



Gloria Grazzini

# Terapia del colore

Storia, significati e utilizzo per conoscersi e stare in salute



EDIZIONI ENEA

Lo scopo di questo libro è quello di evidenziare le caratteristiche principali del colore, la sua importanza nella storia e nella religione, la sua simbologia e la lettura in chiave psicologica. Queste le basi per l'elaborazione di un metodo che, attraverso la conoscenza dei colori, consente prima di comunicare e poi di interpretare anche le proprie sensazioni e il proprio vissuto emotivo.

I numerosi suggerimenti e le griglie interpretative per adulti e bambini relative a segni e colori fanno di questo libro uno strumento utile ed efficace per tutti e forniscono un valido supporto per i professionisti nella relazione di aiuto con il cliente.

Con l'acquisto del libro in omaggio quattro file audio in mp3 della durata di 45 minuti con visualizzazioni e meditazioni sui colori. Lettura di Catia Trevisani.





Gloria Grazzini

# Terapia del colore

Storia, significati e utilizzo  
per conoscersi e stare in salute



EDIZIONI ENEA

© 2019 Edizioni Enea - S.I.R.I.E. srl

Prima edizione: gennaio 2008

Seconda edizione: luglio 2019

ISBN 978-88-6773-086-5

Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

Stampa: Graphicolor (Città di Castello)

Edizioni Enea

Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

info@edizionienea.it - [www.edizionienea.it](http://www.edizionienea.it)

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.



Questo libro è stampato  
su carta FSC

*Il colore non è né una sostanza, né una  
frazione della luce. È una sensazione.*

MICHEL PASTOUREAU

*Ai miei genitori*





# Indice

11	<b>Prefazioni di Catia Trevisani e Alessandro Scuotto</b>
15	<b>Introduzione</b>
17	<b>PRIMA PARTE – Il colore: caratteristiche e storia</b>
19	<b>1. L'occhio e la percezione del colore</b>
27	<b>2. La luce e il colore</b>
27	Introduzione
29	La rifrazione
30	Gli attributi del colore
35	<b>3. Le teorie del colore</b>
36	Isaac Newton
37	Johann Wolfgang Goethe
40	Rudolf Steiner
41	Itten, Kandinsky, Klee e la stagione del Bauhaus
43	<b>4. Il colore nella storia</b>
57	<b>5. Il colore nelle religioni</b>
57	L'ebraismo
62	Il cristianesimo
65	L'islamismo
66	I nativi americani

69	<b>SECONDA PARTE – Colore e benessere</b>
71	<b>6. Utilizzo diagnostico ed effetti terapeutici</b>
74	Arteterapia
76	Cromoterapia
80	Cromopuntura
82	Cristalloterapia
85	Visualizzazione creativa
86	Dipingere gli ambienti
88	Abbigliamento
91	<b>7. Il mandala</b>
95	La struttura e i colori del mandala
97	La valenza simbolica dei colori nel sistema dei chakra
100	L'interpretazione dei colori nel mandala
109	<b>8. La terapia del colore</b>
115	Un incontro
118	La dinamica della risoluzione dei conflitti
120	L'organizzazione degli elementi nello spazio pittorico
129	<b>9. I colori e i loro simboli</b>
130	Rosso
134	Arancione
135	Giallo
138	Verde
142	Blu
146	Viola
148	Marrone
151	Nero
155	Bianco
158	Grigio
160	La contrapposizione bianco-nero

163	<b>10. Il colore nei disegni dei bambini</b>
167	La localizzazione dei colori nei disegni nei bambini
169	L'utilizzo dei colori con i bambini
171	<b>11. Segni, simboli e archetipi</b>
173	Le simbologie
185	<b>12. Un'esperienza</b>
193	<b>Meditazioni e visualizzazioni con i colori</b>
193	Rilassamento e visualizzazione per la terapia del colore
195	Meditazione: l'albero dei colori
196	Rilassamento e visualizzazione dei colori
197	Meditazione: pulizia dei chakra
201	<b>Bibliografia</b>



## Prefazioni

Questo libro attraverso la “via del colore” ha l’effetto di stimolare e orientare l’individuo nella ricerca di un dialogo profondo e sincero tra il vivere fisico, emotivo e spirituale, per portare a processi di crescita armonici ed equilibrati.

Dopo un’introduzione alle teorie del colore, ai suoi sviluppi nella storia e nella religione si affronta il suo aspetto terapeutico, di qui l’importanza della conoscenza delle sue simbologie esoteriche, spirituali, alchemiche.

Attraverso tecniche di meditazione e visualizzazione e grazie all’esplorazione del segno grafico è possibile tracciare una strada che porti alla risoluzione dei conflitti e alla rottura dei vecchi schemi di pensiero. Una volta innescato il processo questo non si arresterà finché non avrà portato la sua luce nella quotidianità.

Grazie alla costruzione del mandala personale inoltre è possibile la rappresentazione simbolica delle emozioni: il centro diventa il rapporto con la propria interiorità e la periferia il rapporto con l’altro da sé. Grazie alla struttura geometrica del mandala (che rappresenta il conscio) e alla sua successiva campitura con la pittura (che rappresenta l’inconscio) si entra in contatto con l’archetipo del colore, interiorizzandolo e facendolo proprio. Terapia del colore e mandalica: punto di incontro fra Oriente e Occidente, utili per portare benessere e armonia a tutti i livelli dell’essere.

Infine la lettura psicologica dei disegni dei bambini e la possibilità di un loro riequilibrio attraverso disegni, colori e scarabocchi rappresentano una via semplice e assolutamente appropriata per sciogliere i disagi dei nostri piccoli.

L'utilizzo di queste tecniche può essere utile a tutti, aiuta a conoscere meglio se stessi, le proprie potenzialità, i punti di forza e di debolezza; permette di consolidare il proprio "centro" per poter esprimere ciò che ognuno è per portare avanti così il proprio progetto di vita.

**Catia Trevisani**

In questo libro, Gloria Grazzini, mediante un abile lavoro di integrazione, fa confluire la sua precedente e consolidata formazione artistica nella pratica della Naturopatia, delineando un originale percorso di osservazione e di attività terapeutica.

A questo proposito mi sovengono con piacere, tra gli episodi del mio rapporto personale con l'Autrice, anziché i ragionamenti sugli argomenti di medicina non convenzionale, che ci hanno a più riprese appassionati, le considerazioni sulla valenza simbolica del colore espresse di fronte a *La Visitazione* del Pontormo a Carmignano e le impressioni sulla luminosità e la ricerca cromatica trasmesse da *La Flagellazione* del Caravaggio a Napoli. Sensibilità artistica e comunicazione terapeutica sono i capisaldi sui quali si fonda l'interesse per il colore.

Il lettore, dopo le necessarie premesse di anatomia e di fisica, è condotto nel vivo della materia attraverso un percorso storico ed esegetico sul colore fino ad arrivare alla trattazione degli impieghi terapeutici tradizionali di esso quali l'Arteterapia e la Cromoterapia. Nella struttura dell'opera appare centrale il capitolo sul mandala che pone in collegamento gli aspetti storico-culturali precedentemente trattati con la visione moderna integrata della terapia del colore e, nello stesso tempo, costituisce l'introduzione al lavoro personale dell'Autrice.

Il pregio del volume consiste proprio nel porgere l'esperienza individuale come il filo conduttore di un approccio che risulterà originale ogni volta che ci si cimenti. Il rispetto della variabilità delle parti, che ogni azione terapeutica deve necessariamente prendere in considerazione per poter essere efficace, è particolarmente ben espresso nel capitolo dedicato ai bambini.

Il testo è redatto con chiarezza e semplicità di esposizione, pertanto risulta accessibile ad un pubblico molto vasto. Ciò nondimeno l'accuratezza e la puntualità dello studio condotto fornisce al lettore una serie di preziose indicazioni sulla metodologia senza scivolare nel tecnicismo.

La ricchezza delle citazioni, supportata da una certosina ricerca delle fonti bibliografiche autorevoli, conferisce al lavoro quella dignità scientifica che purtroppo difetta a molte pubblicazioni nel campo delle medicine naturali.

Il mio augurio, a questo punto, all'Autrice e a quanti si apprestano alla lettura del libro è di poterne combinare di tutti i colori!

**Alessandro Scuotto**





## Introduzione

Il colore è la percezione che noi abbiamo di una fascia ben delimitata dello spettro elettromagnetico, quindi si può dire che è strettamente legato alla luce, è una sua espressione. La luce è individuata come fonte di vita in tutte le culture, anche nelle epoche più remote, e il sole con il suo arcano potere di far tramutare il giorno nella notte e la notte nel giorno è sempre stato identificato con la divinità. Non a caso la costante ricerca dell'essere umano di trascendere la sua natura e di avvicinarsi a Dio viene chiamata "illuminazione".

