

# *Terra, Acqua, Aria, Fuoco:*

*Il laboratorio alchemico delle famiglie botaniche*

*29-31 luglio 2016 Bedonia (PR)*

## Breve sunto delle sessioni di Euritmia

Abbiamo lavorato su alcune qualità dei singoli elementi, cercando di trovare la loro risonanza non solo rispetto alla natura, ma anche rispetto a noi stessi e nella socialità<sup>1</sup>, senza tuttavia la pretesa di aver esaurito il tema e le possibili esperienze a riguardo. Non abbiamo lavorato sull'interazione tra i 4 elementi.

### Elemento Terra



Forma usata: quadrato



Poesia:

#### **Lavoro**

*Un tempo*

*la mia vita era facile.*

*La terra*

*mi dava fiori frutta in abbondanza.*

*Or dissodo*

*un terreno secco e duro.*

*La vanga*

*urta in pietre, in sterpaglia.*

*Scavar devo profondo,*

*come chi cerca un tesoro.*

*(Umberto Saba)*

Caratteristica principale: forma, frammentazione, solidità

---

<sup>1</sup> Precisiamo che negli esercizi proposti non si è lavorato al singolo elemento in maniera assoluta ma sempre rispetto ad una prevalenza relativa (in presenza sempre anche degli altri elementi), così come accade nella vita reale; è anche necessario sottolineare che elementi/temperamenti sono solo una parte di ciò che agisce nell'uomo intero, dai quali non può prescindere in modo assoluto.

# *Terra, Acqua, Aria, Fuoco:*

*Il laboratorio alchemico delle famiglie botaniche*

*29-31 luglio 2016 Bedonia (PR)*

Temperamento: Melanconico

Un eccesso di elemento terra (forma) determina fissità, sgretolamento; una carenza invece assenza di concretezza, di solidità

Qualità lavorate attraverso l'esercizio sociale in Euitmia (si potrebbe ravvisare in essi le qualità per portare a concretezza, per "mettere a terra" un progetto comune):

- responsabilità individuale: necessità di essere precisi e agire una forte intenzione per rendere realmente visibile la forma; ad esempio quando ci si è mossi tutti insieme le prime volte si tendeva a seguire la circonferenza (quindi strada curva) anziché ciascuno il lato del proprio quadrato, uscendo quindi totalmente dalla qualità dell'elemento;
- ordine geometrico: necessità di riconoscere il principio molto esatto della forma, incluso la necessità di vedere la croce che si creava al centro nel punto massimo di condensazione della forma (ciò che è solido rispetta un ordine, il logos geometrico, un principio superiore che si rispecchia poi nella forma/materia); questo ha richiesto un elemento di severità/serietà nell'esecuzione;
- con-formazione: perché la forma potesse rendersi visibile era necessario mantenere una relazione con i compagni dello stesso quadrato superando la naturale tendenza alla separazione che strade dritte e spigolose producono (la sostanza per sua natura si frammenta e questo accadeva anche nell'esercizio quando si perdevano le connessioni tra le persone); questa necessità di mutuo-coordinamento si rendeva ancor più necessaria quando i differenti quadrati iscritti nel cerchio comune si muovevano tutti insieme
- bilanciamento tra movimento e fissità: ad ogni angolo vi era la naturale tendenza a fare uno stop, ad arrestare il movimento, ad entrare nella fissità, aumentando così la pesantezza della forma e la separazione tra le parti. Diverso è stato quando, ad ogni angolo, si è provato a mantenere in vita l'impulso al movimento, facendo una pausa (non un fermo); a ciò ha aiutato mantenere in se stessi l'intera immagine del quadrato, di cui un lato è solo una parte di un tutto.

# *Terra, Acqua, Aria, Fuoco:*

*Il laboratorio alchemico delle famiglie botaniche*

*29-31 luglio 2016 Bedonia (PR)*

## **Elemento Acqua**



Forma usata: onda



Poesia:

### ***The see***

The sea, the sea, the open sea,  
The blue, the fresh, the ever free,  
Without a mark, without a bound,  
It runneth the wide regions round;  
It plays with the clouds; it mocks the skies;  
Or like a cradled creature lies.

*(Barry Cornwall)*

Caratteristica principale: fluidità, tendenza a unirsi, a creare superfici

Temperamento: flemmatico

Un eccesso di elemento acqua determina torpore, stagnazione (l'acqua in se non ha impulso al movimento), il crogiolarsi; una carenza mancanza di adattamento.

