



Lucilla Satanassi

# ART THERAPY E FIORI DI BACH

SCOPRI E COLORA  
IL FIORE CHE È IN TE

con illustrazioni di  
Stefania Scalone

**38**  
**TAVOLE**  
DI ART THERAPY  
DA COLORARE!





# INTRODUZIONE

## FERMARSÌ AD ASCOLTARE

Edward Bach, l'inventore dei rimedi che hanno preso il suo nome, aveva un sogno. Sognava che i suoi semplici rimedi sarebbero stati utilizzati dalle persone direttamente e al bisogno.

*“Così come se abbiamo fame scendiamo direttamente nell'orto a prenderci un caspo d'insalata, così se avvertiamo che la paura ci sta fermando, apriamo l'armadietto e prendiamo un po' di Mimulus”.*

Un'immagine quotidiana e semplice che promette benessere e serenità a portata di mano. Questo libro nasce proprio da questo desiderio di un benessere semplice e naturale, senza trucchi o magie, senza rimedi miracolosi. Si tratta solo di attingere al potere delicato della natura e di chiederle aiuto nei momenti di difficoltà, quando ci dimentichiamo la strada per scendere dentro noi stessi alla ricerca di quell'energia che ci serve per affrontare le difficoltà della vita.

Il segreto, in fondo, è quello di fermarsi ad ascoltare se stessi. Volersi bene, accettarsi, perdonarsi, coccolarsi. I ritmi frenetici non sempre lo concedono ed è più facile preservare le solite abitudini, i soliti ritmi, gli stessi schemi piuttosto che mettersi d'impegno





per rompere il circolo vizioso che ci tiene ancorati a un certo tipo di vita. Una vita che spesso è rumorosa, concitata, affollata, confusa. Una vita che ci trascina in balia degli eventi. Una vita che abbiamo smesso di scegliere e che ora subiamo.

Quando è stata l'ultima volta che ti sei chiesto come stai davvero? L'ultimo momento che ti sei preso solo per te, per fare qualcosa che davvero ti piace e ti fa sentire vivo? L'ultima volta che hai "perso tempo" oziando per stare finalmente da solo con te stesso?

Non te lo ricordi vero? Se sei ancora lì che ci pensi è perché queste pause di vita non te le prendi abbastanza spesso. C'è sempre qualcosa di più importante da fare, qualche scadenza da rispettare, qualche amico da accontentare, qualche aspettativa altrui da soddisfare. E a te chi ci pensa? Se non sei tu che ti metti al primo posto, nessuno lo farà per te. Questo libro ha lo scopo di aiutarti a concederti queste pause benefiche e a scendere dentro di te, per risalirne pieno di energia, serenità e pace.

I fiori di Bach, qui raccontati e disegnati, ti aiuteranno in questo dialogo con te stesso, ma lo faranno in modo gentile, senza sforzi né costrizioni. Potrai ascoltarli mentre raccontano di loro o scoprirli colorando le bellissime tavole di Art Therapy che li raffigurano. Sarà come avvicinare la loro bellezza per annusarne i benefici.

## A COSA SERVONO I FIORI DI BACH?\*

I rimedi di Bach non si propongono come medicine, non si tratta di ingoiare una pasticca o buttare giù qualche goccina che faccia passare gli sgraditi sintomi.

La floriterapia non cura le malattie ma gli stati d'animo e il modo in cui ognuno di noi reagisce o meno

---

\* Per maggiori informazioni sui fiori di Bach puoi consultare il libro: *Edward Bach le Opere Complete*, Macro Edizioni



alle situazioni della vita. I segnali che ci danno le nostre emozioni precedono quelli fisici che ci dà il nostro corpo. Ciò significa che, osservando e conoscendo l'aspetto emotivo e mentale si può correggere anche ciò che succede nel corpo. Ecco perché si può dire che, seppure il campo su cui maggiormente agiscono i fiori di Bach sia quello emotivo, e siccome la mente non è mai staccata dal corpo, i benefici della floriterapia sono spesso visibili anche sul piano fisico.