L'influenza dell'energia dei colori nell'esistenza di ognuno è costante e la loro presenza è fonte di forti emozioni, stati d'animo, sollecitazioni psichiche e fisiche. I colori fanno parte della nostra vita e, come gli odori per l'olfatto o i sapori per il palato, sono il nutrimento principale della vista. Infatti sono la prima cosa che il neonato riesce a mettere a fuoco al momento della nascita: nei primi mesi di vita i bambini scelgono le cose che si trovano di fronte grazie alle emozioni che vengono loro date dai colori e solo in un secondo momento riescono a relazionarli con gli oggetti. Inoltre la percezione cromatica è diversa da individuo a individuo e quindi la scelta dei colori è distintiva e specifica, permettendo così il loro utilizzo a livello terapeutico in maniera unica e personalissima. Il colore, le sue tonalità, le sue sfumature possono aiutare ogni persona ad accompagnare il proprio processo di crescita e di individuazione portando in evidenza le paure e i possibili blocchi.

Il segno e il colore ci permettono di portare nella realtà i nostri pensieri e le nostre immagini, dando loro concretezza e permettendo a ognuno di ri-conoscere e quindi di comunicare le proprie sensazioni e il proprio vissuto emotivo. Inoltre ci aiutano a elaborare le infor-

mazioni ricevute sia dal mondo esterno che dall'universo interiore, favorendone l'integrazione a livello cosciente.

Quando scriviamo un libro, il primo lettore siamo proprio noi stessi. E solo alla fine del lavoro, quando leggiamo l'insieme per la prima volta, ci rendiamo conto di quanto il sostegno e l'aiuto di chi ci è stato intorno sia rimasto impresso nelle pagine insieme alle parole, ai pensieri, alle emozioni. Allora nasce il bisogno di ringraziare.

E la voglia di farlo allo stesso modo, sulle stesse pagine. E allora grazie.

Agli amici tutti, a quelli che mi hanno incoraggiata, spronata, ripresa, ignorata, coccolata, sgridata, appoggiata, sfidata.

Agli amici, che nelle parole di presentazione hanno saputo cogliere anche ciò che era rimasto, volutamente o no, nella penna e nel cuore.

Al mio maestro Andrea Raspi "Roccia che canta", che in questi anni di cammino spirituale mi ha fatto incontrare, vedere, toccare, respirare ogni espressione fisica ed energetica dei colori.

A Shanti Udgiti, mia maestra di mandala painting, per aver svelato al mio spirito e alla mia mano i segreti delle "spirali di luce".

Ad Andrea Giuntini, per la sua poesia.

Grazie.

Sole nel campo  
anche il falco pare  
fiore di luce.

*Andrea Giuntini*

## Prima parte

### Il colore: caratteristiche e storia



# 1

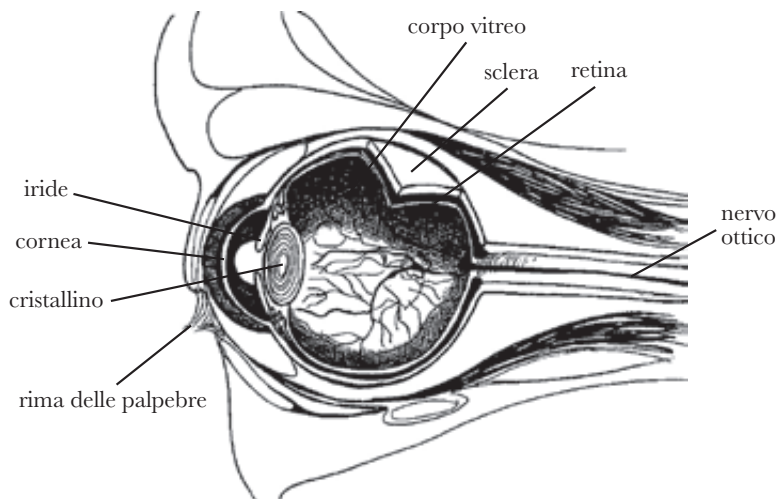
## L'occhio e la percezione del colore

L'apparato visivo è costituito dagli occhi, o bulbi oculari, due organi, pari e simmetrici, posti anteriormente nel cranio, e collegati direttamente all'encefalo dai nervi ottici. Il bulbo oculare è lungo circa 2,4 cm nel senso antero-posteriore e ha forma approssimativamente sferica; anteriormente, proiettata verso l'esterno, presenta una calotta di forma quasi sferica con curvatura maggiore di quella bulbare.

Quando fissiamo un oggetto, la luce che da esso proviene entra nei nostri occhi, attraverso una serie di lenti naturali, che sono in sequenza la cornea, l'umor acqueo, il cristallino e il corpo vitreo e va a imprimersi sulla retina. Come una macchina fotografica, l'occhio è capace di rifrangere la luce e di focalizzare l'immagine sui recettori neuronali che dalla retina la trasmettono al cervello.

In ciascun bulbo oculare, suddiviso all'interno in tre spazi pieni di liquido, si distinguono parti differenti per tessuto, struttura e funzioni. Nella figura si possono osservare le varie parti da cui l'occhio è formato. L'apparato della vista consta, essenzialmente, di tre formazioni:

- l'occhio o bulbo oculare, o globo oculare;
- il nervo ottico;
- gli annessi oculari: pareti della cavità orbitaria, muscoli estrinseci dell'occhio, fascia del bulbo, corpo adiposo dell'orbita, sopracciglia e palpebre, congiuntiva, apparato lacrimale.



## LA PRIMA MEMBRANA

La prima membrana (o tunica esterna) forma il guscio oculare ed è costituita dalla sclera e dalla cornea, due parti diverse sia strutturalmente che fisicamente.

La sclera è il cosiddetto bianco dell'occhio, è la membrana più esterna e robusta composta da tessuto fibroso connettivale; nella parte anteriore dell'occhio diventa trasparente e curva come un vetro d'orologio e prende il nome di cornea.

La cornea è un tessuto trasparente, sottile e delicato. Il suo compito è duplice, sia di protezione che di rifrazione. È la prima lente naturale che la luce incontra, è determinante che sia trasparente e di forma sferica; dalla cornea non perfettamente sferica può dipendere l'astigmatismo.

La cornea è una membrana trasparente priva di vasi ma ricchissima di fibre nervose. È bagnata continuamente dal film lacrimale che aderisce alla sua superficie. La cornea ha uno spessore di circa 1 mm ed è composta dall'esterno all'interno da cinque strati:

- un epitelio pavimentoso (stratificato);
- la membrana di Bowman;
- lo stroma;

- la membrana di Descemet;
- l'endotelio.

La stabilità del film lacrimale e la trasparenza della cornea sono essenziali per la visione. Dietro la cornea si trova la camera anteriore che è riempita di un fluido chiaro chiamato umor acqueo. Traumi o infezioni possono causare la formazione di opacità permanenti di questa lente naturale, che perdendo la trasparenza limita la visione.

### **LA SECONDA MEMBRANA**

La seconda membrana (tunica vasculosa) si compone della coroide, dell'iride e del corpo ciliare e prende il nome di uvea.

La coroide è disposta al di sotto della sclera, è anche detta tunica “vascolare” perché ricchissima di vasi sanguigni che servono a nutrire la membrana oculare più interna: la retina. È costituita inoltre da fibre connettivali e da cellule ripiene di un pigmento nerastro, i melanociti, che contribuiscono a mantenere la necessaria oscurità nella “camera oscura” endobulbare. Non per nulla questa membrana è anche detta uvea per il suo colore simile alla buccia dell'uva nera.

L'iride è formata da materiale opaco e visibile attraverso la cornea come un disco colorato con un foro nero al centro (la pupilla), è un sottile diaframma posto tra la cornea e il cristallino.

Il suo diametro è di circa 12 mm, il suo spessore può variare da 0,5 mm ad 1 mm. Il suo colore è determinato dalla quantità di cellule pigmentarie presenti nella sua struttura. L'iride divide la zona compresa tra cornea e cristallino nella camera anteriore (tra la cornea e l'iride) e nella camera posteriore (tra l'iride e il cristallino).

La pupilla, paragonabile all'apertura di una macchina fotografica, regola la quantità di luce, che, passando attraverso essa, va a colpire il fondo dell'occhio, la retina. Quando la luce che entra nell'occhio diminuisce (come al buio o di notte), il muscolo dilatatore dell'iride, che agisce radialmente, spinge l'iride dal centro verso l'esterno, causando la dilatazione della pupilla e permettendo così che una maggior quantità di luce raggiunga la retina. Quando entra nell'occhio troppa luce, il muscolo sfinterico dell'iride (che circonda la pupilla) spinge l'iride verso il centro, provocando il restringimento della pu-

pilla e permettendo che una minore quantità di luce raggiunga la retina. Perciò il diametro della pupilla può variare da un valore di circa 2 mm, in caso di massima illuminazione, a un valore di circa 8 mm, in caso di scarsa illuminazione. Il restringimento della pupilla avviene anche nell'osservazione di oggetti vicini. Dietro l'iride c'è il cristallino.

Tra la seconda e la terza membrana si trovano il cristallino e la zonula, due organi che sono strettamente collegati tra loro. La zonula è costituita da una sostanza fibrosa e collega il muscolo ciliare con il cristallino.

