



# CROMOTERAPIA CURARSI E STARE BENE



della dottoressa  
**Annarosa Pacini**

## I colori del corpo

La cromoterapia esiste da secoli. Da sempre Greci, Egizi, ma anche indiani e cinesi, hanno usato il "potere" dei colori per recuperare l'equilibrio psicofisico.

L'assunto di base è molto semplice: il corpo umano ha un'energia propria, che interagisce con le energie circostanti.

Se l'energia vitale del corpo viene alterata, il corpo perde il proprio equilibrio e si ammala.

I colori, capaci di **vibrare su "frequenze"** in sintonia con l'organismo umano, possono aiutarlo a ritrovare l'equilibrio perduto. Secondo la medicina cinese, ad esempio, ogni organo ha una sua particolare frequenza, **una sorta di "voce"**, che può essere identificata con un colore.

Il nero è il colore dei reni, nero come l'oscurità in cui, nel ventre materno, si sviluppa l'essere umano, ed impara a riconoscere **le vibrazioni** che arrivano dall'esterno.

Il bianco è il colore dei polmoni: bianco come la luce indivisa, come il cosmo che attraverso la respirazione entra nell'uomo, ed in cui l'uomo entra espirando. Il giallo è il colore della milza, capace di dare energia e stimolare il gusto.

**Rosso è il colore del cuore, colore della passione e dell'amore.** E poiché ogni colore, oltre alla componente fisica, abbraccia una universale dimensione psicologica, ecco che è possibile individuare, a grandi linee, le preferenze secondo il rapporto con l'esterno: **gli estroversi scelgono colori freddi** come azzurro, blu, viola, a bilanciare la loro energia, gli introversi colori caldi, come rosso, arancione, giallo.

*La cromoterapia aiuta a ritrovare il naturale equilibrio.*



Idrobike con cromoterapia al Tombolo Talasso Resort di Livorno.

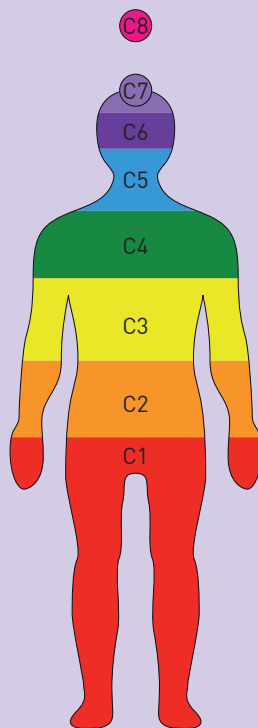


“La luce è sorgente di energia e di vita.”

## Luce vuol dire benessere

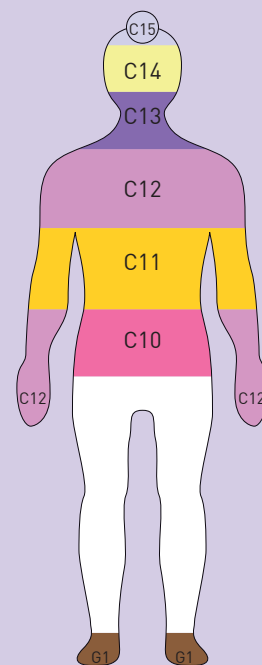
La luce è uno degli agenti regolatori della serotonina, l'ormone dell'umore e in generale di tutte le attività del corpo.

Tant'è che alle persone depresse si consiglia di trascorrere più tempo all'aria aperta, **alla luce del sole**. Tralasciando la componente fisica (i colori che noi vediamo non sono altro che onde elettromagnetiche con una specifica frequenza ed uno specifico spettro), su cui pure si basa la cromoterapia si deve dare ampio spazio alla **dimensione psicologica**. Quella dimensione universale che, al di là degli usi sociali e della cultura, ha caratterizzato da sempre il rapporto tra uomo e colore, tanto da entrare anche nel linguaggio comune. **“Vedere il mondo rosa”**, ovvero in modo ottimista, o **“tutto nero”**, da pessimisti. **“Verde come la speranza”**, come tutto ciò che è nuovo, giovane, che può crescere, modificarsi. **“Grigia”** è la giornata in cui ogni cosa è spenta.



