

Quaderni di Arte Trascendentale

Il metodo di Arte Trascendentale Es.Te.Tra.

**ESPRESSIONE
TECNICA
TRASCENDENZA**



ES.TE.TRA.
Istituto di arte
trascendentale



Quest'opera è pubblicata sotto una licenza Creative Commons

La licenza è disponibile all'indirizzo: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/it/deed.it>

Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 2.5 Italia

Tu sei libero



di riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare quest'opera

Alle seguenti condizioni



Attribuzione. Devi attribuire la paternità dell'opera nei modi indicati dall'autore o da chi ti ha dato l'opera in licenza e in modo tale da non suggerire che essi avallino te o il modo in cui tu usi l'opera.



Non commerciale. Non puoi usare quest'opera per fini commerciali.



Non opere derivate. Non puoi alterare o trasformare quest'opera, né usarla per crearne un'altra.

Questo metodo è nato per stimolare il risveglio della coscienza umana attraverso il disegno e la pittura e far sorgere una nuova estetica che si basi sull'etica e la spiritualità ottenute grazie alla coerenza tra la pratica artistica e lo stile di vita.

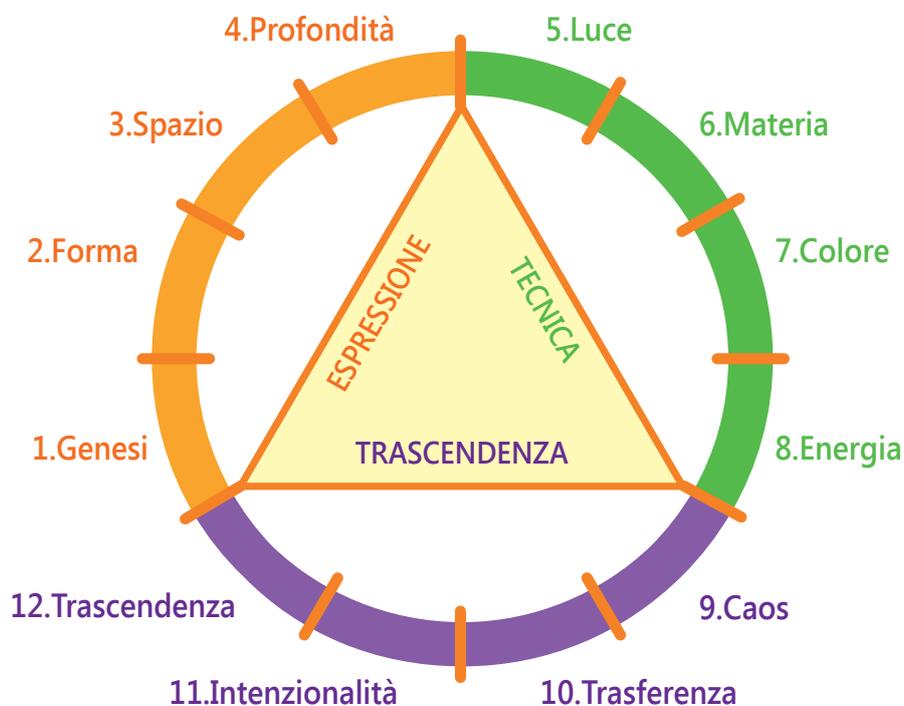
Il metodo Es.Te.Tra. è acronimo di Espressione Tecnica e Trascendenza.

La sua struttura segue il ciclo naturale dello sviluppo del bambino e dell'artista. Molti artisti si sono fermati alla pura espressività, mentre altri l'hanno elevata con la tecnica arrivando poi alla trascendenza. Ma ci sono anche tanti esempi in cui la tecnica ha occultato l'espressione risultando una vuota esibizione.

Oggi, nell'arte contemporanea abbiamo perduto sia l'espressione che la tecnica, ed in questa situazione di crisi è impensabile una trascendenza a meno che non si ritorni a dare valore alla spiritualità nell'arte¹.

L'arte si è svuotata della sua anima e solo attraverso una profonda formazione umana e artistica crediamo sia possibile liberare nuovamente la parte più profonda dell'essere umano.