## COME SI PREPARANO I 38 RIMEDI?

Ogni fiore rappresenta la somma dell'azione congiunta dei quattro elementi: acqua, fuoco, terra e aria.

I primi diciannove dei 38 Fiori sono preparati con il metodo della solarizzazione. I fiori vengono preparati al mattino presto in una giornata di sole. Ci si reca sul luogo di raccolta con pochi, semplici strumenti: una bottiglia di vetro, una ciotola di vetro o cristallo, un paio di forbici, carta da filtro, un imbuto e una bottiglietta di vetro scuro con tappo. È molto importante che si riempra la ciotola con acqua del luogo, presa da una fonte o da un ruscello. La raccolta viene fatta sulle piante più rigogliose e con i fiori nel mezzo della fioritura, che non vanno toccati direttamente con le mani per non includere nel loro campo energetico e fisico altre informazioni. Le forbici pulite sono un buon mezzo. Una volta riempita per metà la ciotola con acqua, vi si lasciano adagiare sopra i fiori. Riempito tutto lo specchio dell'acqua, possiamo aggiungere altra acqua fino all'orlo e poi posizionare la ciotola sul terreno in vicinanza delle piante. Ora gli elementi terra, acqua, aria e fuoco (sole) interpreteranno questa potente alchimia, capace di raccogliere l'informazione del fiore. Il tempo di esposizione al sole in modo diretto e continuativo va dalle due ore alle quattro. Dipende dalla stagione e dal fiore stesso. Gli ultimi diciannove Fiori, più spiritualizzati, sono preparati con il metodo della bollitura.

Una volta che l'energia positiva del fiore si trasferisce nell'acqua, a questa è aggiunto del brandy come





conservante... e i Fiori di Bach sono pronti. Questa energia positiva si chiama, in gergo, “informazione trasformatrice” o “messaggio vibrazionale”. Si tratta delle caratteristiche proprie di ogni pianta, quelle che rendono ogni fiore unico e adatto a determinati sintomi o emozioni.

Ti stai chiedendo se è “tutto qui”? Sì, è molto semplice, eppure è così tanto. Preparati a incontrare ogni fiore e a contemplarne la purezza e la bellezza con semplicità e naturalezza.

## CHE COS'È L'ART THERAPY?\*

Conosciuta anche come arteterapia, si tratta di una disciplina ormai largamente diffusa che ha le sue origini nell'antica tradizione di meditazione tibetana del mandala. Mentre si colora si lavora a livello inconscio e involontario sulle emozioni più profonde, interrompendo il processo mentale razionale che spesso ci impedisce di ascoltare con leggerezza tutte le verità che abbiamo dentro.

Prendersi tempo per colorare è un'auto terapia: quando si colora il cervello entra in uno stato simile alla meditazione, mettendoci nelle condizioni di far emergere pensieri nascosti, riportando alla mente la consapevolezza di cose che avevamo interiorizzato e dimenticato.

La mente diventa più lucida e ci aiuta a portare ordine nel nostro disordine interiore. Lentamente e con delicatezza lo stress diminuisce e la mente torna a uno stato di calma interiore di cui spesso sottovalutiamo i benefici.

Un ruolo importante è quello della cromoterapia, la terapia del colore, che attribuisce a ogni colore un preciso significato. Secondo la millenaria teoria ayurvedica dei chakra il colore è strettamente legato al sistema nervoso e alla regolazione degli ormoni. Ognuno dei sette chakra corrisponde a uno dei sette colori

---

\* Per scoprire tanto altro su questo argomento visita il sito [gruppomacro.com/colorailbenessere](http://gruppomacro.com/colorailbenessere)



dell'arcobaleno e agisce su un organo o una ghiandola specifici del nostro corpo.

