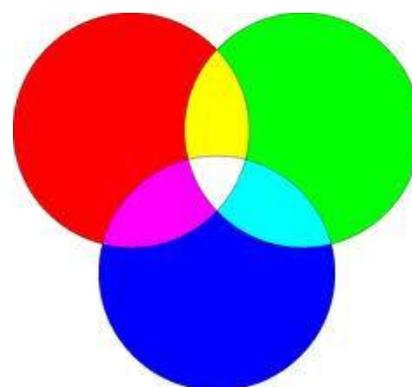
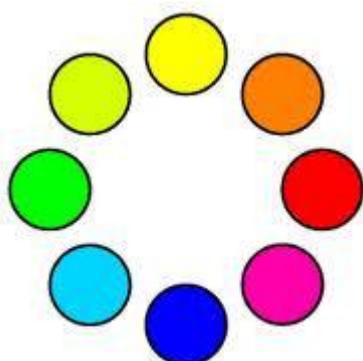
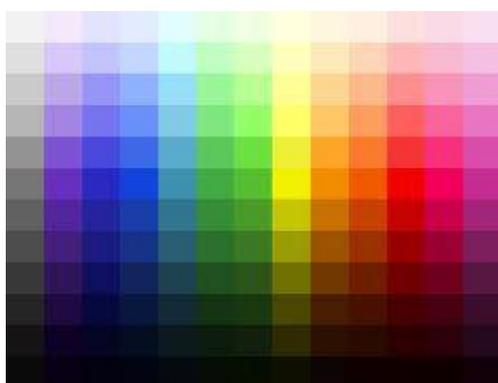


DAI COLORE ALLA TUA VITA

“Nessun sapere, per quanto vasto sia, consente di raggiungere la plenitudine della saggezza senza la conoscenza di se stessi”. (Bernardo di Chiaravalle)



La vita colorata è stupenda, non è altro che luce indispensabile per la nostra esistenza ed è importante prendere consapevolezza delle proprietà terapeutiche del colore, come hanno fatto i nostri antenati. L'opera e la trattazione della luce e dei colori dello studioso Isaac Newton è illuminante. Osserva il prisma di Newton: la luce bianca si infrange nei sette colori dello spettro quando attraversa un prisma, scoprì che ogni colore aveva un suo angolo di rifrazione specifico ed era proprio questo a renderlo visibile all'occhio umano. Capovolgendo il prisma i colori si ricombinano per formare ancora la luce bianca. La luce o i colori è fatta di onde, ogni colore ha una lunghezza d'onda, che vibra a una frequenza specifica. L'autore ci offre la spiegazione scientifica del colore.

I sette colori visibili dello spettro: rosso, arancione, giallo, verde, blu, indaco e viola. Essi si associano a diverse qualità che tutti noi abbiamo più o meno intensamente, ma sempre apportano al nostro essere una grande energia e se siamo giustamente orientati allo “stare bene”.

La vita dipinta di colore è vivace per me e anche per gli altri.

I colori sono un mondo splendido di vitalità. Tutto ha un colore: le cose, le emozioni, i pensieri e anche i nostri stati d'animo sono colorati per chi li vede e li intuisce. La bellezza del colore ci colpisce, ci ispira, viene in noi un beneficio interiore e corporale. Il principio di applicazione

dei colori è fondamentalmente rivolto al benessere psicofisico e alla gestione della vita quotidiana.

Il colore dona bellezza all'esistenza, non la maschera.

Dio colora la nostra vita e ci offre gli strumenti per dipingere: l'intelletto, la tavola, i colori, il pennello, l'esistenza e il tempo.

Non dimentichiamo di ringraziare colui che ci fa il dono e l'umiltà di iniziare il dipinto della vita.

Alzando gli occhi al cielo, scopro l'azzurro con tutte le sue sfumature e dall'immensità celeste mi sento avvolto da un manto di affetto. In questo grande cielo non mi perdo nel vento freddo, ma riscaldato dai raggi dorati del sole, ritrovo me stesso, la vitalità interiore, la preziosità regale, l'elezione profonda.

Nello stesso tempo mi trovo sulla terra, che è colorata in mille e più modi, ogni volta diversa nelle sfumature e sempre stupisce, sorprende, meraviglia.

Sono figlio di questa terra che è colorata di verde, di giallo, di rosso, di blu, i colori dell'accoglienza, del vivere quotidiano e destinati a non spegnersi mai.

Sono figlio del cielo nell'intingere il pennello della bellezza nei colori luminosi, che mi accompagnano sempre.