La didattica del metodo Es.Te.Tra. si basa su tre quaterne costruite sulla necessità di riacquisire un legame profondo e primordiale con la pittura come mezzo sacro di contatto con se stessi e l'universo (Espressione), di sviluppare adeguatamente il linguaggio e la tecnica di rappresentazione grafica e pittorica (Tecnica), per poi superare la superficialità dello stile e andare oltre il saper fare sintetizzando un linguaggio personale, unico, universale e profondamente spirituale (Trascendenza).



1. Vedi il testo della conferenza La Spiritualità nell'Arte Trascendentale, scaricabile sul sito: www.estetra.org

Obbiettivi del metodo

Il metodo Es.Te.Tra. mette le persone in condizione di scoprire e orientare il proprio talento artistico verso la creazione di opere d'arte vive e intense perché animate dalla forza spirituale. Si basa su semplici esercizi che poggiano sulla Coscienza di sé, quale livello di attenzione adeguato per avanzare. Attraverso i tanti strumenti tecnici che si apprenderanno sarà possibile orientare la propria espressività e creatività per trasferire la propria spiritualità nell'arte.

Il livello di coscienza che si raggiunge alla fine dei laboratori è l'inizio del vero percorso che è unico e personale, ma che nella sua profondità accomuna tutti gli esseri umani che con umile e attenta ricerca si sono spinti oltre l'apparenza.

Diversamente dall'arte terapia, in cui il mezzo

artistico è uno strumento per il benessere, il metodo proposto non ha obiettivi terapeutici². Il suo scopo è di fornire tecniche e procedimenti per la realizzazione estetica della profondità umana. Entrare in contatto con il Sacro e tradurre il Profondo³ sono gli obiettivi del metodo Es.Te.Tra.

Questa traduzione avviene principalmente per due vie che poi sono una sola: la via estetica e la via estatica. Il bello⁴ mi eleva come essere umano. Ciò che mi eleva come essere umano è anche ciò che è bello.

Il metodo è un percorso di trasformazione etica ed estetica, in cui la materialità dell'esistenza si eleva attraverso la liberazione dalla contraddizione verso una sempre maggiore coerenza personale e sociale⁵.



2. L'Arte Terapia è una delle scoperte più profonde e interessanti dell'uso dell'arte per il benessere laddove si riscontrano forti o lievi squilibri patologici. Il fatto che queste metodologie risultino così efficaci anche in persone non malate è sintomatico e ci fa capire quanto la nostra società sia sistematicamente "malata". Ma è per noi importante ribadire che se l'equilibrio psico-fisico per l'arte terapia è un obiettivo, per noi costituisce la base per potersi avviare a uno sviluppo estetico-spirituale che ha come scopo la trascendenza, ovvero la rottura del grande blocco energetico e creativo causato dalla paura della morte.

3. Il Profondo e il Sacro sono descritti da Silo in Appunti di Psicologia, Ed. Multimage 2008. "Del Profondo non si può parlare", così scrive perché è un'esperienza che trascende il normale stato di coscienza, ma se ne può avere reminiscenze e traduzioni dato che la coscienza registra questo contatto.

4. Il bello qui espresso non è apparente ma sostanziale. Vedi la conferenza Etica ed Estetica, scaricabile sul sito www.estetra.org

5. Vedi il testo della conferenza La Nonviolenza nell'Arte Trascendentale, scaricabile sul sito: www.estetra.org

Fasi formative

A. Espressione

Dai 16 mesi di vita fino ai 6-7 anni la nostra creatività era pura e ricca di invenzione. Poi con l'ingresso a scuola questa nostra purezza si va piegando fino a diventare una ripetizione infantile da cui solo pochi riescono a uscire. Lo sviluppo grafico del bambino non mantiene il passo se comparato alla crescita intellettuale data dalla lettura e scrittura e dalla matematica, che fanno sviluppare in lui le categorie concettuali e conoscitive che non riesce a tradurre poi graficamente. Ora il bambino vede particolari e dettagli della realtà che conosce sempre più ma non li sa riprodurre sul foglio. Il bambino è infelice dei propri disegni e questo disagio e sofferenza lo porteranno ad abbandonare il disegno e la pittura.

