

COME I COLORI POSSONO CURARE CORPO E ANIMA: LA COLORSOPHIA DI ILARIA DI DONATO

di Eleonora Marchini



L'AQUILA - Rosso. Verde. Indaco. Bianco latte. Nero pece. Di qualunque colore si tratti sappiate che potrebbe salvarvi la vita. Potrebbe essere uno strumento per entrare nell'universo misterioso e mai abbastanza esplorato delle profondità dell'anima e comprendere che "siamo qui per qualcosa di più del vivere quotidiano, ogni esperienza che accade nella vita è la chiave del passo successivo, nella costruzione della nostra realtà".

Ilaria Di Donato, ricercatrice e scrittrice, counselor e ideatrice del metodo Coloranima, ha

sperimentato sulla sua pelle il potere guaritore dei colori, iniziando a studiarli, ad applicare le loro caratteristiche e proprietà, gettando le basi della Colorsophia: una corrente filosofica “che attraverso i significati dei colori vuole aiutare le persone ad avere fiducia nel mondo, nelle sue possibilità, in se stessi”.

Ilaria ha un nome spirituale, Samya, che significa equilibrio e vento del deserto: un nome che in realtà è una figura a sè stante, arrivata nella sua vita in un momento delicato e particolare di ricerca interiore. Di cambiamento necessario e importante.

“La mia storia è legata a doppio filo ai colori: a causa di una grave malattia ho scoperto di stare meglio usando alcuni colori, mentre mi sentivo peggio con altri - ha raccontato Ilaria a *Virtù Quotidiane* - . È stato l’inizio di una nuova vita, rendermi conto di dover modificare alcune cose, consuetudini, abitudini, pensieri e schemi mentali “.



“Ero country manager in una multinazionale – ha ricordato ancora – presidente di un’associazione molto importante e impegnativa. Ho lasciato tutto per ritrovare me stessa, per ricominciare a vivere, scoprendomi incastrata in un copione, in una vita che rappresentava quello che gli altri volevano io fossi. I colori mi sono serviti all’inizio per migliorare il mio stato di salute, poi sono arrivate delle domande: quello che ho provato su di me, vale solo su di me o vale anche per altre persone? Da qui sono partite le mie ricerche ed è nato il mio primo libro *L’anima e la magia dei colori*.”

Il viaggio di Ilaria-Samya attraverso le molteplici sfumature cromatiche ha toccato i più svariati campi, dalla fisica alla medicina, alla chimica, passando per la Kabbalah, l’esoterismo, i Chakra, perfino i Tarocchi e la sfera angelica, inseguendo domande e risposte, nel momento in cui per ogni domanda e risposta scovata, ecco arrivavano altre domande, altri perché, altre risposte da cercare. Ha inseguito i colori nella Bibbia, nella Genesi, nelle piaghe d’Egitto. Nel Cantico dei Cantici.

La meta? Riuscire ad adattare i colori ai diversi stati di animo, scoprire il legame tra la fisicità e le emozioni e il loro utilizzo, ottenere la prova scientifica del perché questi colori hanno un tale effetto, analizzando le prove mediche, le sensazioni in primis “perché io stavo effettivamente meglio”. Capire.

La prima e forse più importante conclusione è stata la comprensione che ogni colore ha un significato ben preciso e arriva nella vita di ognuno, nel bene o nel male, per un motivo. Così come arrivano le persone, gli eventi. Un po’ come dire che il caso non esiste e tutto accade per una ragione, necessaria per evolversi, crescere. Andare avanti.

“In presenza di un problema, di un conflitto interiore, di un blocco, io posso suggerire un colore – Ha spiegato Ilaria – e dire: non mi credete? Provate”.

Un legame esoterico, dunque, che ha a che fare con l’anima; sensazioni, percezioni che dovremmo essere capaci di ascoltare di più. Forse è questo che nella vita si tralascia per superficialità, il non ascoltare alcuni segnali che ci sono, ci sono sempre stati, e l’incapacità di “sentire” noi stessi e gli altri è diventata una caratteristica ormai genetica del tempo

moderno.

