

Sommario

*Prendere coraggio e...
buttarsi* 10

Chiunque può dipingere 12

Perché dipingere 16

Gli effetti sullo stato d'animo 22

L'occorrente 28

La stesura del colore 32

Paesaggi semplici 34

Semplici esercizi di stesura
del colore 38

Affrontare gli ostacoli 44

L'effetto calmante della natura 54

Pensieri rasserenanti 60

La "peaceful zone" 64

Che cos'è la "peaceful zone"? 66

Risollevare l'umore 70

Trovare forza ed energia 74

Evocare i ricordi 82

Il colore del sole 88

Le virtù delle erbe curative 94

Solo cieli azzurri 100

I benefici della lavanda 104

Sensazione di benessere 110

La pace interiore 116

Quella sensazione di pace 118

Esperienze di vita 120

Un atteggiamento positivo 124

Indice analitico 128

Semplici esercizi di stesura del colore

“Che cosa c'è di più importante di rilassarvi e concedervi un po' di tempo tutto per voi?”

Spesso, quando abbiamo in mente di fare qualcosa per noi stessi, finiamo col comprimerlo in un breve intervallo per non sottrarre tempo ai molti doveri della giornata. A volte finiamo col ricavarci un piccolo spazio nelle ore serali, quando siamo troppo stanchi per goderne pienamente, o di prima mattina, quando abbiamo già in programma molti altri impegni. Ecco qualche consiglio.

Ricavate del tempo da dedicare al relax!

Se affrontate gli esercizi di queste pagine cercando di farli nel minor tempo possibile, non ne trarrete grande vantaggio. Dipingere deve essere un'esperienza piacevole, perciò necessita di un tempo tutto per voi, non condizionato dai doveri o da altre preoccupazioni. Deve essere un tempo che dedicate interamente a voi stessi. Capisco quanto a volte sia difficile. Non so bene perché, ma riusciamo sempre a trovare tempo per tutti o per altre cose “più importanti”, e mai per un po' di sano relax. Eppure, a pensarci bene, che cosa c'è di più importante di rilassarvi e concedervi un po' di tempo tutto per voi?

Ve lo meritate, e lo sapete.

Bene, ormai avete deciso di riservare un certo momento della giornata alla pittura e di creare la giusta atmosfera per imparare, rilassarvi e dipingere in completa tranquillità.

Prepariamoci a dipingere

Vediamo come raccogliere il colore con i pennelli e come lavarli quando si passa da un colore a un altro e al termine della seduta di pittura.

Come raccogliere il colore e pulire i pennelli

Se non avete mai preso in mano i pennelli, ecco come raccogliere il colore. Poi, terminata la seduta di pittura, dovrete pulirli a fondo, lavandoli in acqua corrente.

Occorrente:

- Fogli di carta bianca
- Un tubetto di acquarello giallo e un tubetto di verde
- Un pennello e acqua pulita



1 Spremete un poco di colore su un piatto bianco o, se la possedete, sulla tavolozza.



2 Immergete il pennello in acqua pulita, impregnandolo a fondo.



3 Ora passatelo sul pigmento. Il pennello bagnato raccoglie molto rapidamente il colore. Siete pronti per trasferirlo sulla carta.



4 Ogni volta che passate da un colore a un altro, dovete pulire con cura il pennello. Basta immergerlo nell'acqua e muoverlo lentamente descrivendo dei cerchi.



5 Quando dipingete, se il pennello è troppo carico d'acqua, passatelo delicatamente sul bordo del recipiente per liberarlo dal liquido in eccesso.

6 Al termine della seduta di pittura, lavate a fondo il pennello e poi, manipolandolo con le dita, riportatelo alla forma originaria. Se ne avrete cura, i vostri pennelli dureranno a lungo.

CONSIGLIO

Non lasciate mai i pennelli immersi in piedi nel barattolo dell'acqua: si rovineranno, soprattutto se sono costosi pennelli in setole naturali.

Trovare forza ed energia

"Il tempo dedicato a noi stessi e al nostro benessere emotivo è tempo ottimamente speso, una vera benedizione."

Quante volte ci capita di essere in ansia, magari perché non troviamo la fiducia e il coraggio di affrontare nuove sfide. A volte la vita ce le impone quando meno ce lo aspettiamo, a volte ce le scegliamo noi, ad esempio cambiando lavoro. La routine quotidiana sempre serrata ci lascia davvero poco tempo libero. E spesso cerchiamo di fare anche più del necessario; così, quando abbiamo qualche attimo libero, siamo troppo stanchi per intraprendere una qualsiasi attività. Ci carichiamo di impegni al punto di non riuscire a rilassarci, accumuliamo tensione e abbiamo i muscoli sempre contratti. Tutto questo non è sano. Sappiamo che l'esercizio fisico è un'ottima abitudine che mantiene in forma il corpo e anche la mente. I passatempi dinamici sono favolosi, ma non tutti sono portati a praticare uno sport o un'attività simile. Qualcuno, per problemi fisici, deve persino escluderli. La pittura, invece, è alla portata di tutti. Intrapresa come hobby rilassante, migliora lo stato mentale e aiuta a vivere più sereni. Grazie alla pittura possiamo dimenticare la stanchezza e ritrovare le energie attraverso il colore. Possiamo dimenticare i problemi e allontanare lo stress, anche se per breve tempo. Prenderci una pausa ogni tanto è un'abitudine sana. E il tempo dedicato a noi stessi e al nostro benessere emotivo è tempo ottimamente speso, una vera benedizione.

