

# L'Arte Terapia del colore secondo il metodo Stella Maris

Carla Borri

*“Un metodo è un cammino da percorrersi una e più volte:  
un cammino che si offre in modo stabile,  
raggiungibile...”*

*è un luogo di arrivo più che di partenza,  
luogo di convivenza quindi...”*

Maria Zambrano

“L'arte è consapevolezza vitale”: con questa affermazione Arnheim ribadisce indirettamente il ruolo dell'Arte terapia Antroposofica individuale.

L'arte fiorisce come terapia poiché contiene il seme potenziale, insito nel processo artistico, che rende visibile l'invisibile.

Sono fioriti diversi metodi nell'Arte terapia del colore, ispirata all'Antroposofia: Hauschka, Collot D'Herbois, Stella Maris, Mees, Wagner.

Il foglio è lo specchio dell'anima su cui il paziente imprime l'operare del suo essere.

La pittura segue le leggi dell'anima operanti nell'essere vivente dell'uomo.

L'arte terapia del colore diventa narrazione del sé.

Gli esercizi pittorici del metodo Stella Maris traggono ispirazione dai contenuti dell'Antroposofia e costituiscono un'occasione di risveglio per la coscienza di chi li incontra. I contenuti diventano un balsamo per l'anima che vi anela.

Il metodo Stella Maris secondo l'essenza dei colori di Rudolf Steiner approfondisce l'operare delle forze dell'anima, di per se stesse e in rapporto agli altri “arti costitutivi” dell'entità umana, nella costante consapevolezza che ogni dipinto è un discorso testuale da contestualizzare nel panorama socio-culturale-epocale del paziente.

I caratteri salienti del metodo Stella Maris sono:

- Si dipinge stando seduti, in postura eretta con la mano libera a fianco della tavoletta.

- Uso del foglio asciutto

- Foglio prevalentemente in orizzontale

- Utilizzo del colore semi diluito

- Conduzione individualizzata del percorso arteterapeutico

- Suddivisione del percorso arteterapeutico in 3 fasi ordinate secondo i 7 processi vitali: respirazione, riscaldamento, nutrizione, secrezione, mantenimento, crescita e riproduzione

- Lettura del foglio come specchio dell'anima secondo le varie chiavi di lettura: il focus del metodo, la griglia del 9 (data dall'interazione a 2 a 2 delle tre forze dell'anima: pensare, sentire, volere); la chiave costituzionale del 2, quella del 3 che riguarda la triarticolazione dell'anima; infine la chiave del 4, che si riferisce alla quadruplici realtà dell'identità umana.

Il percorso di formazione viene svolto presso la scuola Stella Maris, sita in via Saffi 30 a Bologna, ha una durata quadriennale con incontri a cadenza quindicinale. Vengono distinti due bienni: il primo a carattere artistico, il secondo a carattere arteterapeutico. Vengono presentati ed eseguiti 150 esercizi pittorici nella tecnica dell'acquerello, integrati da altre attività artistiche (modellaggio, disegno di forme, arte della recitazione, euritmia, attività di coro, tecnica del chiaro scuro) e svariate lezioni a carattere medico, psicopedagogico e filosofico. Nel secondo biennio vengono attivati dei tirocini di osservazione e pratici in strutture convenzionate.

Il cammino nell'arte terapia è lungo e composito, arricchito da continue acquisizioni dall'esperienza maturata negli anni e di recente impreziosito dall'attivazione di un filone di ricerca rivolto alla patologia oncologica.

# L'Arte come risorsa per la salute

Angelo Antonio Fierro

---

“L'arte è terapia”: con questo motto avevo terminato il mio intervento l'anno passato, mutuandolo da Rudolf Steiner, filosofo e ricercatore in campo umanistico, all'inizio del Novecento e ripreso nel 1977 da E. Kramer, promotore dell'Art-Therapy. Ci sono due differenze fondamentali fra quest'ultima e l'Arteterapia Antroposofica: nella prima è al centro la relazione terapeutica, nella seconda è al centro il processo artistico; nella prima lo svolgimento dell'esercitazione pittorica è spontanea, nella seconda è in gran parte disciplinato.

L'Arte come terapia va considerata come una nuova “tèchne”, termine greco che significa appunto arte, creatività: va riconosciuta come la tecnologia o scienza dell'Arte nel terzo millennio nel contesto della medicina umanistica antroposofica.

L'Arte è innanzitutto in relazione con la Salute. Il corpo della salute è una delle tre declinazioni del corpo vitale, caratterizzato dal multiforme e indecifrabile concetto di vita. La seconda declinazione è quella di corpo temporale, strettamente legato al ritmo, unità di misura del nostro rapporto con la salute. La terza declinazione è data dal corpo della guarigione, che ha come presupposto il sentimento della meraviglia. Chi riesce a meravigliarsi sa guarire.

Per cogliere quale risorsa apporti l'Arte per la salute basti riflettere alla sua relazione con i sette processi vitali, sette articolazioni che scandiscono le espressioni fisiologiche dell'essere vivente: la respirazione, la generazione di calore, la nutrizione, la secrezione, il mantenimento della forma, la crescita e la riproduzione.

Con l'esercizio del blu, che apre il percorso terapeutico secondo il Metodo Stella Maris, riconosciuto di recente a livello internazionale, il paziente ha la possibilità di esperire il carattere sottile della respirazione, cioè la percezione.

Con l'Arte del movimento dell'Euritmia viene stimolata la generazione di calore, come è stato dimostrato con idonee apparecchiature di termografia da Armin Husemann in varie forme morbose.

Con l'Arte della Musica, in un percorso terapeutico mirato, viene favorita la secrezione a vari livelli funzionali e la lacrimazione di un pianto catartico ne è una vivente testimonianza.

I processi vitali si interfacciano sia con i fattori di salute sia con le emozioni.

I fattori di salute sono anch'essi distinguibili in sette ambiti: il respiro, l'ambiente, il cibo, l'espressione del riso e del pianto (che nel bambino sono simultanei), l'alternanza di attività e riposo, l'educazione e l'eredofamiliarità.

In ambito emozionale il neurobiologo J. Panksepp ha dimostrato alcuni anni fa la localizzazione nelle strutture cerebrali di circuiti neuro-ormonali-recettoriali di sette manifestazioni su base emozionale: la tristezza/panico, il gioco con il piacere connesso, la rabbia, la cura/amorevolezza, la paura, la ricerca fino all'entusiasmo e la sessualità.

Con le varie espressioni artistiche vengono ottenute risposte positive in campo emozionale tramite la cura, il gioco e l'entusiasmo.

L'Arte agisce direttamente sul sistema ritmico cardiopolmonare, il sistema centrale di regolazione della salute, contrassegnato dal ritmo dei ritmi, il rapporto cuore-respiro di 4:1.

Novalis, poeta e scienziato di fine Settecento, diceva in uno dei suoi aforismi che ogni malattia è un problema musicale da risolvere. L'Arte va al cuore dei problemi musicali della vita e della malattia. L'arte del medico sta nel saper cogliere l'opportunità per i pazienti di affiancare alle appropriate cure farmacologiche un valido supporto con un percorso arteterapeutico guidato da professionisti specializzati e competenti.