La nostra pedagogia parte dal recupero di quelle emozioni spontanee e di grande energia dei primi anni di vita, per condurle ordinatamente ad appropriarsi del segno, della forma, dell'allegoria e dello spazio bidimensionale del foglio.

Questa prima quaterna è caratterizzata dalla scoperta della dimensione espressiva del segno e delle sue articolazioni. Il referente principale di ricerca è la nostra interiorità.

A.1. *Genesi*

Si tratta di vedere tutto come se fosse la prima volta per ri-configurare il proprio spazio interno. Si tratta di una seconda nascita. Si sorge in uno spazio vuoto e si cerca di capire come avviene il movimento segnico in questo spazio, fino a comprendere le corrispondenze tra segno e stati interni e mentali, tra segno, gesto, emozione, pensiero.

A.2. *Forma*

Compreso come il segno sia traduzione dell'energia, si passa alla fase di ideazione e immaginazione delle forme della realtà. Ciò che si fissa sul foglio non sono più dei segni decodificati, ma immagini relative al mondo esterno. Lo scarabocchio diventa narrazione in figure, in forme cariche di significato. Si inizia la rappresentazione figurativa comprendendo il significato profondo delle allegorie.

A.3. *Spazio*

I segni e le allegorie prodotte dall'artista non vivono isolate ma in uno spazio che le contiene e che le mette in relazione tra loro. Questo spazio è la proiezione dello spazio interno di rappresentazione in cui non è indifferente la posizione e il rapporto tra i diversi contenuti espressi. Per comprendere i significati allegorici dello spazio bi-dimensionale bisogna, come in ogni passo, osservare e domandarsi sulle differenti sensazioni che esso restituisce in relazione alla collocazione delle forme nel foglio.

A.4. *Profondità*

Attraverso i segni le figure e l'uso dello spazio del foglio il bambino arriva a voler comprendere e usare la profondità come nuova dimensione della rappresentazione. Lo spazio diventa non più quello limitato del foglio ma si apre, si proietta verso la profondità creando in questo modo un altro mondo che vive delle stesse regole visive della realtà. La conquista della prospettiva fa fare un salto importante alla coscienza nella sua capacità di organizzare i contenuti formali avanti e indietro. La terza dimensione corrisponde a un ampliamento globale della percezione e della rappresentazione.

B. Tecnica

Se la prima quaterna è stata caratterizzata dalla scoperta della forma, la seconda si basa sulla scoperta dell'energia. L'energia è principalmente data dalla luce nelle sue diverse forme. La prima forma della luce è lo spazio-luce, la seconda la materia-luce e la terza e la qualità-luce o colore. Quando si è compreso come la luce agisce e modella la realtà esterna si può comprendere come essa sia di fondamentale importanza per rappresentare il mondo spirituale dell'interiorità. La luce è movimento dello spirito (percezione), come la forma è il movimento del corpo (gesto).

Il referente principale di ricerca è nella copia dal vero.

B.5. Luce

La luce è il fenomeno principale della visione e della rappresentazione. La luce è energia. Bisogna saper riconoscere le diverse qualità della luce e come essa agisca sulle cose per poi trasferire queste vibrazioni sul nostro quadro. In questo caso interviene la tecnica che ci aiuta, attraverso varie fasi di stesura, a catturare e riprodurre quell'immateriale sostanza che carica di particolari significati la nostra opera. La luce è anche fondamentale nelle rappresentazioni interiori e da sempre è sinonimo di risveglio della coscienza e di ascesa nella consapevolezza. L'uso che faremo della luce sarà, come per tutti gli elementi del metodo, accompagnato da una apertura interiore e da un movimento dello spirito.

B.6. Materia

La materia, qualunque essa sia, si manifesta grazie alla luce che la rivela. Ma non solo ne rivela le sembianze, ma per noi è importante come tra le diverse materie esista una sostanziale differenza vibratoria, ben recepita dagli antichi. Si lavorerà con le allegorie dei quattro elementi: terra, aria, fuoco, acqua. Per

ognuna delle distinte forme della materia ci accompagneremo con degli esercizi di copia dal vero utilizzando varie forme di risonanza. In questa fase ci interessa vedere come in ogni differente sostanza c'è sempre in comune la risonanza dell'operatore, e come esso vibri in relazione alle diverse materie e colori.