Qualità lavorate attraverso l'esercizio sociale in Euritmia:

- azione /riflessione: l'esercizio richiedeva un ritmo tra il fare (due strade avanti) e il tornare sui propri passi (una strada indietro). La "retrospettiva" avveniva con tempi più lenti, una coscienza diversa (coscienza sulla schiena) e maggiore accortezza nel ripercorrere indietro la strada curva, senza margini per tagliare la forma o chiudere lo spazio; e poi di novo un cambio, coscienza in avanti etc...;
- presenza nel fluire: nel fluire si creavano incontri che richiedevano comunque presenza, armonia, bilanciamento, adattamento, trattenimento del movimento al momento esatto dell'incontro (la vibrazione è movimento trattenuto)
- lasciar andare: per poter accogliere il nuovo e andare avanti in modo fluido, si è reso necessario lasciare andare; altrimenti la stessa "risacca" non aveva la qualità di un ri-vedere con nuova prospettiva, ma risultava un tornare indietro perché rimasto agganciato
- senso di unità (collegamento): nel fluire vi era un processo che legava ciascun componente del gruppo sia rispetto alla propria corrente che a quella opposta, creando un senso di unità, quindi, a prescindere dalle direzioni, anche polari, dalla distanza, dalla diversità del muoversi, etc.

# *Terra, Acqua, Aria, Fuoco:*

*Il laboratorio alchemico delle famiglie botaniche*

*29-31 luglio 2016 Bedonia (PR)*

## **Elemento Aria**



Forma usata: spirale



Poesia:

Nel respiro due forme di vita tu scorgi  
D'apprima respiri l'aria  
Poi allo spazio la rivolgi  
L'una ti opprime  
L'altra ti libera  
Mirabile miscela è la vita  
Dunque ringrazia Dio quando ti opprime  
E ringrazialo ancor quando ti libera infine.  
(Goethe)

Caratteristica principale: mobilità, elasticità

Temperamento: sanguinico

Un eccesso di elemento aria crea il rischio di perdersi, di essere sempre "in giro"; una carenza l'immobilità.

Qualità lavorate attraverso l'esercizio sociale in Eurytmia:

- relazione con l'anima: per potersi muovere con la dinamicità richiesta, si rendeva necessario liberare la parte mediana; la dinamicità del movimento non partiva dai piedi, ma dalla capacità di essere con l'anima, di entrare nello spazio e di riempirlo
- riempire lo spazio: così come la coscienza (la cui portatrice è l'anima) l'aria riempie lo spazio, senza trascurare neanche un angolo; nell'esercizio si è sperimentato nella necessità di realmente muovere intorno al "pilastro" senza poter tralasciare e poi slancio
- continua tensione: concentrazione-espansione; forza centripeta - forza centrifuga; avvitamento - slancio; avanti-dietro; destra-sinistra
- collegamento con gli altri: l'aria è l'elemento che collega

Inizialmente la forma a spirale è stata lavorata usando dei "pilastri" intorno a cui girare; è stato messo quindi un elemento di forma (elemento terra) che aiutasse a non perdersi e a sperimentare la qualità del movimento dell'aria (elemento peraltro che si manifesta sempre tra oggetti, persone etc.)

# *Terra, Acqua, Aria, Fuoco:*

*Il laboratorio alchemico delle famiglie botaniche*

*29-31 luglio 2016 Bedonia (PR)*

## **Elemento Fuoco<sup>2</sup>**



Forma usata: forma libera ad S con rovesciamento

Filastrocca:

### **La Fiamma**

Io sono la fiamma di rosso vestita  
che fischia e scoppietta, che sibila ardita,  
che lesta serpeggia, che alzandosi fugge:  
io sono la fiamma che tutto distrugge!  
Io sono la fiamma che sprizza faville,  
che aspira, s'innalza, che schizza scintille;  
che scalda, che cuoce, che splende, che fuma:  
io sono la fiamma che tutto consuma!  
(G.Nosedà)

Caratteristica principale: minima consistenza materiale, pura attività

Temperamento: collerico

Un eccesso di elemento fuoco crea il rischio di infiammazione, distruzione, dissolvimento; nella carenza prevale elemento di freddo

Il tempo per lavorare il fuoco è stato ridotto e l'esperienza che si è voluta prediligere attraverso l'esercizio sociale in Euritmia è stata quella di un elemento fuoco che non fosse "fatuo" ossia che partisse dal basso e non già in aria e che non fosse un gesto esteriore privo di forza, ma che partisse da dentro, che coinvolgesse l'intera figura e l'anima ma senza farla disperdere fuori. Tanto più voglio dare forza verso fuori e verso l'alto a questo calore, tanto più devo essere ancorato e presente. Il parallelo con gli ideali è venuto immediato.

### **Bibliografia principale**

Marti E.: "L'Eterico" Aedel Edizioni Torino 2001

Steiner .: "Il segreto dei temperamenti umani" Editrice Antroposofica 2011

---

<sup>2</sup> Da "L'Eterico" di Ernst Marti: " il fuoco come elemento in natura è da tutti conosciuto, è già la congiunzione di forza e elemento. L'elemento fuoco è un'idea , una essenzialità che può manifestarsi nei modi diversi (come l'acqua in tutta la fluidità). [...] ci si deve formare una rappresentazione molto ampia dell'elemento fuoco".