Auguro a me, agli amici, ai giovani, a tutte le persone incontrate che nessun spazio della vita, dei sentimenti, dell'amore rimanga senza colore.

Dipingi la tua vita di colore, donati tutte le sfumature della delicatezza, lascia il grigiore dell'indifferenza, lascia che la tua mano sia guidata mentre intingi il pennello nel colore.

Sempre a Dio chiedi il consiglio di intingere il pennello in più colori, per sfumare, abbellire ancor più il tuo unico dipinto.

Ti renderai gradualmente conto che i colori della tua opera sono umili e belli. La tua storia colorata è umile e splendente nello stesso tempo.

Il pennello del tuo umile intelletto è attratto dal colore nella giusta dose, per ottenere i risultati desiderati. L'umiltà è alla base dei colori del tuo affresco nella profondità dell'azzurro che eleva, nella luce dorata del sole che riscalda, nell'intensità umana del rosso che alimenta l'amore, nel respiro profumato del verde che ossigena l'esistenza.

Dipingi la tua vita umana.

Dipingi la tua elevazione spirituale.

Dipingi il tuo pensiero con il cuore (umanità) e portalo in alto (spirito), ma non ti dimenticare mai del pistillo (umiltà) che sta all'origine del colore.

Con i colori si può recuperare anche la bellezza perduta, dare senso armonico al proprio vivere, molte volte compromesso e fragile. I colori sono un vero e proprio linguaggio del benessere.

Accostiamo la terapia dei colori (cromoterapia) non tanto per gustare il bello, che fa sempre piacere, ma in particolar modo per “stare davvero bene” con se stessi e con gli altri. La danza dei colori è una vera arte della salute, infatti ogni persona desidera “guarire” e “colorare” la propria vita.

Se pur in maniera minore rispetto agli animali che usano il colore per mimetizzarsi, difendersi o come richiamo sessuale, anche l’uomo muta il proprio colore in rapporto allo stato di salute o emotivo. Può sbiancare per una forte paura o arrossire per un’emozione intensa; anche una malattia può manifestarsi con chiazze e mutamenti di colorazione sulla pelle. Il colore come forma di energia è attivo a tutti i livelli del nostro essere: fisico, mentale, emozionale e spirituale. Il suo effetto sul nostro corpo non dipende solo dalla vista: gli strati superficiali della pelle e la calotta cranica sono particolarmente ricettivi nei confronti della luce. In base a ciò, dal punto di vista fisiologico, possiamo dividere i colori in caldi (rosso, arancione, giallo) e freddi (azzurro, indaco, violetto). I colori caldi, e il rosso in particolare, hanno un effetto eccitante, aumentando l’attività muscolare, la pressione del sangue, la frequenza del respiro e il battito cardiaco: sono, quindi, riconducibili alla tonicità e all’azione. I colori freddi sono calmanti e

rilassanti: abbassano i parametri della pressione sanguigna, della frequenza cardiaca e respiratoria.

Nelle civiltà antiche della Cina, dell'Egitto ... lo spazio riservato alla cura con i colori risulta notevole. In ogni tempo della storia il colore offre una connotazione precisa di apertura e conoscenza, di bellezza e di rifiuto. Anche la scienza araldica offre il suo notevole contributo e linguaggio alla storia dando una colorazione cromatica alle vicende dell'uomo.

Che ne siamo consapevoli o meno, i colori fanno da sempre parte del nostro mondo poiché sono inscindibilmente collegati alla luce e alla vita. Tornare in contatto con il mondo dei colori può aiutarci a recuperare la nostra umanità in modo più completo, risvegliando i sensi sopiti, l'intensità emotiva e la gioia di essere al mondo.

Conosci te stesso, colorando la tua vita e aiuta gli altri nell'arte del dipingere.

IL SENSO SIMBOLICO DEL COLORE NELLA CURA DELLA PERSONA

“Nel vero amore è l'anima che avvolge il corpo”.

(Nietzsche)

L'uso dei colori in molti casi può risultare uno strumento estremamente utile all'interno della terapia in quanto

permette, con la sua portata analogico-simbolica, di aprire una strada con il vissuto di una persona.

Sovente le persone accostate all'utilizzo dei colori (raccontati, immaginati, indossati, usati per disegnare o dipingere) scoprono un linguaggio nuovo, veritiero, smascherato, profondo, benefico.

La metafora dei colori può diventare uno strumento di cura molto positivo per la persona dando voce a parti tacitate o espresse solo da disagio e scontentezza. I colori danno voce al nostro essere, instaurano una sorta di dialogo facendo emergere il bello della vita e una maggiore conoscenza di sé.

