
Il Significato dei Colori

Dr. Elisabetta Baccanti

QUADERNI AIPT N°6



Presentazione

Questo ebook fa parte di una serie che vuole divulgare il mondo della Bodymind Integration: la Integrazione Posturale, il Bodywork Transpersonale®, la Integrazione Cuore Pelvi e tutto un universo vitale che attorno ad essi si sta sviluppando.

In un suo articolo Jack W. Painter scrisse : “Se non conoscete la Integrazione Posturale in quanto metodo di trasformazione dell'intero sé, potrete sorprendervi se vi capita di assistere ad una seduta... Può sembrare che si tratti di un culto o di un rituale. Ma se riconosciamo che resistiamo al cambiamento sia corporeo che mentale, possiamo iniziare a comprendere il bisogno di strategie diversificate per trasformare entrambi gli aspetti.”

Oggi i tempi stanno cambiando e le persone sono più pronte a lavorare su se stesse e ad accettare la propria corporeità come parte integrante del proprio essere ed il corpo come un infallibile amico nel proprio processo di evoluzione e crescita personale.

E' per questo che proponiamo alcuni aspetti del nostro lavoro, pillole che possono ispirare e far nascere quel fuoco che ci ha nutrito ed appassionato.

In questo ebook Elisabetta Baccanti ci porta in un viaggio attraverso significati sottostanti l'esperienza del colore, così importanti per comprendere l'aspetto terapeutico dell'arte. Elisabetta usa una sua particolare sensibilità al colore per risvegliare la creatività all'interno del processo di liberazione e riappropriazione della corporeità nella Integrazione Posturale, nel Bodywork Transpersonale e nella Psicoterapia Corporea.

Massimo Soldati

Milano, 7 dic 2018.



IL SIGNIFICATO DEI COLORI

Il colore è un mezzo per esercitare sull'anima un'influenza diretta.

Il colore è un tasto, l'occhio il martelletto che lo colpisce, l'anima lo strumento dalle mille corde.

Vasilij Kandinskij

Quando si parla di colore fatalmente si evocano insieme alla sua immagine, sensazioni, emozioni, ricordi.

Con i colori possiamo esprimere i nostri sentimenti oppure possiamo utilizzarli per simboleggiare alcuni momenti della vita.

Queste proprietà dei colori, risonanze delle nostre vibrazioni emotive, sono capaci di fornire al tempo stesso diagnosi e terapia per la nostra anima. I colori sono come i suoni di linguaggi arcaici della terra, i cui messaggi, nel corso dei millenni, si sono radicati profondamente in noi.



I loro significati arrivano da molto lontano; per coglierne il valore primitivo infatti, la loro simbologia parte da riflessioni antropologiche, possiamo trovare indicazioni sulle loro origini simboliche sia all'interno di culture primitive, sia nelle tradizioni, nei miti, nei riti e nei documenti che l'antichità ci ha lasciato.



Il colore fu infatti sin dai tempi più remoti lo strumento espressivo, artistico, magico, religioso, più conosciuto e diffuso presso i popoli di tutte le regioni geografiche.

Da simboli i colori si trasformano in attributi di divinità, di pianeti, di forze della natura, poi divennero essi stessi portatori delle virtù che rappresentavano, in grado di intervenire nelle forze che regolano la natura.

Una delle tradizioni particolarmente ricca di riferimenti simbolici magico-religiosi è l'alchimia in cui il colore ha un ruolo fondamentale per comunicare i

procedimenti ed i mezzi necessari per dominare la materia.

Secondo questa tradizione il significato archetipo dei colori è insito nella conoscenza di una natura che include l'uomo ed è considerata universale.

Ed è partendo da questa considerazione che lo psicologo svizzero Max Luscher, nel giustificare l'origine del significato dei colori, parte dalla constatazione che la visione dell'uomo preistorico, così come il ritmo della sua vita, erano in stretta risonanza con la natura, profondamente regolato dall'alternanza del giorno e della notte, della luce e dell'oscurità.

Il giorno, in cui la luce gialla del sole permetteva l'attività e la notte, in cui il blu scuro del cielo invitava al riposo e alla quiete.

Nel giallo (giorno) e nel blu (notte) si troverebbero quindi i due colori opposti e fondamentali conosciuti dai nostri progenitori, associati alla luce e all'oscurità.

