



Colección de 7 entregas:



El arco iris de la salud

Utilizando el color como terapia del espíritu y la mente

Útil para favorecer la salud al identificar alternativas complementarias relacionadas con el uso del color en nuestra vida diaria: luz, alimentos, la respiración; entre otros.

Sanación con la luz.

Algunas veces quedará todo el cuerpo bañado por la luz, pero en determinados tratamientos específicos sólo se expone una zona determinada. Habitualmente, se aplican dos colores: el color principal y su complementario y ambos se utilizan para el tratamiento curativo. En general, el tratamiento consiste en exponerse durante un largo período al color principal, seguido de una sesión más corta con su complementario. Sin embargo, algunos sistemas emplean alteraciones rítmicas de los colores para lograr resultados distintos. Con frecuencia, la luz se emite con una forma geométrica particular, ya que la "forma" también puede tener un efecto poderoso sobre el cuerpo y la mente, sobre todo combinada con el color. Las sesiones de cromoterapia duran alrededor de una hora.

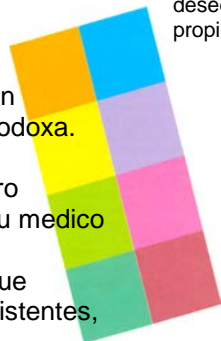
Otra relajante opción cromoterápica es utilizar un baño que esté iluminado con luces de colores. Puede utilizarse cualquier color, aunque los más comunes son azul y su complementario, el naranja, los cuales actúan reduciendo el estrés y la tensión muscular. Puede conseguir efectos similares permaneciendo acostado durante 30 minutos envuelto en una tela de seda coloreada.

Hay otras formas de tratamiento cromoterápico.

En la medicina hindú es común el uso de gemas y cristales para concentrar el color en una zona específica del cuerpo. Algunos practicantes occidentales utilizan el masaje con bolsas de muselina que contienen sales de cromo, que se exponen al sol o a la luz de color durante una hora antes del tratamiento. Es probable que le enseñen otras técnicas útiles para practicar en casa, como la dieta cromática (comer alimentos de un color determinado), la "curación o sanación del arco iris", en la cual se bebe agua que ha sido previamente cargada de energía en un tanque coloreado, la "respiración de colores", ponerse ropa de un color determinado, etc.

Precauciones

- ✓ La cromoterapia no debe ser empleada como sustituto de un tratamiento de la medicina ortodoxa.
- ✓ La cromoterapia puede ser un tratamiento alternativo útil, pero debería consultar siempre a su médico antes de someterse a ella.
- ✓ Compruebe que tipo de enfoque terapéutico, de los muchos existentes, prefiere su cromoterapeuta.



Autoayuda

Hay distintas formas de practicar la cromoterapia en su hogar. Si no está realizando ninguna terapia guiada por un profesional especializado, escoja simplemente el color que le haga sentir más alegre o relajado y utilícelo.



Sanación del arco iris

Esta es una forma sencilla y económica de aplicar los colores al organismo. Cuando se expone el agua a la luz del sol en el interior de un recipiente que tenga un color determinado, adquiere parte de la energía vibratoria de dicho color. En el mercado se pueden comprar recipientes o frascos con coloreados especiales, pero también pueden improvisarse fácilmente envolviendo el frasco con papel celofán.√

Respiración de colores

Esta es una forma de una meditación o visualización en la cual la persona se imagina a sí misma inspirando y espirando determinados colores. Se puede practicar en la cama antes de acostarse o por la mañana, antes de levantarse.

- 1 Busque un lugar confortable, donde sentarse o acostarse y relajarse.
- 2 Respire profundamente, de forma regular y tranquila.
- 3 Imagínese rodeado por una intensa luz del color que más desee. Sea consciente de las propiedades curativas de la luz.



- 4 A medida que respira, imagine que está inspirando ese color en particular, y siga el curso del mismo en su camino hacia los pulmones y plexo solar y cómo desde allí se distribuye por todo el cuerpo.
- 5 Cuando espire, imagine que está exhalando el color complementario.

Colores: complementarios
Naranja – Azul
Verde – Magenta
Amarillo – Morado
Turquesa - Rojo

Dieta cromática

Introduzca en su dieta alimentos del color escogido. Si necesita amarillo, coma plátanos y frutos de piel amarilla, maíz, mantequilla, arroz con azafrán, etc. Su terapeuta le ayudará a equilibrar la dieta.



AURA – SOMA

Los remedios aura-soma consisten en una colección de pequeñas botellas “equilibradas”, cada una de las cuales contiene una capa de aceite esencial coloreado flotando sobre agua mineral también coloreada que contiene extractos de hierbas. La mayoría contiene dos colores y hay unas 90 combinaciones posibles. Sencillamente tiene que elegir las cuatro botellas que más le atraigan y después salpicar las mezclas en su piel (o alrededor de su aura) cada día. No hay un período de tiempo definido para el tratamiento, realícelo tanto tiempo como crea necesario.

Los remedios aura-soma fueron desarrollados en 1984 por Vicki Wall, una podóloga británica que adquirió poderes psíquicos tras quedarse ciega. Ella describe el tratamiento como “una terapia del espíritu autoselectiva y no intrusiva” El aura-soma se practica principalmente en Gran Bretaña, aunque existe un pequeño número de terapeutas en Estados Unidos y Australia.



Ropas y decoración

Al igual que solemos vestir ropas que reflejan nuestro particular estado de ánimo, el color de las mismas puede alterar la forma en que sentimos. Vístase con colores llamativos para contrarrestar la depresión, la falta de auto confianza, o la baja auto estima, y utilice ropas de colores tranquilos para suprimir la irritabilidad y el estrés. Los mismos principios se pueden aplicar a la forma de decorar su hogar. Una colcha nueva, cambiar la pantalla de las lámparas o un nuevo conjunto de cortinas pueden marcar una gran diferencia.



Éxito con el arco iris de la salud.