La comparsa del rosso, piuttosto che del giallo o del verde può assumere significati diversi in relazione alla personalità, al vissuto, alle esperienze della persona o al corso del cammino curativo, anche se è possibile individuare alcuni significati “costanti” legati ai diversi colori.

Il blu in ogni sua tonalità si ritroverà spesso, ad esempio, nelle rappresentazioni di persone con disturbi cardiaci, a mitigare o a spegnere quel rosso-sangue-emozioni che non riescono ad accettare e da cui cercano, nonostante il sintomo, di sfuggire.

La comparsa del giallo, invece (colore dell'allegria, della forza che si direziona, dell'ispirazione), in una persona depressa sarà il segno di un ritrovato interesse verso la vita,

del risveglio di un'energia solare che pareva inesorabilmente sopita.

In una donna con problemi all'apparato genitale-riproduttivo sarà interessante notare il rapporto fecondo con il verde, colore della terra-madre, che simbolicamente sta a rappresentare proprio le possibilità creative del femminile.

I COLORI

*“Impara a leggere quello che il muto amore ha scritto.
L'udir con gli occhi si addice all'acume sottile dell'amore”.*

(William Shakespeare)

ROSSO: il fuoco istintivo dell'energia vitale.

Colore dell'istinto e della vitalità ricercato da chi è vivace, brillante, sempre in movimento. Questo colore rappresenta l'energia non ancora direzionata e come tale ci rimanda ad immagini quali il fuoco o il sole che sorge, energie primigenie che possono portare calore e sicurezza oppure distruzione e siccità.

Le persone che hanno scelto il rosso come colore base devono evitare di farsi travolgere dalla grande energia di cui dispongono. E' il colore che interpreta più di tutti gli altri il tema dell'estroversione in ogni sua manifestazione.

Non a caso è considerato da sempre, in tutte le antiche civiltà, il colore più strettamente legato al principio della vita, fuoco vitale e spirito.

Negli individui che preferiscono le varietà cromatiche del rosso, possiamo riconoscere una forza pulsionale espansiva che li rende particolarmente dinamici ed operativi, forti e tenaci, vivaci ed intraprendenti, che legano rapidamente con le altre persone. Il rosso rappresenta il mondo degli istinti e a volte rischia di risultare invasivo e travolgente.

Il colore rosso fondamentale va ad accostarsi al secondo colore selezionato in modo da favorire la giusta direzione all'azione o alla prudenza, per investire proficuamente il patrimonio energetico disponibile.

In cromoterapia il rosso esprime espansione attiva e lo si può assumere quando ci si trova in deficit di energia, essendo in grado di stimolare i tessuti e le reazioni biochimiche dell'organismo. Ha il significato della vita e del calore stimolando la produzione di sangue, aumenta l'adrenalina, fa salire di poco la pressione arteriosa ed è utile nelle malattie da raffreddamento.

Il rosso è stato chiamato “il grande attivatore energetico”, “il padre della vitalità” a causa del suo immenso effetto sulla struttura fisica dell'uomo. In psicologia il rosso rende loquaci, aperti, premurosi, passionali ed è molto utile in caso di melanconia e depressione. Il suo significato psicologico è la forza, la fiducia e la stima di sé. Se qualcuno prova rifiuto

verso il rosso percepirà questo colore come fonte di agitazione, di dolore e lo vivrà come una minaccia. A seconda che si tratti di rosso puro, aranciato, tendente al blu o al marrone, il suo significato psicologico subisce profonde variazioni. Quanto più il rosso si avvicina al marrone, tanto più l'eccitazione si trasforma in tranquillità. Le tonalità di rosso che tendono al blu, evocano, come nel caso del verde puro, sensazioni di stabilità, controllo e fermezza. Se al rosso puro viene aggiunto del giallo, l'effetto del miscuglio cromatico produce irritazione. Il suo colore complementare è il verde e l'opposto è il blu.

ARANCIONE: è un colore “caldo” ed è il risultato della combinazione dei raggi rossi e gialli. Trovandosi a metà strada tra questi due colori, ha un'azione riscaldante ed equilibrante. E' il colore della crescita, simboleggia il sole nascente, dona gioia e ottimismo.