Ma il ritmo della sopravvivenza dell'uomo primitivo era legato all'alternanza della situazione di cacciatore-cacciato, di conquista o di conservazione di se stesso, rappresentata dal rosso del sangue degli animali cacciati e dal verde della foresta protettiva.

Il rosso ed il verde opposti e complementari, rappresenterebbero dunque rispettivamente la situazione di attacco e quella di difesa, il desiderio di competitività e di possesso contro la perseveranza dell'operare e la serenità; nel rosso e nel verde si riassumerebbero quindi l'attività e l'equilibrio.

Anche in una visione alchimistica del mondo come quella di Goethe, l'universo interiore dell'essere umano è sempre inseparabilmente legato all'ambiente esterno, tanto da elaborare una teoria

dei colori alla cui base c'è una concezione antroposofica che si occupa del rapporto dell'uomo con il mondo soprasensibile.

Ogni colore rappresenta così, nel suo essere, parte integrante della vita e dell'uomo fin dalla sua più ancestrale memoria, un bisogno fondamentale dell'uomo: da un punto di vista sensoriale infatti provoca qualcosa che è uguale per tutti (significato fisiologico oggettivo), ma per ogni colore c'è poi un significato psicologico soggettivo, oltre che un significato culturale e transpersonale. Ma il colore è soprattutto espressione universale del continuo vibrare dell'essere umano con la natura, che permette ai colori dell'anima di far risuonare le melodie della vita.

Quindi i colori appartengono sia al nostro mondo interiore sia a quello esterno, sono sensazioni sensoriali soggettive ma posseggono intrinsecamente qualcosa di oggettivo.

Dall'interazione tra uomo e colore risulta quindi chiaramente che i colori non solo esprimono il nostro stato d'animo ma sono anche in grado di influenzarci.

Vediamoli uno per uno.





BLU SCURO

Rappresenta "profondità di sentimento" ed è un colore che rivela tratti egocentrici di passività, sensibilità, socievolezza, mentre le risonanze affettive che lascia intravedere sono quelle della tranquillità, tenerezza, amore, simpatia. E' un colore eteronomo, con sensazioni che, ricavate dall'ambiente, si raccolgono attorno ad un centro. Il suo significato fisiologico è quello della calma, del rallentamento. Rappresenta il bisogno del riposo. Guardare il blu porta al rallentamento del respiro, abbassamento della pressione e della frequenza cardiaca. Psicologicamente significa passività e abbandono in senso riflessivo, il raggiungimento della pace, della quiete, privo di eccitazioni; l'appartenenza al gruppo familiare, gli affetti, la regressione, la profondità come viene reso in maniera significativa attraverso lo stesso fonema onomatopeico (blu).

Da un punto di vista temporale rappresenta il passato, da un punto di vista spaziale la sinistra, il dolce è il gusto richiamato dal blu mentre tenerezza e morbidezza sono le sensazioni tattili ad esso associate, infatti dal punto di vista fisico il blu è legato alla pelle.

Non dimentichiamo che il blu-azzurro con e sue implicazioni religiose e spirituali fu anche riferito all'acqua della pioggia, dei fiumi e del mare, con una chiara derivazione naturalistica ma anche con il significato di colore della fecondità connessa all'acqua stessa. Quindi blu colore simbolico dell'acqua e del sentimento per gli alchimisti ma collegato alla profondità dei sentimenti, all'anima e alle virtù teologali per la Chiesa.

Il blu, per citare Goethe, porta con sé qualcosa di oscuro, nel blu c'è sempre qualcosa che si contrae come avviene con la paura e la depressione, c'è un'esclusione del mondo esterno, un intimo ritiro in sé.

