

CROMOTERAPIA

La cura con i colori per il corpo e per la psiche

Si tratta di una medicina antica che l'attuale civiltà occidentale ha riscoperto e che viene annoverata tra le cosiddette "medicines alternative". In effetti antiche civiltà sfruttarono il significato dei colori e il loro effetto sui processi fisici e psichici dell'uomo in numerosi campi, da quello della medicina a quello dei riti religiosi, atti a curare il corpo e a purificare l'anima.

Il colore

Secondo la fisica moderna, dall'osservazione di corpi illuminati da una sorgente di luce bianca, siamo indotti ad attribuire a essi un colore per la diversa sensazione che l'occhio ne riceve. Il colore dei corpi non è quindi da intendersi come una proprietà esclusiva dei singoli corpi, ma come un qualcosa dipendente da tre elementi: sorgente luminosa, oggetto, occhio. Psicologi e fisici si sono trovati d'accordo nell'affermare che il colore è una sensazione visiva che si ha quando determinate onde elettromagnetiche stimolano la retina. Dalla diversa lunghezza di queste onde dipende la varietà dei colori. Componendo un raggio di luce bianca per mezzo di un prisma si ottengono i colori fondamentali: rosso, arancio, giallo, verde, azzurro, turchino e violetto. Si chiamano colori complementari quelli che insieme danno la luce bianca.

Storia della cura tramite i colori

Gli antichi Egizi praticavano normalmente la cura tramite i colori; i sacerdoti erano al contempo medici e le conoscenze mediche erano considerate una scienza segreta da trasmettere solo a pochi eletti. A quell'epoca le conoscenze mediche riguardo alla cromoterapia raggiunsero un livello molto alto. "Dalle piramidi di Giza un sentiero sacro conduceva ai "templi di cura solare", dove si trattavano le malattie tramite la cromoterapia." Gran parte del loro sapere, tramandato dal greco Ermete Trimegisto, è andato perduto nel corso dei secoli. Le cognizioni scientifiche da lui riportate, di cui fa parte anche la cromoterapia, sono chiamate "ermetiche". Anche gli antichi Greci usavano normalmente i colori derivati da minerali, pietre, cristalli e unguenti come trattamenti. L'interesse per i benefici dei colori andava di pari passo con il concetto degli elementi fondamentali: aria, fuoco, acqua e terra. Questi fondamentali costituenti dell'universo erano associati con le qualità di caldo, freddo, umidità e aridità, ed anche con quattro "umori" o "fluidi del corpo": la bile gialla, il sangue (rosso), la freddezza d'animo (bianco) e la malinconia o bile nera. Questi si pensava sorgessero in quattro organi particolari (la milza, il cuore, il fegato e il cervello) e che determinassero predisposizioni fisiche e spirituali. La salute era considerata risultante dell'equilibrio di questi elementi, mentre, di necessaria conseguenza, la malattia ne era lo sbilanciamento. I colori, così come erano associati agli umori, venivano anche utilizzati come trattamento contro le malattie: indumenti colorati, oli, gessi colorati, unguenti e pomate. Durante il Medioevo, con l'avvento del Cristianesimo in tutte le discipline del sapere, tutto ciò che era pagano fu esorcizzato, comprese le pratiche di guarigione degli Egiziani, dei Greci e dei Romani. Le antiche arti della cromoterapia furono tramandate in via orale dato che erano state dichiarate "occulte" dalla Chiesa. L'Illuminismo cancellò definitivamente dalla scienza ogni traccia di alchimia, misticismo e magia. La ragione e il metodo scientifico soppiantarono dalla medicina tutto ciò che non fosse dimostrabile e verificabile scientificamente; la cromoterapia entrò così a far parte della cosiddetta "medicina alternativa", la quale non corrispondeva a queste caratteristiche in quanto, se pur così largamente utilizzata dalle antiche civiltà, non possedeva riscontri scientifici.

La cromoterapia moderna

Nel 1878, l'americano Edwin Babitt pubblicò il suo libro "The principle of Light and Color" e raggiunse con esso fama mondiale. Egli pose così la prima pietra per la moderna radioterapia con i colori. Il danese Niels R. Finsen, un altro pioniere della ricerca sulla luce e sul colore, fondò nel 1896 un istituto di luce per la cura della tubercolosi. Nel 1903 Finsen ricevette il premio Nobel. In America la terapia con la luce ultravioletta è ormai diventata un metodo standard. I pesci negli acquari e altri animali, se soffrono di determinate malattie virali, vengono attualmente curati con i raggi ultravioletti.