B.7. Colore

Azione e passione tra luce e tenebre il colore rivela le qualità più umane della luce. Se la luce bianca è il divino, il colore è la sua incarnazione nell'umano. Ad ogni colore, come ad ogni materia, corrisponde un movimento dell'energia psicofisica e una diversa vibrazione e localizzazione. Tutte queste distinte relazioni vanno, come fin dai primi passi del metodo, a dare consapevolezza e coscienza del medium e di se stessi. Questa inseparabile struttura coscienza-mondo, si fa sempre più sottile e leggera passando dalla primordiale e istintiva gestica del segno alla raffinata e volatile luce dei colori.

B.8. Energia

Quando forma, materia, luce e colore ci fanno capire che esiste un'unità strutturale della percezione e della rappresentazione, in cui nessuno di questi elementi può esistere isolato l'uno dall'altro, inizieremo a capire come le energie psicofisiche vadano mutando e trasformandosi al cambiare di questi aspetti. Questa mutazione o metamorfosi può essere diretta dall'operatore in una direzione di elevazione e purificazione delle energie. In questa fase si lavora prestando attenzione soprattutto alle modificazioni interne annullando, o cercando di annullare la separazione tra coscienza e mondo. Il quadro diventa un tutt'uno con i movimenti interni dell'operatore e la preoccupazione estetica è sempre più un fatto di registri e non di immagini. Questa interiorizzazione estrema, ci porta a dipingere direttamente dentro di

noi a partire da un fuori che ora è diventato un dentro. Non si dipinge più con l'occhio ma con tutto il corpo includendo nei sensi che orienteranno le nostre operazioni soprattutto la cenestesia e la cinestesia.

C. Trascendenza

Si arriva a questa fase avendo sperimentato la stretta relazione che vi è tra rappresentazione ed energia psicofisica, e come questa venga diretta e guidata dall'operatore orientata alla scoperta di se stesso. Nella prima quaterna è prevalso l'aspetto auto conoscitivo, nella seconda quaterna l'aspetto di risonanza col mondo, attraverso la copia dal vero. In quest'ultima fase si cerca di rinascere dal caos, ovvero distruggendo appositamente la struttura precedente, una nuova rinascita dove si decide di dare rilievo e attenzione a un solo tipo di energie.

Ora, che si conoscono la base istintiva e la resa della realtà, si fa una scelta "etico/estetica" di seguire e di sviluppare solo gli elementi unitivi e che elevano lo spirito. Si tratta di un lavoro di trasferimento e trasformazione di se stessi attraverso la pittura e di trasformazione della pittura attraverso se stessi guidati dalla "bellezza". Si cerca la bellezza in ciò che si fa. Questa ricerca di bellezza dovrà corrispondere a un registro di estasi e di ispirazione, di etica e di unità interna.

Si parte dal brutto e dall'informe per trasformare la materia grigia in qualcosa di sublime.

Il referente principale di ricerca è la nostra esteriorità nella copia dal vero che si trasforma grazie alla nostra interiorità. È la fase creativa per eccellenza.

C.9. Caos

In questo passo si uniscono l'espressività primordiale e la tecnica di copia dal vero. Siamo mossi dal desiderio creativo. Si inizia senza

pensare alla nostra copia, ma "distruggendo" sul nostro supporto ciò che vediamo. Si traduce in maniera disordinata e istintiva la percezione esterna senza nessuna regola e senza nessuna inibizione. Si fa uscire quel che deve uscire. Il caos deve restituire la materia grezza, l'energia primordiale. Dopo questa prima fase si ordina e orienta questo caos, facendo emergere la bellezza, che è armonia, euritmia, coerenza, risonanza, partecipazione, compenetrazione.