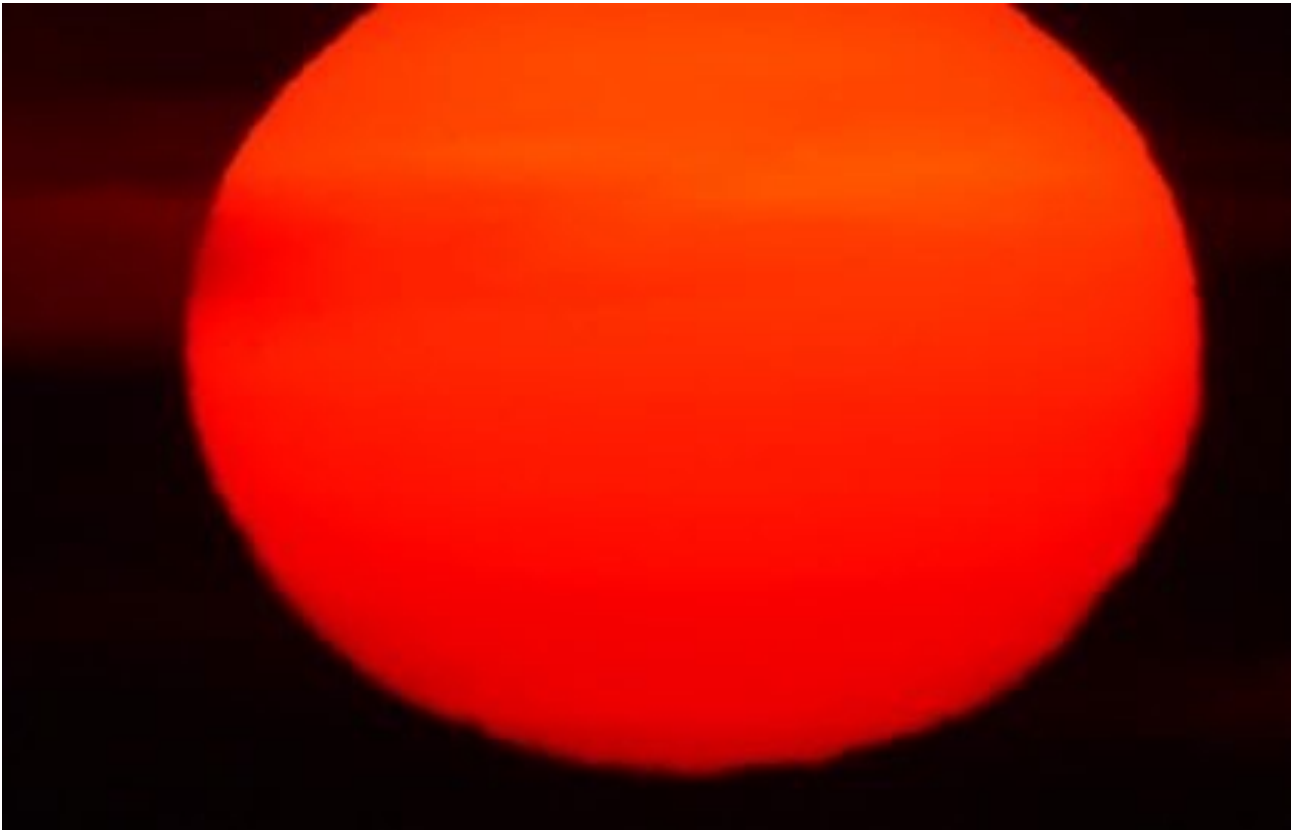




VERDE

Rappresenta "elasticità di volontà" e rivela tratti di difesa, tenacia, possessività, irritabilità. Le risonanze affettive richiamano la persistenza, l'autoaffermazione, l'autostima. E' un colore autonomo il cui significato fisiologico è quello di tensione. Psicologicamente rappresenta costanza, perseveranza, tensione della volontà, consolidamento, stabilità. E' il colore di chi costruisce e difende il proprio essere. Il verde rappresenta l'IO e le sue difese, consolidando caratteristiche che durano nel tempo. Dal punto di vista fisico rappresenta il sistema neurovegetativo che regola il gioco tensione-distensione della muscolatura liscia.

Il verde è il colore che sta tra il giallo e il blu, tipico dell'erba vegetante, ma che significa anche acerbo, immaturo, fresco, giovane, vegeto, vigoroso mentre verdeggiante significa rigoglioso, lussureggiante, quindi verde simbolo di vita e di fertilità ma verde anche come simbolo di rinascita e del rinnovamento della vita, particolarmente marcato nelle piante sempreverdi che per la loro peculiarità di mantenere verde il fogliame per tutto l'anno furono scelte come simbolo di vita eterna. Oltre a rappresentare le forze della vita e della resurrezione il verde è ritenuto portatore di virtù magiche, di guarigione e di salute. Numerosi miti infatti raccontano delle virtù delle erbe magiche, guaritrici e dispensatrici di giovinezza e immortalità, l'identità tra il vegetale e il suo colore fece sì che il verde venisse considerato ovunque, nella magia, il colore delle potenti forze magiche di salute e di guarigione, apportatore di energia di crescita e di risanamento.