Anche le forme dei disegni che scegliamo possono farci intraprendere viaggi sempre nuovi, dentro e fuori di noi, influenzando la nostra giornata e il nostro umore.

## LA STRUTTURA DEL LIBRO

Esistono in commercio tanti libri sui fiori di Bach e altrettanti sull'Art Therapy. Questo libro è diverso. Non ha ambizioni enciclopediche e nemmeno monografiche. Non è solo un prontuario o un libro da colorare.

È un libro che parla di bellezza. La tua. Una bellezza da riscoprire e di cui devi prenderti cura, ffermandoti ad ascoltare e ad ammirare le “geometrie sacre” della tua interiorità che riscoprirai nelle tavole da colorare.

Tutto il progetto educativo di Bach si basa sulla bellezza. I rimedi stessi sono lo specchio della bellezza dei fiori. Per comprenderli basta avvicinarli:

*“Non occorre nessuna scienza e nessuna conoscenza, (...) e le persone che ne trarranno i maggiori benefici saranno quelle che lo conserveranno in tutta la loro purezza, (...) perché tutto nella natura è semplice”.*

Con semplicità ciascuno di noi può entrare in risonanza con i 38 fiori soffermandosi sul loro linguaggio, seguendone le sacre geometrie che si perpetuano nei loro numeri, dando loro vita tra animali e altri esseri della natura.

Un incontro emotivo e diretto dove ogni fiore diventa “pratica”, la più potente delle conoscenze. Sostare sulle corolle, scendere nelle radici, dare colore alla loro voce che parla tramite la descrizione che trovi a fianco di ogni tavola, è come praticare una “asana” dello Yoga; sostare su una forma pensiero fatta vita. Tutta la loro essenza ci arriverà con il piacere di un momento magico e ci permetterà di comprendere e riscoprire molte cose su di noi e la nostra vita.

Con leggerezza e piacere.





Bach ci insegna che le “le grandi cose nella vita si fanno con delicatezza e senza sforzo”. Ecco quindi perché il libro affianca una tavola di Art Therapy a ogni scheda. Il disegno si fa tramite per una contemplazione meditativa del fiore stesso, in modo artistico, poetico, ma allo stesso tempo libero e semplice che ridà alla tua bellezza tutti i colori che le appartengono.

Le schede dei fiori sono strutturate come dialoghi immaginari tra il fiore e tu che stai leggendo. Ognuno dei due interlocutori fa domande e dà risposte. Le voci si alternano svelando passo passo i misteri di un mondo, quello naturale, che ha così tanto in comune col nostro, tanto da insegnarci o, meglio, da farci ricordare. Ascoltando i fiori che parlano di sé, scoprirai tante cose anche su di te, e ti divertirai a riconoscerti, in base ai diversi momenti della vita, in un fiore o nell'altro.



## STRUTTURA DELLE SCHEDE

LE SCHEDE SONO STRUTTURATE A DIALOGO  
TRA FIORE E LETTORE.

⚙️ : OGNI VOLTA CHE VEDRAI L'IMMAGINE DI UN  
FIORE, SARÀ LUI CHE TI PARLA O TI PONE  
DOMANDE.

👤 : QUANDO VEDRAI L'IMMAGINE DI UN UOMO,  
CERCA DI IMMEDESIMARTI, SEI TU CHE STAI  
RISPONDENDO.

Hai dentro di te ciò che ti serve per stare bene e lo potrai scoprire solo ascoltandoti. Che tu lo faccia tramite il dialogo con i fiori, le tavole o l'utilizzo dei rimedi non è importante: questi sono gli strumenti che questo libro ti dà per il raggiungimento del tuo benessere psicofisico. Sarà bello sedersi a cercare tra le pagine di questo libro qual è il fiore che, in un determinato momento della tua vita, più ti assomiglia e può quindi aiutarti. O, per lo meno, farti sentire meno solo, strano, diverso.

Buon viaggio dunque, dentro la natura e dentro te stesso. O, meglio, alla ricerca del fiore che è in te.









