



UN BAGNO DI LUCE

Esporsi alla luce colorata può avere effetti positivi sulla psiche e sull'energia dell'individuo. Perciò, passeggiando sotto il sole, fotografiamo la città.

Nel numero precedente di Progresso Fotografico ho parlato della capacità di estrarre il colore. In questo articolo vedremo come si può introdurre il colore.

Le possibilità sono diverse: quella che preferisco è il bagno di luce, ossia introdurre il colore nel nostro organismo attraverso una o più onde luminose. Il bagno di luce colorata è un bagno completo, non solo perché la sua azione è psicosomatica, in quanto il colore viene recepito dall'occhio, ma anche perché la sua azione è somatopsichica, in quanto il corpo è esposto alla radiazione-colore. In questo senso si può dire che il bagno di luce ha una azione globale e in certi casi lievemente terapeutica.

Volendo sperimentare personalmente potremmo provare anche nella nostra casa (nel luogo di lavoro ecc.) attrezzandoci con delle lampade colorate adeguate. Naturalmente per somministrare il colore sotto forma di onde elettromagnetiche il nostro corpo non deve essere tutto coperto, altrimenti le zone che riceveranno lo stimolo cromatico saranno solo quelle esposte direttamente alla luce. È possibile esporre solo alcune parti del corpo, ad esempio le mani, ma il bagno di luce colorata è utile soprattutto se ci si lascia inondare completamente dalla radiazione di colore. Potremmo anche definirla "doccia di luce".

È ovvio che se la massa di luce fotonica è

IL RUOLO DEI COLORI: IL CELESTE

Impariamo a conoscere i colori e a usarli per stimolare e potenziare le nostre personali capacità terapeutiche interiori.

La percezione cromatica del celeste è tra quelle che provoca il rilassamento più profondo.

Alcuni esperti hanno dimostrato che osservando per lungo tempo il celeste (esempio il cielo) la respirazione si fa più lenta, il polso rallenta e ci si rilassa. Il significato fisiologico-obiettivo, generalmente valido, del celeste è la calma.



Basilica di S. Croce, Lecce.



TECNICA: MATITE E PENNARELLI COLORATI

Le matite colorate, come abbiamo già visto, possono essere usate solo su carta fotografica opaca colorando gradatamente diverse zone dell'immagine, oppure su carta a superficie lucida se le matite sono acquerellabili.

I pennarelli invece ci consentono di lavorare su tutte le superfici di carta con grande libertà ottenendo diversi effetti, come si può vedere nell'immagine pubblicata a corredo dell'articolo.

Evitare l'uso di pennarelli indelebili o permanenti in quanto non permettono di realizzare le delicate sfumature che si possono ottenere con i normali pennarelli ad acqua.

molto intensa, le applicazioni devono essere contenute, a volte basta poco 15 minuti, non oltre, due volte alla settimana per avere risultati interessanti.

Gli esperti del settore preferiscono la somministrazione dei colori complementari come elemento di stimolo, ritenendo che ciò generi un vero e proprio movimento interiore, una specie di riequilibrio e rigenerazione diretta più sulla psiche e sull'energia dell'individuo. Sono tecniche decisamente di frontiera, ma molto raffinate ed efficaci.

Non potendosi avvalere di una diagnostica vera e propria, il consiglio è di iniziare a sperimentare su di sé affidandosi generi-

camente alla sintomatologia.

Il colore delle lampade da tenere in casa dovrebbe essere il più vario possibile.

La lampada azzurra può essere sempre utile quando si ha mal di testa, come calmante o sedativo blando.

Lo stesso vale per quella verde che è riequilibrante e in alcuni casi aiuta gli insonni.

La luce della lampada rossa può essere vasoregolatrice e tonica, quando non si riesce a ricaricarsi, può favorire la carica energetica.

La luce viola è antisettica, viene utilizzata anche per conservare bevande e cibi.

Ma ciò che vi consiglio maggiormente co-

me forma di prevenzione per eccellenza è di nutrirvi di luce, cioè vivere il più possibile all'aria aperta, perché in fondo anche la migliore luce artificiale restituisce solo un terzo della massa fotonica che ci dà il sole.

Perciò passeggiate sotto il sole e bagnatevi di luce più che potete.

Testo e foto di Stefania Gravili

Con questo articolo si conclude la serie degli articoli di Fotodidattica dedicati alla percezione del colore e agli interventi di coloritura delle foto bianconero a scopo terapeutico.

Invitiamo coloro che fossero interessati ad ulteriori approfondimenti a comunicarcelo.