ROSSO-ARANCIO

È il colore che maggiormente produce un effetto eccitante, rappresenta "forza di volontà" e si accompagna a estroversione, attività, autonomia, competitività operatività mentre gli aspetti affettivi sono quelli del desiderio, dell'eccitabilità, del dominio, della sessualità. E' un colore autonomo che fisiologicamente significa eccitazione, stimolazione.

Presso tutti i popoli l'osservazione del sangue versato durante la guerra e la caccia e la comparsa della morte che accompagnava il suo spargimento alimentarono la convinzione della reciprocità tra il sangue e la vita, tanto che il simbolismo dell'uno divenne intercambiabile con quello dell'altro: il sangue rappresentò la vita e da esso poco più tardi vennero aggiunti il colore rosso e il vino che in seguito ne divennero sostituiti. Nel mito e nelle cerimonie rituali perciò il sangue, il vino, il colore rosso furono portatori dello stesso messaggio e latori di virtù magiche e misteriose capaci di potenziare e glorificare la vita. Questa trasposizione delle qualità del sangue nelle sostanze rosse dotò questo colore di una particolare carica magica benefica o malefica, per placare divinità irate e demoni assetati o per eccitare potenze la cui magia serviva a proprio beneficio.

Nell'alchimia il rosso rappresenta la forza maschile, è simbolo di virilità, è il colore di Marte visto come simbolo maschile

Psicologicamente rappresenta energia finalizzata creativa, costruttiva o distruttiva alla conquista dello spazio che ci circonda. Rappresenta il desiderio in tutti i sensi, la conquista, la fiducia nelle proprie forze, l'aggressività. Dal punto di vista fisico rappresenta la muscolatura striata volontaria.



GIALLO BRILLANTE

Rappresenta la "spontaneità" ed è un colore estroverso espansivo ambizioso investigatore i cui aspetti affettivi sono quelli della variabilità dell'originalità e dell'allegria. Fisiologicamente significa distacco. Psicologicamente cambiamento, è variabile, si modella su ciò che lo circonda, è eteronomo perchè dipende dall'esterno; è la duna di sabbia, in continuo movimento, in continua trasformazione ma sempre uguale a se stessa nella sua essenza.

Il giallo è luce, è solare, chiaro, è trasparenza, leggerezza superficialità, sblocco.

Fin dall'antichità il giallo venne associato all'oro inteso come sostanza divina ed espresso in molti racconti mitologici, considerato sostanza degli dei, simbolo dell'Eterno e delle virtù soprannaturali.

Il giallo possiede infatti una natura simile a quella dello spirito: non ha confini rigidi, si disperde facilmente in altri colori e si può mescolare ad essi.

Nell'alchimia il giallo è il 'luogo' dello spirito dove si forma la coscienza. Ancora oggi il giallo viene usato dagli alchimisti nel processo di "giallificazione" nel quale gli occhi dell'adepto vengono lavati con collirio giallo per permettergli di vedere meglio i segreti dell'alchimia.

E' il colore del terzo centro di energia, il chakra dell'ombelico, il centro che porta la persona a decidere se prendere la via dello spirito indirizzando le proprie energie verso i centri superiori o condurre una vita più istintiva, guidata dai centri inferiori.



VIOLA

Unisce le caratteristiche dei colori che lo formano, il rosso ed il blu. Questo colore esprime un'energia pura, atavica: è una forza legata alla vitalità del rosso e all'intimo accoglimento dell'azzurro. Fisiologicamente è sensibilizzazione. Psicologicamente rappresenta la trasformazione, l'esperienza estetica, mistico religiosa, tutto ciò che è magia incantesimo fascino. Unisce il sentimentalismo

l'affettività la tenerezza del blu con la forza, la tensione espansiva del rosso. E' un colore di transizione, di trasformazione che manifesta tutta la sua urgenza di esprimersi. E' il colore delle vesti sacerdotali per la chiesa cristiana durante i giorni che dal venerdì santo precedono la pasqua, i giorni della trasformazione di Gesù dalla morte alla sua Resurrezione.

E' il colore dell'arte, della fantasia, del sogno, dell'altruismo e della guarigione.

E' collegato con il 7° chakra: sahasrara o "chakra della corona" localizzato al vertice del cranio, un chakra non fisico, che si può definire l'interfaccia tra la coscienza individuale e quella cosmica, universale.

