

Creatività e Salute



"Nell'atto di creazione di ciascun individuo l'arte nutre l'anima, coinvolge le emozioni e libera lo spirito".

L'arte può motivare tantissimo, poiché ci si appropria, materialmente e simbolicamente, del diritto naturale di produrre un'impronta che nessun altro potrebbe lasciare ed attraverso la quale esprimiamo la scintilla individuale della nostra umanità" (Bernie Warren).

La creatività è una qualità e capacità fondamentale dell'essere umano, lo aiuta a crescere sano e felice.

Aprirci alla dimensione creativa e liberare le proprie potenzialità espressive permette di conoscerci nella nostra naturale essenza, di costruirci un'identità e di realizzarci.

I moderni studi neurofisiologici dichiarano che esiste una specifica zona cerebrale, l'area limbica del cervello, chiamata anche 'zona solare', e non a caso perché contiene la sostanza che accende la creatività, al pari di una luce.

Quando, ad esempio, usiamo le mani per manipolare dei materiali e poi modellarli, quando scarabocchiamo o dipingiamo, quando ci muoviamo al suono di una musica e creiamo la nostra danza, stiamo dando uno spazio concreto e corporeo alle nostre emozioni e sentimenti per esprimersi.

Il movimento delle nostre mani che creano con i colori, la carta, il tamburo o il movimento di tutto il corpo, genera di riflesso



anche un movimento interiore dell'anima.

Così dal corpo e dai 5 sensi arriva la trasformazione e la guarigione: corpo, mente e cuore hanno la possibilità di rigenerarsi e andare verso nuove sponde.

Tutti siamo potenzialmente artisti e artigiani, e possiamo riconoscerci in una particolare sensibilità, qualcosa di unico da vivere e comunicare, ma molti possono essere gli elementi che ostacolano il fluire libero di questa energia vitale.

Ci possono essere difficoltà psicologiche individuali, o difficoltà esterne.

Tra queste, la principale è l'atteggiamento che genitori e partner hanno nei nostri confronti, come uno sguardo svalutante e parole scoraggianti.

Tuttavia, molto dipende dalla fiducia maturata in se stessi e dalla crescita personale, solo in questi casi, si riesce a far vivere la propria dimensione creativa nel quotidiano, e anche nelle difficoltà, anzi le difficoltà vengono viste e vissute come un ulteriore stimolo ed un'ulteriore opportunità.



Grandi e piccoli, hanno potuto sperimentarsi con materiali vari (sabbia, farina, terra, pietre, carta, stoffa, ecc.), con oggetti quotidiani più svariati e di uso comune (pentole, ceste, barattoli di latta, pasta, ecc), con strumenti musicali (tamburo, tammorra, triangolo, iuvia ecc), con odori e profumi, con i 7 colori dell'arcobaleno e il movimento.

Tutti i partecipanti hanno mostrato interesse e piacere, ed hanno concluso l'esperienza, lasciando volentieri una loro traccia, come un disegno, una parola scritta, una composizione scultorea o semplicemente un segno colorato tracciato sui fogli sparsi durante il percorso.