Il cristallino è una lente convergente di forma biconvessa che focalizza i raggi luminosi sulla retina. Ha la capacità di modificare continuamente la sua forma e di variare la sua curvatura in modo da aumentare o diminuire il suo potere di convergenza. Questo processo dinamico così particolare, meglio conosciuto come accomodazione è regolato da un anello di fibre muscolari disposte intorno al cristallino chiamato corpo ciliare. Così quando l'occhio guarda un oggetto in lontananza il cristallino si appiattisce e diminuisce la sua curvatura. Al contrario quando guarda un oggetto vicino diventa più convesso e aumenta la sua curvatura.

L'invecchiamento fa perdere sia al cristallino che al corpo ciliare il potere di accomodazione cosicché si diventa presbiti e non si è capaci di leggere a 30 cm. In questo caso si ricorre alla correzione con lenti bifocali o multifocali.

Inoltre è possibile la comparsa di opacità del cristallino (cataratta) che se centrali disturbano la visione. Per ragioni di trasparenza ottica la cataratta si può operare e sostituire con una lentina artificiale.

### **LA TERZA MEMBRANA**

La terza membrana (tunica interna) è rappresentata dalla retina, che riveste la superficie interna del globo oculare e rappresenta l'equivalente della pellicola fotografica. Essa appare come una sottile membrana trasparente suddivisa in due aree:

- un'area centrale chiamata macula che contiene la fovea centrale, ricca di coni;

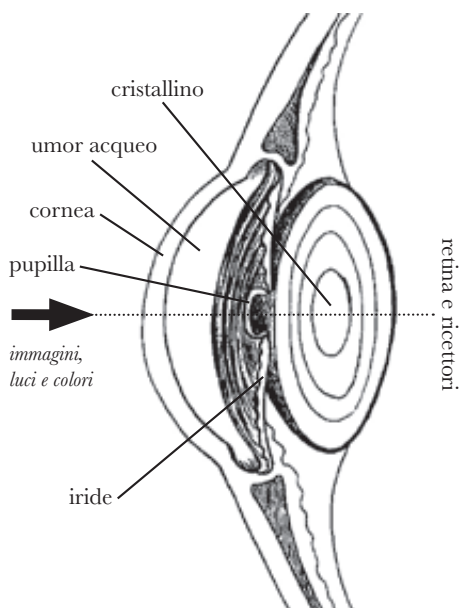


- un'area media e periferica, nella quale prevalgono le cellule dei bastoncelli, che serve a mediare la visione crepuscolare e notturna.

Dopo aver attraversato la cornea, la camera anteriore, la pupilla, il cristallino e il vitreo, i raggi luminosi vengono fatti convergere sulla retina e in particolare in quella piccolissima area chiamata fovea centrale: una struttura altamente specializzata che presiede, in condizioni di alta luminosità, alla massima acuità visiva per lontano e per vicino, alla percezione dei colori e alla sensibilità al contrasto. I fotoricettori (coni e bastoncelli) sono collegati tramite intermediari, i gangli, alle fibre ottiche, che convogliano lo stimolo visivo fino al nervo ottico.

Il nervo ottico è costituito da oltre un milione di fibre nervose che si originano dalle cellule gangliari della retina. La sua funzione è quella di collegare l'occhio al centro visivo del cervello chiamato corteccia visiva occipitale. Qui arrivano gli impulsi nervosi che vengono elaborati e trasformati nella percezione visiva di un'immagine.

I due nervi ottici penetrano nel cranio, dove si uniscono in un incrocio detto chiasma, da cui si separano nuovamente con uno scambio di fibre nervose, in modo che una parte delle fibre provenienti dall'occhio destro, dopo il chiasma, si trova nel nervo che va alla metà sinistra del cervello, l'altra parte in quella che va alla metà destra. Lo stesso, simmetricamente, accade per il nervo collegato all'occhio sinistro. Nel cervello le fibre nervose giungono alla parte posteriore, dove si trova la zona corticale destinata ai fenomeni della visione.



## LA PERCEZIONE DELLE IMMAGINI E DEI COLORI

Le onde comprese in una certa banda di frequenza della luce sono percepibili dall'occhio umano e anche da quello di alcuni animali che fanno del colore un mezzo di richiamo: la retina viene stimolata dalla luce e trasmette gli impulsi nervosi al cervello. È quindi evidente che la luce interagisce con la materia che incontra sul suo cammino (che in condizioni normali ha un andamento radiale e una velocità di 299.792 km/s nell'atmosfera terrestre). Il meccanismo della percezione visiva può essere riassunto come segue:

- gli oggetti illuminati riflettono una parte della luce, la quale arriva ai nostri occhi e vi penetra;
- i nostri occhi elaborano la luce che proviene da un oggetto codificandone forma, rapporto chiaro-scuro e colore;
- queste diverse codifiche vengono inviate al cervello che ce le fa percepire attivandosi in diverse aree ben identificate dalle neuroscienze;
- la percezione visiva avviene quindi grazie al cervello e nel cervello stesso: è dunque “virtuale” come i nostri pensieri e la nostra immaginazione e, come questi, in grado di provocare risposte emotive e atteggiamenti psicologici diversi;
- la visione è un'interpretazione intersoggettiva (comune a tutte le persone) della realtà che ci circonda ma, attivandosi in sinergia con le complessità del pensiero e della situazione psicologica dell'individuo, assume anche delle connotazioni di soggettività.

Per comprendere come funziona la percezione delle immagini bisogna studiare i fotoricettori. Questi hanno uno schema generale analogo, presentano una porzione esterna responsabile della raccolta dell'energia luminosa e una porzione più interna in cui si genera l'impulso nervoso. La forma della porzione esterna si differenzia: affusolata nei coni e cilindrica nei bastoncelli, il che ne determina il nome.

I bastoncelli sono sensibili all'intensità della luce, ma non al colore, percepiscono cioè solamente la luminosità che permette di definire il contorno delle cose per mezzo del contrasto di chiaro e scuro. Permettono quindi la visione delle sensazioni acromatiche comprese tra il bianco e il nero con tutti i passaggi intermedi del grigio.

I bastoncelli entrano in funzione anche a una soglia di illuminazione scarsissima (sono più sensibili dei coni alla luce) dando origine al noto fenomeno della visione corpuscolare, per cui nell'oscurità tutti gli oggetti ci appaiono grigi e incolori. I coni invece entrano in funzione a una soglia di luminosità superiore e permettono la visione dei colori.

Per quanto riguarda invece la percezione dei colori, il nostro occhio percepisce solo il verde, il rosso e il viola, e gli altri sono ottenuti dalla mescolanza di questi tre principali. Secondo la teoria della retina di Young-Helmoltz questi colori si fondono insieme creando un nuovo colore che non permette il riconoscimento di quelli che lo hanno creato (nel caso del suono invece in un accordo si percepisce l'armonia dell'insieme ma anche le singole note che lo compongono). I processi fotochimici della visione possono essere schematizzati in due fasi:

- reazione fotochimica: la luce viene assorbita dai pigmenti fotosensibili (iodopsina nei coni, rodopsina nei bastoncelli) che scomponendosi danno origine a una reazione chimica che converte un segnale luminoso in un impulso nervoso elettrico;
- trasmissione dell'impulso: l'impulso elettrico viene trasmesso alle cellule bipolari e alle cellule gangliari che, attraverso il nervo ottico, arriva al centro visivo del cervello.

L'ultimo processo è quindi svolto dal cervello, che decodifica le sensazioni che l'occhio riceve quando le onde elettromagnetiche colpiscono la retina. La "sensazione" cromatica è data da più fattori:

- chimico: riguarda la composizione molecolare dei pigmenti;
- fisico: riguarda l'energia delle vibrazioni elettromagnetiche della luce e i fenomeni cromatici correlati all'oscillazione elettromagnetica;
- fisiologico: riguarda l'apparato visivo e gli effetti della luce e del colore sull'occhio e sul cervello;
- psicoemotivo: riguarda l'espressione di funzioni psichiche, emotive e spirituali;
- semiologico: riguarda il contesto culturale in cui il colore viene utilizzato.



# 9

## I colori e i loro simboli

Fin dall'antichità i colori furono utilizzati per il loro potere magico-religioso e in ogni civiltà scandivano i momenti più importanti della vita comunitaria. Per la cultura egizia nel momento della creazione l'Uno Divino si divise in varie qualità, ognuna delle quali era connotata da un determinato colore. L'essenza di queste qualità si trova in tutte le cose create accomunate da uno specifico colore. Ad esempio, la luminosità del giorno e le spighe di grano maturo sono partecipi della medesima qualità archetipale, che è simboleggiata dal giallo.

Spesso i colori sono simboli interculturali e trasversali: rimangono infatti pressoché invariati in quasi tutte le popolazioni, a prescindere dalla cultura, dalla religione, dalle credenze. Ciò rafforza l'ipotesi di Jung rispetto all'esistenza di un inconscio collettivo uguale per tutti. La maggior parte dei simboli poi sono costanti nel tempo, solo alcuni cambiano con i mutamenti sociali, ideologici, religiosi e con le innovazioni della tecnica.