Il viola è infatti conosciuto come il colore dello spirito e, in effetti, agisce sull'inconscio dando forza spirituale ed ispirazione. È il colore della volontà di essere diversi, della metamorfosi, della transizione, ma anche della fascinazione erotica. È una colorazione insieme di attesa e di precognizione, ed eleva la coscienza umana fino al raggiungimento della pura luce bianca. È anche associato alla preghiera ed agli stati alterati di coscienza.

È il colore dell'emozione e del cervello destro, quindi quello della meditazione.

Nei canoni si usa il viola nelle vesti come un emblema di autorità e di rango. Inoltre, anche Cleopatra, la regina egiziana amava il colore viola. Leonardo da Vinci era convinto che questo colore aumentasse di 10 volte la fantasia mentre per Richard Wagner era fonte di ispirazione.



MARRONE

"Il marrone si ottiene mischiando il nero con il rosso, ma essendo l'energia di quest'ultimo fortemente sorvegliata, ne consegue che esso risulti ottuso, duro, poco dinamico, rosso più nero che ha effetto smorzante." (Kandinskij)

Stanco di conquistare, di usare energia, di premere verso l'esterno con il marrone si decide di abbandonare i conflitti, l'attività e ci si raccoglie in un ambiente tranquillo (colore della poltrona e delle pantofole). Percezione del corpo vissuto passivamente che si lascia andare, è soddisfazione corporea. E' un colore concentrico che si raccoglie in una intimità senza conflitti, è il colore della regressione in uno stato libero da tensioni. E' il colore della terra, del tronco, degli alberi, della sicurezza, dell'amore, è desiderio di tranquillità della casa, è bisogno di un rapporto stabile e sicuro.



GRIGIO

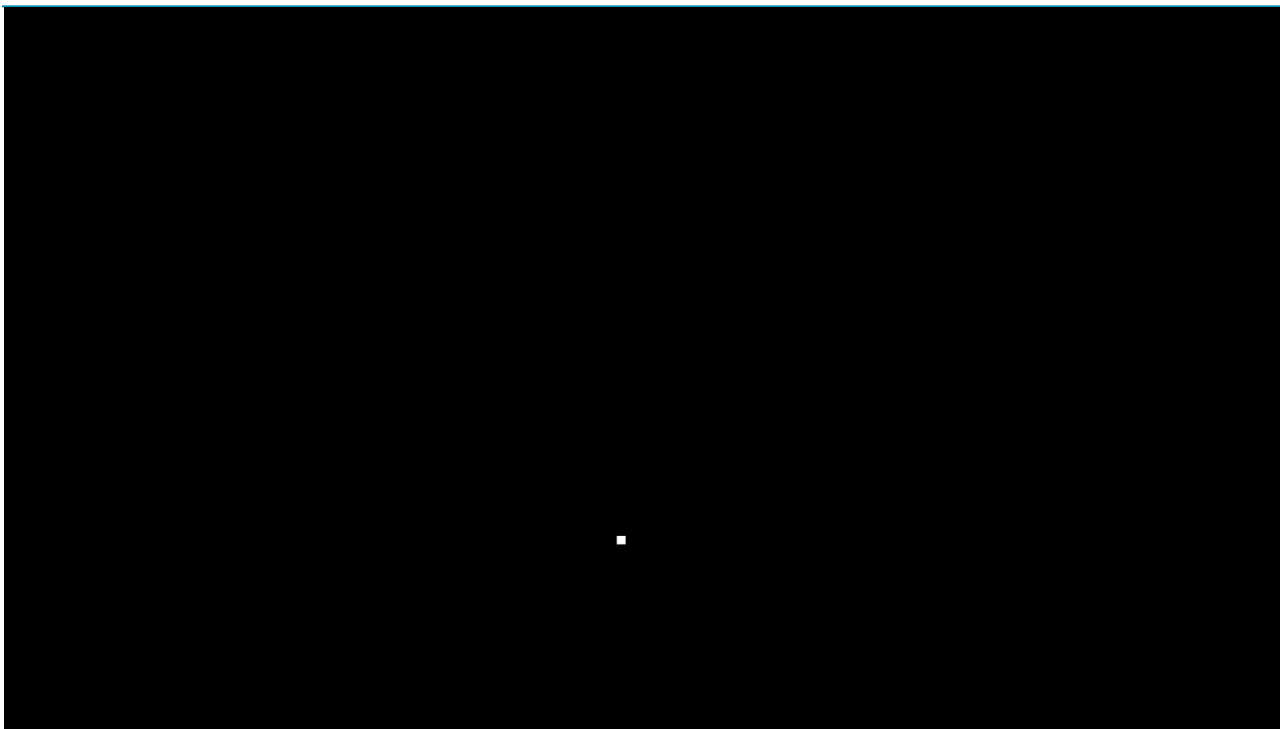
Considerato un non colore, fisiologicamente rappresenta l'intorpidimento, psicologicamente è schermatura (nebbia).