AMMIRA. FAI DOMANDE.  
ASCOLTA. ANNUSA.  
COLORA. SCOPRI.

*Inizia il viaggio...*



# AGRIMONY

## 👤 CHI SEI, AGRIMONY?

✿ *Sono una pianta selvatica e cresco qua e là nei pascoli di alta collina, lungo i sentieri battuti dagli abitanti a quattro zampe. Abito luoghi solitari, ma cerco in ogni modo di stare in compagnia. Sono esile, slanciata, poco solida. Da sempre utile a sanare i problemi di fegato e gola. In estate i miei fiori ricoprono con cinque dorati petali il mio lungo stelo che appare da lontano come una guglia di campanile. I miei fiori portano al loro centro macchie più scure e fili di antere escono verso l'esterno ad annusare l'ambiente. Rifletto la luce dorata del sole, che seguo nel suo cammino. Profumo di pesca e incenso. Per tutta l'estate salgo lungo la mia spiga a fiorire e a maturare semi. I semi, piccole campane, si diffondono nel mondo attaccati al pelo degli animali.*

## ✿ E TU, PERCHÉ HAI BISOGNO DI ME?

👤 Apparentemente pare che io non abbia davvero bisogno di alcun aiuto. Sempre di buon umore, spensierato, faccio sempre ridere gli altri. Pare davvero che nulla mi turbi o possa scalfire questo bel carattere che mostro quando sono in compagnia. Cerco la distrazione, evito i confronti o gli scontri. Sono molto diplomatico. Quelle rare volte che mi guardo allo specchio mi soffermo sul mio sorriso stampato, e ho sempre fretta di passare ad altro pur di non farmi domande. Sento, nel buio, quando mi corico, dell'ansia salire; è un'inquietudine senza fondo che mi assale. La smorzo aprendo il frigorifero, mangiando, oppure esagerando in distrazioni di vario genere. Ma da cosa sto fuggendo? Mi manca la forza di guardarmi dentro e ammettere che qualcosa mi tormenta. Vorrei poter trovare il coraggio di scendere in cantina e aprire una stanza buia, quella di cui vorrei aver perso la chiave. Lì ci sono scheletri che vanno liberati.

## PER MEDITARE

“MANTENERE LA PACE IN PRESENZA DI TUTTE LE PROVE”.

E. BACH

## ✿ COS'È FIORITO IN TE ORA CHE MI HAI INCONTRATO?

👤 Mi sono reso conto di come poco sincero fosse il rapporto con me stesso, di come avessi ben posizionato una maschera sul viso che nascondeva invece tormenti e ansia. La mia difficoltà? Accettare i punti deboli, ammettere che anche le zone di ombra abbiano un motivo. Quando non le consideriamo o le trattiamo con indifferenza facendo finta che non esistano aumenta il loro grido di aiuto. Le ho spinte sempre più giù, sperando non affiorassero. Il loro sordo tormento voleva attenzione. E la fuga verso distrazioni esterne non era una soluzione. Con te, AGRIMONY, ho avuto in mano una piccola luce che mi ha permesso di illuminare questi luoghi bui. Quanti fantasmi chiedevano di essere accolti, riconosciuti, ancor prima che liberati! Contenuti profondi, antichi, che pian piano, portati in superficie, si sono espressi. Una liberazione. Ora sento finalmente un benessere profondo. Un'onda di pace duratura, indipendente dai miei pensieri. Ogni tanto questo senso di pace sale e si libera con un caldo sorriso.