"Il rosso è un colore potente."

Negli esercizi di creatività basati sulla cromoterapia ciò che conta è il processo mentale. Pensate al colore rosso come simbolo di calore e immaginate che vi irradia il corpo mentre dipingete: al termine del lavoro vi sentirete pervasi da una piacevole sensazione di benessere ed energia. Siete voi le sole persone che possano attingere alla vostra vena artistica per capire come controllare lo stato d'animo, allontanare la stanchezza e ritrovare il benessere. Potete diventare maestri di tecniche pittoriche di rilassamento, studiate e testate esclusivamente per voi stessi. Quando abbiamo bisogno di allegria e positività, l'uso di un colore dinamico è la scelta giusta: usiamo un bel rosso vivace.

Dipingere per trovare la carica

Come prima cosa ricopriamo interamente il foglio con il colore diluito, in modo che scivoli facilmente sulla carta creando effetti interessanti. Dipingendo in questo modo non si potranno mai ottenere due volte gli stessi risultati, e questo è forse l'aspetto magico dell'acquarello.

Come per gli esercizi precedenti, vi servono poche cose: due colori – un rosso e un arancio – un foglio di carta, un pennello e un po' di sale. Iniziate stendendo il rosso nella parte superiore del foglio e lavorate in orizzontale, alternando pennellate di colore e di sola acqua secondo l'estro del momento e le vostre preferenze personali.

I cristalli di sale assorbono parte del colore bagnato dalla superficie del foglio.



Tenete il foglio inclinato, appoggiandolo a un supporto idoneo. Questa posizione aiuta il colore diluito a scivolare verso il basso e a formare vari motivi.



Quando il colore è ancora bagnato, applicate qua e là sul foglio qualche pizzico di sale. Asciugando, formerà altri motivi: fini se usate il sale fine, più grandi se usate il sale grosso.

Le piccole macchioline ravvicinate sono formate dal sale durante l'asciugatura. Le gocce d'acqua hanno sospinto di lato il pigmento, formando begli effetti.

Il sale può essere eliminato solo quando la carta è perfettamente asciutta: a quel punto potrete osservare i motivi lasciati dai granelli.

La carta già dipinta

Per questa dimostrazione ho usato un foglio di carta per acquarello che avevo dipinto in precedenza. Il colore già presente si è rivelato un bello sfondo naturale per le figure delle erbe. Conservate sempre la carta su cui avete già dipinto, perché potrete utilizzarla in questo modo. Eviterete di sprecare inutilmente del materiale e avrete sempre a disposizione degli sfondi già colorati, pronti per accogliere nuovi soggetti.

Dipingere le ombre

Prendete un ramoscello di rosmarino (o di un'altra erba aromatica), adagiatelo su un foglio di carta e osservate le ombre che vi proietta – vi servirà l'aiuto del sole o di una fonte di luce artificiale. A questo punto dipingete l'ombra proiettata sul foglio. Mi piace immaginare che questa tecnica sia un prendere una debole ombra negativa e trasformarla in qualcosa di positivo, un po' come accade quando, superando le difficoltà della vita, ne usciamo fortificati. Dipinta l'ombra, potete ripassarla e intensificarne il colore. È una tecnica semplice, che potete adoperare per molti soggetti diversi – provate con varie erbe e con alcuni fiori. I risultati sono sempre efficaci. Evitate però di rendere troppo complesso il dipinto, perché l'obiettivo è rilassarvi, e la semplicità vi sarà di grande aiuto. Iniziate dipingendo una sola erba e assaporatene l'aroma mentre lo fate.



Proiettate l'ombra sul foglio e poi dipingete le forme che osservate.

CONSIGLIO

Conservate in una scatola i fogli di carta già dipinti; potrete utilizzarli per esercizi come questo.

Terminato il dipinto, confrontatelo con il soggetto vero. Prendetevi tutto il tempo di osservare come avete lavorato. Avete usato un colore troppo carico? In tal caso, ricordate di diluirlo maggiormente e di usare pennellate più leggere la prossima volta. Forse i troppi dettagli appesantiscono l'immagine? Se sì, cercate di rendere più semplici le vostre creazioni.

E nel frattempo pensate a come semplificarvi la vita. Imparate a stabilire delle priorità. Che cosa è più importante? Che cosa lo è meno? Imparando a riconoscere i pregi e i difetti della mia pittura, devo dire che sono riuscita a migliorare molto anche la qualità della mia vita.

Ricercate la semplicità

Quando la vita si fa troppo complicata, rilassarsi diventa difficile. In pittura accade esattamente lo stesso. Perciò, privilegiate il più possibile la semplicità.