L'arancione ha un'azione liberatoria sulle funzioni fisiche e mentali e ha un grande effetto di integrazione e di distribuzione dell'energia. In cromoterapia questo colore viene utilizzato spesso in sostituzione del rosso quando si vuole evitare una stimolazione troppo vigorosa. I suoi effetti sulla psiche: induce serenità, entusiasmo, allegria, aumenta l'ottimismo e la positivizzazione dei sentimenti, aiuta la mente ad aprirsi e a svilupparsi; esso viene chiamato “il raggio della salvezza”. E' un colore utile in caso di apatia,

depressione, pessimismo, paura, nevrosi, psicosi, stimola la respirazione profonda e l'appetito per cui è un antianoressico. Il colore arancione incide molto sul nostro equilibrio generale "fa sentire bene" e aiuta in una fatica prolungata. Tendenzialmente aumenta la pressione sanguigna, rigenera il sistema nervoso, rinforza il cuore e dona ottimismo. E' il colore indicato per chi soffre di anemia e magrezza, indicato in modo equilibrato per l'assimilazione del cibo, favorisce la tolleranza e l'ascolto. L'arancione stimola la respirazione profonda e induce ad una maggiore rilassatezza mentale, si usa per rigenerare il sistema nervoso e trattare le sclerotizzazioni dell'organismo.

GIALLO: la giusta direzione del raggio di luce.

La personalità "gialla" presenta una sorprendente capacità intuitiva, grazie alla quale sceglie gli obiettivi verso cui indirizzarsi prima e meglio degli altri. Il legame di questo colore al sole e all'oro viene privilegiato dalle persone dinamiche e determinate, il cui rischio è quello di avere troppa fiducia nelle proprie capacità.

Il giallo, colore della luminosità e dell'ottimismo porta alla gioia di vivere, all'entusiasmo di fronte alle novità, alla creatività artistica. Chi sceglie questo colore generalmente è animato da una forte carica energetica che, a differenza di quella rossa, si presenta già ben direzionata verso una meta

da raggiungere, un'energia che, come veri e propri raggi di sole, colpisce con la sua forza vitalizzante obiettivi precisi.

Scegliere il colore giallo, come propria tonalità di base, significa dunque essere “solari” e per non disperdere questo tesoro, occorre affidarsi al secondo colore selezionato scoprendo nella coppia cromatica un amore sponsale.

In cromoterapia il giallo grazie alla sua luminosità e intensità aumenta il tono neuro-muscolare ed è in grado di stimolare la sintesi del collagene. Molte volte nelle condizioni depressive, si assiste ad un progressivo allontanamento dai colori solari, caldi ed energetici. Non stupisce allora che il rifiuto del giallo, quale espressione di un'energia in movimento, può spesso precedere la comparsa di uno stato depressivo.

La forza vitale del giallo nel giusto colore abbinato viene incanalata costruttivamente e orientata verso la meta dello “stare bene”. Questo colore facilita l'autocontrollo, stimola efficacemente le facoltà superiori, dona lucidità cosciente, è un ottimo depuratore del sangue, aiuta la digestione, purifica l'intestino e tonifica i nervi. Questo colore aiuta ad eliminare le tossine da espellere dal nostro organismo attraverso il fegato e gli intestini ed è ottimo per la purificazione dei pori della pelle. Il contatto con il giallo aiuta le persone che non svolgono esercizi fisici a sufficienza. Possiamo definirlo antidepressivo.

Il giallo viene associato alla parte sinistra del cervello e in genere al lato intellettuale, con effetto di stimolazione e aiuto nello studio. E' considerato un colore protettivo e concreto, associato alla felicità, alla saggezza e alla immaginazione. Il giallo corrisponde al senso di un libero sviluppo; per questa ragione il giallo prediletto da coloro che cercano rapporti liberi, che contribuiscono al loro personale sviluppo. Il giallo significa soluzione intesa come distacco, cambiamento e sviluppo, liberazione, lontananza in termini di spazio; si manifesta in termini di ricerca del nuovo. Nel corpo umano il giallo mette in movimento la linfa e favorisce il drenaggio dai centri linfatici.

VERDE: la stabilità e l'equilibrio del sempreverde.

Il verde è legato tradizionalmente alla natura, alla primavera, al momento della crescita rigogliosa, ma equilibrata.

Come le piante sempreverdi, queste persone si mantengono in equilibrio, quali che siano le condizioni esterne. Solide, tenaci, determinate, devono evitare di irrigidirsi troppo sulle proprie posizioni.

Il verde è il colore terapeutico per antonomasia, si colloca al centro tra i colori freddi e quelli caldi: ne rappresenta la sintesi e promuove il benessere generale dell'organismo.