C.10. Trasferenza

Si parte sempre dal caos, ma in questo caso partendo da un'immagine mentale caotica e non da una copia dal vero. Si cerca di capire questo caos che cosa ha dentro, utilizzando ora gli strumenti acquisiti in prima quaterna. Dalla comprensione strutturale del proprio caos, lo si ordina mettendo in pratica la disciplina data dall'osservazione dal vero. Si utilizza la materia prima dell'immaginazione e dell'espressione primordiale per modellarla secondo l'esperienza acquisita con la tecnica della copia della realtà. In questo caso la ricerca dei referenti reali è al servizio dell'immaginazione e non il contrario. In questa fase il quadro è composto da più momenti energetici che dialogano tra loro, da una "storia" visiva, in cui gli elementi interni al quadro passano da uno stato grezzo di caos ad uno elevato di purificazione e direzione. Si dipinge una scena di metamorfosi dove il tema centrale e la rappresentazione di una trasferenza e trasformazione di energie.

C.11. Intenzionalità

Mossi dal desiderio creativo che cerca un suo "oggetto" mentale da realizzarsi nel mondo, si procede trasferendo i propri contenuti interni organizzandoli, con la carica energetica dell'espressione della prima quaterna, ma in questo caso frutto di una maggiore complessità e affinamento. Si tratta di uscire dal rapporto istintivo immediato, e di costruire una composizione in cui si sommino diversi

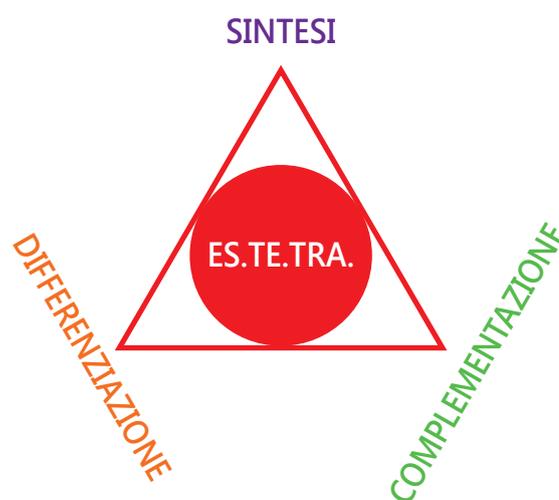
momenti creativi e di ispirazione. La pittura si fa costruzione di più elementi, come se da una poesia si passasse a comporre un poema. La materia esterna eleva e fa crescere la materia interna, verso un'entità energetica guidata dall'intenzione dell'operatore che si formalizza in un Proposito⁶. Questa intenzione è guidata dalla connessione con ciò che chiamiamo Realtà Pura. Si realizza un'opera che funga da processore o trasmutatore energetico attraverso un lavoro che toglie tutto ciò che è secondario lasciando sul quadro l'essenziale.

C.12. Trascendenza

Questa ultima fase è caratterizzata dalla realizzazione diretta uno stato di Coscienza Ispirata⁷. È la fase più delicata in quanto si sa che lo stato di alterazione di coscienza dell'ispirazione non si può ottenere in automatismo. Si cercherà di sviluppare e di rafforzare tutti quei procedimenti appresi nel metodo di predisposizione e di ispirazione. Per questo non ci sarà nessun tema e nessuna indicazione esterne a guidarci, ma solo ed esclusivamente si sperimenterà la pittura come un percorso di libera meditazione fuori da ogni condizionamento. La parte fondamentale di questo passo è il vuoto o il silenzio mentale. Solo raggiungendo questo vuoto si potrà sperimentare una forte tendenza ad andare oltre, a trascendere le forme e le tecniche fino ad ora acquisite.

Caratteristiche del metodo

Il metodo si appoggia su alcune pratiche caratteristiche proprie. In generale si tratta di una meditazione dinamica attraverso l'osservazione e direzione dei propri contenuti orientati verso una espressione estetica e, viceversa, ovvero muovere e osservare cosa succede nello spazio della tela per capire e osservare i propri contenuti interiori. Il metodo quindi si basa su questo circuito infinito di retro alimentazione tra atto espressivo lanciato e il registro di ciò che accade in questo dialogo incessante. Nella prima quaterna si mettono contenuti, nella seconda si ordinano e nella terza si purificano. Le fasi possono anche essere dette di differenziazione o analisi, implementazione o relazione ordinata, e infine di sintesi elevazione in una nuova struttura.



