

ConoScienza

Cromoterapia

Luce e colori per il nostro stato di salute

Viviamo tutta la vita circondati da luce e colori. Il mondo, fin dalla sua creazione, è plasmato di colori. In natura ogni sostanza corrisponde ad una gradazione cromatica, sia nel regno vegetale che in quello animale.

Il colore, forma di energia, ha grandissimi effetti sul benessere della persona.

Noi percepiamo i colori non solo attraverso la vista, ma anche dagli strati superficiali della pelle, e dalla calotta cranica. Ad ogni percezione di colore, il nostro corpo evoca una risposta a livello fisiologico, posturale e motorio.

Il colore è un elemento di grande importanza in grado di portare armonia nell'equilibrio generale sia della natura sia dell'uomo.

Oggigiorno purtroppo stiamo perdendo sempre più il contatto con la natura ed i suoi colori, causa la grande urbanizzazione, il continuo inquinamento, creando dimensioni sempre più grigie, cupe e prive di energia vitale.

Riscoprire i colori può aiutarci a risvegliare le energie dormienti, a recuperare vitalità e benessere.

ASPETTI FISICI DEI COLORI

La luce è una manifestazione fisica delle onde elettromagnetiche, è una frequenza/vibrazione generata da un movimento di cariche elettriche che si propagano nello spazio con moto ondulatorio a grande velocità.

La nostra più grande sorgente di luce è il sole, il quale oltre alla luce bianca, emette anche raggi infrarossi, gamma e ultravioletti.

Le radiazioni cromatiche sono presenti nella luce policromatica (luce bianca), esse sono 7: rosso, arancione, giallo, verde, azzurro, indaco, violetto.

Il colore è dunque una percezione di una ristretta banda di onde elettromagnetiche che vanno a colpire la nostra retina.

Gli stimoli luminosi esercitano la loro influenza sull'ipotalamo (la parte più antica del cervello), il quale agisce su epifisi ed ipofisi (ghiandole endocrine che governano le funzioni del corpo attraverso la produzione di ormoni).

La luce e i colori sono in grado di trasmettere

informazioni all'organismo, il quale risponde in maniera adeguata. La cromoterapia influisce in maniera positiva andando a stimolare ed influenzare il nostro stato di salute. Basti pensare per esempio, che per ricaricarci e stare bene è indicato ricevere la giusta quantità di raggi solari.

Ogni colore è dunque una forma di energia che influisce su fisico, mente, emozioni e spirito.

I colori caldi hanno un effetto eccitante, i colori freddi hanno effetto calmante. Al centro dei colori si colloca il verde, colore di equilibrio e della natura.

I COLORI IN NATURA

Il colore è un elemento di grande importanza in natura, ne conferisce equilibrio e invia segnali sia nel regno vegetale che animale.

Pensiamo ad esempio al colore vivace dei fiori come forte richiamo per gli insetti, oppure ai cicli delle stagioni che con le loro diverse gradazioni ci accompagnano durante l'arco dell'anno, scandendo i cicli della natura.

Il verde è il colore della vegetazione legato alla clorofilla, la quale anch'essa usa determinate bande della luce che vediamo.

Infine il regno animale con i suoi colori richiama diverse situazioni come richiamo di difesa, sessuali e anche di mimetizzazione.

ORIGINE E SIGNIFICATO DEI COLORI

La vita dell'uomo primitivo era regolata da vari fattori, che possiamo collegare ai colori:

Notte/Oscurità/Blu scuro
passività, immobilità, rallentamento metabolico.

Giorno/Luce/Giallo
azione, aumento del metabolismo, aumento delle attività endocrine, stimolo ed energia.

Il colore è un elemento di grande importanza in grado di portare armonia nell'equilibrio generale sia della natura sia dell'uomo. Riscoprire i colori può aiutarci a risvegliare le energie dormienti, a recuperare vitalità e benessere



Attacco/Caccia/Rosso
si collega al sangue e alla conquista.

Difesa/Conservazione di sé stesso/Verde

si collega alla clorofilla (vegetazione) la quale produce glucosio, sostanza base per tutti i composti biologici che consente di aumentare la produzione di energia. La clorofilla è fonte di vita per il regno vegetale e animale.