È interessante notare come per alcune popolazioni africane non siano tanto importanti le differenze di tonalità (rosso e giallo non hanno differenze, così come in alcune tribù non c'è nessuna distinzione tra verde e blu) quanto dei parametri che per il mondo occidentale non hanno significato se applicati ai colori: si distinguono in secco e umido, morbido o duro, allegro o triste, lucido o opaco. Alcune popolazioni della Nuova Guinea non hanno alcun nome per i colori ma li distinguono solo in chiaro e scuro. Gli eschimesi invece per il bianco distinguono almeno sette tonalità diverse e alcuni di questi termini sono indispensabili per la loro sopravvivenza: la differenza tra una lastra di ghiaccio che può sopportare il peso di una slitta da una che non lo è si evince proprio dal tipo di bianco. I Maori

distinguono un centinaio di rossi diversi, mentre l'uomo urbano può distinguere altrettante tonalità di grigi.

Un commento a parte merita la composizione del “settenario”, l'associazione simbolica tra i sette raggi del sole e i sette colori dell'arcobaleno. In realtà i colori che percepiamo nella composizione dell'arcobaleno sono sei: i tre colori primari, rosso, blu, giallo, e i tre complementari, arancione, verde, viola. Naturalmente ci sono le sfumature intermedie, come l'indaco che si pone tra il blu e il viola, ma non sono inseribili nella lista dei colori fondamentali. Lo schema geometrico che corrisponde al settenario è dato da una ruota a sei raggi o da una croce a tre dimensioni. Il settimo termine in realtà viene dato dal centro, che corrisponde al bianco.

Come si legge nel libro *Simboli della scienza sacra* di R. Guenon:

Il vero settenario è quindi formato dalla luce bianca e dai sei colori nei quali si differenzia; e va da sé che il settimo termine è in realtà il primo, poiché è il principio di tutti gli altri che, senza di esso, non potrebbero esistere in alcun modo; ma è anche l'ultimo nel senso che tutti rientrano alla fine in esso: la riunione di tutti i colori ricostituisce la luce bianca che li ha originati. Si potrebbe dire che in un settenario così costituito uno è al centro e sei sulla circonferenza; in altri termini, un simile settenario è formato dall'unità e dal senario, in cui l'unità corrisponde al principio non-manifestato e il senario all'insieme della manifestazione. [...] Il settimo raggio è la via attraverso la quale l'essere, che ha percorso il ciclo della manifestazione, ritorna al non-manifestato ed è unito effettivamente al principio, dal quale anche nella manifestazione non è mai stato separato se non in modo illusorio.

## Rosso

Fin dall'antichità e per molto tempo il termine rosso è stato sinonimo di colore; infatti le parole utilizzate per indicare rosso e colore sono simili in molte lingue: il latino *coloratus* significa sia “rosso” che “colorato” e anche lo spagnolo *colorado* ha la stessa accezione. La parola russa *krosuoi* significa sia rosso che bello. La tonalità rossa

indicava varie sfumature che andavano dall'arancio al violaceo. La miniatura deve il suo nome al colore rosso che veniva utilizzato per realizzarla: il minio, appunto. È uno dei colori che più colpiscono l'immaginazione e che si nota maggiormente, anche perché è poco presente in natura. In Occidente è sinonimo di potere, specialmente se accostato all'autorevole nero. La simbologia poi lo vede abbinato al fuoco e al sangue. È uno dei colori nei quali i due poli (positivo e negativo) si osservano più chiaramente: il fuoco dello Spirito Santo e le fiamme dell'inferno, il sangue di nostro Signore donato per la salvezza del mondo e il sangue versato in crimini atroci per l'annientamento dell'altro.

Il colore rosso è poi legato anche all'amore, alla passione: fino al XIX secolo sia le prostitute che le spose erano vestite di rosso. Le prime perché dovevano essere ben riconoscibili e accendere i sensi, le seconde perché generalmente il vestito buono della festa era di questo colore.

Il rosso è il centro vitale del nero. Dal caos dell'inconscio inizia a pulsare la vita, si origina lo spirito, il rosso. Lo spirito entra nella materia e la anima. Il rosso diventa così il colore della manifestazione vitale, della scintilla che dà l'avvio al processo di consapevolezza. Rappresenta lo spirito divino che scende nell'uomo e accende la sua fiammella vitale. Spirito e fuoco sono simboli associati al rosso e la parola che li accomuna è "trasformazione": nelle antiche civiltà i signori del fuoco furono in principio i vasai, che creavano gli oggetti dalla terra; in seguito questo potere passò nelle mani dei fabbri che, grazie alla padronanza del fuoco, riuscivano a forgiare i metalli più duri, in ultimo passò agli sciamani che, attraverso la purificazione e la trasformazione del fuoco, potevano accedere al mondo dello spirito. Grazie al potere del fuoco per l'umanità si sono aperte possibilità fino ad allora impensabili: scaldarsi, difendersi dagli animali, illuminare la notte, cucinare.

Guardare il rosso trasmette una sensazione di energia che non è solo apparente ma investe l'intero organismo, dando una scossa di eccitazione alle attività vitali. È il movimento espansivo, la tensione verso l'esterno; questa stimolazione sensoriale fa sì che sia associato agli istinti. È il colore degli appetiti e della voracità; le manifestazioni

non possono essere composte e pacate, i sentimenti sono vivaci e a volte eccessivi. Il rosso è dinamismo, intensità, vigore, potenza. Il rosso trasmette il desiderio di fare nuove esperienze, di muoversi, di entusiasarsi. È il colore preferito dai bambini proprio perché rispecchia la loro straordinaria energia. Ma rappresenta anche la rabbia, l'ira, la gelosia, un'aggressività che si può manifestare sia fisicamente che verbalmente. Il rosso è il condottiero che sbaraglia gli avversari o il leader che gestisce uomini e potere. Il rosso è il colore della nascita della vita, non in senso materno e accogliente, ma grazie alla forza fecondante maschile. È l'eros visto come partecipazione, coesione delle parti. Non si dimentichi che nel rosso nasce la dualità quindi anche la tensione a tornare uno.

Eros, il dio greco dell'amore, è una forza potente e profonda, un'energia che permette di creare una relazione salda, di procreare; a questa forza si deve il trasporto fisico, la sensualità, la passione erotica e sessuale. Il rosso simboleggia anche la prostituzione e la pulsione erotica fine a se stessa, come nei film a "luci rosse". Il rosso è una fiamma ardente che simboleggia l'amore fisico, come quello spirituale: nelle loro visioni mistiche le sante parlano di immagini relative al fuoco dello splendente amore di Dio. Il cuore è la sede "fisica" dell'amore è la pompa del sangue e della vita: amare qualcuno con tutto il cuore significa amarlo incondizionatamente e per sempre.

Il rosso è poi il colore dei maestri dello spirito che accompagnano l'adepto nel suo percorso iniziatico; ad esempio, Virgilio, la guida di Dante nei gironi infernali indossa una tunica rossa. Siamo nella fase in cui l'Io inizia a prendere coscienza del Sé. Dagli abissi del nero emergono in superficie le nostre istanze più profonde per il loro riconoscimento e l'integrazione nella nostra realtà. Il rosso è anche il colore della potenza e dei potenti: a partire dalle popolazioni più antiche gli uomini di alto rango (sia laici che religiosi) indossavano abiti di questo colore per dare un segno della loro regalità e magnificenza (il rosso era uno dei colori più costosi).

Un altro binomio dal quale non si può prescindere è l'abbinamento con il sangue, che per secoli fu ritenuto la principale fonte vitale. In molte religioni arcaiche l'impasto che avrebbe dato inizio alla vita sarebbe stato costituito da sangue mescolato a terra, un impasto che



sarebbe servito alle divinità per plasmare uomini e animali. Nella religione ebraica si trovano termini come *adamah* (terra), *adam* (uomo), *adom* (rosso) che hanno tutti la stessa radice: *dam* che significa “sangue”. Negli antichi rituali il sangue e il vino erano portatori di magiche virtù, non ultima quella di donare l’ebbrezza necessaria per liberare gli istinti. Si credeva inoltre che lo spargimento di sangue sulla terra la rendesse vitale e fertile. Il sangue e il vino servivano anche per sfamare e rendere indulgenti le divinità e gli abitanti del mondo ultraterreno. Nei riti dedicati a Dioniso bere del vino significava bere il sangue del dio; così come nel rito cattolico dell’eucaristia si consumano il corpo e il sangue di Cristo, rappresentando la vita nella sua accezione più ampia: l’immortalità. Si osservi come la nascita di Gesù venga celebrata la notte di Natale, il cui colore distintivo è appunto il rosso.

Come si è detto, uno degli elementi in cui si manifesta il rosso è il fuoco, che porta alla trasformazione, all’illuminazione, all’incontro con lo spirito. Ma chi non riesce a mantenere la fiamma alla giusta distanza rischia di bruciarsi. Gli archetipi sono bipolari: il rosso non fa eccezione e quindi alle più alte vette dello spirito fanno da contraltare le espressioni più infime e abiette. Il rosso simboleggia tutte le pulsioni vitali, nel bene e nel male: la gioia, la passione, l’energia, la forza, gli appetiti di ogni tipo. Tutte emozioni che possono trasformarsi nelle componenti ostili e violente della psiche: la crudeltà, la carneficina, la collera, il furore, la rabbia, l’aggressività. Anche in questo caso, come nel nero, c’è la voglia di distruggere gli altri o se stessi; mentre nel nero è un atto di volontà, nel rosso è un atto travolgente di emozioni estreme. Generalmente tutti gli dei della guerra sono contrassegnati dal rosso (Marte per i greci, Seth per gli egizi, ecc.) e non è un caso che tutti i moti di ostilità e di rivolta siano stati contrassegnati da questo colore: rivoluzione francese, garibaldini, rivoluzione comunista, fino a sfociare nel terrorismo delle brigate rosse.

