

CROMOTERAPIA:

Terapia con colori base (giallo, rosso, blu), che negli ultimi tempi è sempre più frequentemente usata nel trattamento di patologie.

In particolare la CROMOPUNTURA è una tecnica che è in grado di curare, non è dolorosa, e potrebbe essere praticata a casa dal paziente stesso. Noi reagiamo a tutto quello che ci colpisce, anche a ciò che è invisibile ai nostri occhi: ad esempio i suoni, o ai colori base, componenti della luce. I primi se sono armoniosi ci trasmettono benessere, ci danno una sensazione di tranquillità e riescono ad infondere in noi rilassamento ed equilibrio, i secondi invece nell'impiego terapeutico dell'intero spettro della luce, riuniscono due esigenze in modo incomparabile: da una parte soavità, in quanto l'irradiazione con il colore è indolore e non ha alcuna controindicazione, dall'altra parte effetti di risonanza positivi sulle cellule. Ogni colore ha una certa frequenza nel campo elettromagnetico, che nella medicina tradizionale cinese viene chiamata ENERGIA, e si suddivide nelle due valenze yin e yang che agiscono contemporaneamente nel corpo umano, pur essendo antagoniste. Esse costituiscono energia vitale che circola in determinati canali chiamati meridiani, che percorrendo l'intero corpo umano sono responsabili delle funzioni vitali di cellule, tessuti e organi.

CHE COS'È

Creazione.

La luce è posta alla base dell'esistenza delle cose terrene e da sempre nella mente dell'uomo è fonte di vita.

La teoria dei quanti ci ha dimostrato che, contrariamente a quello che si pensava, la luce non è solo un'onda, ma è composta anche da particelle. Il mettere in relazione la vita e la luce fa parte delle conoscenze ancestrali della specie umana: per tutte le religioni la luce era una manifestazione dell'essenza divina e a volte rappresentava il divino stesso. Nella visione dell'uomo la luce e i colori sono sempre stati indissolubilmente uniti e poiché esiste un legame tra luce e vita, anche i colori possono essere visti come manifestazioni dell'energia vitale o più in generale, del vivente. Per molto tempo non si è riusciti a spiegare perché determinate sostanze ci appaiono di un determinato colore: cos'è che rende le foglie verdi, il cielo blu, le nuvole bianche? La spiegazione fisica del fenomeno venne data da Isaac Newton quando separò la luce bianca nelle sue componenti colorate. Newton con l'aiuto di un prisma riuscì a separare le varie componenti della luce bianca, ottenendo così lo spettro dei colori. Si scoprì che i colori corrispondevano a radiazioni di diversa lunghezza d'onda e diversa frequenza. La colorazione di un corpo o di una sostanza dipende dalla sua struttura molecolare che assorbe determinate frequenze e ne riflette altre. La parte non assorbita, quella che la sostanza riflette, la percepiamo visivamente come colore.

Il nostro occhio distingue nello spettro della luce sette colori. Come abbiamo appena visto, si dà rilievo ai tre colori fondamentali, che mescolati tra di loro danno altre quattro sfumature: verde, arancione, blu-indaco e viola. L'occhio umano è in grado di distinguere 169 diversi toni di colore che si possono comunque riportare ai tre colori fondamentali.

Di fronte al temperamento malinconico c'è il collerico. Facilmente infiammabile, pletorico, irritabile, consapevole, il collerico è come il rosso, sempre in movimento. Non ha mai pace. E' facile all'entusiasmo e la sua combattività è proverbiale come la sua rabbia e la sua

litigiosità. Il collerico ha il sangue caldo così come il rosso è un colore caldo.

Il temperamento del sanguigno corrisponde al carattere del colore giallo. Così come questo temperamento luminoso sereno, positivo simboleggia l'ottimismo e il sole allo zenith, così il giallo nel cerchio di colori del prisma, l'estate delle quattro stagioni.

Il quarto temperamento è il pigro, l'indifferente, il poco irritabile, il flemmatico, la cui disposizione al materialismo lo caratterizza come uomo coi piedi ben per terra, con sangue freddo, positivo e ragionatore. Tutto ciò che ha da fare con lo spirito non lo interessa, a meno che non gli porti dei vantaggi materiali. Il colore del flemmatico è il verde scuro da non confondere con le sfumature luminose, delle quali si parlerà nel paragrafo sulle indicazioni dei colori. Il verde scuro rappresenta il calo di luce e di calore, l'autunno e le ore serali.