La percezione della luce e dei colori

La retina contiene due tipi di cellule sensibili alla luce: i coni e i bastoncelli. I coni funzionano solo in presenza di luce intensa e ci fanno percepire i colori e i particolari più minuti, quindi la definizione dell'immagine. Essi sono circa sette milioni, concentrati per lo più verso il centro retinico in prossimità della fossetta. Una distribuzione diametralmente opposta assumono i bastoncelli, che sono circa centosettanta milioni, radi al centro della retina (totalmente assenti nella fossetta) e numerosi verso la periferia. Essi ci permettono di vedere le deboli intensità luminose insufficienti a stimolare i coni. Altra caratteristica dei bastoncelli è di essere sensibili agli oggetti in movimento. Si deduce che l'essere umano disponga di due tipi di visione: la fotopica (diurna) e la scotopica (notturna e crepuscolare). La visione del colore da parte dell'occhio umano è un fenomeno molto complesso che la scienza non ha ancora spiegato in modo univoco. Una spiegazione è che l'apparato recettivo occhio-cervello sia composto da decodificatori luminosi di tre tipi, sensibili cioè al rosso, verde e blu (i colori primari della fisica). Essi sono comunque riferiti al sovrapporsi di fasci luminosi. L'ipotesi che l'occhio e il sistema nervoso deputato alla visione possa funzionare su tale principio è avvalorato dal fatto che è possibile percepire visivamente il giallo anche in assenza di onde corrispondenti alla lunghezza d'onda di questo colore. Ma ancora non è possibile sapere con certezza come gli impulsi elettromagnetici possano trasformarsi in sensazioni cromatiche atte alla percezione dello stimolo luminoso. Beker nel 1953 ha dimostrato che la visione del colore è connessa con il paleo-cervello e con il neo cervello; infatti un nucleo della retina è collegato mediante fibre nervose con il mesencefalo e con l'ipofisi. La percezione del contrasto è invece dovuta, secondo Hering, alla rodopsina, una speciale porpora visiva, contenuta nei bastoncelli della retina; questa porpora diviene bianca sotto l'influenza di colori luminosi (effetto catabolico, distruttivo) e nell'oscurità si ricostituisce (effetto anabolico, rigenerativo).

Chakra e cromoterapia

Secondo le teorie della cromoterapia il nostro corpo assorbe i colori in molteplici modi: tramite l'alimentazione, la pelle, gli occhi e i chakra.

La parola "chakra" deriva dal sanscrito e significa "cerchio", "movimento", ma anche "ruota". Ogni chakra è un vortice di energia circolare che ruota sotto l'influenza di una corrente positiva (detta "pingala") o negativa (detta "ida"). I chakra sarebbero quindi centri di energia che si trovano tra l'aura (il riflesso dello stato di energia dell'organismo) e l'esterno del nostro corpo. Teorici della filosofia orientale sostengono infatti che l'essere umano fin dalla nascita possiede una sua fisiologia energetica che gli permette di entrare in relazione dinamica con il microcosmo che lo circonda e con le sue forze elettromagnetiche. I chakra si trovano in corrispondenza di ghiandole endocrine e le energie dei chakra sembrano così essere collegate con il sistema nervoso parasimpatico e autonomo e con la regolazione degli ormoni. Harish Johari, un importante maestro di yoga, afferma, nel suo libro "Chakras: Energie Centres of transformation", che i chakra rappresentano le "ruote della mente che si muovono nel mondo dei desideri". Johari dice che i desideri stessi sono come le ruote, e rappresentano una grande forza incentivante. Sostiene inoltre che ogni singolo chakra è un campo

gioco per i desideri: durante tutta la nostra vita ci troviamo in questo mondo di desideri e speranze e comprendiamo la nostra situazione di vita secondo il punto di vista del chakra nel quale ci troviamo normalmente e nel quale ci sentiamo più a nostro agio. I chakra sono sette, divisi in tre superiori e quattro inferiori. A ognuno dei sette corrisponde uno dei sette colori dell'arcobaleno e influisce su un particolare organo o su una delle principali ghiandole del nostro corpo.



Rosso

Vita = Organi sessuali, Ghiandole sessuali

Arancione

Energia = Milza, Pancreas

Giallo

Intelletto, Sapere = Plesso Solare

Verde, Rosa

Amore, Simpatia, Armonia = Cuore, Timo

Blu

Comunicazione, Lingua, Religione, Creatività = Tiroide

Indaco

Intuizione = Ghiandola pineale

Violetto

Spiritualità, Saggezza = Ipofisi

I principi della cromoterapia

(Trattandosi di una medicina alternativa e perciò non scientificamente provata, i principi di seguito elencati devono intendersi più come spunti culturali che reali strumenti terapeutici.)