Come scrive Claudio Widmann ne *Il simbolismo dei colori*: “Il rosso si manifesta in forme positive (calore, passione, entusiasmo, amore, ecc.) e in forme negative (potenza, distruzione, aggressività, odio, spargimento di sangue). Al polo inferiore dell’archetipo condensa energie aggressive, violente, a valenza necrofila e antagoniste alla

vita; al polo superiore esso catalizza energie creative e feconde, orientate alla vita, alla sessualità, alla fecondità dell'eros”.

## **Arancione**

L'arancione è costituito dalla mescolanza del rosso con il giallo, quindi presenta la congiunzione delle pulsioni, della manifestazione vitale con l'intelletto. È la comunione della nostra parte divina (giallo) con quella più carnale (rosso). Con l'arancione possiamo conoscere le nostre emozioni più viscerali e, dato che è un colore propositivo e dinamico, è possibile riuscire ad attuarle e a farle diventare esperienze. L'arancione è una forza direzionata e consapevole, sa dove vuole arrivare e non si perde, portando avanti il proprio progetto con determinazione gioiosa.

L'arancione è il giusto mezzo, il perfetto equilibrio tra l'alto e il basso, ci carica della responsabilità delle nostre azioni e del nostro processo evolutivo: se si è consapevoli delle proprie potenzialità, è nostro dovere sfruttarle. Come ben sintetizza Luciana Peditrota: “L'adesione al nostro progetto innato implica la piena comunione con l'archetipo dell'arancione”, è la “promessa di adempimento, di fedeltà al nostro progetto e ai nostri valori interiori”. In termini religiosi si potrebbe anche dire: “Sia fatta la volontà di Dio”.

L'arancione è legato al mondo della creatività e della creazione, che è un atto fondamentale per l'espressione e la comunicazione di sé. Grazie a questo colore è possibile liberarsi dai condizionamenti ed eliminare le inibizioni. Sparisce così il senso di colpa legato a fare le cose solo per il “piacere” di farle. L'uomo deve darsi la possibilità di esprimere i propri talenti, pena la frustrazione, il senso di colpa, la paura di vivere che caratterizza la società attuale. Se si cercano continui compromessi tra ciò che si potrebbe esprimere e ciò che si esprime realmente, non solo si sprecano delle enormi potenzialità ma si viene meno al progetto che la vita aveva previsto. Sempre citando la Peditrota: “Il progetto unitario, personale, presiede a un valore etico innato poiché ‘risponde’ in risonanza diretta sia a quelle ‘leggi naturali’ intessute finemente nel nostro stesso substrato animi-

co-fisico, sia perché risulta ‘direzionata’ spiritualmente dalla ‘volontà suprema’ del nostro Sé-scintilla divina”.

L’arancione è il colore della gioia, del benessere, della condivisione delle cose belle, incarna il piacere di stare con gli altri. Rappresenta la gioia di vivere e il dinamismo, l’eccitazione sessuale giocosa e partecipe. La parte emotiva è ben rappresentata da questo colore, che denota un’apertura verso l’altro e una grande capacità comunicativa. Questo colore unisce la ricerca della spiritualità e la gioia di vivere sulla terra, rappresenta una spiritualità più terrena, che passa anche attraverso le emozioni e la riscoperta del corpo fisico come veicolo di conoscenza. Se nel blu si ha l’estraniamento dal corpo per la ricerca di una spiritualità più elevata, nell’arancione (che è il complementare del blu) si ha l’utilizzo della parte fisica per il riconoscimento delle istanze più alte. In Oriente è sinonimo di illuminazione spirituale, non a caso le vesti dei monaci buddisti sono di questo colore.

## **Giallo**

In Europa il giallo ha avuto vicende alterne, al contrario dell’Asia e del Sudamerica in cui è considerato il colore del potere, della saggezza e della ricchezza (come il rosso in Occidente). Nell’antichità era un colore gradito, poi nel Medioevo iniziò il suo declino. Probabilmente ciò avvenne perché si contrapponeva all’oro, che acquisì tutte le valenze positive lasciando al giallo quelle negative: è l’unico caso in cui i due poli sembrano scissi in due colori simili ma diversi. Già dal XIII secolo il giallo divenne sinonimo di falsità e tradimento: Giuda è sempre stato raffigurato con una veste giallo-verde. Oggi il rivale del giallo non è più l’oro, considerato troppo volgare, bensì l’arancione, che esprime meglio la gioia, la vitalità, senza la punta acida del giallo.

In pittura venne usato molto poco fino alla metà del 1800, quando, con l’avvento prima degli impressionisti e poi dell’arte astratta, divenne un colore indispensabile. Il giallo è il colore che più si avvicina alla luce, alla quale assomiglia pur non eguagliandola, come se

fosse una sua emanazione non pura. Quando si guarda un quadro completamente dipinto di questo colore l'impressione che si ha è quella di una forza che esce dalla tela e che si espande tutt'intorno. Questo irraggiamento ci riporta immediatamente al sole e al suo calore, all'illuminazione e soprattutto alla sua illimitatezza: il giallo non è chiuso, non ha profondità, non chiama a sé, non invita a entrare (come invece fa il blu), ma respinge e dà allo spettatore la sensazione di potersi muovere in ogni direzione.

In senso psichico si può associare alla fuga, a un'insufficiente connessione con la realtà, che nel suo lato d'ombra può portare all'astrazione totale, talvolta fino alla follia: non a caso il giallo è sempre stato considerato il colore della mente, del pensiero e dell'intelletto, quindi anche della mente malata, specie nelle gradazioni più tendenti al verde. Il giallo è il colore dell'isteria e degli atteggiamenti isterici: eccentricità, frivolezza, aggressività sottile, volubilità, libertà, relativismo, illusione. Una delle caratteristiche delle persone che si ritrovano in questo archetipo è che puntano tutto sulla speranza che nel futuro si possano aprire possibilità inaspettate, costruendo castelli in aria, rimandando tutto al domani e non vivendo il presente.

Con il rosso e l'arancione il giallo ha in comune il dinamismo e l'attività, ma è anche l'unico colore le cui potenzialità aumentano man mano che schiarisce. Si è detto che con il rosso condivide il dinamismo e l'eccitazione ma nel giallo questa energia non ha un orientamento preciso, disperdendosi in ogni direzione e dando l'impressione di una fibrillazione sottile e potente come una febbre. Rappresenta l'urgenza della manifestazione, a prescindere dalla meta. In questo bisogno impellente però, si rischia di perdersi, di smarrire il filo che permette di seguire la propria strada fino ad arrivare a ciò che si desidera.

Il giallo è il colore della luce, come ha scritto Widmann, "intesa nella sua manifestazione sensibile, quando è luce attenuata, degradata, imperfetta. [...] Il giallo, parlando di una luce attenuata, simbolizza una forma di coscienza relativa. È la coscienza di cui è capace il nostro Io, ovvero una coscienza che anche nelle sue forme più radiose è limitata e parziale". Con il giallo quindi si ha una forma di conoscenza sì imperfetta ma tangibile. È il mezzo non perfettamente

puro che permette di avere una chiarezza di visione. La luce è illuminante ma se è troppo forte può anche accecare, facendo perdere la giusta strada e la chiarezza di pensiero. Descrivendo il bianco si vedrà che rappresenta l'assoluto, l'illuminazione, per quanto sia difficilmente conoscibile perché troppo luminoso e denso di significati. Ma il bianco "ingiallendosi" diventa grezzo, materico, si sporca e acquista maggior concretezza, diventando accessibile a tutti. In alchimia il passaggio da bianco a giallo avviene per opera dello zolfo, elemento quanto mai concreto, grazie al quale il disordine interno viene portato in superficie.

Uno dei simboli maggiormente associati al giallo è il sole: luminosità, calore, radianza, ma anche divinità. Le divinità solari non sono altro che espressione di divinità precedenti che, come si vedrà, si manifestano attraverso il blu. Il disco giallo del sole è certamente più vicino a noi rispetto alle profondità dell'universo, e il suo irraggiamento arriva direttamente sulla terra attraverso fenomeni riconoscibili da tutti come la luce e il calore. Per questo motivo le nuove divinità prendono spesso il posto di quelle più antiche, assumendo il compito di mediatori tra l'immateriale e il terreno. Il giallo quindi non è il colore del divino in sé, ma di una delle sue manifestazioni: la luce della coscienza-conoscenza che ci permette di chiarire gli aspetti d'ombra della nostra esistenza, è il ponte tra l'inconoscibile e l'uomo, tra il Sé e l'Io. La totalità della psiche, per essere tale, deve comprendere ambedue i termini: il conscio e l'inconscio.

