

L'altra medicina

Periodico online
N° 9 - Giugno 2013
www.laltramedicina.it
fanzine@laltramedicina.it



fanzine

Le nostre interviste
Cristina Fino
Nature Art & Therapy:
suoni, immagini e
ritmi per il nostro
benessere

**CINEMA
TERAPIA**
Prima prescrizione:
il film Mister
Nobody di Jacopo
Van Dormael

**NUOVE
RICERCHE**
Abbassare
la pressione con tre
tazze di tè verde
(o d'ibisco)
al giorno

ESCLUSIVA

SWAMI KRIYANANDA

L'ultima intervista al maestro

E inoltre: libri, musica e le ultime news dal mondo del naturale



CLICCA QUI E ISCRIVITI GRATIS SUL NOSTRO SITO
PER RICEVERE LA FANZINE OGNI MESE

**L'altra
medicina**
FANZINE

Redazione
Gemma Astolfo,
Andrea Coccia,
Lofa Cusin
redazione@laltramedicina.it

Segreteria di redazione
segreteria@laltramedicina.it

Editore
Viola Edizioni srl
Via Carducci, 17
20123 Milano

Uffici
Via Taormina, 11

20159 Milano
www.laltramedicina.it
fanzine@laltramedicina.it
Tel. 02.66801184;
fax 02.60736866

Marketing
Giovanni Mancuso
marketing@laltramedicina.it
Lucia Simone
luciasimone@laltramedicina.it

Fotografie - Fotolia



lo Yin, (femminile, ricettivo e introverso). Ed è nell'equilibrio tra queste due forze contrapposte che l'uomo ritrova la propria natura umana più profonda e vitale. Anche il Feng Shui è una straordinaria fonte d'ispirazione.

Si possono considerare anche opere da arredamento audiovisivo?

Assolutamente! Nascono dalle video-installazioni museali, dove il televisore non serve per guardare i programmi, bensì per arredare attraverso le immagini. I video che propongo sono veri e propri quadri viventi, intercambiabili.

Si adattano a qualsiasi situazione, dalle sfilate di moda ai ristoranti bio, dalle Terme, le Spa e i centri benessere ai centri olistici, dagli alberghi agli aerei... Sono ottime per arredare e altrettanto come antistress. Se poi le si proietta sulla parete, invece di una gigantografia si ha l'immagine reale, viva, dinamica, presente.

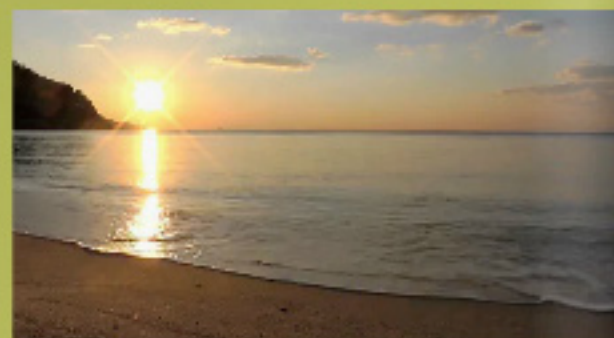
Il televisore per portare la Natura in casa...

Anche il televisore può trasformarsi in una finestra sempre aperta sulla Natura. È possibile scegliere l'ambiente, la stagione, il colore, l'elemento e il tipo di suono preferito, passando in un attimo dal mare ai torrenti estivi, dai fiori ai boschi autunnali, dai tramonti in risaia alle albe marine, dal ghiaccio alla spiaggia, dal sole tra i rami alle nuvole, dal fuoco delle candele a quello del focolare... Ho inserito delle playlist, sul sito, dove è possibile vedere alcune immagini divise

Uno dei video di Cristina, della collana Experience Nature:



Altre splendide immagini con i loro suoni catturati dall'artista e inclusi in Experience Nature:



per ambienti, stagioni, colori, elementi... così ognuno può comporre e richiedermi la propria personale sequenza, oppure segnalarmi quale dvd, tra quelli pronti, preferisce sia pubblicato per primo. Questi primi cinque sono comunque sufficienti per iniziare a sperimentarne i benefici, scegliendo tra la cromoterapia dei fiori, così lievi e gioiosi, il fluire delle emozioni nel verde dei torrenti estivi, il calore e la leggerezza delle foglie d'autunno, la forza rivitalizzante del mare e del vento, l'armonia del respiro delle onde in riva al mare.

IMMERGERSI NELLA NATURA: UN AUTOTRATTAMENTO

La prima percezione è quella della bellezza, che stimola lo sguardo. Poi l'equilibrio tra movimento e quiete cattura lo spettatore, che percepisce un immediato senso di rilassamento, di serenità. Entra a fluire con i ritmi naturali e sperimenta buonumore, pace, armonia.