## 👤 IN QUALE PARTE DEL CORPO POSSO RITROVARTI, AGRIMONY?

✿ *Sono a solleticarti tutta la parte sinistra del naso. Prendine contatto, dalla radice alla punta. Massaggiala con pollice ed indice della mano sinistra, stropiccialo e distendilo.*







# ASPEN

## 👤 CHI SEI, ASPEN?

✿ *Sono un Pioppo che ama vivere in piccoli gruppi. Fra le varie specie sono quello più delicato e sensibile, per questo mi chiamo Tremulo. Leggero, slanciato, di poche parole, tutto aria e movimento. Sono abituato a captare i sottili movimenti dell'etere, l'arrivo di un falco, un fremito per il passaggio di una nuvola. Le mie foglie dai lunghi e piatti piccioli permettono questo tremolio all'unisono. Così i miei fiori argentati, appesi a un centro rosso, ricoprono i rami prima che arrivino le foglie. Fiori fatti di minuscole antenne, leggere come le brezze primaverili. Fiorisco sulle nevi tardive, se necessario, e poi, confondendomi con l'aria pura del cielo, libero i miei semi. Io li guardo salire e mi ricopro di brividi.*

## ✿ E TU, PERCHÉ HAI BISOGNO DI ME?

👤 Io non racconto i miei guai agli altri. Fatico a trovare le parole. Vorrei tu capissi guardando i miei occhi, o il mio sguardo, sentissi le mie mani che ampliano un tremore che spesso mi assale. Vorrei forse tu sentissi quello che provo di giorno o di notte, ma che si fa denso e presente al crepuscolo o quando la giornata volge al suo termine. Pare che il cielo mi sovrasti con la sua immensità. A volte, invece, temo di poterci cadere dentro e perdermi per sempre. Ma, come ci si misura con tutto questo senso di infinito incommensurabile? Potrei chiamarla paura, ma non avrei spiegato quasi nulla. Forse è più un senso di paura senza volto ma presente in ogni cellula del corpo. Ho tanti presagi, sogno tantissimo e spesso cose che accadranno, ma questo non lo deve sapere davvero nessuno. Temo il buio della notte, il silenzio assoluto dove tutto è misterioso e dove le cose perdono i confini e diventano vaghe, indefinite.

## PER MEDITARE

“L'OSTACOLO AL PROGRESSO SPIRITUALE È IL DESIDERIO DI PROGREDIRE”.