Una variazione del giallo è data dalla sua *nuance* più preziosa: l'oro, che simboleggia la perfezione sovrumana; infatti tutti i sovrani se ne ammantavano per dimostrare che il loro potere sulla terra derivava da un potere ben maggiore, una specie di investitura divina. L'oro (inteso come metallo prezioso) per il suo costo elevato era appannaggio esclusivo dei nobili e delle persone molto ricche, simboleggiando la regalità, la supremazia, l'eccellenza. Perfino i defunti ne venivano ricoperti perché in questo modo sarebbero diventati immortali. Grazie alle sue qualità di inalterabilità e inossidabilità è stato spesso utilizzato nei rituali magici. Per la sua incorruttibilità nella simbologia alchemica era allegoria del processo evolutivo che portava alla perfezione e di conseguenza all'immortalità.

Giallo è anche il colore dei campi di grano quando è pronto per essere colto, è il simbolo dell'estate, quando tutti i frutti della terra giungono a maturazione: da qui l'attinenza con la "maturazione" dell'individuo, il suo ingresso nell'età adulta, all'età della ragione e l'accostamento con il pensiero, inteso come facoltà illuminata dalla luce della conoscenza.

Dato che il giallo è il ponte che ci permette la conoscenza, possono essere associate a esso due figure emblematiche: Lucifero e Gesù Cristo. Ambedue portatori di luce, si trovano esattamente ai poli opposti dell'archetipo. Infatti, proprio perché il giallo dà il suo massimo splendore nella chiarezza, basta poco perché la sua natura solare e vivace si degradi in sgradevoli sensazioni di sudiciume e putredine. Come il giallo-rosso è sinonimo di vitalità e prosperità, il giallo-verde rimanda a simbologie di debolezza, malattia, malessere. Spesso nelle varie culture il giallo è stato sinonimo di malattia (visto che le secrezioni purulente del corpo sono generalmente di questo colore) e usato per "marchiare" ed emarginare i diversi: mendicanti, appestati, lebbrosi, folli, epilettici, fino alla stella gialla di Davide usata dai nazisti per riconoscere gli Ebrei.

Il giallo può essere estremamente irritante, quasi molesto, eccita i nervi in maniera invadente e stridula. È il colore della gelosia e dell'invidia: ancora oggi quando una persona è presa da questa emozione si dice che è diventata gialla dall'invidia. Come si è visto, al giallo è associato lo zolfo che con il suo pestilenziale odore di marcio ci ricorda l'aspetto diabolico e infero di questo colore. Queste tonalità simboleggiano anche una ricerca della verità solo attraverso se stessi, innalzando il proprio ego a livello della divinità.

## Verde

Nell'antichità il verde non era considerato un colore vero e proprio ma una tonalità di blu. In greco con la parola *glaukos*, che adesso indica l'azzurro, venivano definite tutte le varie tonalità del mare, dai blu più scuri ai verdi e fino al Medioevo con gli stessi termini si poteva indicare sia il verde che il giallo. È il colore di mezzo nella

scala cromatica e spesso per questo motivo è stato considerato mediocre. Per questo colore era molto facile reperire la materia prima ma era molto difficile renderla stabile sia nei processi di tintoria che in quelli pittorici. Infatti se venivano utilizzate sostanze di origine vegetale il risultato spesso sbiadiva con il tempo, se invece venivano utilizzate materie derivate da processi chimici come il verde rame, il risultato finale era una sostanza corrosiva velenosa e difficile da maneggiare. Per questi motivi, per un certo periodo, e soprattutto nel Medioevo, è stato considerato un colore instabile e volubile; per queste caratteristiche è stato associato al destino. I tavoli da gioco sono sempre verdi, come la mutevolezza della fortuna. Solo in tempi recenti, dall'epoca romantica, il verde è stato identificato come simbolo della pulizia e dell'ecologia.

È il colore di Mercurio e del serpente mercuriale, figlio del sole e della luna, il verde è il grande mediatore. Nato dall'unione dello spirito sopraceleste con la luce gialla, viene definito "anima del mondo". Simboleggia la nascita della vita; nella *Genesi* si trova scritto che al blu delle acque del cielo e del mare fa seguito il verde della vegetazione e l'inizio della vita organica. Dato che è il colore della vegetazione nella natura lo è anche nell'uomo, indicando simbolicamente il sistema neurovegetativo, quello che appunto controlla i meccanismi indispensabili alla vita. Non è un caso che la parte del cervello predisposta a questo scopo si chiami rettile: gli anfibi e poi i rettili sono gli animali che per primi mossero i passi sulla terra e che svilupparono il loro modello di sistema nervoso, dal quale è poi derivato quello dell'essere umano.

Ogni anno le divinità verdi muoiono e scendono sottoterra, dove si rinnovano per rinascere a nuova vita. Così come la natura verdeggianti muore a fine autunno per rinnovarsi in primavera: questo ciclo continuo dava la garanzia di rinnovamento universale. Jung a riguardo ha scritto che "verde è il colore della vita e del *creator spiritus* che si estende all'archetipo dell'anima in quanto archetipo della vita". A livello psichico dalla grande madre si distacca l'Io e il colore verde rappresenta la sua parte vegetativa, biologica, è il primo gradino su cui poggia la costruzione della personalità. Identifica l'autostima, la sicurezza in se stessi e nelle proprie capacità. Il verde è

quindi la base su cui si eleva l'identità personale; la sua osservazione trasmette sensazioni di solidità viva, di costanza, perseveranza, serenità ma anche di potenza, in quanto per mettere in moto il processo di rigenerazione e costruzione è necessaria una buona spinta iniziale, oltre a una forza costante che permetta la crescita e lo sviluppo. È la forza millenaria della natura, la sua lentezza nell'evoluzione che ci dà la sensazione di immutabilità, una sorta di vita eterna.

Il verde è il colore della primavera e del principio che simboleggia un inizio in divenire, qualcosa che è appena nato e che ha in sé tutte le potenzialità benché ancora non le abbia attuate. In questo senso è il colore della gioventù e di tutto ciò che ancora non è arrivato al giusto grado di maturazione ma che ha tutte le potenzialità per farlo. Diverse divinità, evocate durante i riti di passaggio dalla vita alla morte, erano raffigurate vestite di verde. Osiride addirittura era raffigurato in posizione funeraria con germogli verdi che gli spuntavano dal corpo; come scrive Widmann, "per sottrarre alla morte il carattere di evento definitivo e attribuire alla vita la potenzialità di perpetuarsi oltre ogni fine apparente. Il verde diventa allora non soltanto colore della vita, ma speranza di sopravvivenza e immagine stessa dell'immortalità". È questo aspetto di rinnovamento che fa del verde il colore della vita; se il blu è colore della genesi, del concepimento, della gestazione, dell'accoglienza nel grembo materno, il verde è il colore della vita nel suo dipanarsi, il colore della vita vissuta.

Essendo il colore del rigenerarsi della vita è per analogia anche il colore della medicina, soprattutto della medicina magica e rituale (la medicina verde). Anche nell'alchimia si trova una disciplina, denominata Spagiria, che si occupa della trasformazione delle piante per scopi salutari. Il verde può essere simbolo di guarigione e salute in quanto ha in sé il potere della trasformazione e della rigenerazione. È il colore della natura ed è attraverso il contatto con questa "madre verde" che l'essere umano può recuperare la capacità di vivere in armonia con l'universo. Secondo Ildegarda von Bingen la forza verde della *viriditas* è quella che proviene dallo Spirito Santo e che è in grado di innescare il processo di guarigione.

In molte culture l'essere umano riceve il dono della vita in un giardino, basti pensare ad Adamo ed Eva nell'Eden, spesso un giardino è



il luogo destinato all'uomo dopo la morte fisica. La parola paradiso deriva da *paradeisos* che significa appunto "giardino". Anche nella religione islamica la vita dopo la morte è indicata nei verdi giardini di Allah, mentre per i nativi americani gli antenati risiedono nelle verdi praterie del cielo.

A livello pittorico il verde è dato dall'unione del giallo con il blu: le loro forze sono come imprigionate in un perfetto equilibrio ma possono divenire attive in ogni momento. Si può così dedurre che il verde è un colore di contenimento e di controllo. Ma oltre a essere l'unione di questi due colori è anche il mediatore tra il giallo del conscio e il blu dell'inconscio. Quando il sole tramonta, le regioni interessate passano dai visibilissimi colori rossi, rosati, aranciati, violacei; proprio in questo istante si può notare una linea impercettibile che segna il passaggio dal giorno alla notte: la linea è di colore verde e si chiama appunto il raggio verde.

L'animale che più simboleggia il verde è il serpente: la muta della sua pelle è una straordinaria metafora della rigenerazione, del passaggio da un prima a un dopo. Allo stesso tempo indica in modo molto preciso alcune caratteristiche del lato ombra: lo strisciare silenzioso e subdolo, la sua adattabilità accondiscendente e insinuante, lo scivolare furtivo, la seduzione a scopo di raggiro. Anche i draghi, i serpenti alati e tutto il bestiario immaginifico che si muove tra il cielo (blu) e la terra (marrone-gialla), rappresentano la trasformazione, il passaggio da una dimensione a un'altra. In tempi più recenti questo ruolo è stato assunto dagli extraterrestri, i famosi uomini verdi che non sono umani ma nemmeno divini e che quindi abitano le regioni di mezzo. Il verde rappresenta l'equilibrio tra spirito e materia, tra il dare e il ricevere; non per niente è il colore associato al quarto chakra, quello del cuore che fa da ponte tra la parte terrena dell'uomo e la sua parte spirituale.