Da un punto di vista generale, il verde è il colore che, più di ogni altro, viene associato alla terra, alla natura, alla linfa energetica e feconda che scorre negli alberi, al regno vegetale che si rigenera, alle acque sorgive. Nelle sue diverse tonalità, infatti, questo colore accompagna il trascorrere della primavera e dell'estate, periodi in cui la terra si rinnova, rifiorisce e porta alla luce tutto il suo potenziale creativo e trasformativo.

Il verde ripropone simbolicamente il tema della crescita e dello sviluppo equilibrato di ogni forma vivente. In tutte le tradizioni, il verde è il colore delle acque primordiali, del risveglio della vita. Le persone che si riconoscono in questa tipologia raramente vanno in confusione essendo accompagnate dalla calma e dalla riflessione, sostenute da un buon senso pratico nell'affrontare i problemi.

Il tipo verde è poco incline agli eccessi, sicuro dei propri mezzi e consapevole delle proprie capacità, al quale ci si può riferire con fiducia. L'eccessiva presenza di questo colore nella vita dell'uomo verde può causare un marcato rigore, non sempre positivo.

Sarà ancora una volta il secondo colore selezionato ad arricchire e meglio delineare la personalità dell'uomo verde.

In cromoterapia il verde promuove il benessere, l'armonia, la calma e la ricerca con vivo desiderio e volontà di operare esperienze nuove. Viene usato per la cura dello stress,

dell'ansia, dell'iperattività e anche nelle forme psicosomatiche che influenzano l'apparato gastroenterico.

Questo colore rappresenta quindi i valori stabili, che valgono. Il verde, più scuro e tendente al blu, corrisponde ad una persona che, nonostante le opposizioni interiori ed esterne, rimane fedele alle proprie convinzioni e possiede quindi una stabile autonomia. Dove manca la stabilità interiore del verde e di conseguenza, l'integrità, la dignità e la stima di sé, esse vengono simulate con l'apparenza esteriore, con la finta dignità, con l'esibizione materiale e spirituale. Il prestigio diventa posa. Chi ha bisogno di autorevolezza si serve di status symbol, allo scopo di simulare un' apparente autorità: si mette in evidenza, attira su di sé l'attenzione, fingendo stabilità, grandezza e prestigio. Nel Cristianesimo il verde brillante rappresenta l'immortalità, la speranza, la vita che trionfa sulla morte, nel medioevo era il colore della Trinità e dell'Epifania. Nell'antico Egitto il verde indica il granoturco non ancora maturo che si trasforma nell'oro, nella tradizione ebraica indica vittoria, per l'Islam è il colore sacro. Il colore del mondo vegetale produce ossigeno, sta alla base dell'alimentazione e attraverso le piante serve per le cure in medicina. E' un tonico equilibrato per corpo e spirito, poiché combina il giallo-saggezza e il blu-spirito.

BLU: la pace, in profonda armonia con se stesso e con gli altri.

Chi ha scelto il blu, associa alle grandi capacità riflessive, una spiccata dose di sensibilità e tenerezza, che lo portano spesso a sentirsi coinvolto emotivamente dai problemi altrui. Riflessivo e meditativo, in pace con se stesso il personaggio blu è portato a prediligere la ricerca interiore e spirituale. Deve prestare attenzione a non tagliare i ponti con il mondo, per non correre il rischio di tendere alla depressione. Questo colore, infatti, è quello delle profondità marine e del cielo notturno, che rimandano entrambi alla tranquillità, alla pace spirituale, alla “profondità”. Il blu è il colore dell’introversione, della ricerca interiore, dell’elevazione spirituale. Se il personaggio blu è sorretto dalla sua vitalità, sa dare il giusto spazio anche agli aspetti concreti della vita (proprio come il blu del cielo notturno si trasforma in azzurro, se fecondato dalla luce del sole).

Il blu è strettamente legato agli aspetti trascendenti, spirituali dell’esistenza; ad esempio, assieme al bianco e all’oro è il colore più legato alla divinità.

E’ importante vedere che cosa suggerisce la scelta del secondo colore, per realizzare le potenzialità in modo armonico.

In cromoterapia il blu trova un largo impiego per il suo effetto sedativo che va ad agire prevalentemente sui sistemi

nervoso e cardiocircolatorio, diminuendo la reattività e ripristinando i ritmi fisiologici di base.

BLU SCURO (INDACO): colore intenso di tipo “freddo”.

Per la sua alta vibrazione, ha la capacità di allargare la nostra comprensione e di curare i disturbi che colpiscono gli organi sensoriali come occhi, naso, orecchi.