I quattro temperamenti dei colori sono dunque uguali nella loro sostanza ai quattro caratteri descritti da Galeno. Per quanto in realtà non si trovino degli esempi puri di questi temperamenti, lo stesso le caratteristiche e l'azione dei colori ci danno delle informazioni importanti sugli individui.

La straordinaria possibilità di influire sulla psicologia dell'individuo attraverso l'irradiazione dei colori mi convinse che la luce colorata può determinare l'ordine e il disordine nel nostro essere.

La cromoterapia è una medicina alternativa che usa i colori per aiutare il corpo e la psiche a ritrovare il loro naturale equilibrio. I colori possono essere assorbiti in diversi modi: attraverso gli alimenti, attraverso la luce solare, attraverso le onde elettromagnetiche della luce, attraverso il bagno, attraverso la meditazione, attraverso la visualizzazione in particolare, la cromoterapia con onde elettromagnetiche è l'utilizzazione della luce colorata che, all'interno di una precisa lunghezza d'onda, penetra nei tessuti creando le condizioni di interagire con le cellule ripristinando l'equilibrio elettrico e chimico dell'omeostasi cellulare migliorandone le funzioni biologiche. Anche questa cromoterapia non cura i sintomi ma scende alle radici dello squilibrio e non lascia, come alcuni farmaci, residui dannosi che il corpo deve faticosamente eliminare. Non ci si deve stupire di fronte al fatto che le irradiazioni colorate agiscono sui nostri stati emotivi, sull'andamento del nostro stato psichico e sul nostro corpo favorendo così l'equilibrio, la calma e il benessere fisico. Proprio per questi motivi sempre più ricercatori e medici si stanno concentrando nell'analisi di questa medicina alternativa e più persone si stanno con essa curando data per certa l'influenza che i colori hanno sulla nostra psiche, sulle nostre emozioni e quindi sul nostro stato fisico.

LE SUE ORIGINI

La cromoterapia ha origini antichissime, poiché le medicine tradizionali hanno sempre attribuito grande importanza all'influenza dei colori sulla salute e sullo stato d'animo dell'uomo. Egizi, Romani e Greci praticavano l'elioterapia (esposizione alla luce solare diretta) per la cura di diversi disturbi. In India la medicina ayurvedica ha sempre tenuto conto di come i colori influenzino l'equilibrio dei chakra, i centri di energia sottile che vengono associati alle principali ghiandole del corpo. Anche i Cinesi affidavano il proprio benessere fisico all'azione delle varie tinte: il colore giallo serviva a rimettere in sesto l'intestino, il violetto ad arginare gli attacchi epilettici. In Cina, addirittura, le finestre della

camera del paziente venivano coperte con teli di colore adeguato e il malato doveva indossare indumenti della stessa tinta. Negli ultimi anni la cromoterapia ha avuto un notevole sviluppo grazie ai numerosi studi scientifici che evidenziano l'influenza dei colori sul sistema nervoso, immunitario e metabolico.

LE QUALITÀ TERAPEUTICHE DEI COLORI

I Cromoterapeuti affermano che i principali effetti delle radiazioni luminose sull'organismo sono:

- Vasodilatazione e vasocostrizione e quindi diminuzione o aumento della pressione arteriosa;
- Contributo nell'azione antibatterica e antiparassitaria;
- Aumento della produzione dei globuli rossi e incremento della capacità di ossidazione del sangue;
- Potenziamento delle difese immunitarie;
- Incremento della produzione di collagene;
- Effetto antidepressivo, calmante, sedativo, eccitante, rilassante.

Nello schema sottostante sono indicate le principali e diverse qualità terapeutiche dei singoli colori che formano lo spettro della luce:

ROSSO

Possiede un tipo di energia "molto calda". È il colore con le maggiori caratteristiche di penetrazione dello spettro visibile. I suoi effetti sull'organismo: agisce sul cuore aumentando il numero dei battiti e quindi la circolazione sanguigna; sui polmoni risolvendo catarri; sui muscoli aumentando la tensione. Inoltre influisce sulla vitalità e incrementa la temperatura corporea. . Il rosso rende loquaci, eccitati e sereni, precipitosi, premurosi ed entusiasti. Rende attivi i pigri, i bambini lenti e fiacchi dovrebbero fare i compiti sotto luce rossa. Nei casi di ferite non infettate e infiammazioni, malattie della pelle, tosse cronica, asma, affezioni della laringe, anemia, psoriasi umida, postumi da congelamento, il rosso è il colore adatto

I suoi effetti sulla psiche: energia fisica, evocazione del fuoco, pericolo, distruzione. Il colore della vita, del sole cocente, del fuoco, dell'amore e dell'odio, della gioia e dell'ira.