Un'altra analogia relativa al colore verde è quella con gli alberi e in particolare con l'albero sempreverde, l'*axis mundi* comune a molte tradizioni, secondo le quali collegherebbe le regioni sotterranee a quelle terrene e celesti, così come l'Io collega i tre piani della realtà psichica. E ancora l'albero (l'Io) è il collegamento tra l'inferno e il paradisiaco, tra l'alto e il basso, tra il finito e l'infinito. Infatti, come

scrive Widmann, l'Io vive "il conflitto tra la propria natura di istanza contingente e finita, da un lato, e il desiderio di permanenza e di atemporalità, dall'altro. Alla categoria dell'Io appartiene, dal punto di vista psicomotricità, l'idea della fine e l'angoscia della morte. In questa prospettiva è facilmente intuibile come le caratteristiche fisiognomiche degli alberi sempreverdi ne abbiano fatto simboli frequenti di resistenza alla morte, di persistenza attraverso la ciclicità del tempo e, in ultima analisi, di immortalità".

Quando questo colore degenera nel polo inferiore si ha la difesa delle posizioni raggiunte, l'opposizione al cambiamento, la salvaguardia dei propri confini e della propria identità fino a conseguenze estreme. Il verde è stato adottato come colore dell'abbigliamento militare non solo perché è mimetico ma anche perché è il colore di difesa, di chiusura nelle proprie posizioni, di intransigenza. Questo malsano istinto di conservazione porta all'umiliazione degli altri, alla prevaricazione, alla scarsa empatia, alla non comunione, e quindi a una solidità non più dinamica ma statica, che conduce al ristagno e alla marcescenza.

## **Blu**

Da sempre il blu è considerato il colore contrapposto al rosso, è simbolo di fluidità, di tutto ciò che non si fa notare, di serenità. Nell'antichità non veniva utilizzato molto, soprattutto nell'abbigliamento, perché era molto difficile da ottenere. La sua ascesa iniziò nel corso del XIV sec. quando in pittura iniziò a essere rappresentato il cielo atmosferico, che lentamente prese il posto dei fondi dorati. Il colore blu è poi legato alla diffusione del culto mariano; infatti il colore del manto della Madonna, che simboleggia la sua natura spirituale e la connessione con il divino, veniva ottenuto dai lapislazzuli.

In questo periodo anche la tintoria fece grandi passi per la stabilizzazione del colore sui tessuti. Dal XV secolo in specifiche zone dell'Europa e dell'Italia iniziò una fiorente attività legata alla produzione del guado (*isatis tinctoria*), pianta apprezzata per le sue capacità tintorie, poi soppiantata dall'indaco di provenienza indiana. Il re di Francia lo elevò al rango di colore di corte e fu seguito dagli altri

nobili europei. Al tempo della riforma di Lutero, che indicò il rosso come immorale perché colore dei papisti, il blu (insieme al nero e al grigio) divenne il colore più utilizzato perché indicato come colore di sobrietà. Alla metà del 1700 venne scoperto il blu di prussia e si incominciò l'importazione dell'indaco dalle Americhe, che contribuì enormemente alla diffusione di questo colore. Oggi il blu viene utilizzato soprattutto in due ambiti opposti: è il colore delle tute degli operai, quindi della massa, del proletariato e della borghesia che lo considera un colore "per bene", conservatore e conformista. In tutti e due i casi si avverte comunque il bisogno dell'omologazione, di sentirsi parte di un gruppo.

Con il blu si entra in una dimensione opposta a quella del rosso. Se il rosso è il colore della forza centrifuga, del movimento espansivo, il blu è il colore della forza centripeta, del movimento verso l'interno. Quando si osserva una parete dipinta di rosso ci si accorge che ci allontana da sé, ci spinge all'indietro, mentre una parete dipinta di blu in un primo momento ci dà l'impressione della staticità, della fermezza, ma se ci lasciamo trasportare ci attira, ci chiama, ci fa avvicinare, ci dà l'impressione di entrarvi dentro. Come il rosso è colore di attivazione e di eccitazione, il blu ci dà una sensazione fisica di calma. Il blu principalmente indica introversione, introspezione, è il colore meditativo per eccellenza.

In tutte le sue gradazioni (dal blu notte al celeste chiaro) è simbolo del cielo e di conseguenza richiama l'infinito, il sovrasensibile, la divinità, che ha da sempre la sua sede nelle regioni celesti. Per questo motivo la potenza divina fin dall'antichità è sempre stata indicata da questo colore; anche maghi e fate vengono spesso raffigurati con vestiti e mantelli blu a dimostrare il loro collegamento con un mondo ultraterreno. Il blu quindi è il ponte tra il cielo e la terra, è il simbolo del divino che si manifesta nell'uomo, è il richiamo delle potenze del cielo, è il filo che mette in contatto l'uomo e le dimensioni celesti.

Riprendendo il confronto con il rosso, si evidenzia come in quest'ultimo ci sia una pulsione a scendere, a incarnarsi, mentre nel blu la pulsione è a salire. Nel rosso lo spirito entra nella materia e la vivifica, nel blu l'anima tende a librarsi verso l'alto e a ritornare verso la fonte primigenia. Quindi il rosso è associato allo Spirito Santo

che scende sulla terra, il blu è associato alla Sophia, la conoscenza divina. Riprendendo le parole di Claudio Widmann: “Ne deriva che il blu in quanto colore della Sophia è certamente connesso con le funzioni intellettive, conoscitive e mentali, ma non si identifica con l’aspetto maschile del pensiero. Al contrario, corrisponde a una modalità della conoscenza cui contribuisce in maniera sostanziale la sensibilità, la capacità di identificazione, il ripiegamento introversivo e meditativo, il contatto con il sentimento, l’attesa e l’ascolto. Il blu esprime, in una parola, la conoscenza al femminile”.

Il blu è associato alla madre buona per eccellenza: la Madonna che con il suo mantello blu accoglie e protegge tutti gli uomini della terra. È poi spontanea l’associazione del blu alle acque e alla fecondità. Acque che percepiscono e raccolgono le informazioni per integrarle nel loro fluire. In questo contesto è bene puntualizzare che gli archetipi della madre e del femminile sono suggeriti dalle acque ferme; il femminile è simboleggiato soprattutto dai laghi, nel caso specifico della madre dalle acque del mare che con le sue profondità richiama anche la parte inconscia e la possibilità di accedervi. Fiumi e torrenti ricordano la forza vitale e fecondante maschile, mentre piogge e temporali sono chiaramente manifestazioni di padre cielo.

Nel blu si possono quindi riconoscere dei simboli fondamentali: il blu del mare metafora della madre e il blu del cielo metafora del padre. L’umanità ha subito il trauma di uno scisma: alla venerazione per la grande madre in epoche arcaiche (accogliente, morbida, dispensatrice di vita), è succeduta quella per il grande padre (severo, distante, punitivo). Le due figure non si sono mai incontrate ma l’una ha preso il posto dell’altra generando uno squilibrio verso il polo maschile di cui subiamo ancora gli effetti. Per questo motivo, oggi più che mai, è necessaria la riunione e l’integrazione di queste due forze, affinché si bilancino in un abbraccio armonico e profondo.

La pietra che meglio incarna le qualità di questo colore è il lapislazzuli: blu con striature dorate, ricorda i cieli notturni illuminati dalle stelle. Predispose naturalmente alla meditazione e all’incontro con il divino, anche quello che è in noi. Questa pietra, insieme al turchese, fu una delle più utilizzate nei riti magici e nella preparazione di amuleti. Nell’antico Egitto i lapislazzuli non mancavano mai

nella tomba di un defunto importante, affinché fosse accompagnato e protetto nel viaggio verso la vita ultraterrena.

Nelle sue gradazioni più scure è quasi indistinguibile dal nero per poi alleggerirsi e diventare quasi luce pura: è come se partisse dal nero dell'inconscio, dell'indifferenziato, per elevarsi fino alla luce della consapevolezza. Il blu è l'unico colore che porta in sé tutte le tappe del "viaggio iniziatico". È il colore fermo e statico che ci spinge verso un percorso introspettivo, permettendoci di unire le nostre parti ombra per poi raggiungere il divino e la magnificenza. Infatti il blu porta a integrare tutte le istanze e le pulsioni per arrivare a un risultato di armonia, serenità, appagamento; è il colore della fusione con l'altro e con se stessi, spinge alla ricerca di appartenenza a un tutto collettivo.