Dal punto di vista fisiologico l'indaco stimola le ghiandole paratiroidi inibendo l'attività della tiroide ed ha effetto anestetico ed emostatico. E' inoltre rinfrescante, astringente, depuratore del sangue, tonico muscolare. Sulla psiche favorisce l'intuito ed è adatto a persone particolarmente tese e nervose. E' un colore che induce ad una forte concentrazione mentale, crea uno spazio molto rilassante ed esercita un effetto di appagamento e contentezza. La persona che indossa l'indaco risulta molto riservata e qualche volta corre il rischio della chiusura.

Alcuni esperimenti hanno dimostrato che osservando per un periodo prolungato il blu scuro la respirazione si fa più moderata, il polso rallenta e la pressione si abbassa. La condizione emotiva del blu costituisce quindi una premessa per una delicata empatia e una esperienza estetica. Il tipo di legame e il sentimento di appartenenza si esprimono attraverso la scelta delle tonalità di blu.

Il blu indaco è in grado anche di creare distacco dalla realtà, sviluppando la capacità di giudizio senza coinvolgimenti emotivi; è un colore antagonista all'emotività, dà alla mente un forte senso pratico, crea un grande senso di spazio e all'eccesso può indurre a non considerare la sensibilità degli altri. Psicologicamente dà un senso di pace e di purificazione, permette di scaricare la tensione emotiva e di accostare gli altri in modo sereno ed equilibrato.

AZZURRO: colore del cielo e della verità, aiuta a ritrovare la pace e la serenità. Il raggio azzurro comporta tutti gli aspetti della verità e la scienza sottolinea questa caratteristica. Il colore azzurro indica l'istintivo richiamo alla proprietà sedativa (distesi e rilassati). L'azzurro del cielo è il delicato invito alla meditazione che avvolge nell'affetto, dove si ritrova se stessi (sensibilità e vitalità interiore), la preziosità regale (bellezza e dono della vita) e l'elezione profonda (elevazione e trascendenza). La sua luce è rinfrescante, saporifera, astringente, abbassa la febbre, cura le infiammazioni. Il suo influsso è un potente antisettico.

VIOLA: energia di tipo "freddo", è un insieme di rosso e di blu, benché sia un colore a sé stante, mantiene alcune proprietà degli altri due.

Sinonimo di intelligenza, conoscenza, devozione religiosa, santità, sobrietà, penitenza, originalità. E' il colore con la maggior frequenza e l'energia più alta nello spettro visibile.

Rappresenta "la porta dell'aldilà" e sulla psiche esprime: spiritualità, ispirazione e fantasia.

Il violetto è il purificatore ideale e il purificatore degli ideali, stimola le qualità intuitive, aiuta l'ispirazione. Le grandi opere d'arte in musica, prosa, pittura, scultura, ... , sono attribuite all'influenza del raggio violetto, lo stimolatore dei più alti ideali umani. Questo colore nutre tutte quelle cellule della nostra mente superiore, la cui funzione è di estendere l'orizzonte della nostra conoscenza divina. Leonardo da Vinci, uno dei più grandi ricercatori nella scienza dei colori, sosteneva che il nostro potere meditativo può essere decuplicato se la meditazione avviene sotto una luce violetta che cada dolcemente attraverso i vetri colorati di una tranquilla chiesa.

Le tonalità più chiare del viola esprimono sensualità, le più scure spiritualità. Comprende il blu e il rosso (sacro e profano). E' il colore del cervello destro (analogico) e ha una grande influenza sul sistema nervoso: epilessia, meningite, crampi, tumore, ottimo cicatrizzante, stimola la produzione dei globuli bianchi, ottimizza anche il rapporto sodio-potassio e combatte i disturbi della vescica e dei reni. E' rilassante e utilissimo nei traumi del cranio e nell'insonnia, mentre è controindicato nelle depressioni. Le

persone del viola risultano sensibili e con buon gusto, non vogliono che le proprie relazioni li trascino in responsabilità troppo grandi da affrontare. Il violetto è la fusione e l'unione degli opposti, la *coincidentia oppositorum* e quindi il colore della mistica; provoca la *partecipazione mistiche*. L'oscillazione tra rosso e blu, tra volontà impulsiva e prudente delicatezza, si chiama sensibilità.

BIANCO: rappresenta la luce, il sole, l'aria, l'illuminazione, la purezza, la semplicità, l'innocenza, la castità, la santità, la sacralità, la redenzione. La luce bianca contiene tutti e sette i colori dell'iride, è vitalizzante, rigenera l'organismo, schiarisce la mente.