6. Il Proposito, introdotto da Silo in Appunti di Psicologia, è più di un progetto o di un'intenzione, è una direzione verso cui si dirige tutta la struttura di immagini, per questo è complesso e articolato, la sua forza è nella carica affettiva che agisce compresentemente, da dietro, ogni cosa che facciamo, nel nostro caso creiamo.

7. Sempre in Appunti di Psicologia Silo descrive questo stato come una struttura di coscienza che permette comprensioni e strutturazioni del mondo in una forma speciale, più ampia e profonda. Nella conferenza La Spiritualità nell'AT, spieghiamo in breve questo stato

Amare i propri errori

Queste operazioni sono mentali, è la mente che ordinerà poi alla mano che deve fare e come deve accompagnarla. La mano e il corpo a sua volta ci daranno delle sensazioni, come anche il risultato ottenuto sulla tela o nel foglio, che la mente capterà apprendendo secondo un semplice accorgersi e valutare ciò che desidera e che risulta corretto, e ciò che non desidera e che risulterà scorretto. Gli errori saranno alla base del metodo. Solo attraverso gli errori e i dubbi si potrà avanzare. È un metodo che si basa molto più sul fallimento che sul successo. Il successo sarà uno, mentre gli errori saranno tanti.

Arrivare al vuoto

Il metodo non serve per apprendere in senso "materialista", pensando di accumulare nuovi elementi e conoscenze, anche se così avverrà, ma lo sarà in forma diversa da quella tradizionale. In effetti, risulterà che non si fa un lavoro ad **aggiungere**, come nella plastica, in creta ad esempio, ma a **togliere** come in scultura. Si vedrà come non si potrà crescere artisticamente se non attraverso una graduale liberazione dai "rumori" che impediscono la creatività, la lucidità, la pulizia, la cura, il lasciarsi andare.

Essere insegnati di se stessi

Le operazioni che vengono di volta in volta richieste a chi si applica nel metodo sono talmente complesse e personali che è impossibile essere guidati nel lavoro specifico da parte di qualsiasi insegnante. Si entra in una regione così intima e complessa che il ruolo dell'insegnante è solo quello di indicare delle strategie e dei passi, ma ciò che avverrà sarà del tutto soggettivo, ed i risultati finali rispecchieranno questa diversa profondità. Date le indicazioni guida ai ricercatori, sarà principalmente compito loro trovare le soluzioni e porsi di fronte ai problemi. I problemi saranno

diversi per ognuno e quindi anche le soluzioni che essi adotteranno.

Punti di appoggio

Per avere quell'amorevolezza e apertura che ci permetta di non giudicare i nostri errori, di lasciarci andare e sperimentare una liberazione verso il vuoto ed essere capaci di orientare tutto questo processo di destrutturazione, morte e ricostruzione, occorrerà appoggiarsi a degli atteggiamenti specifici. Questi modi li chiamiamo punti di appoggio, perché saranno i capisaldi del nostro lavorare guidandoci nelle difficoltà e nelle resistenze che questo percorso ci metterà di fronte.

Coscienza di sé

È un livello di attenzione dove osserviamo sia ciò che facciamo che ciò che ci succede in contemporanea. È lo stato basilare per lavorare col metodo.

Descrizione

Appuntare senza giudicare ciò che ci succede è di fondamentale importanza per fissare e sintetizzare in un secondo momento le esperienze fatte. Questo processo è alla base dell'auto apprendimento.

Percezione sottile

È una modalità di aprire i sensi a percepire elementi fino a quel momento sconosciuti. È un sentire con apertura poetica e con un certo silenzio mentale. Questo porsi apertamente e liberi dai pregiudizi ci porterà a scoprire la dimensione profonda dei sensi quando essi si uniscono allo spirito.

Rappresentazione mentale

Si tratta di rafforzare la propria capacità di immaginare attraverso un potenziamento della permanenza, della lucentezza e della selezione delle immagini.

Tono

Riguarda al tono di energia che si cerca di mantenere in tutte le nostre operazioni. Un tono di forza e attenzione, che ci consentano di dare il massimo possibile necessario per affrontare e superare tutte le resistenze che incontriamo. Si tratta di motivazione ed entusiasmo per i compiti che si svolgono.

