

ARTETERAPIA

# – ACQUARELLI

DIPINGERE PER SENTIRSI BENE

JEAN HAINES

 IL CASTELLO

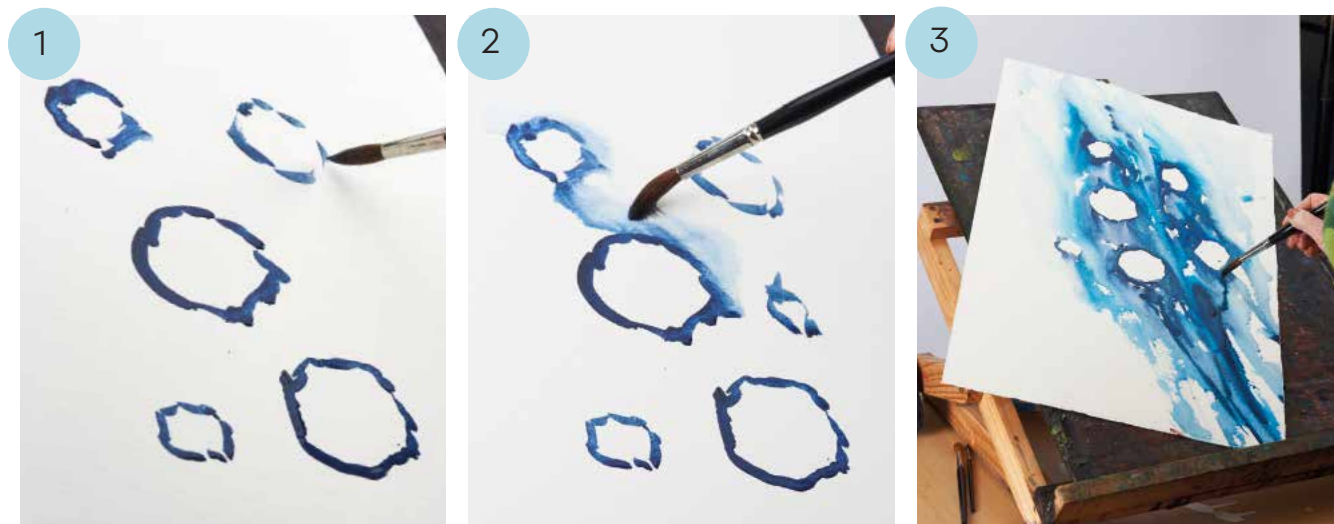


## Esercizio: Creare degli ostacoli

### Occorrente:

- Un foglio di carta bianca per acquarello
- Acquarelli di due tonalità del blu (o una soltanto)
- Pennello e acqua pulita

Se nella vita non abbiamo un controllo sugli ostacoli che incontriamo, in pittura siamo noi a decidere dove collocarli e come superarli con il colore. L'esperimento della cascata era semplice perché non vi erano ostacoli che impedissero il flusso del colore. Adesso ne aggiungiamo espressamente alcuni, o meglio, li aggiungete voi, perché avete voi le redini della situazione, mentre io mi limito a offrire qualche indicazione.

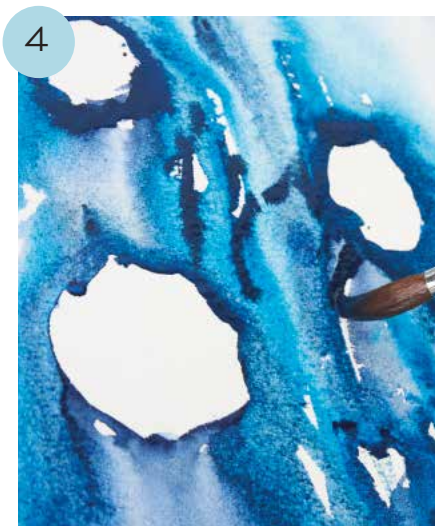


**1** Su un foglio di carta dipingete i contorni di cinque "ostacoli". Possono essere di forma rotonda o squadrata, grandi o piccoli, come preferite. In questo esercizio dovrete procedere speditamente per evitare che i contorni asciughino prima che vi applichiate il colore intorno.

**2** Con il pennello bagnato sfumate i contorni appena tracciati: il loro colore deve diffondersi verso le zone bagnate che li circondano.

**3** Continuate ad aggiungere colore nelle aree intorno agli ostacoli e inclinate il foglio per farlo scorrere. Vedrete che i contorni, ormai asciutti, non lo lasceranno penetrare all'interno degli ostacoli. I pigmenti, infatti, si diffondono solo nelle zone bagnate, dove l'acqua li richiama in modo naturale. Gli spazi all'interno degli ostacoli sono come protetti dal contorno asciutto. In sostanza, da ostacoli si trasformano in zone di salvezza, luoghi in cui sentirsi al sicuro dal colore. Con questo semplice accorgimento abbiamo trasformato degli ostacoli negativi in spazi positivi. Trovo che cercare il lato positivo nelle situazioni della vita sia sempre utile, ed è proprio quanto abbiamo fatto adesso!

**4** Mentre dipingete, potete aggiungere altri ostacoli fra quelli iniziali. Variatene le dimensioni e fate scorrere del colore fra l'uno e l'altro, in modo che si fonda con il colore applicato prima.



### Ostacoli o opportunità?

È stato facile, vero? La pittura praticata per diletto o come forma di rilassamento deve sempre essere semplice.

### *Pensare sempre positivo*

Nulla è irrealizzabile, gli ostacoli si possono sempre superare. Sforzatevi di trasformare gli aspetti negativi in fatti positivi, anche quando la vita vi mette a dura prova.