Il blu è un colore morbido e accogliente che può condurre l'individuo a vivere in un mondo ovattato, nel quale anche i sentimenti vengono rarefatti. È un colore meditativo che porta alla ricerca di mondi idilliaci ma che possono sfociare in un'idealizzazione ottundente e all'incapacità di discernimento. L'anelito alla spiritualizzazione può essere così intenso da portare alla "smaterializzazione" del corpo fisico, all'astrazione dal mondo reale; ma la vera conoscenza passa anche dalla fisicità, il corpo è il mezzo che ci è stato dato per fare esperienza. Il lato ombra del blu che si manifesta con maggior frequenza è quella sensazione particolare mista di apatia, mestizia, chiusura in se stessi, rinuncia, depressione (a cui gli inglesi hanno proprio dato il nome del colore, *feeling blue*, "sentirsi blu"). Se sconfinata nel polo negativo, porta alla formazione di legami soffocanti e attaccamenti morbosi.

Il blu è rasserenante e calmante, non perché al suo interno non ci siano stimoli, ma perché la sua quiete è data dall'equilibrio delle sue forze, da uno stato armonico di tensioni bilanciate. È il senso fiducioso del bambino che sente di appartenere alla mamma, e questo legame richiama anche quello con il passato e con la nostalgia per esso, la sensazione di raccogliersi su se stessi e di farsi cullare dolcemente. Il blu è il colore degli idealisti e dei sognatori, di chi ha bisogno di sentirsi benvenuto e integrato nel mondo circostante. Il blu dona sicurezza e affetto, riesce a creare unioni durature e fedeli.



## Bibliografia

- Aa.Vv., *I colori della mente*, Marsilio, Venezia, 2000
- Aa.Vv., *Simboli, protagonisti e storia della chiesa*, Electa, Milano, 2004
- Amadori Barbara, *L'albero della vita*, MIR, Montespertoli, 1997
- Amber Reuben B., *Cromoterapia*, Xenia, Milano, 2000
- Anodea Judith, *Il libro dei chakra*, Neri Pozza, Vicenza, 2002
- Arnheim Rudolf, *Verso una psicologia dell'arte*, Einaudi, Torino, 1969
- Ball Philip, *Colore. Una biografia*, Bur, Milano, 2001
- Brennan Barbara Ann, *Mani di luce*, Corbaccio, Milano, 2004
- Caron M., Hutin S., *Gli alchimisti*, Mondadori, Milano, 1962
- Cavallier F.J. Paul, *Manuale di visualizzazione*, Xenia, Milano, 1993
- Chevalier Jean, Gheerbrant Alain, *Dizionario dei simboli*, Bur, Milano, 2002
- Chiazzari Suzy, *Guarire con i colori e le essenze*, Tecniche nuove, Milano, 2003
- Ciuffi F., Luppi G., Vigorelli A., *Il testo filosofico*, Mondadori, Milano, 1991
- Crotti E., Magni A., *Come interpretare gli scarabocchi*, Red, Como, 1998
- Dalichow Irene, Booth Mike, *Aura-soma*, Mediterranee, Roma, 1999
- Dahlke Ruediger, *Terapia con i mandala*, Tea, Milano, 2000
- De Grandis Luigina, *Teoria e uso del colore*, Arnoldo Mondadori, Milano, 1990
- Della Puppa Satvat Sergio, *L'artista interiore*, Xenia, Milano, 2005
- Denner Anne, *Arteterapia: metodologia e ricerca*, Del Cerro, Pisa, 2002
- Di Renzo Magda, *Il colore vissuto*, Magi, Roma, 1998
- Di Renzo Magda, *La psicologia del colore*, Magi, Roma, 2001
- Frova Andrea, *Luce colore visione*, Editori Riuniti, Roma, 1984
- Gimbel Theo, *Cromoterapia*, Tecniche nuove, Milano, 1994

- Goethe Johann Wolfgang, *La teoria dei colori*, Il Saggiatore, Milano, 1999
- Gombrich E.H., *La storia dell'arte*, Einaudi, Torino, 1989
- Guenon R., *Simboli della scienza sacra*, Adelphi, Milano, 1992
- Hartman Taylor, *Il codice dei colori*, Corbaccio, Milano, 1999
- Hauser Arnold, *Le teorie dell'arte*, Einaudi, Torino, 1974
- Hawking Stephen, *Dal big bang ai buchi neri*, Rizzoli, Milano, 1998
- Holmyard E.S., *Storia dell'alchimia*, Sansoni, Firenze, 1972
- Itten Johannes, *Arte del colore*, Il saggiatore, Milano, 2002
- Jung Gustav, *Archetipi dell'inconscio collettivo*, Bollati Boringhieri, Torino, 1980
- Jung Gustav, *La dinamica dell'inconscio*, Bollati Boringhieri, Torino, 1980
- Jung Gustav, *Ricerche sul simbolismo del sé*, Bollati Boringhieri, Torino, 1980
- Kandinsky Wassily, *Tutti gli scritti*, Feltrinelli, Milano, 1974
- Kast Verena, *La dinamica dei simboli*, Magi, Roma, 2002
- Klee Paul, *Teoria della forma e della figura*, Feltrinelli, Milano, 1959
- Lacy Marie Louise, *Conosci te stesso attraverso i colori*, Gremese, Roma, 1996
- Luscher Max, *I cubi di Luscher*, Magi, Roma, 1999
- Luscher Max, *Il test rapido dei colori Luscher*, Red, Como, 2000
- Luzzato Lia, Pompas Renata, *Il significato dei colori*, Bompiani, Milano, 2005
- Luzzato Lia, Pompas Renata, *Il linguaggio del colore*, Il castello, Milano, 2001
- Mandel Peter, *Manuale pratico di cromopuntura*, Tecniche nuove, Milano, 2004
- Manitonquat, *Ritorno alla creazione*, Urra, Milano, 2006
- Marletta Leonardo, *L'interpretazione dei colori*, Urano, Milano, 1982
- Marnati Luisa, *Il rilassamento creativo*, Xenia, Milano, 1997
- Melluso Gisèle, *Mandala. Ritrova il te spirituale*, Demetra, Verona, 1998
- Molteni Raffaella, *L'arteterapia*, Xenia, Milano, 2007
- Negri Arnoldi Francesco, *Storia dell'arte*, Fabbri, Milano, 1984
- Nordwald Pollock Maud, *Dal cuore attraverso le mani*, Corbaccio, Milano, 2002
- Palamidessi Tommaso, *L'icona, i colori e l'ascesi artistica*, Archeios, Roma, 1994
- Parfitt Will, *La Cabala*, Mondadori, Milano, 2000



- Pastoureau Michel, *Il piccolo libro dei colori*, Ponte alle Grazie, Milano, 2006
- Pastoureau Michel, *L'uomo e il colore*, Giunti, Firenze, 1987
- Pedirota Luciana, *Il colore*, Mediterranee, Roma, 1996
- Prophet E. Clare, *Cabala, la chiave del potere interiore*, Armenia, Milano, 2003
- Steiner Rudolf, *L'essenza dei colori*, Antroposofica, Milano, 2003
- Vollmar Klausbernd, *Colori*, Red, Como, 2003
- Walzer Diane, *L'uso dell'arteterapia nei gruppi*, FCISR, Roma, 1995
- Wauters Ambika, Thompson Gerry, *Terapia dei colori*, Armenia, Milano 2003
- Widmann Claudio, *Il simbolismo dei colori*, Magi, Roma, 2003
- Wills Pauline, *I colori della salute*, Armenia, Milano, 2001
- Zimmer Heinrich, *Miti e simboli dell'India*, Adelphi, Milano, 1993

Dal 2005 Edizioni Enea collabora insieme a Scuola SIMO con un obiettivo preciso: fornire contenuti di qualità per promuovere la salute di corpo, mente e spirito.

Pubblichiamo libri destinati a naturopati e operatori della salute, ma anche a semplici appassionati e curiosi.

Ci occupiamo di scienza ma anche di spiritualità, integrando i più grandi insegnamenti di Oriente e Occidente.

Guardiamo alle grandi tradizioni mediche del passato e ci apriamo alle più innovative proposte nel campo della medicina olistica.

[www.edizionienea.it](http://www.edizionienea.it)

[www.scuolasimo.it](http://www.scuolasimo.it)

**Gloria Grazzini** si diploma nel 1992 come restauratrice presso la Scuola Regionale Toscana. Dal 1990 frequenta vari corsi sull'espressività corporea, pittorica e canora.

Contemporaneamente lavora come operatrice nel campo delle attività artistico-manuale-teatrale presso Centri Igiene Mentale, scuole e associazioni culturali.

Si è formata come naturopata presso la Scuola Italiana di Medicina Olistica (Scuola SIMO). Si è diplomata in discipline olistiche e insegna presso lo CSEN (Centro Sportivo Educativo Nazionale).

Si occupa di percorsi di ricerca interiore attraverso la via dello sciamanesimo e lavora sullo sviluppo del potenziale creativo come veicolo di crescita personale. Conduce corsi e seminari sull'utilizzo del colore per il benessere personale, pittura di mandala, riequilibrio energetico e discipline olistiche in scuole, centri e associazioni.

È coautrice del libro *Naturopatia vibratoriale* (Urra).

In copertina: © piyaphong / shutterstock  
Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

€ 18,00

Il colore è un potere  
che influenza direttamente l'anima.  
*Kandinsky*

ISBN 978-88-6773-086-5



9 788867 730865 >