ARANCIO

Colore che si ottiene dall'unione del giallo con il rosso, colore "caldo", induce serenità, entusiasmo, allegria. Adatto a stati di insoddisfazione, pessimismo, psicosi, depressione e paura (per quest'ultima lo si alterna al blu). I suoi effetti sull'organismo: ha una forte azione stimolante sulla ghiandola tiroide; è antispastico (ottimo per contratture e crampi muscolari); non aumenta la pressione del sangue ma stimola il battito cardiaco e la capacità di espansione dei polmoni; ottimizza l'attività della milza. I suoi effetti sulla psiche: aumenta l'ottimismo, la positivizzazione dei sentimenti, la sinergia fisica e mentale. È un'importante cura contro depressione, pessimismo, paura, nevrosi, psicosi. Stimola l'appetito per cui è un antianoressico.

È un colore che aumenta l'ambizione e scalda il cuore, è rasserenante e restituisce entusiasmo a chi è svogliato sul lavoro.

GIALLO

Energia di tipo "caldo". È il colore che incrementa maggiormente il tono neuro muscolare.

I suoi effetti sull'organismo: depura il sangue e, se applicato al tratto intestinale, favorisce la digestione arrivando ad avere anche effetti depurativi e ha un effetto rasserenante. Gli effetti sulla psiche: costituente del sistema nervoso è un forte stimolatore di allegria, senso di benessere, estroversione e lucidità cosciente.

Rinforza il sistema ghiandolare, acutizza le forme croniche ed è indicato nelle malattie del fegato, della vescica, dei nervi e dello stomaco. Favorisce la concentrazione e le capacità di apprendimento dei bambini. Tutte le affezioni del tratto digestivo vengono irradiate col giallo. Le persone insoddisfatte cambiano l'espressione del volto quando sono esposte ai raggi di luce gialla.

VERDE

Il colore più presente in natura come fattore neutro.

Energia di tipo "neutro". È il colore terapeutico per antonomasia. Né caldo né freddo ha potenti proprietà riequilibranti. I suoi effetti sull'organismo: regola la ghiandola pituitaria, viene usato contro gli stati depressivi, bulimie e in tutte le forme psicosomatiche che influenzano l'apparato gastroenterico. È inoltre un potente germicida e antibatterico. E' indicato per catarro bronchiale, pertosse, artriti (dove lo si alterna al blu). In tutte le malattie croniche si dovrebbe usare la luce verde accendendola di quando in quando. I lavori di precisione riescono meglio sotto la luce verde.

Verde anche per i tumori, le ulcere, le cisti, per tutte le malattie degli occhi, come per il diabete. Il verde dà equilibrio, gioia e pace, calma e rilassamento.

Esiste una serie di colori composti, che sono interessanti per la cromoterapia. Sappiamo che non esiste un temperamento puro, perciò dovremo combinare anche i temperamenti dei colori.

BLU

Energia di tipo "freddo". Il colore della calma e dell'infinito, freddo e rilassante. Al contrario del colore rosso ha spiccate proprietà calmanti. I suoi effetti sull'organismo: stimola il sistema parasimpatico, diminuisce la pressione arteriosa, il ritmo respiratorio e i battiti del cuore. Ha inoltre effetti rinfrescanti, analgesici, rilassanti. Tutte le malattie infiammatorie richiedono il blu, come i processi di suppurazione, i dolori e la pletora. I suoi effetti sulla psiche: combatte l'agitazione sia fisica che mentale ed è quindi usato in psicoterapia per favorire rilassamento e distensione. Agisce in modo notevole sulle emorroidi e sulle varici, sul gozzo, su certe affezioni cardiache, sull'insonnia e sulle emorragie, sui testicoli e sulle ovaie per impotenza e frigidità.

Il blu è il colore del climaterio, regola la contrazione dei muscoli, dei legamenti e dei tessuti.

I bambini inquieti dovrebbero fare i compiti sotto la luce blu, colore della quiete e della moderazione.

VIOLETTO

Energia di tipo "freddo". È il raggio con le maggiori proprietà energetiche dello spettro visibile. I suoi effetti sull'organismo: stimola la produzione di globuli bianchi, la milza, lo sviluppo osteo-scheletrico. Ottimizza anche il rapporto sodio-potassio e combatte i disturbi

della vescica. È utile contro sciatalgie e nevralgie, è attivo contro eczemi, psoriasi, acne. Depurativo del sangue, rallenta l'attività cardiaca e favorisce la microcircolazione cerebrale. Ottimo cicatrizzante. E' utile per la milza e stimolante della linfa. Gli effetti sulla psiche: spiritualità ed ispirazione.