COLORI E SIGNIFICATO

ROSSO

colore associato al sangue e alla vita. Eccitante del sistema nervoso e dei processi vitali. Accelera la frequenza cardiaca, alza la pressione arteriosa, stimola l'irrogazione del sangue e si collega alla sessualità (il rosso è il colore dell'amore e della passione) e agli organi riproduttivi.

Questo colore trova largo impiego in sedute di cromoterapia in caso di apatia, scarsa energia, depressione, stanchezza cronica, anemia e convalescenza dopo una lunga malattia. Utile nei processi di cicatrizzazione e processi di rigenerazione. A livello emozionale rafforza la volontà e infonde coraggio. È controindicato in caso di febbre ed infiammazioni, ansia, agitazione ed eccessivo eccitamento.

Il rosso lavora sul primo chakra, centro coccigeo

ARANCIONE

L'arancione è il colore dell'allegria e della creatività. Eccitante ed energetico (ma non potente come il rosso). Questo colore stimola le ghiandole endocrine, regola l'attività respiratoria, stimola la funzione cardiaca ma senza influenzare la pressione. Utile in caso di disturbi ai bronchi, calcoli, amenorrea, ipotensione e a livello estetico aiuta in

caso di pelle con rughe e smagliature.

A livello mentale rimette in circolo l'energia stagnante, rasserena, porta entusiasmo, allontana paure e pensieri negativi. Inoltre ci aiuta ad essere più tolleranti e ad avere più apertura mentale.

Lavora sul secondo chakra.

GIALLO

Il giallo ha due aspetti, da un lato è un colore capace di stimolare l'attività cerebrale, aiutare nella concentrazione ed apprendimento, dall'altro si associa da sempre a sentimenti negativi come collera ed invidia e induce sensazioni spiacevoli.

In linea generale comunque il giallo ha un effetto davvero benefico sull'umore. Aiuta a facilitare la comunicazione, stimolando i rapporti fra le persone. Aiuta a ridurre il peso delle tensioni.

A livello fisico possiamo lavorare con questo colore sul tratto digestivo, in caso di problematiche di stitichezza, gonfiore addominale, digestione rallentata. Sulla pelle svolge un effetto purificante.

Stimola il sistema ghiandolare e linfatico.

Non utilizzare in caso di febbre, infiammazioni, nevralgie, palpitazioni cardiache, diarrea.

Lavora sul terzo chakra (plesso solare).

VERDE

Il verde si colloca al centro, tra i colori freddi e i colori caldi. È il colore per eccellenza della natura, simbolo di equilibrio e rinnovamento.

Colore adatto per lavorare su tutte le forme di stress, porta benessere generale sul nostro organismo, calma stati ansiosi e di insonnia, rilassa a livello fisico e mentale, armonizza i pensieri.

A livello fisico è indicato in caso di

cefalea, tachicardia, ipertensione, gastrite, cisti e stanchezza oculare. Lavora sul quarto chakra (in corrispondenza del cuore).

BLU

Il blu è il colore della serenità, della calma, dell'armonia e della fiducia. Svolge un effetto sedativo sul sistema nervoso, abbassa la frequenza cardiaca, quella respiratoria e quella arteriosa.

Utile come trattamento in tutti i processi infiammatori (febbre, dolori acuti, infiammazioni generali), lavora sull'apparato osteoarticolare (nello specifico su reumatismi acuti).

Ha effetto antispastico e agisce anche su emorragie, varici ed emorroidi.

A livello mentale calma la mente carica di pensieri ed è utile in caso di problematiche legate al sonno.

Lavora sul quinto chakra (gola).

INDACO

L'indaco ha quasi le stesse proprietà del blu, ma ha effetti più profondi. Colore dell'intuito e della riflessione. Si tratta di un colore freddo quasi anestetizzante, utile in caso di problemi legati alla gola, alle orecchie e agli occhi.

Tratta i disturbi nervosi con componente ossessiva ipereccitabilità nervosa per eccessi e abusi (alcool, droghe ecc.).

Lavora sul sesto chakra (centro della fronte).