Il bianco rivitalizza tutta la persona ed è in grado di stimolare una ricerca di novità e di purificazione. La luce bianca permette la sintesi della vitamina D che avviene nell'epidermide: perciò stimola le cellule e le ghiandole endocrine. In generale un malato ha bisogno del bianco, della luce solare per rivitalizzarsi. Il bianco, ovvero la luce bianca, provoca iperemia cutanea e aumenta il tono degli organi esposti; la luce (sole e neve), ad alta intensità, penetra nella profondità del corpo illuminando anche gli organi interni, provocando così un'accelerazione dei processi vitali e una vitalizzazione delle cellule.

Il personaggio bianco è desideroso di candore ed è disposto ad impostare la propria vita con risvolti di pace e di serenità.

Alcuni rischi: “sbiancare” troppo la vita, sentirsi sopiti o spenti.

GRIGIO: è neutro, privo della componente colorata e vitale. Indica una persona che vuole passare inosservata e impoverita dalla mancata espressione di emozioni e di sentimenti che vengono sostituiti dalla cerebralità, dal tecnicismo e dalla competitività. Indossato pone una barriera/distacco tra sé e gli altri ed è controindicato nelle persone che soffrono di depressioni, di paure e di solitudine. Il grigio non è terreno occupato, ma una frontiera, una terra di nessuno. Chi sceglie il grigio rifiuta di impegnarsi per proteggersi da ogni stimolo e da qualsiasi influenza esterna. Per il soggetto svolge un ruolo giustificativo.

E' un colore molto particolare e nelle tonalità più chiare ha la proprietà di esaltare tutti gli altri colori. Il grigio è la mescolanza di luce (il bianco) e tenebre (il nero), è sempre in gioco con umiltà il suo effetto e contributo.

NERO: rappresenta l'oscurità, le tenebre, il vuoto, il lutto, è in grado di attrarre e di nascondere dietro un velo di mistero.

Il nero è un non-colore e tuttavia viene utilizzato per rendere più densi altri colori. Simboleggia l'eleganza e la raffinatezza, ma è segno di mantenimento delle distanze e non invita a contatti prolungati.

Il nero risulta appariscente e snellisce la figura, ma blocca la penetrazione cutanea delle radiazioni elettromagnetiche dei colori e gli scambi con l'esterno. Tende a devitalizzare la persona e viene vivamente sconsigliato nei casi di depressione. Esalta il rosso (forza e potere), con il giallo esalta il potere intellettuale e con il rosa il potere sociale.

Il nero indica il pessimismo, il nascondimento, il riparo, la tristezza, l'isolamento nel buio della propria stanza, l'ombrosità. Il tipo nero risulta meticoloso e marcato nelle scelte.

MARRONE: rappresenta il colore della madre terra, del legno, per cui si associa alle cose solide e durature. La preferenza di marrone simboleggia mancanza di radici però al contempo aiuta ad essere pratici e non dispersivi (stare con i piedi per terra). Indica la ricerca e il bisogno di una certa stabilità e accoglienza.

Il marrone è un insieme di rosso e di giallo un po' carico. L'impulsività del rosso è diminuita da questa fusione, come anche lo slancio creativo, la forza vitale e la dinamicità. Rappresenta le sensazioni di benessere fisico e di soddisfazione.

ROSA: esprime l'amore e la gentilezza e anche l'impronta romantica. E' il colore dell'amabilità femminile e agisce in

maniera spiccata sul sistema nervoso, apportando benessere anche alla vista. Influenza positivamente la psiche perché è in grado di rendere più positiva la visione delle cose.

SINTESI DEGLI ABBINAMENTI DEI COLORI

“Sta a noi imparare a vedere, nei segni di bellezza visibile, la bellezza ancora più grande, la bellezza invisibile, la bellezza che si manifesterà eternamente”.

(Soeur Emmanuelle)

Rosso

Rosso e giallo: è il momento di fasi più costruttive.

Rosso e verde: più riflessione per raggiungere gli obiettivi.

Rosso e blu: il risultato si ottiene se si rallenta.

Giallo

Giallo e rosso: istinto e azione al massimo grado.

Giallo e verde: l'energia si incanala costruttivamente.

Giallo e blu: l'entusiasmo diventa positiva disponibilità.

Verde

Verde e rosso: bisogna seguire gli slanci spontanei.

Verde e giallo: direzionare l'energia verso obiettivi precisi.

Verde e blu: prendiamo le distanze e osserviamo meglio.

Blu

Blu e verde: il progetto è ambizioso ma si realizza.

Blu e rosso: spirito e istinti si devono armonizzare.

Blu e giallo: il sogno si trasforma in realtà.

