



Chromoterapia to inaczej leczenie kolorem.

Cztery tysiące lat temu odkryto, że barwy wpływają na nasze życie i zdrowie.

Chromoterapia była znana i praktykowana już w starożytności. Nauka ta popularna była zarówno w starożytnych Chinach, Indiach jak i Egipcie.

Przez wieki używano wiedzy o kolorach do przywracania nimi równowagi i harmonii w organizmie człowieka i otoczeniu.

Kolory działają w dwóch kierunkach. Mogą pobudzać i uspokajać, podniecać lub usypiać, drażnić lub koić, oziębiać albo ogrzewać. Każda barwa wywiera inny wpływ na nasz umysł i ciało.

Jak to działa?

Z fizycznego punktu widzenia.

Barwa to nic innego jak energia, która jest postrzegana dzięki komórkom światłoczułym w siatkówce oka zwanymi pręcikami i czopkami. Oko ludzkie wykazuje różny stopień wrażliwości na określoną barwę, co jest uwarunkowane liczbą czopków wrażliwych na określoną długość fal świetlnych. Za widzenie barwy niebieskiej odpowiada ok. 4% czopków, za zieloną ? 32%, za czerwoną ? 64%. Wszystkie kolory pochodzą z rozszczepienia światła białego.

Na świecie jest 16 milionów barw, podczas gdy człowiek dostrzega ich tylko 256 (na pierwszy rzut oka różnice kolorów są niezauważalne dla naszej siatkówki).

Kolory tak naprawdę są energią. Odbieramy określoną częstotliwość tej energii jako dany kolor. Udowodnił to Isaac Newton. Kolor jest jednym z najlepiej rozpoznawalnych dla nas źródeł energii.

Z biologicznego punktu widzenia

Fakt, że widzimy jakiś kolor, jest odnotowywany przez nasz mózg. W odpowiedzi wysyła on do określonego gruczołu dokrewnego (a więc na przykład do tarczycy, jąder, jajników czy trzustki) sygnał w postaci odpowiedniego neuroprzekaźnika. Służy to wywołaniu reakcji hormonalnej. Poprzez krwiobieg hormony oddziałują na narządy wewnętrzne. Gruczoły wydzielnicze reagują na daną barwę stosownie do interpretacji dokonanej przez mózg. Czerwony jest przez mózg uznawany za pobudzający, działa więc również pobudzająco na nadnercza.

Zastosowanie chromoterapii.

Terapeuci wiedzą, że poszczególne barwy mają różne długości fal. Znając te długości wiedzą, jaką barwę wykorzystać w leczeniu konkretnego schorzenia.

I tak np: barwy ciepłe stosuje się w terapiach służących pobudzeniu aktywności, natomiast barwy zimne służą do wywołania efektu uspokajającego.

Stosunkowo niedawno odkryto, że odpowiedni dobór kolorów może tak silnie wpływać na psychikę i emocje, że zaczęto ten fakt wykorzystywać w szpitalach do wspomagania procesów leczenia. Na świecie są już szpitale, w których zależnie od potrzeb pacjentów sale mają różne kolory: czerwony służy do pobudzania energii chorych, pomarańczowy przywraca im radość, zielony poczucie równowagi, turkusowy zwiększa odporność, a niebieski pomaga odzyskać spokój i ukojenie. Należy jednak pamiętać, że niewłaściwie stosowana chromoterapia może wywołać też wiele skutków ubocznych. Dlatego ta terapia nie powinna być stosowana na własną rękę.

Jakie znaczenie ma chromoterapia?

Mało kto zdaje dziś sobie sprawę z potęgi otaczających nas barw, z tego, że świat kolorów to wibrująca energia, która ma istotny wpływ na nasze zdrowie, temperament czy zachowanie. Leczenie przy użyciu kolorów? chromoterapia ma dziś wielu zwolenników.

Kolory odgrywają istotną rolę w życiu człowieka. To, jakimi barwami otaczamy się już od dzieciństwa, ma wpływ na nasze samopoczucie, decyzje, zdrowie, a także mówi nam o ?kolorze naszej duszy?.

Barwy przemieniają nasze otoczenie, ułatwiają życie towarzyskie, wpływają na karierę zawodową, często bez naszej świadomości. Wybór koloru, który najbardziej lubimy, ma znaczenie w określeniu naszej osobowości, odzwierciedla nasze problemy, przeżycia, nasz stan ducha.

Chromoterapia może wspomagać medycynę konwencjonalną. Z pewnością nie powinna być stosowana zamiast niej. Kolor nie jest lekiem na wszystko, aczkolwiek właściwie dobrany na pewno wpływa choćby na nasze psychiczne samopoczucie, a to także droga do poprawy zdrowia.

Człowiek przebywał od zawsze w otoczeniu kolorów i instynktownie je wykorzystywał w różnych stanach duszy i ciała. Potrafił otaczać się potrzebnymi barwami, nosił odpowiednie do swoich nastrojów i emocji ubrania, gustował w określonych barwach kwiatów. Zamiłowanie lub niechęć do jakiegoś koloru może powiedzieć wiele o człowieku.

Dziś ludzie zagubili swój instynkt i często, chociaż nie czują się dobrze z jakimś kolorem, otaczają się nim, gonią za modą, ulegają presji robiąc coś wbrew swoim potrzebom lub bez głębszego zastanowienia. A kolory oddziałują swoją mocą na nasz system energetyczny, na nasze ciało, emocje i psychikę, pozytywnie lub negatywnie.

Praca a kolory:

Terapeuci leczący kolorem i światłem opracowali szczegółową tabelę barw, przypisując poszczególnym kolorom określony wpływ na emocje.

1. **Magenta** (głęboki róż) - to uwolnienie. Stosuje się ją tam, gdzie konieczna jest zmiana, np. trzeba się pozbyć złych wspomnień lub przeżyć.
2. **Fioletowy** - to godność. Przywraca poczucie własnej wartości oraz szacunek do samego

siebie.

3. **Niebieski** - to odprężenie, korzystny jest dla osób niecierpliwych, żyjących w ciągłym pośpiechu, niepotrafiących zebrać myśli.

4. **Turkusowy** - to odporność, dobry dla tych, którzy czują się zdominowani przez innych, brak im wiary we własne siły.

5. **Zielony** - to równowaga. Idealny dla rozkojarzonych, mających trudności z koncentracją w pracy oraz nauce.

6. **Żółty** - to odseparowanie. Pomaga w osiągnięciu niezależności i skupieniu się na istotnych dla nas sprawach lub myślach.

7. **Pomarańczowy** - to radość. Wskazany dla osób, które nie potrafią się niczym cieszyć, popadają w depresję, czują niechęć do życia, brak im energii.

8. **Czerwony** - to energia. Korzystny dla ludzi o temperamencie "szachisty", które zawsze na wszystko "mają czas" i nie potrafią się w nic zaangażować. Czerwony przynosi ożywienie.

Źródło: www.geonumer.com