

GEOMETRIE PER LA MENTE



CONTRO L'ANSIA

Contatto con l'inconscio in modo naturale

L'ikebana può curare negli adulti ansia e depressione perché pone ciascun individuo a contatto con aspetti profondi di sé e lo porta a comporre associando liberamente attraverso pensieri, immagini, colori, ricordi e a mettersi così in contatto col proprio inconscio in modo naturale.



1 TRE STILI

Ikenobo, sogetsu, ohara



2 SETTE RAMI

Simboli d'elementi della natura



3 GERARCHIA

C'è sempre un fiore 'protagonista'

L'ikebana, l'arte giapponese di disporre i fiori, segue regole precise. Insegna la concentrazione e dà disciplina alla creatività

di **Loredana Del Ninno**

Bambini ansiosi e agitati dopo il lungo isolamento da Coronavirus? L'ikebana, antica pratica giapponese (letteralmente 'arte della disposizione dei fiori recisi'), potrebbe aiutarli a ritrovare calma, concentrazione e benessere psicologico. «Gli effetti positivi dell'ikebana - spiega Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista - sono scientificamente provati su bimbi e adulti. Nei più piccoli convergono nel ridurre l'iperattività o l'apatia, oltre a sviluppare capacità di coordinazione importanti per la crescita».

L'arte giapponese di creare composizioni floreali, che in Giappone è stata eletta materia scolastica dall'asilo all'università, ha tre stili principali, ognuno dei quali sottende significati

specifici: ikenobo, sogetsu e ohara. Ognuno può scegliere il suo stile. «Nell'ikebana si usano fiori recisi, alcuni sono posizionati in verticale, in piedi, e altri in orizzontale - prosegue Lucattini - in tutto sono sette rami. Ogni ramo rappresenta un elemento della natura o una parte di un paesaggio: una collina, una valle, una cascata secondo il desiderio o la fantasia del momento. I bambini, come gli adulti, cercano di sfuggire alle emozioni negative e al disagio attraverso difese inconsce». Un funzionamento difensivo potenzialmente evidente in queste giornate di confinamento a casa.

«I bambini - conferma l'esperta - potrebbero scaricare le tensioni dovute al lockdown diventando ipercinetici o manifestando difficoltà a dormire e a rimanere a casa da soli. Può succedere che siano lamentosi, tristi, a tra-

tti capricciosi, rifiutando di staccarsi dai genitori con cui si sono abituati a stare tutto il giorno insieme. Componendo l'ikebana il bimbo si tranquillizza anche perché non è solo, ma gioca con un adulto accanto a sé. La composizione, una volta finita, rappresenta pure la persona con cui è stata creata e diventa quindi un 'oggetto transizionale'».

L'ikebana insegna a comporre fiori secondo sequenze precise, educa alla raffinatezza, sviluppa sensibilità e creatività. «Mentre giocano e si divertono - sottolinea l'esperta - i più piccoli, lavorando con la mente e con le mani e imparano a cooperare, perché nell'ikebana c'è sempre un fiore 'protagonista' e dei fiori 'aiutanti', in armonia tra loro. I bimbi apprendono a orientarsi nel guardare le cose attraverso un 'punto di osservazione' (i fio-

rellini in basso sono il punto d'ingresso nella vista), esercizio di grande aiuto nell'apprendimento e nella memorizzazione. «Anche le scelte del vaso - illustra Lucattini - è parte integrante dell'opera, è la base solida e sicura su cui appoggiare i fiori. Il vaso contiene i fiori in modo ordinato, come la mente della mamma e del papà contengono le emozioni bambino. In questo modo lo aiutano a dare un senso alle emozioni, a ordinare i pensieri e a comprendere me-

glio sia la realtà interna con le sue emozioni che la realtà esterna».

Nell'ikebana, il genitore parla, mostra, insegna, corregge. «È sempre un lavoro a quattro mani, che sviluppa la fantasia del bambino all'interno di regole ben precise. Un processo che risulterà utile a scuola dove è necessario imparare rispettando le regole dell'insegnamento, senza per questo mortificare la propria creatività e il proprio punto di vista. Utilizzare le dita sviluppa la motricità, abilità che regala precisione nel disegno, nella grafia, nel bricolage e nelle attività manuali in generale. La motricità sviluppa anche il pensiero astratto, favorendo l'apprendimento della matematica, della musica e delle lingue, oltre a essere una buona attività preparatoria anche per la scuola materna», conclude.

© FOTOCUCINE RISERVATA

ADELIA LUCATTINI

«Aiuta molto i bambini a contenere tensioni ed emozioni negative e allo stesso tempo sviluppa la fantasia e il lavoro manuale»