

# Starbene

salute corpo mente  
di Rossana Casagrande

## L'arte ti cura SCEGLI QUELLA GIUSTA PER TE

L'ansia ti toglie il respiro? Spazzala via con una pennellata! Vedi tutto nero? Canta, anche se sei stonata. Ecco le terapie artistiche per ogni malessere

Il massimo del relax, per te, è sparanzati sul divano a guardare la tele? Questa volta, per staccare la spina, ti proponiamo qualcosa di diverso: mettere per iscritto un'emozione o dedicarti a un acquarello. «Con l'arte-terapia ti prendrai cura attivamente del tuo benessere», spiega Giovanni Porta, psicoterapeuta esperto di arte-terapia. «Mentre disegni o modelli, puoi esprimere le tue emozioni e liberare i tuoi talenti, lasciando spazio alle parti più creative della psiche. E magari troverai la soluzione a un problema che ti sembrava irrisolvibile, e che ti toglieva il sonno la notte». Non è un caso che l'arte-terapia dia ottimi risultati in vari campi: la musicoterapia, per esempio, stimola i centri del piacere nel cervello, riducendo il ricorso ai farmaci. Ma anche la danza, la pittura, la scrittura creativa hanno effetti simili. Devi solo scegliere quella che ti piace.

### IL NOSTRO ESPERTO

**Giovanni Porta**  
psicoterapeuta esperto di  
arte-terapia a Roma e Milano  
tel. 02-70300159  
16 SETTEMBRE 9-13



### 1 SCRIVI POESIE PER LIBERARE LE TUE EMOZIONI PROFONDE

- **Perché può aiutarti** La poesia porta alla luce l'ansia e le paure più profonde. «Ma devi essere sincera: solo dicendo a te stessa quello che senti e che desideri puoi trovare il benessere interiore, arrivando all'essenza delle tue emozioni», spiega Giovanni Porta.
- **Prova subito** La cosa più facile è trasformare in immagini quello che senti in questo momento. Prendi carta e penna e scrivi: "Io sono...", "Io sento...", "Io voglio..." e lasciati libera di completare i versi senza pensarti troppo. Quando li rileggerai, ascolta quello che provi e rielabora le immagini finché non esprimeranno con precisione chi sei e cosa senti. Esprimere è il primo passo per cambiare. Informarti su [www.giovanniporta.it/scrivere-trasformare](http://www.giovanniporta.it/scrivere-trasformare)

### 2 DIPINGI PER CALMARE LA MENTE

- **Perché può aiutarti** Per prima cosa devi superare il blocco del "non sono capace", che forse ti porti dietro dai tempi della scuola. Non stai dipingendo la Cappella Sistina, ma solo riportando sui fogli le tue emozioni: sono belle perché sono tue. «Esprimere la propria ansia con un disegno o i colori permette alle preoccupazioni non consapevoli di affiorare», spiega l'esperto.
- **Prova subito** Colora dei mandala, cerchi sacri che rappresentano il mondo interiore nella tradizione tibetana e che, per lo psicoanalista Carl Gustav Jung, ti fanno ritrovare armonia e serenità, donandoti calma. Leggi *100 mandala artistress* (Ed. Gribaudo) e creane uno su web: [www.didivoli.it/portomandala/mandala.htm](http://www.didivoli.it/portomandala/mandala.htm)

2

3

### CANTA PER RITROVARE L'ARMONIA CON TE STESSA

- **Perché può aiutarti** Secondo la medicina cinese, il canto stimola il meridiano milza-pancreas e migliora la digestione, oltre a tenere lontani i pensieri negativi. Però non preoccuparti minimamente se sei stonata. Il segreto sta nelle vibrazioni: i suoni creano un "massaggio interiore" che riesce a riequilibrare il sistema nervoso.
- **Prova subito** Per fare il pieno di energia e mettere uno stop all'ansia stimola tutti i chakra con questo esercizio. Canta le vocali in quest'ordine, tenendo il suono prolungato: iiii per i chakra della testa (sesto e settimo), eeee per la gola (quinto), ooooo per il cuore (quarto), uuuu per il plesso solare (terzo) e oooo per addome e gambe (secondo e primo). Insisti nella vibrazione dove sai che si manifestano di più le tensioni. Leggi il tuo suono è sacro del musicologo Igor Ezendam (Ponte alle Grazie).

4

### SCOLPISCI PER FARE IL PIENO D'ENERGIA

- **Perché può aiutarti** Stai creando una piccola scultura di creta e, assorbita dal lavoro, dimentichi tutto. «L'attività manuale riequilibra l'eccesso di impegno mentale, rilassa e riporta a contatto con il corpo e la saggezza delle mani», osserva Giovanni Porta. «Mentre si modella, il nostro mondo interno prende forma e l'energia fluisce».
- **Prova subito** Scegli il materiale che più ti attrae, ma se non hai nessuna esperienza comincia dalla creta. Inizia a ritrarre il tuo corpo o, se ti sembra troppo impegnativo, il tuo viso. Sarà divertente scoprire come ti vedi e poi magari senti il parere dei tuoi amici. E, se non ti piace, puoi sempre sciogliere la creta e ricominciare. Documentati su *Massale di sculture* di Pino Di Gennaro (Hoepfl).



### PROVA ANCHE QUESTO

Scrivi zen  
La calligrafia zen non è solo un esercizio di bella scrittura, ma una vera e propria disciplina per coltivare se stessi. Nello shodo il pennello registra emozioni e stati d'animo, ma l'obiettivo è raggiungere il vuoto, la concentrazione perfetta.  
Info: [shudo.it](http://shudo.it)  
Tingi le tue stoffe  
Fiori di ginestra, bucce di cipolla, legno. Sono tante le piante che puoi usare per tingere le stoffe in erboristeria.  
Info: [i-hub.it](http://i-hub.it)  
Mettilti in scena  
Inventa un personaggio immaginario che esprima il tuo stato d'animo e trova una soluzione ai tuoi problemi. Poi recita il tutto, da sola o con amici.  
Con la teatroterapia sperimenti aspetti di te in genere tenuto nascosti, un'esperienza che fa bene.  
Info: [giovanniporta.it](http://giovanniporta.it)