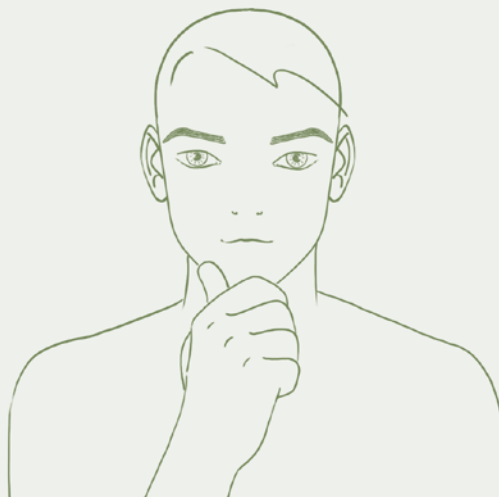
E. BACH

## ✿ COS'È FIORITO IN TE ORA CHE MI HAI INCONTRATO?

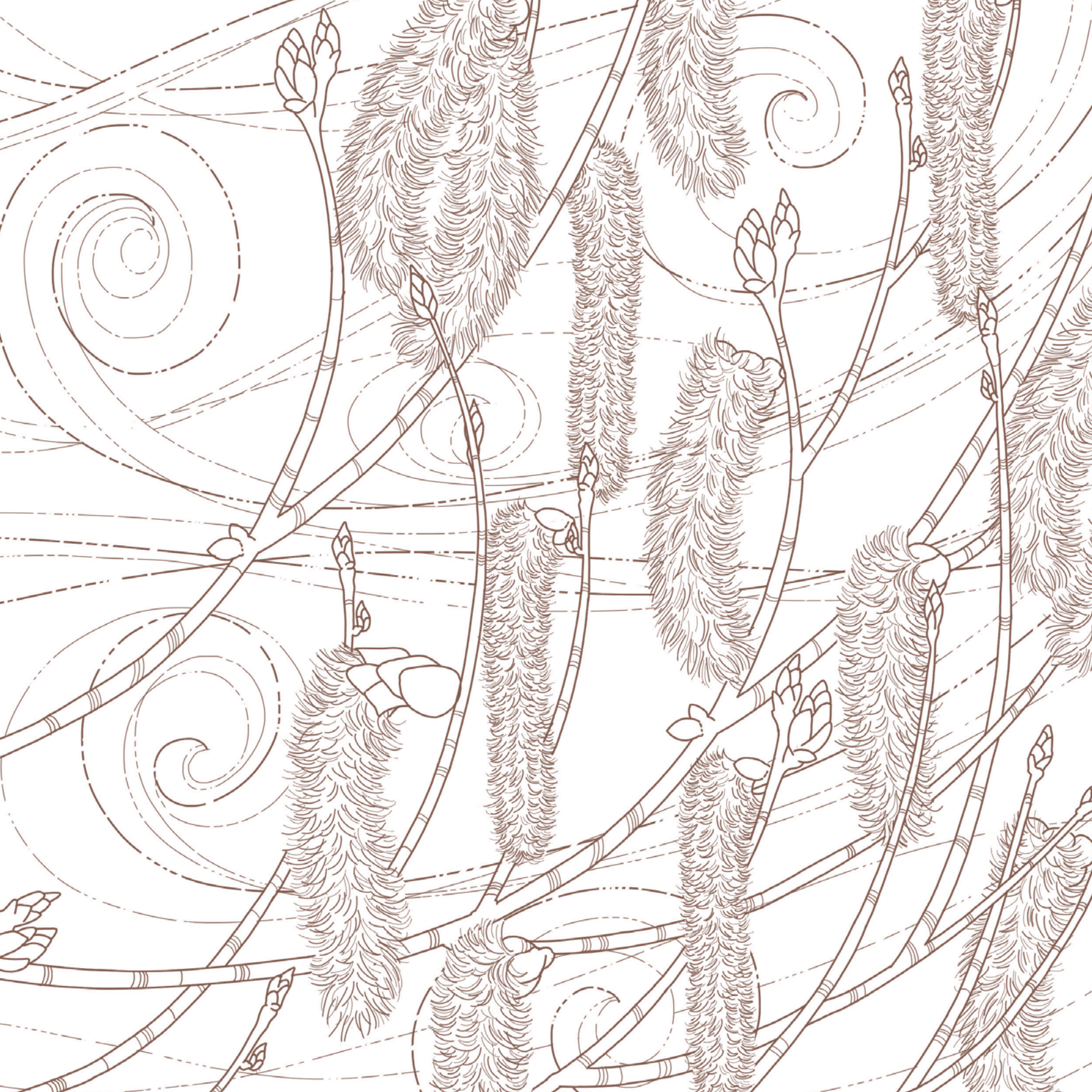
👤 Ho avvertito una mia maggiore consistenza. Mi sono trovato ancorato alla terra con i piedi. Questa nuova percezione del corpo mi ha permesso di non perdermi. Si è fatta forte e naturale la possibilità di avventurarmi nello spazio dell'ignoto, immaginare di poter esplorare e saper poi trattare tutto quello che non si misura. Ora so gestire con naturalezza il senso di mistero che si fa largo al crepuscolo. Mi porta a provare nostalgia per una dimora che non ha forma né luogo ma sento esistere. Questo non mi inquieta, anzi, mi lascia saldo e vigile in uno stato di attenzione profonda. Sono attratto da questo stato, così lo seguo e mi lascio abitare dal silenzio. Il senso dell'assoluto sovrasta i miei pensieri e un mondo invisibile mi si svela con grande senso di misura. Ho delle buone antenne e mi sento a mio agio. È semplice: c'è una realtà che non comprendo, non misuro, non spiego, ma che mi attraversa tutte le cellule e le fa vibrare.