Importanti recenti ricerche attestano quanto la semplice visione di immagini di Natura aumenti l'endorfina, riducendo lo stress e aumentando la concentrazione, l'autoguarigione, il buonumore.

Le immagini che propongo non sono statiche, come un poster ad esempio, o un trompe d'oil. Nei miei video la Natura è viva, reale, contemporanea e fluisce col suo ritmo e con i suoi suoni. A volte è possibile percepire anche i profumi, perché la visione delle immagini stimola la memoria cellulare.

Insieme a Letizia Espanoli, esperta di ambienti e modelli organizzativi per la vita delle persone affette da demenza, stiamo studiando progetti per le strutture specializzate, inserendo spazi con comode poltrone dove proiettare i "quadri viventi".

La particolare tipologia delle immagini che propongo, può indurre le persona affetta da demenza a sostare, fermarsi, sedersi e quindi riposare. Un modo per contrastare il vagabondaggio, un disturbo frequente nelle persone affette da demenza, senza contenzioni fisiche o farmacologiche.

Letizia Espanoli intende proporre questa possibilità anche all'interno delle aree "pausa" degli operatori socio sanitari. Lo stress lavoro è molto elevato e una sosta "in uno spazio verde vivente" creerebbe positività.

Altrettanti benefici si avrebbero negli ospedali, in special modo nei reparti pediatrici, nelle rianimazioni, nei day hospital oncologici, nelle carceri... Ovunque, permanentemente o temporaneamente, le persone non possono avere un contatto diretto con la Natura. Permetterebbe loro di usufruire dei suoi benefici, di sperimentarne ancora la serenità e vitalità che infonde.

Cristina Fino



Raccontaci come riesci a fare queste riprese: hai sviluppato una tecnica particolare? E come decidi i luoghi da riprendere?

Ci sono luoghi magici, con un'energia speciale; ma anche momenti unici, con una luce particolare. Cerco di coglierli entrambi nella stessa inquadratura. Non cerco lo straordinario, tutt'altro! Cerco la poesia nel consueto, particolari che ognuno può riconoscere come propri e che per luce, colori, equilibrio, armonia attraggano e incantano. Ricerco inquadrature che non ti stancheresti mai di guardare, perché

l'emozione che ti trasmettono è così bella che diventa nutrimento, diventa pace, benessere, buonumore. Oltre alla bellezza, è fondamentale l'equilibrio tra parti statiche e parti dinamiche, tra azione e non azione, in modo che ogni inquadratura costituisca una sorta di Hatha Yoga audiovisivo.

È questo equilibrio che "irretisce" la mente e fa sì che il pensiero si diradi. Poi la ricerca, questa non è indispensabile, della monocromia, ma soprattutto, l'armonia tra luce, forme, colori e la purezza dei suoni. Infine l'omogeneità, nella loro diversità, delle inquadrature, perché anche guardando le

L'INCONTRO CON L'ARTE DEL CRANIOSACRALE



«Avevo scoperto, grazie all'incontro con Maderu Pincione (www.craniosacrale.it), che i tempi che avevo scelto per le sequenze (ogni dvd contiene 15 quadri viventi e 2 sequenze, dove tutte le immagini si susseguono con

due ritmi diversi), erano gli stessi dei fluidi del nostro cervello, quelli che la tecnica craniosacrale chiama Marea Media e Marea Lunga, o Respirazione Primaria. Così ho pensato che oltre a riavvicinare le persone alla Natura potevo lavorare sulla percezione cerebrale, offrendo attraverso le immagini quanti più strumenti di "cura" possibili. La possibilità di raggiungere un profondo rilassamento, di praticare la meditazione in un modo quanto mai facile e piacevole per noi occidentali, la monocromia delle immagini per i benefici del colore puro. Ed è proprio il colore in movimento quello che stimola maggiormente il sistema nervoso! Poi la forza degli elementi, per riequilibrare eccessi o carenze. E naturalmente, i cicli del sistema nervoso stesso, attraverso le sequenze». (c.f.)

UN'ISPIRAZIONE CHE VIENE DA LONTANO: IL FENG SHUI



I punti di contatto tra le opere di Cristina Fino e il Feng Shui sono moltissimi. «Ultimamente – spiega – sto collaborando con "La casa naturale", un progetto ideato da Barbara Sabrina Borello, architetto specializzata in Feng Shui, e Daniela Cantalora, progettista di interni (www.babo-design.it).

Insieme stiamo integrando al design degli ambienti e all'armonizzazione Feng Shui le molteplici potenzialità dei miei video, creando ambienti unici, personalizzati e di grande impatto emozionale.

