI NATIVI AMERICANI, GIUNTI

C. DEBIASI, IL VILLAGGIO DEI MONACI SENZA TEMPO, SPERLING & KUPFER

V. KANDINSKIJ, LO SPIRITUALE NELL'ARTE, 1909

L. IMAI MESSINA, LA VITA NASCOSTA DEI COLORI, SUPER ET