Le prove mediche alla base della Colorsophia sono venute fuori dall'osservazione di reazioni fisiche: all'utilizzo di alcuni colori il corpo umano secerne ormoni diversi, ad esempio con il rosso il battito cardiaco accelera, la pressione sanguigna aumenta.



Traducendo alla lettera la parola colore, secondo la Kabbalah, se ne svela il significato profondo che indica l'essere a un bivio della propria vita, guardarsi dentro e scoprire la chiave per una crescita interiore "e nemmeno questo mi è sembrato un caso" ha sottolineato Ilaria.

Il colore diventa così un mezzo per conoscersi, una percezione immediata alla portata di tutti, un modo più diretto che, sia ben chiaro, non sostituisce un percorso di psicoterapia o psichiatria, ma può affiancarlo, per migliorarsi e migliorare.

Ad esempio, insicurezza, ansia da prestazione, paura di fallire: tre aspetti, che potrebbero essere i rami di un albero, “ma io non curo i rami, curo le radici, quindi per scegliere un colore chiederei se questa cosa è sempre esistita nella tua vita? E’ tua o la riscontri in altre persone della tua vita?. Da queste risposte ha inizio un lavoro preliminare sulle cromie legate a fattori primordiali. Tre colori, tre livelli diversi, capire se stiamo analizzando la radice o se dietro l’insicurezza, l’ansia da prestazione, la paura, c’è altro su cui lavorare”.

Conversando con Samya e con Ilaria, in un gioco di nomi e personalità che si fondono e si completano, sembra relativamente facile scoprire di che colore ha bisogno una persona. In realtà è difficile farlo arrivare dentro. Perché il viaggio nella Colorsophia, non è solo “mi serve il blu allora indosso il blu”. Troppo semplicistico. “Il blu va capito, compreso, integrato. Sono vari passi, perché il colore si affronta su più piani, fisico, mentale, spirituale, emozionale. Si può visualizzare, si può mangiare il colore, il nostro cibo è tutto colorato. Entrare in un colore e integrarlo è un vero percorso. Che richiede volontà e costanza per arrivare alla vera rinascita”.

Il colore è portatore di benessere e un codice di mappatura dell’anima. Un mondo molto complesso, impossibile da riassumere con una chiacchierata di una manciata di minuti.

Il colore nasconde molti segreti, nello spettro visivo le cromie rappresentano solo il 5% di ciò che l’occhio umano riesce a percepire, tutto il resto, dai raggi gamma alle onde lunghe, noi non lo vediamo a causa di differenti lunghezze di onda e frequenze. Questo ha un impatto importante sul corpo, perché l’occhio percorre la distanza dei colori della lunghezza d’onda e ha reazioni diverse a livello neuro, endo e immuno crinologico. Il tempo di reazione effettiva del corpo umano davanti a un rosso è di circa 3 millisecondi contro addirittura un tempo di anche 40 minuti per avere una reazione ad un viola.

Il Rosso colore di Marte, colore della strategia, della guerra, legato alle radici e alla forza, ma

anche rabbia, aggressività. L'Arancio è il colore del coraggio e della responsabilità, a volte in negativo è associato al senso di colpa. Il Giallo, colore del sole, dell'essere al centro della nostra vita, del nostro universo, dell'autostima, della gioia, ma anche dell'Ego e di un uso manipolativo del potere. Il Verde, la calma, la quiete, la forza della natura. Il Blu, silenzio e comunicazione, i due opposti, la nostra verità gridata al mondo ma anche le bugie, le menzogne che diciamo a noi stessi. L'Indaco, le intuizioni, il nuovo inizio, l'oltre. Il Viola, la richiesta di un aiuto dall'alto.

Perché "il colore è un mezzo che influenza direttamente l'anima" e se lo diceva Kandinskij.