Principio fondamentale della cromoterapia è che **"La vita è colore e il colore è vita al contrario dell'oscurità che è morte"**. Ne segue che le malattie si formano a causa di un equilibrio mancante nel sistema-vita e questa mancanza può essere compensata dai colori.

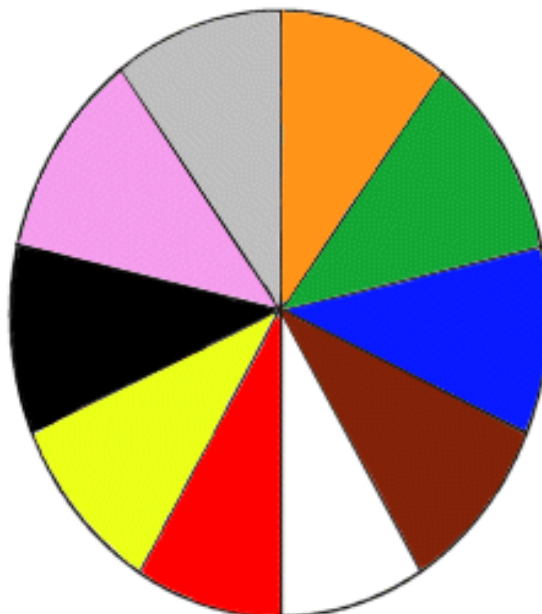
Il colore può essere assorbito in vari modi dal corpo, dallo spirito e dall'anima:

- Attraverso l'alimentazione
- Attraverso gli alimenti irradianti con i colori
- Attraverso la luce solare
- Attraverso l'irradiazione della pelle con la luce "artificiale"
- Attraverso il bagno nei colori
- Attraverso la meditazione dei colori

I colori hanno i seguenti effetti:

- Dilatano o restringono i vasi sanguigni
- Alzano o abbassano la pressione sanguigni
- Aumentano la produzione dei globuli rossi
- Sostengono i globuli bianchi
- Distruggono i batteri
- Sostengono il sistema immunitario
- Proteggono i tessuti dagli aggressori
- Accrescono l'attività dei tessuti
- Aumentano il trasporto di ossigeno nel sangue
- Regolano lo scambio tra i tessuti e le ossa
- Favoriscono la formazione di enzimi, oligoelementi e vitamine
- Attivano e rendono stabile il metabolismo
- Estendono la coscienza

Ogni colore ha delle proprietà positive e negative: per conoscere gli effetti e le qualità dei singoli colori e il perché della preferenza oppure del rifiuto di un colore da parte delle persone cliccare sul colore nell'immagine sottostante. La preferenza di un colore piuttosto di un altro denota specifiche caratteristiche psichiche e comportamentali.



Rosa

Il rosa possiede le qualità più delicate del rosso. Simbologgia l'amore e l'affetto senza passione. La persona che predilige il rosa desidera protezione, delicatezza e affetto.

Grigio

E' un colore che non è né scuro né chiaro, è privo di qualsiasi stimolo. E' il colore della chiusura e del non coinvolgimento, della prudenza e del compromesso. Le persone che indossano frequentemente questo colore tendono a giudicare e condannare gli altri. Chi ama questo colore cerca la calma e la pace esteriore mentre non si preoccupa delle fonti di energia interiore. Chi predilige il grigio rifiuta l'eccitazione e lo stimolo. Il grigio è segno di indifferenza e rifiuto del cambiamento, la vitalità viene respinta per condurre una vita tranquilla senza alti né bassi.

Arancione

L'arancione non ha né l'intellettualità del giallo né la sessualità del rosso. E' un colore "sociale" che distingue persone piuttosto estroverse che amano la compagnia. Sono persone buone e ben volute ma che possono anche essere superficiali, lunatiche e instabili.

Verde

Il verde sostiene il sistema nervoso, ha un effetto equilibrante e aiuta così il cuore. Il verde calma e armonizza. Esso è il colore fondamentale della natura e ad essa è sempre associato. E' il colore dell'armonia: simbologgia la speranza, la pace e il rinnovamento. Coloro che mostrano spiccata preferenza per il verde cercano autoaffermazione, la prevalenza delle loro opinioni, tendono a essere grandi moralizzatori (ma non moralisti), vogliono agire a modo proprio contro qualsiasi opposizione. Sono anche persone miti e sincere, aperte e che amano la compagnia; volentieri mettono in ombra se stessi, sono modesti, pazienti e purtroppo spesso sono sfruttati dagli altri. Di regola si tratta di persone ben educate e garbate che godono di buona reputazione ma che non amano trovarsi troppo spesso al centro dell'attenzione.

