

**Daniela Bonetti**

psicoterapeuta

via Saragozza 103, 40135 Bologna

tel e fax 051 644 75 96 • daniela.bonetti@stanze.it • www.stanze.it



**Il colore  
dei  
temperamenti  
umani**

*Acquerello...  
meditazione  
attraverso la musica  
e il movimento  
del corpo,  
scrittura creativa.*

Dieci incontri condotti da Daniela Bonetti, *psicoterapeuta*

*“Ogni uomo possiede  
il tono fondamentale di un  
temperamento  
e contemporaneamente  
qualche sfumatura degli altri”.*

*R. Steiner*

*Le esperienze proposte consentiranno un contatto con il proprio mondo interiore attraverso la gioiosa espressione dei colori e un approfondimento della conoscenza di sé, attraverso questa chiave di lettura originale e ricca di suggestioni.*

*Ciascuno potrà valorizzare “il tono temperamentale” che più gli appartiene, ma anche scoprire quali sono le energie meno espresse o rinnegate e ridare loro vita e colore!*

*Per **Temperamento**, secondo Rudolf Steiner, s'intende la peculiare disposizione di base dell'essere umano: quel complesso di tratti fisici, psichici, morali e comportamentali che individualizzano l'intimo nucleo dell'uomo.*

*Il temperamento è ciò che rende unico e speciale ogni individuo e nello stesso tempo è ciò che permette di rassomigliarlo ad altri.*

*Gli elementi TERRA ACQUA FUOCO ARIA sono mescolati in proporzioni diverse in ogni uomo, sono “temperati” in differenti modi.*

*Così nel **melanconico** dominante sarà la Terra,  
nel **flemmatico** sarà l'Acqua,  
nel **collerico** il Fuoco,  
nel **sanguinico** l'Aria.*

*L'acquerello favorirà il manifestarsi e il miscelarsi di queste energie, con il raggiungimento di una più equilibrata espressione di sé.*

Questo gruppo d'incontro rappresenta il passaggio successivo, conseguente e graduale, soprattutto dal punto di vista pittorico, al corso di base del “Colore Vissuto”.

- **L'Acquerello** è il mezzo di elezione del lavoro anche in questo gruppo; nella sua fluidità, sempre sorprende per come sa far emergere aspetti di sé anche sconosciuti, e per come può aiutare a riequilibrare gli eccessi di unilateralità di un temperamento a discapito di un altro. Dal punto di vista dell'apprendimento pittorico, qui si comincia a fare esperienza del dialogo tra colori opposti e colori complementari, alla ricerca di un equilibrio armonico negli accostamenti e nelle intensità. I colori da usare sono suggeriti di volta in volta secondo un preciso criterio, che permetterà di riconoscere pienamente le quattro energie temperamentali di base. Il lavoro artistico prevede inoltre, la sperimentazione del gesto nella forma, attraverso **la pittura degli Alberi**, diversi per ciascun temperamento, consentendo l'esperienza delle proporzioni e della prospettiva.
- **L'ascolto musicale e le meditazioni attraverso il libero movimento** permettono di contattare, attraverso il corpo, le energie legate ai quattro elementi.
- **Il rilassamento e le visualizzazioni guidate** favoriscono l'apertura del pensiero immaginativo, che troverà espressione sia nella **scrittura creativa** che nella pittura.

I gruppi prevedono la presenza di max. 12 partecipanti.  
Gli incontri si terranno a cadenza quindicinale.