In queste pagine ho raccolto semplici notizie ed esperienze, ci vuole molto di più, per descrivere il meraviglioso mondo dei colori, una storia profonda antica e attuale sempre confacente all'uomo nel suo vivere e progredire. Senza pretese, offro una briciola, un contributo a quanti accostano con amore i colori.

L'esperienza in questo campo nella scuola è stata illuminante e molto costruttiva. Con i giovani sono entrato nella porta della Città dei Colori, dove si è svelata la conoscenza ...

Immersi nella bellezza dei colori sapientemente siamo diventati grandi e amici!

Se anche tu desideri liberamente e in modo riservato “fare il test dei colori” osserva e scegli i colori che ti vengono presentati.

(Il test e i relativi colori sono a parte)

Il test dei colori è un metodo stupendo e naturale per descrivere lo stato d'animo di una persona. Bisogna mettersi a proprio agio, collocarsi in una situazione di tranquillità, osservare i colori alla luce naturale non troppo intensa e seguire i passaggi indicati. Ogni colore ha un significato preciso e universale, un significato obiettivo: la percezione cromatica è identica in tutte le culture. Varia la valutazione data dalla singola persona che accosta il colore, il suo accettarla o rifiutarla. E' l'accettazione o il rifiuto del significato del colore che permette di ricavare attraverso il test la personalità dell'individuo.

La percezione cromatica può essere definita un linguaggio sensoriale senza parole che tutti comprendono, una “lingua visiva”. Gli occhi vedono e leggono il senso. Il fatto che tutti siano in grado di percepire con la massima precisione le più precise differenze cromatiche conferma come ciascuno sappia identificare con sorprendente obiettività la percezione sensoriale di ogni colore. In base del proprio stato emotivo, una persona scopre, approva, ignora o nega

una determinata percezione sensoriale anche con il colore. I colori sono sentimenti visualizzati.

Dopo aver svolto il test con i colori nasce un dialogo più profondo con se stessi e con gli altri e ne consegue una maggiore disposizione all'ascolto.

(gradualmente coloriamo la vita nei suoi vari spazi).

LA PERSONA COLORATA

Progetto giovani

“Il bello e il vero, il vero e il bello” è tutto ciò che sai sulla terra e che devi sapere.
(John Keats)

Leggi, accetta, comprendi, colora la tua vita.

La persona colorata:

1. Si esprime nella libertà (atti della decisione)
2. Si esprime nella corporeità (struttura affettiva, sensazioni)
3. Si esprime nelle relazioni (orizzonte)
4. Si esprime nella invocazione (trascendenza).

Simbologia:

1. Il corpo è un segno: (cultura) abitare la terra.
2. Il corpo è una differenza: (singolarità) mantenere l'alterità.
3. Il corpo è una polivalenza: (il mistero) alimentare il gesto.
4. Il corpo è ambiguità: (l'istinto) curare le ferite.
5. Il corpo è un linguaggio: (le parole) favorire la comunicazione.

6. Il corpo è una invocazione: (fedeltà) promettere e promettersi.
7. Il corpo è una armonia: (l'equilibrio) stare composti.
8. Il corpo è materia: (progettualità) uscire dalle pigrizie.
9. Il corpo è temporalità: (educazione) memoria dei tempi della vita.
10. Il corpo è fecondità: (l'amore) vivere e morire per far nascere.

Buon lavoro, grazie per aver letto e ascoltato.

Celeste

Il tuo impegno è stato notevole,
i colori hanno dato bellezza alla tua vita,
molti spazi di te sono stati colorati,
altri rimangono da colorare,
grazie al significato dei colori la tua conoscenza si è arricchita,
il tuo spirito si è elevato,
la tua sensibilità è emersa ancora più visibilmente,
ora riconosci ancor meglio i doni che sono in te,
ti sei reso conto che puoi migliorare aprendo la finestra della tua abitazione,

sei in grado di riconoscere che tutto quello che sei è benedizione e viene da Dio.

Parlano in te i colori nelle varie sfumature, la bellezza ti avvolge con la sua luce e ti dona gli occhi per vedere in te e fuori di te.

Tutta la tua persona parla di te: la mente, gli occhi, l'udito, l'olfatto, le labbra, il respiro, il cuore, ...

Se lo ritieni opportuno, liberamente, nelle pagine successive puoi scrivere alcuni momenti della tua esperienza di vita colorata.

LA CITTA' DEI COLORI

“Contempla la bellezza del Lavoro degli uomini, cerca la presenza discreta di Dio”.

(Preghiera anonima della Provenza)