### Colori Originali dei Chakra

BASALE - ROSSO (C1)  
 SACRO - ARANCIONE (C2)  
 PLESSO SOLARE - GIALLO (C3)  
 CUORE - VERDE (C4)  
 GOLA - BLU (C5)  
 TERZO OCCHIO - INDACO (C6)  
 CORONA - VIOLA (C7)  
 CORONA SUPERIORE - MAGENTA (C8)



### Colori transitori dei Chakra

BASALE - CHIARO (C9)  
 SACRO - ARANCIONE + ROSA (C10)  
 PLESSO SOLARE - ORO (C11)  
 CUORE - ROSA + VIOLA PALLIDO (C12)  
 GOLA - BLU + VIOLA (C13)  
 TERZO OCCHIO - CHIARO + ORO (C14)  
 CORONA - CHIARO + VIOLA PALLIDO (C15)  
 PIEDI - RAME (G1)



## La cromoterapia si sta affermando sempre più tra le terapie naturali, sebbene talvolta la si utilizzi con eccessiva faciloneria. I modi principali di uso della terapia del colore sono:

**Il bagno di colore**, che utilizza la luce per stimolare tutto l'organismo, di solito per disturbi non gravi. Il bagno di luce verde, ad esempio, viene usato per le terapie di rilassamento. La scelta del tipo di radiazione da utilizzare nel bagno di colore deve tener conto della situazione generale entro la quale si manifesta la disarmonia.

**L'irradiazione totale**, una terapia globale: attraverso apposite apparecchiature si irradiano contemporaneamente più zone cutanee, utilizzando luci di diverso colore.

**L'irradiazione su una zona specifica**, in cui l'intervento è focalizzato sulla zona in disequilibrio energetico (malata). È fondamentale individuare l'esatto problema per irradiare con le luci appropriate (irradiazioni a livello degli occhi possono giovare allo stato emotivo).

**Le irradiazioni secondo i punti di agopuntura**: al posto degli aghi si utilizza la luce colorata. Viene utilizzata per ripristinare l'energia mancante.

**Solarizzazione dell'acqua**: l'acqua solarizzata si ottiene mettendola in contenitori di vetro perfettamente trasparenti, che vengono irradiati con luce colorata. L'acqua così trattata viene poi utilizzata per impacchi, gargarismi o come bevanda.



Bagno turco con cromoterapia

Per approfondimenti [www.encanta.it](http://www.encanta.it)

**Percorso cromo talasso terapia del Tombolo Talasso Resort**  
di Castagneto Carducci (Livorno)  
Per informazioni tel. 0565 74530  
[info@tombolotalasso.it](mailto:info@tombolotalasso.it)  
[www.tombolotalasso.it](http://www.tombolotalasso.it)

Nell'applicare i vari metodi bisogna sempre tener presente che l'avversione o la forte attrazione per un colore è indice di una compensazione, in eccesso o in difetto, e quindi non deve essere ignorata. **L'uso del colore**, oltre a giovare in presenza di specifiche patologie, come artrosi, dolori muscolari, problemi di insonnia, dermatologici, digestivi... applicato all'abbigliamento può dare una vera e propria svolta anche al modo di vivere se stessi in ambito lavorativo. **Il test dei colori applicato all'abbigliamento** consente di individuare i colori che rafforzano la stima di sé e l'immagine interiore, quelli che danno più equilibrio, quelli più discordanti con la propria immagine interiore. L'utilizzo sapiente è in grado di produrre effetti davvero interessanti. Durante una lezione un partecipante al corso aveva manifestato una certa avversione contro il marrone. Agente di commercio, vestiva prevalentemente di blu e grigio. A chi lo osservava, dava l'impressione di una certa rigidità, contraria a come egli si sentiva. Dopo il test, che aveva invece evidenziato nel **marrone e nel giallo i colori più favorevoli all'espansione della sua energia**, ha scelto ed indossato abiti con tonalità di marrone che gli piacevano, una cravatta con disegni su fondo giallo-senape. Quando si è presentato alla lezione così vestito tutti lo hanno percepito più "naturale", più "spontaneo", più "simpatico", **perfino più "bello"**. E questa stessa immagine veniva percepita anche dai clienti, che ovviamente lo accoglievano con maggiore disponibilità.