## 👤 IN QUALE PARTE DEL CORPO POSSO RITROVARTI, ASPEN?

✿ *Sono a portata di mano, quando ti fermi per ascoltare il tuo disagio, quando percepisci qualcosa di inspiegabile. Naturalmente porti una mano sul mento: ecco, è lì che sono.*









# BEECH

## 👤 CHI SEI TU, BEECH?

✿ *Faccio parte del gruppo dei Faggi. Creiamo grandi boschi dove perfezioniamo il nostro sentire e la nostra esistenza. Accettiamo le nostre radici molto esigenti in fatto di umidità e humus. È qui che si compie la nostra connessione, il nostro mutuo aiuto. Ci isoliamo un po' dalle altre creature verdi, per mettere a punto i nostri sistemi innovativi di bellezza e intelligenza. Quando cammini fra noi puoi ripulire la tua mente e godere della calma dei nostri tronchi grigi posati a terra, del tappeto di foglie secche che resetta tutti i sentieri già battuti, dello slancio verso il cielo delle foglie raffinate, sensibili ed eleganti che apro a ventaglio come gemme inquisitorie. Così, appena le foglie chiare e tenere si aprono ai loro giochi di luce, lascio pendere i miei fiori dai rami. I maschili sono come orecchini dorati; i femminili, più corti e nascosti, racchiudono già le geometrie del seme. Da lì in poi è tutto un gioco di rotoli e bolle di luce.*

## ✿ E TU, PERCHÉ HAI BISOGNO DI ME?

👤 Le persone che mi vogliono bene vorrebbero farmi comprendere che non riesco più a vedere la bellezza attorno a me. In effetti sono sempre a caccia di errori, di imperfezioni: mi balzano agli occhi, non posso farci nulla. In questo modo spero che poi le cose migliorino, che le persone imparino più in fretta; lo faccio a fin di bene! La mia prospettiva critica è stata utile, ma pare abbia preso il sopravvento. Sono davvero una persona intollerante e ipercritica? Sono ipersensibile e forse ho un profuso e delicato senso di inferiorità che non ho mai ammesso. Sono esigente, tutto qua. La mia lucida intelligenza mi impedisce di essere comprensivo e mite rispetto a quello che è così palesemente sbagliato...

## PER MEDITARE

“PER GUADAGNARE LA LIBERTÀ, DARE LA LIBERTÀ”.

E. BACH

## ✿ COS'È FIORITO IN TE ORA CHE MI HAI INCONTRATO?

👤 Incontrandoti ho accettato di assomigliarti un po'. Ho pensato che posso scegliere anche io le persone con cui stare, che lo si può fare. Ho bisogno anche io di un gruppo che condivida un terreno umico, una bella vista e aria pura, sentirsi insieme uniti da affinità e progetti. Nessuno in natura critica i Faggi per questo. Questa prospettiva mi sta portando una grande mitezza. Mi sento leggero e comprensivo. In fondo ogni creatura ha il suo passo, io sto finalmente comprendendo il mio. Mi prendo questa libertà e scelgo la rete di cui voglio far parte. Mi sento più sciolto, e la bellezza e la bontà attorno a me pare mi accompagnino quotidianamente. Mi sto innamorando anche di tutte queste sfumature di imperfezioni che costellano il genere umano. Quanta ricchezza vedo in queste differenze, in questi ritardi di comprensione, in questo errare, in questo colonizzare deserti o paludi. Direi che mi piace.

## 👤 IN QUALE PARTE DEL CORPO POSSO RITROVARTI, BEECH?

✿ *Sul dorso della mano sinistra, in particolare sulla zona che dà forza all'indice puntato sugli altri. Rotea il tuo indice, rotola e srotola, permettigli di sciogliere la rigidità.*







Tratto da:

# ART THERAPY E FIORI DI BACH

SCOPRI E COLORA IL FIORE CHE È IN TE



Acquista il libro completo [cliccando qui](#)