Blu

Il blu è un colore calmante e rinfrescante. Esso ha un effetto molto tranquillizzante su persone troppo aggressive e impazienti. Il celeste, in particolare, fa bene agli occhi, calma e rilassa. Il blu è un colore che calma e modera e che fa dimenticare i problemi di tutti i giorni. Per tale ragione le pareti tinteggiate di blu tranquillizzano, un esempio evidente sono le pareti celesti degli ospedali. Il blu è anche il colore del conservatorismo e del dovere, della riflessione, dell'autoanalisi e dell'introspezione. Il tipo-blu si inserisce volentieri in gruppo, è molto sensibile, riesce a controllare bene le sue emozioni e in genere viene ammirato per il suo carattere equilibrato, per la sua saggezza e intelligenza. Il tipo-blu inoltre si adatta facilmente, è fedele e amoroso fino a diventare sentimentale. Nei confronti degli amici è sociale e leale, mentre è piuttosto cauto con gli estranei, specialmente se si tratta di persone per qualche verso vistose. Normalmente chi ama il blu sono lavoratori fidati e coscienti, ma la creatività non è esattamente il loro forte.

Marrone

Il marrone è il colore delle persone forti e solide con grande capacità di resistenza e pazienza. In genere si tratta di persone molto coscienti, consci cioè del proprio dovere e responsabilità, sono costanti, attenti e conservativi. Il tipo-marrone è forse un po' lento a comprendere e ad agire ma alla fine ottiene ciò che vuole. Chi ama il marrone è una persona ancorata alle proprie abitudini e convinzioni e non ama i cambiamenti; il problema di queste persone è la loro scarsa mobilità e l'incapacità di adattarsi rapidamente. Mancano spesso di individualità e non vogliono assolutamente dare nell'occhio.

Bianco

Il bianco è un colore che rivitalizza: fresco, luminoso, solare, se indossato apporta energia e vigore. Il bianco è il simbolo della purezza, dell'innocenza e dell'ingenuità. Una persona indossa costantemente il bianco ha una personalità tendente al perfezionismo e all'idealismo. Spesso infatti rincorre idee e sogni irrealizzabili. Al contrario, se il bianco viene indossato assieme ad altri colori, ciò indica una personalità vitale e equilibrata.

Rosso

Oltre al blu, il rosso è il colore preferito dalla maggior parte della gente. E' il colore della forza, della salute e della vitalità. Questo colore è spesso indossato da persone estroverse e vitali, ma anche impulsive ed energiche, vigorose e tendenti all'aggressività. Queste persone sono spesso brusche e vogliono ottenere tutto il possibile dalla vita. Hanno una personalità ottimista, un carattere piuttosto inquieto, conoscono poco i loro lati negativi e tendono ad addebitare ad altri la colpa dei propri insuccessi. Il rosso è un colore con forti oscillazioni, capace di rendere violenta la gente: accelera il polso, aumenta la pressione arteriosa e la frequenza respiratoria. E'infatti fortemente sconsigliato come tinteggiatura di pareti.

Giallo

Il giallo viene associato alla parte sinistra del nostro cervello e aiuta a stimolarlo, sostenendoci nello studio e attivando il nostro lato intellettuale. E' un colore protettivo e concreto e per tale ragione aiuta chi è troppo aperto o troppo creativo. E' il colore della felicità, della saggezza e dell'immaginazione. Ama il giallo chi cerca il nuovo, l'avventuroso e la realizzazione di se stesso. Al tipo-giallo appartengono persone attratte dalla filosofia, dalla religione e dalle ideologie. Il tipo-giallo generalmente sostiene convinzioni molto radicate, ha un'alta opinione di sé e tende alla testardaggine. Il giallo genera buon umore, sia se si indossano indumenti di tale colore sia come tinteggiatura per le pareti.

Nero

Il nero è il colore indossato da chi vuole apparire interessante e colto. Il nero è il colore del misterioso e dell'inspiegabile. Il nero è luce non ancora manifestatasi, nel nero tutto esiste ma non è visibile, il nero simboleggia quindi tutto ciò che è nascosto. Se una persona si veste quasi esclusivamente di nero o si circonda eccessivamente di questo colore significa che essa soffoca i propri intimi desideri.