# Risollevare l'umore

*“Da qualche parte oltre l'arcobaleno volano gli uccelli azzurri. Gli uccelli volano oltre l'arcobaleno, perché io non posso?”*

Il breve brano è tratto dalla ballata *Over the Rainbow* di E.Y. Harburg e Harold Arlen, resa celebre da molti grandi interpreti e conosciuta ovunque nel mondo. Il testo, incantevole, parla di un luogo lontano, oltre l'arcobaleno, dove i desideri si avverano e i guai si dissolvono “come gocce di limone”.

Quando siamo concentrati nel processo creativo della pittura, i nostri guai sembrano svanire. Sì, nei momenti difficili della vita la pittura può offrirci un'oasi di pace in cui ritrovare noi stessi. Non voglio dire che si debba fuggire davanti ai problemi, ma più semplicemente che prendersi qualche pausa ha un'azione terapeutica e aiuta ad affrontarli meglio. E adesso proviamo a dipingere l'arcobaleno per scoprire quali sono i vostri colori preferiti.



Prendete un foglio di carta e, in alto, su un lato lungo, spremete una piccola quantità dei vari colori dell'arcobaleno, disponendoli in fila da sinistra a destra, a una certa distanza l'uno dall'altro. Di ogni colore tracciate una linea verticale fino alla base del foglio: lavate bene il pennello quando passate da un colore all'altro per non confondere le tinte.



Con il pennello impregnato d'acqua bagnate le zone bianche che separano i colori in modo tale che ognuno di essi si fonda con quello successivo.

## L'arcobaleno

I colori influiscono in modo sorprendente sui nostri stati d'animo, non solo quando li adoperiamo per dipingere, ma in ogni momento della vita. Leggendo il testo della pagina qui a fronte, pensate al colore come a una coperta in cui vi avvolgete per riposare.

## CONSIGLIO

Rosso, arancio e giallo sono colori che comunicano energia e vitalità, ideali da immaginare mentre si cammina. Gli altri colori dell'arcobaleno, invece, hanno l'effetto opposto e vanno riservati ai momenti che precedono il riposo.



## Rosso

È un colore potente che possiamo usare per stimolare la vitalità. La mattina, prima di alzarvi, immaginate di essere avvolti in una morbida coperta rossa. Se siete stanchi, vi aiuta a ritrovare le energie. Prima di iniziare la giornata, dedicate qualche minuto a farvi pervadere dal colore rosso.

## Arancio

Con la forza dell'immaginazione provate a passare da un colore rosso intenso a un vivace arancio. Immaginate il succo di un'arancia appena spremuta sotto un bel sole caldo; vi aiuterà a passare con la mente al colore successivo.

## Giallo

Il giallo è colore del sole. Ricorrete con la mente a questo colore, e usatelo in pittura, quando volete provare una sensazione di calore. Immaginate i raggi del sole che vi colpiscono il viso o le spalle. Il giallo è un colore positivo, associato al senso di benessere. Le vacanze sono salutari e altrettanto lo è dipingere con un colore che evoca il caldo estivo: risolve l'umore.

## Verde

È il colore più pacato e calmante, quello che gli interior designer utilizzano per favorire il relax e creare un'atmosfera distensiva. Immaginate la campagna con distese di verde che giungono fino all'orizzonte. Niente costruzioni in vista. Solo verde.

## Blu

Colore del cielo, il blu è apprezzato per il suo effetto calmante sulla psiche. Suscita un senso di benessere terapeutico.

## Indaco

Si dice che stimoli la riflessione personale, favorendo l'introspezione e la comprensione degli altri. È un colore creativo, particolarmente apprezzato da chi ama la spontaneità.

## Violetto

Si dice che, con il suo effetto armonizzante, favorisca l'equilibrio fra l'energia fisica e quella spirituale. Qualcuno crede che questo colore stimoli l'immaginazione e la spiritualità, aiutandoci a entrare in contatto con la parte più profonda di noi stessi.

*“La pittura è un’esperienza che offre molto più del semplice esito artistico.”*



## La pittura è una forma di terapia antistress

La pittura è un’esperienza che offre molto più del semplice esito artistico. È una forma di terapia antistress che possiamo rendere ancor più efficace se miglioriamo le condizioni in cui la pratichiamo. L’uso di oli essenziali, ad esempio, di candele profumate e musica rilassante nell’ambiente in cui dipingiamo favorisce il processo di rilassamento. Provate a dipingere varie erbe e scoprite quali benefici vi offrono.

Al rosmarino, ad esempio, si attribuisce la capacità di favorire la concentrazione. Gli studi indicano che l’olio di rosmarino migliora lo stato di vigilanza e potenzia la memoria di lungo termine. Nell’Amleto di Shakespeare il rosmarino è usato proprio come simbolo della memoria e del ricordo. In caso di stanchezza e depressione, si può ricorrere invece alle proprietà benefiche della menta, nella sua forma naturale o come olio essenziale. Approfittate degli aromi di queste piante durante le sedute di pittura per favorire la distensione.

## Altri esercizi di rilassamento

Ispirandovi alle dimostrazioni dei capitoli precedenti, provate a dipingere un intero giardino di erbe aromatiche. Create lo sfondo stendendo un verde molto diluito su tutto il foglio, poi dipingetevi varie erbe, inalando l’aroma degli esemplari veri mentre lavorate. Al termine della seduta avvertirete una meravigliosa sensazione di relax. Informatevi sulle proprietà curative delle erbe aromatiche e proponetevi di dipingere ogni settimana un’erba rilassante diversa. Programmate quali varietà affrontare nell’arco di un mese con l’obiettivo di farne delle pause rilassanti. Gustate il piacere di fare nuove scoperte in questo magico mondo e divertitevi.

*“Dipingere con i toni del verde o in mezzo al verde naturale ha uno straordinario effetto calmante.”*