VIOLA

Il viola si trova all'estremo limite della gamma dei colori visibili, vicino alle radiazioni ultraviolette. Conosciuto da sempre come il colore dello spirito e della meditazione, associato al mondo dell'intuizione e della psiche. Il viola lavora sul nostro inconscio, sul lato spirituale più profondo. È il colore della fantasia, dell'arte, del misticismo.

Ogni colore è una forma di energia che influisce su fisico, mente, emozioni e spirito. I colori caldi hanno un effetto eccitante, i colori freddi hanno effetto calmante

A livello fisico lavora su problematiche legate al cuoio capelluto (nello specifico in caso di caduta di capelli), su cellulite, nevralgie, crampi, disturbi della vescica. Stimola la circolazione linfatica, la circolazione venosa e la milza.

A livello mentale, il viola, ha funzione sedativa (non usare in caso di tristezza o depressione), aiuta a ritrovare il senso della realtà e la concretezza.

Affinità con il settimo chakra (corona).

METODI PER APPLICARE LA CROMOTERAPIA

Irradiazione luminosa: il colore viene trasmesso per via epidermica grazie all'utilizzo di lampade o filtri colorati, nella parte del corpo interessata. Si lavora grazie all'effetto del colore e non del calore che, difatti, non c'è, in quanto le lampade colorate hanno luce fredda. I tempi della seduta variano a seconda della problematica, del colore utilizzato e dell'area da trattare.

Cromomassaggio: tecnica di massaggio che utilizza pigmenti e terre, di origine vegetale, colorate, applicate localmente sulla pelle nella zona da trattare.

Cromopuntura: pratica nella quale si utilizza un puntale luminoso sul quale sono applicate delle colonnine di vetro di vari colori. Si applica il puntale su punti precisi della pelle che seguono il corso dei meridiani di agopuntura cinese. La cromopuntura mira a portare equilibrio energetico attraverso coppie complementari di colori (una coppia rappresenta lo yang con i colori caldi, e una lo yin con i colori freddi). Le coppie di colori che lavorano in cromopuntura sono: blu/arancione ossia sedare/stimolare ed intervengono sul sistema neuro-endocrino.

La coppia giallo/viola ossia ragione/emozione ed intervengono sullo scambio tra la sfera razionale e quella emozionale. Coppia rosso/verde ossia aggressività/quiete, questi colori rappresentano la vita per eccellenza, il mondo animale e quello vegetale e la correlazione tra crescita e declino.

Il colore è un elemento di grande importanza in natura, ne conferisce equilibrio e invia segnali sia nel regno vegetale che animale

Cromodieta: tramite gli alimenti colorati viene assunto il colore. Cibi di colore giallo/arancio/rosso sono detti "cibi caldi", quelli di colore blu e viola sono detti "cibi freddi".

Cristalloterapia: tramite l'utilizzo dei cristalli si assorbono le vibrazioni dei colori. I cristalli possono essere portati con noi durante la giornata, posti negli ambienti domestici o utilizzati tramite sedute specifiche di trattamenti.

Acqua solarizzata: si espone alla luce l'acqua che sarà contenuta in un recipiente colorato adatto alle nostre esigenze. In seguito potremmo sorseggiare la nostra acqua durante la giornata.

Cromoterapia naturale: possiamo acquisire consapevolezza giornaliera dei colori affidandoci alla natura. Una cromoterapia gratuita offerta da madre terra che ci permette di ritornare in contatto con le nostre radici. Un vero risveglio di coscienza per il benessere dell'uomo dato dai raggi solari e dal contatto con gli elementi naturali e i loro colori. Immergiamoci nei colori cercando di rilassarci e restando aperti all'incontro con il colore.

Abbigliamento: anche i nostri vestiti possono esserci d'aiuto nell'assorbimento dei colori. Indossiamo l'azzurro se vogliamo essere rilassati e distesi, il verde se cerchiamo calma ed equilibrio, l'arancione se vogliamo un effetto antifatica e trasmettere creatività e voglia di vivere.

Riscoprire il mondo dei colori aiuta l'uomo a recuperare la parte naturale e vera che purtroppo sta perdendo nel mondo sempre più urbanizzato. Che sia naturalmente o tramite sedute specifiche lasciatevi avvolgere dalle benefiche vibrazioni di luce.

Elisa Maria Bellin

Naturopata
Autrice del blog
www.amodotuoelysa.it