Lo spazio occupato dal grigio è come la terra di nessuno. Non corrisponde a nessun bisogno dell'uomo. Non rilassa nè eccita, non trasmette tensioni nè riposo, non rimanda all'esterno nè all'interno. E' indifferenza, neutralità. quello che è dietro il grigio è schermato, delimita il confine tra l'accettazione e il rifiuto, la speranza e la delusione, il fare e il non fare.

E' spazio in cui l'ansia si annida, ansia che non si vuole esprimere ma che in realtà c'è.

Diventano grigi i capelli con il passare del tempo. Nelle religioni, il grigio è il colore delle ceneri assumendo un significato di rispetto e di lutto.

L'espressione "umore grigio" o "vedo tutto grigio" sono espressioni colloquiali comuni tra le persone per indicare un umore fiacco, depresso o un cattivo stato d'animo. Ciò perché si ritiene il grigio puro, tendenzialmente un colore monotono e "piatto".



NERO

In ogni mito sulla formazione dell'universo il nero rappresenta l'istinto primordiale che in seguito si ordinerà in un sistema coerente: sole luna stelle terra.

Il nero rappresenta un pò l'archetipo del Caos e del Principio; è il centro dell'universo e il suo punto di partenza, riunisce il negativo e il positivo.

Nero come simbolo di fecondità, nero caos che contiene una potenzialità generatrice e feconda.

Ma anche nero in cui si trovano i timori, la paura dell'ignoto che ottenebra la mente e frena l'azione.

Il nero contrassegna i momenti più misteriosi della nostra esistenza e di cui non conserviamo memoria: la nascita (venire alla luce) e la morte (spegnersi alla luce).

La fine di tutto, la morte senza ritorno.

Nel nero sono mescolate l'angoscia del nulla da cui la vita proviene e la tensione verso l'avvenire sconosciuto che l'attende.

L'angoscia per il distacco dalla vita, quasi sempre mediato dalla certezza che la fine terrena è una morte temporanea in attesa di un mutamento, di un ritorno alla vita, espressa nella consuetudine sociale del lutto che ha adottato il nero come segno distintivo presso parecchi popoli.

Nero come involucro che racchiude le latenze e le possibilità dell'esistenza, nero custode del ricco patrimonio di virtualità bloccandone però l'evoluzione e diventando espressione di ciò che si oppone al divenire.

Il nero connota la parte più celata dell'anima, quella che Jung chiama "ombra" l'aspetto notturno della psiche "dove si agitano le belve e i mostri: l'inferno dello psichismo che è anche riserva di energia da ordinare", il Caos, il flusso primordiale da cui tutto accade.

Fisiologicamente è stasi, psicologicamente coercizione, annientamento. Il nulla. Il rifiuto di tutto su tutto ma come sfondo può mettere in rilievo la forza degli altri colori.



BIANCO

Colore e simbolo della luce, manifestazione del primo atto della creazione, la luce che organizzò il Caos iniziale e si manifestò come una vibrazione sonora e luminosa che ordinò armoniosamente il creato scandendone il ritmo alla base del tempo, l'alternarsi del giorno e della notte.

Ecco che il bianco diviene forza centrifuga il cui movimento aziona e consuma la materia integrando, complementare al nero, l'immagine dell'Assoluto.

Il bianco rappresenta quindi non la vita, ma l'energia vivificante all'origine di ogni esistenza.

Nell'alchimia il bianco denota la separazione della pietra filosofale dalle tenebre della materia grezza, i lavaggi e le purificazioni che la pietra deve subire e infine il colore della perfezione e della purezza raggiunte. Quindi bianco anche sinonimo di purezza, di candore, l'integrità dei giusti che potevano accedere alla forza illuminante della ragione e della verità.

