

Gloria Chiappani

# Elevazione

La danza, la scrittura e la musica dei colori: esperienze





Gloria Chiappani

# Elevazione

La danza, la scrittura e la musica dei colori: esperienze





Centro di Ricerca Erba Sacra APS  
Associazione di Promozione Sociale per la conoscenza e lo  
studio di discipline orientate al benessere psicofisico della  
persona  
Piazza San Giovanni Bosco, 80, 00175 Roma

Autrice:  
Gloria Chiappani

In copertina:



Kylia Mira, *Abbacinamento*.

Nessuna parte di questo libro può essere duplicata,  
riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma e mezzo  
(elettronico, digitale, analogico, meccanico o altro)  
senza l'autorizzazione esplicita dell'autrice.

© Gloria Chiappani  
Prima edizione: gennaio 2025

## INDICE

PREMESSA .....	5
LA DANZA DEI COLORI.....	11
Esperienza di teatro interiore .....	13
Esperienza d'improvvisazione .....	14
Esperienza di una settimana .....	16
Osservazioni .....	21
LA SCRITTURA DEI COLORI .....	23
Esperienza: due parole a caso .....	25
Esperienza: scrivere il ritmo .....	31
Osservazioni .....	33
LA MUSICA DEI COLORI .....	35
Architettura.....	38
Esperienza d'ascolto musicale .....	38
Osservazioni .....	39
Pittura .....	41
Esperienza d'ascolto musicale .....	41
Osservazioni .....	42
Arcobaleno .....	43
Esperienza d'ascolto musicale .....	44
Osservazioni .....	45
Collage, vetrate a piombo e poesia.....	46

Esperienza di fruizione d'opere d'arte e di scrittura poetica .....	46
Osservazioni .....	49
Collage musica e poesia .....	50
Esperienza di fruizione d'opere d'arte, d'ascolto musicale e di scrittura poetica.....	50
Osservazioni .....	51
ALFINE .....	53
NOTIZIE BIOGRAFICHE.....	57
FONTI .....	61
Bibliografia.....	63
Sitografia .....	65
Videografia .....	66
Discografia .....	66

# **PREMESSA**



Il mio fare - conseguenza di ciò che sono - affonda le radici in un convincimento: quel che davvero "può", soprattutto in taluni ambiti, come la cura della persona, è l'esporsi all'esperienza. Per quanto doloroso sia a volte accettare di vivere sulla propria pelle (pelle parimenti del corpo e dell'anima) le esperienze, è questa la via maestra che ci conduce all'ascolto di noi stessi e alla scoperta dei nostri meccanismi di funzionamento.

Teorizzare lusinga e nutre l'intelletto; muoversi, invece, senza punti di riferimento apparenti (ovvero - per usare espressioni tanto abusate quanto efficaci - lasciarsi andare, lasciare che sia) è ciò che ci permette di progredire sul cammino dell'evoluzione di sé. Quando Sebastiano Arena<sup>1</sup>, mi ha proposto di pubblicare un e-book, ho dunque ritenuto - dato il contesto in cui il mio libro sarebbe stato inserito - che potesse essere di interesse presentare una correlazione di esperienze da me vissute sia come operatrice olistica a mediazione artistico-relazionale (titolo conseguito con il Centro di Ricerca Erba Sacra APS) sia in ambiti artistici. E l'arte - è noto - provoca emozioni, accogliendo le quali non dimoriamo sulla superficie di noi stessi, bensì attendiamo a un accadimento che, ove la determinazione a mutare sia il nostro scopo, diventa strumento per trovare altre vie e per percorrerle.

---

<sup>1</sup> Presidente pro tempore del Centro di Ricerca Erba Sacra APS, Associazione di Promozione Sociale per la conoscenza e lo studio di discipline orientate al benessere psicofisico della persona.