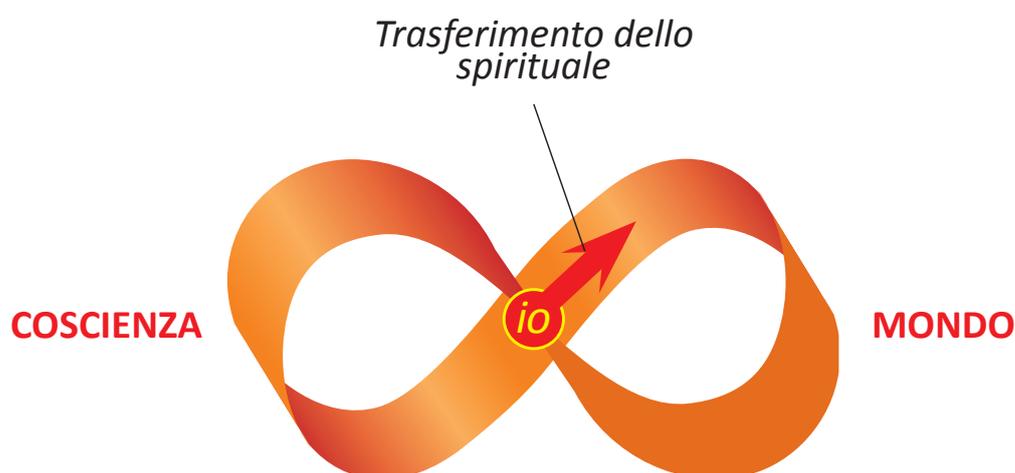
Pulcritudine

Tutto va curato come se fosse sacro, come se fosse la cosa più importante in quel momento per noi. È questa cura che rende sacra ed eleva

il lavoro e non viceversa. È l'operatore che attribuisce valore e profondità alle cose e alle sue operazioni. La bellezza è intenzionale.

Permanenza

Poco e tutti i giorni come l'acqua che scava la roccia. Non si ottengono grandi superamenti in azioni fuggitive e momentanee. Bisogna che il metodo sia seguito come uno stile di vita e di percezione che ci accompagni il più possibile nel quotidiano e che si esprima alla massima potenza nei laboratori.





L'autore

Simone Casu. Studioso dei processi creativi nell'arte, insegnante di tecniche di apprendimento basate sull'auto-educazione. Coautore dei libri sulla metodologia di base VE.RA.DI. (Vedere Ragionare Disegnare; www.veradi.eu).

Autore del metodo di base SE.VE.DI. (Sentire Vedere Dipingere) e del metodo avanzato ES.TE.TRA. (Espressione Tecnica Trascendenza; www.estetra.org).

Da oltre vent'anni si adopera per la diffusione e costruzione interiore e sociale del Nuovo Umanesimo Universalista attraverso l'azione sociale, la meditazione e lo sviluppo personale.



ES.TE.TRA.
istituto di arte
trascendentale

L'Istituto Internazionale di Arte Trascendentale prende nome dall'acronimo della sua metodologia didattica: ESpressione TECnica TRAscendenza ES.TE.TRA.©

Si occupa della ricerca e lo sviluppo dei contenuti spirituali dell'arte e nell'arte. Opera a livello nazionale e internazionale all'interno della corrente di pensiero e filosofia di vita del **Nuovo Umanesimo Universalista** fondato da Mario Rodriguez Cobs, noto come Silo.

La sua spiritualità si ispira al *Il Messaggio di Silo* che si esprime in tutto il mondo ed in particolare nei tanti **Parchi di Studio e di Riflessione** edificati in vari angoli del pianeta.

Collabora alla rete mondiale dei **Centri di Studio Umanisti** (C.S.U.).

Le sue proposte sono soprattutto educative e si rivolge ad artisti e diplomati in materie artistiche. Vi sono anche molte attività aperte a principianti e a agli amanti dell'arte.

L'istituto, in costante fase di sviluppo, è operativo dal 2005 e ha istituito diversi seminari ed un corso annuale. Attualmente solo in Italia e nei paesi di lingua spagnola.



La Sala di meditazione, nel Parco di Studi e di Riflessione di Attigliano in Umbria, Terni (www.parcoattigliano.eu).