Il Feng Shui è una disciplina antichissima che studia la relazione fra l'uomo e l'ambiente e individua gli accorgimenti per armonizzarlo e rivitalizzarlo portando equilibrio, salute e prosperità nella vita degli abitanti. I video che propongo, collocati in modo opportuno e integrati con il design architettonico dalla consulenza Feng Shui, portano all'interno dello spazio i benefici della Natura e concorrono al riequilibrio energetico della casa e del luogo di lavoro.

Abbiamo realizzato un video che descrive il flusso del Tao e dei cinque elementi: il Legno esprime l'energia fresca del sole che sorge a est, la rinascita, la primavera, il Fuoco è l'energia del mezzogiorno, la luce e il calore dell'estate, la Terra corrisponde al tempo del raccolto e alla maturità, il Metallo rappresenta la fase di contrazione dell'energia, il tramonto e l'autunno, mentre l'Acqua esprime l'introspezione, il silenzio dell'inverno e il contatto profondo con le proprie emozioni e i propri istinti.

sequenze, la mente non possa entrare in gioco, ma fluisca nella percezione dei diversi scenari, come sfaccettature di un Unico.

A quali tradizioni ti ispiri nel tuo approccio artistico alla natura?

L'armonia tra azione e non-azione è fondamentale nei particolari che "catturo". Siano le onde del mare che s'infrangono o una nevicata nel bosco, lo scorrere delle acque dei ruscelli o i fiori mossi dal vento...

in ogni inquadratura c'è movimento e c'è quiete ed è questo equilibrio – come afferma Plotino – che permette alla bellezza di rivelarsi!

Su questo si fonda l'Hatha Yoga, dove Ha è il Sole, la parte maschile, dinamica, e Tha la Luna, la parte femminile, statica. Lo stesso principio si ha nel Tao, dove l'energia vitale si esprime nella relazione dinamica tra due forze complementari: lo Yang (maschile, attivo ed estroverso) e



Cristina Fino



Arte e terapia della natura

Suoni, immagini e colori della natura sono i protagonisti dei video di Cristina Fino, artista toscana autrice di importanti videoinstallazioni museali. Ora le sue opere sono reperibili in alcune collane di DVD prodotte

da lei stessa: si propongono per l'arredamento della casa ma anche come un metodo per perseguire il benessere, incrociando cromoterapia, Feng shui, musicoterapia e craniosacrale.

Cristina, dal 2011 hai fondato la casa editrice Alamar Life e hai già prodotto splendide opere in DVD di Arte della natura. Da dove nasce questa tua vocazione?

Mia madre è pittrice, sono cresciuta in mezzo ai suoi colori. Mio padre è sempre stato un appassionato di fotografia. È grazie a loro che, prima ancora d'imparare a scrivere, fotografavo. Questa passione, finite le scuole, è diventata il mio lavoro. Ho iniziato a creare audiovisivi in uno studio di Firenze. Poi ho continuato ad approfondire. L'esperienza lavorativa mi permetteva di sperimentare la creazione di documentari, di videoinstallazioni museali, di confrontarmi con stili e inquadrature diversi, raffinando la percezione delle immagini e al contempo, sperimentando tecniche di racconto innovative.

Spiegaci in che cosa consistono le due collane di DVD "Experience Nature" ed "Experience Places".

"Experience Places" è nata per prima, con il videolibro "Soglia di mare d'Elba".

Vedevo i turisti portare via la sabbia, le pietre dalle spiagge, con gli immaginabili danni ambientali. Così ho pensato ad un videolibro che, attraverso la tecnica delle videoinstallazioni, permettesse di rivivere la sensazione di trovarsi in riva al mare anche a casa, scegliendo tra le spiagge più belle e suggestive dell'isola. Un mix olistico-turistico, di facile consultazione e dai grandi benefici. Un modo nuovo per raccontare un luogo, per farlo vivere, conoscere, ricordare attraverso "quadri viventi", video-cartoline che rilassino, incantino, emozionino. Una proposta che pone al centro lo spettatore, offrendogli una piacevole e preziosa "esperienza" di pace e serenità da vivere ogni giorno. Il territorio diventa strumento di relax, viene percepito per le sue qualità benefiche, invogliando lo spettatore a visitarlo. Dal videolibro è nata la collana di dvd "Experience Nature", dedicata al benessere di corpo, mente e spirito attraverso l'Arte della Natura.

Il sito web
Le playlist
Il catalogo



CHI È CRISTINA FINO

Nata in Toscana, Cristina ha realizzato mostre, filmati, documentari per importanti enti pubblici e privati, italiani ed esteri. Negli ultimi anni si è specializzata in videoinstallazioni museali. Nel 2011 ha creato la casa editrice Alamar Life.