Questo scritto non si è dato quindi il compito di teorizzare: rappresenta, invece, una testimonianza di ascolto profondo di sé attraverso le correlazioni fra colore<sup>2</sup> (dal quale tutto ha preso l'avvio), danza,

---

<sup>2</sup> Sull'uso dei colori e sulla cromoterapia è stato detto tantissimo (forse tutto?). Mi limiterò qui alla mera citazione di alcuni campi di applicazione e di richiamo:

- ambito medico, psicologico e spirituale: test di Lüscher; cromoterapia anche unita alla musicoterapia, nelle declinazioni di "cromomusicoterapia" e di "fonocromoterapia". Il termine "cromomusicoterapia" è usato dal medico Biagio Modica in due suoi volumetti: *Cromo musicoterapia: l'energia dei colori e della musica per il benessere del corpo e della mente*, Cervignano del Friuli, Jubal, 2004 e *Per un utilizzo dei colori e della musica in medicina. Il primo trattato medico-scientifico sulla cromomusicoterapia per la cura e la prevenzione delle malattie*, stessi editore e data di stampa). Il termine "fonocromoterapia" è usato da Oberto Airaudi, fondatore della comunità etico-spirituale Damanhur, nel suo libro *Curarsi con la fonocromoterapia*, s. l., MED, 1997;
- arteterapia;
- mandala;
- tarocchi;
- sistema dei chakra;
- cristalloterapia;
- alimentazione;
- arredamento degli ambienti;
- vestiario;
- linguaggio metaforico.

Per l'etimologia della parola "colore" rimando a Ottorino Pianigiani, *Vocabolario Etimologico della Lingua Italiana A-L*, Roma-Milano, Società Editrice Dante Alighieri, 1907, *sub voce Colore*, pp. 336-337.

scrittura, musica e opere d'arte. Il desiderio è che sia in grado fornire spunti per ampliare i mezzi e i modi di cui ognuno può avvalersi per promuovere il cambiamento.

Le esperienze che hanno dato vita allo scritto sono queste:

1) due corsi seguiti durante la formazione con il Centro di Ricerca Erba Sacra APS:

- "TEATRO INTERIORE. Trasforma la tua vita con il Teatro Costruttivista"<sup>3</sup>: esercitazioni su *La danza dei colori*;

- "Scrittura creativa «Carta e Penna»"<sup>4</sup>: redazione di due scritti sull'icona;

2) collaborazione al progetto *Suonare la matematica. Come dai modelli matematici derivano partiture*, di Alexandre Rodichevski<sup>5</sup>, che si occupa anche del rapporto fra colori e musica;

---

<sup>3</sup> Docente Maria Stella Grillo.

<sup>4</sup> Già docente Maria Elisa Muglia, poi Lorella Fata.

<sup>5</sup> Alexandre Rodichevski, già docente di fisica all'Università statale di Novosibirsk, ha condotto attività di ricerca all'Istituto di Automazione ed Elettrometria - ramo siberiano dell'Accademia Russa di Scienze - Novosibirsk. Autore di pubblicazioni a carattere scientifico, ha coniugato la sua formazione di scienziato con il suo interesse per la musica attraverso la creazione di un proprio metodo compositivo; ha trasformato in musica elettronica elementi apparentemente estranei ad essa, passando attraverso modelli matematici: oggetti matematici (frattali, curva Peano, poligoni, pi greco...) e non (tracciato di fiumi, architettura, opere visive, parola poetica...). Rodichevski ha descritto il proprio metodo compositivo nel volume teorico-pratico *Suonare la*

3) coautoraggio dell'opera *Il pesce che istoria e altre fluttuazioni*: collage di padre Costantino Ruggeri, musica e video di Alexandre Rodichevski, poesie mie: l'opera prende le mosse dai coloratissimi collage del frate francescano.

---

*matematica. Come dai modelli matematici derivano partiture*, Cesano Maderno, ISAL, 2024. Ha al suo attivo otto CD, due singoli e un mini album.