Ritualmente purezza, innocenza, castità, saggezza, conoscenza venivano manifestate nei sacramenti bianchi: pane e focacce, farina bianca, vittime sacrificali bianche e assunzione di alimenti bianchi.

Il latte nella sua bianchezza, simboleggiava il nutrimento cosmico.

Una leggenda greca pone l'origine della Via Lattea nelle gocce di latte cadute dal seno di Hera mentre stava allattando Eracle, il figlio semidivino.

Il significato simbolico del bianco nel lutto riassume tutti i valori propri della tinta, da quelli di candore, purezza, saggezza e illuminazione a quelli di morte intesa come ricongiungimento con la luce divina del Principio.

Fisiologicamente il bianco è scioglimento, psicologicamente è completa libertà. Annullamento di tutto per ricominciare da capo, è possibilità di rinascita, è il colore della neve che con il suo manto purificatore prepara la natura letargica al suo risveglio.



Alla luce di quanto detto finora si può concludere che quando si parla di colori, fatalmente si evocano immagini, sensazioni, emozioni, ricordi, profondamente legati alla propria esperienza personale, ma non dimentichiamo di cogliere il loro valore primitivo, le origini simboliche, risalenti a tempi più remoti, alle nostre origini, alle origini del tutto...entrare nel mondo dei colori è un viaggio di scoperta, di meraviglia, di conoscenza, e questo è solo l'inizio!

BIBLIOGRAFIA

Piccola bibliografia consigliata per continuare il proprio viaggio nel colore:

L. Clark, Cromoterapia, Red Edizioni

M. Di Renzo, Il colore vissuto, Edizioni Scientifiche Magi

W. Goethe, La teoria dei colori, Mondadori Editore

M. Luscher, Il test dei colori, Astrolabio

L. Luzzato, R.Pompas, Il significato dei colori nelle civiltà antiche, Rusconi

L. Marletta, L'interpretazione dei colori, Urano

R. Steiner, L'essenza dei colori, Antroposofica

V. Wall, Guarire con i colori, Ed Mediterranee

ELISABETTA BACCANTI



Psicologa, psicoterapeuta, musicoterapeuta, psicodrammatista, creativa. Da anni si occupa di promozione del benessere in vari ambiti utilizzando psicoterapie espressive con orientamento psicodinamico. Libera professionista, conduce gruppi di psicoterapia e di formazione alla gestione dei conflitti. Collabora con scuole, enti e strutture pubbliche e private. Conduce classi di Bodywork Transpersonale® ad Ancona.

E' docente AIPT di Psicologia dei Gruppi. Nel corso di formazione in Integrazione Posturale e Bodywork Transpersonale insegna a risvegliare la creatività ed il pensiero laterale nei gruppi.

Ha creato inoltre per questa collana l'ebook "Cenni di Arteterapia in gruppo".

Contatto

Tel. 333 2859595

info@elisabettabaccanti.it

PROGETTO EDITORIALE

Quaderni AIPT di formazione e crescita personale vuole divulgare testi per la comprensione della integrazione bodymind, del bodywork, della psicoterapia corporea e transpersonale.

DIRETTORE

Massimo Soldati

TITOLO

Il significato dei colori

AUTORE

Dr. Elisabetta Baccanti

Psicologa Psicoterapeuta

PUBBLICAZIONE

Quaderni AIPT N°6

Milano, 7 dicembre 2018

IMMAGINI

Immagine di copertina Kandinsky.

Immagini copyright dei rispettivi autori.

FORMAZIONE

I nostri corsi sono una esperienza di crescita personale e di formazione in livelli progressivi che si adatta a varie esigenze. Primariamente cerchiamo lo sviluppo personale, la apertura al linguaggio del corpo e dell'anima, e poi la capacità di comunicare questo agli altri in maniera professionale ed integrata nei vari contesti applicativi.

I nostri training sono approvati da ICPIT International Council for Psychocorporal Integration Trainings. Trovi l'elenco delle attività ed altri articoli sul sito integrazioneposturale.com



AIPT - Associazione di Integrazione Posturale Transpersonale
Via Scarlatti 20, 20124 Milano
Sito web: www.aipt.info

Segreteria

t. 02.29527815

Informazioni

info@integrazioneposturale.it

www.integrazioneposturale.com

Facebook

<https://www.facebook.com/Integrazione.Posturale>

Linkedin

<https://www.linkedin.com/groups/2613317/>



Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia.