



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 – MAYO DE 2010

“CROMOTERAPIA EN LA ESCUELA INTEGRAL”

| |
|---|
| AUTORÍA FRANCISCO RAÚL JUÁREZ MORENO |
| TEMÁTICA INNOVACIÓN- INVESTIGACIÓN EDUCATIVA |
| ETAPA EP. |

Resumen

El arte del color como vibración de la luz es el aspecto que más resalta en el aula dentro del amplio panorama de recursos que usamos los maestr@s. A ello se une el color como recurso educativo en nuestras propuestas y en nuestras fichas, como competencia desarrollada desde la etapa infantil. Todo lo visual es lo primero y lo que antes aprendemos, considerando además que los colores y sus formas diversas nos muestran una gran gama de posibilidades para el desarrollo integral de nuestro alumn@s.

Palabras clave

Los tipos de colores y sus formas de combinación.

El color como remedio curativo.

La vibración de la luz en sus diferentes formas.

1. APARTADO: MAYÚSCULAS ARIAL 12 NEGRITA

Escuela Integral (ESIN) está estructurada en diferentes bloques de contenido que parten del paradigma vibracional, es decir desde una perspectiva proyectiva en cuanto a la consecución de sus competencias básicas. Para ello tenemos que tomar como punto de partida el mundo en el cual viven l@s alumn@s, teniendo en cuenta que en él la mayoría del aprendizaje es visual, igual que en el universo todo es visual. Por consiguiente, continúo la serie de artículos referentes al tema inicial con el color y sus influencias a todos los niveles de afectación en el ser humano: físico, mental-emocional y espiritual. Valgan de experiencia las prácticas y ejercicios incluidos a lo largo del presente artículo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 – MAYO DE 2010

PARA GUSTOS, LOS COLORES

La cromoterapia es una de las formas que diferencian los aspectos de nuestro ser a través de los diferentes espectros de la forma de la luz. En el simbolismo el color es una parte muy importante, se usa para distinguir paradigmas en todas las ciencias y teorías, y a lo largo de la historia las personas hemos aprendido mucho mejor nuestros conocimientos mediante el color, distinguiendo todo a partir de él desde muy pequeños, pero ¿acaso no mantenemos una apreciación convencional un tanto errónea de sus más profundos significados?

Estos significados se relacionan con la frecuencia vibratoria que tiene cada color, de ahí que los diferenciamos en colores cálidos (rojo, amarillo, naranja, fucsia, ocre,...), colores fríos (azul, celeste, lila, púrpura, gris,...), colores síntesis (verde, rosa,...), colores neutros (blanco, negro), colores primarios (rojo, amarillo, azul), colores secundarios (naranja, verde, lila, gris, marrón,...), etc. Y si continuamos las convicciones siguen y las ideas que adoptamos para enseñar a través de los colores se diferencian entre una cultura y otra. Por ejemplo: el negro es la ausencia de luz, que no de color, y el blanco es la existencia de luz; ambos reflejan la frecuencia vibratoria de todos los colores, bien en la oscuridad, bien en la luz, respectivamente; sin embargo, en occidente se ha adoptado el negro como símbolo de luto y duelo, mientras que en oriente se ha adoptado el blanco. Por lo tanto, esto demuestra que el color también se relaciona con la tradición.

En las décadas más recientes se han realizado experimentos científicos para determinar los efectos del color, demostrando lo que siempre han sabido chamanes, gurús y sanadores. Por ejemplo, en Norteamérica se experimentó con un grupo de recién nacidos, vistiendo a los niños de color rosa y a las niñas de color azul, sólo con el mínimo conocimiento de sus padres, de tal modo que, cuando fueron presentados al resto de sus parientes, todos aplaudieron su feminidad o su masculinidad según el color. Al destapar el secreto, supieron y comprendieron la influencia ante la cual actuaron.

El color es el resultado de nuestra propia interpretación de los distintos tipos de ondas de luz. De la combinación de los colores primarios surge una gama infinita de tonos que merecen estudio aparte, aunque podemos descomponerlos en los siete colores del arco iris: rojo, naranja, verde, amarillo, azul, índigo y violeta. La luz es vibratoria, cada color vibra a una velocidad distinta: el rojo es el color que vibra más rápido, por lo que estimula; el violeta es el color que vibra menos, por lo que calma el sistema nervioso. De esto se deduce que las personas podemos usar cada tono cromático según nuestras necesidades: sanar, estudiar, meditar, trabajar, practicar deporte,... deforma práctica, ya que estamos utilizando el elemento luz. Este uso carece de efectos peligrosos para la salud, puesto que estamos acostumbrados a trabajar con luz, sobre todo la luz natural. Cada color representa una idea concreta o conjunto de principios y valores que podemos usar para el tema que nos ocupa en lo referente al control



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 – MAYO DE 2010

y la prevención de los trastornos de la voz y del cuerpo, atendiendo también la relatividad de estos caracteres y principios, ya que por ejemplo, en el caso de las emociones, éstas son tan heterogéneas, que hemos de tener precaución y clasificar los matices indeterminados de cada color, analizando sus factores compositivos.

Por ejemplo, el color rosa representa al amor incondicional y el rojo al impulso de enfado, pero tanto una emoción, como otra llevan implícitas connotaciones de egoísmo, apareciendo un tono de rojizo grisáceo, como la tierra, provocando la alteración de la pureza de color en ambos sentimientos. Por ello hemos de tener cuidado y evitar tomárnoslo todo tan a pecho. Los colores inciden en el estado de salud de nuestro cuerpo, pudiendo emplear los colores para crear el entorno que deseemos (éxito, amor, pasión, curación, dinero,... En el campo que nos compete sobre la auto- sanación los podemos aplicar a diversas partes del cuerpo, por ejemplo para abrir, equilibrar o sanar los centros de energía.

A este respecto, el color es energía pura, por eso cuando empleamos el color interactuamos con la energía pura que recibimos a través del sentido de la vista. Los ojos, cuando se exponen a varios colores a en un periodo de tiempo, transmiten la imagen al cerebro, produciéndose un proceso electroquímico y provoca un cambio físico y mental.

Los colores son producto de la luz, igual que los sonidos son producto del aire. Al pasar un rayo de luz blanca por un prisma se obtienen los siete colores básicos del arco iris. Si proyectamos las gotitas de una fuente al atardecer de un día soleado funcionarán como un bellissimo prisma natural a través del cual emerge el espectro iridiscente del arco iris. Lo mismo ocurre cuando llueve, sobre las impresionantes cataratas del Iguazú, pero también cuando exponemos un cuarzo transparente a la luz del sol. El prisma de este cristal natural forma un arco iris natural en formas mil, adoptando todas las formas de las que carece, es decir que precisa de distintas vibraciones de luz para mantenerse en armonía y gozar de perfecta salud y fuerza vital. En este sentido juega un papel predominante el sentido común por eso de que las cosas no son ni blancas, ni negras; todo depende del prisma con que se mire. Este tipo de prismas y otras piedras preciosas, cuarzos, cristales y gemas mantienen la fuerza de su energía gracias a las propiedades refractarias de la luz para crear color.

Los colores que se analizan a continuación nos servirán para realizar nuestras propias sesiones de auto sanación a través de los colores. La energía del color se puede visualizar y dirigir mediante una respiración rítmica adecuada, llevando el color hacia aquellas zonas de nuestro cuerpo y de nuestra voz.

Nosotros en nuestra labor trataremos y practicaremos con los colores a tres niveles, según la visión holística del cuerpo: cuerpo físico, cuerpo mental y emocional y cuerpo espiritual.

Llegó un barco cargado y se fue vacío:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 – MAYO DE 2010

Las siguientes correspondencias de colores se incluyen a modo de información orientativa, para nada pretenden ser definitivas ni sustituir las características propias de las personas que se dispongan a trabajar con ellas, ya que cada cual es único y posee, dentro de sus especificidades, la peculiaridad de atraer hacia sí mismo todo lo que necesita para el desarrollo armónico de sus cualidades y características que le aseguran la armonía de su salud en perfecto estado. Por ejemplo, el color azul para una persona en determinado momento de su vida puede ser totalmente benéfico y provechoso, pero para otra persona ese mismo color puede llegar a ser incómodo. Los colores descritos y expuestos llevan también sus correspondientes connotaciones que los hacen, cuanto menos, distinguibles para evitar confusiones a la hora de aplicar la cromoterapia en la vida cotidiana para conseguir el equilibrio de nuestra salud integral.

El arco iris está formado por luz difractada o dividida que provoca cada rayo cromático de luz más el blanco, todos ellos formados por la mezcla de los tres colores primarios, rojo, amarillo y azul. En los nuevos tiempos se emplean mucho en cromoterapia los colores de la gama del rojo más el índigo, de cuya combinación surge el violeta, al doblarse el espectro solar sobre sí, ya que éste y el rojo se hallan al final.

Desde tiempos muy remotos los colores se emplean para todo tipo de intenciones, no sólo referentes a la sanación, por lo que lo realmente importante aquí es la necesidad real que tengamos para atraer algo a nuestras vidas, donde los colores nos ayuden de verdad.

Ejercicio: Toma siete cartulinas rectangulares del tamaño de tu frente aproximadamente, una por cada uno de los colores del arco iris. Medita en ellos uno por uno y nota tus impresiones.

Practica este mismo ejercicio con las cartulinas para equilibrar tus chakras. Para ello acuéstate en la cama boca arriba, asegurándote que no te molesten. Coloca cada cartulina de color en su centro de energía correspondiente y relájate, sin pensar, disfrutando del momento. De esta forma, conseguirás que tus principales centros de energía se armonicen, es decir, que se abran y tomes contacto con ellos poco a poco. Es muy importante que anotes tus impresiones.

GÉNESIS DEL COLOR COMO REMEDIO CURATIVO

Todos sabemos que cada chakra se distingue con unos tonos cromáticos específicos; cada ser humano posee un color de su más grata preferencia para todo lo que emplea en su cotidianidad; además, hay colores que alteran nuestro estado de ánimo y nuestras capacidades, influyendo e incidiendo en



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 – MAYO DE 2010

nuestra conducta, en la salud de cada cual, etc... Pues bien, este saber es ancestral, ya en los textos más antiguos persas, sumerios, tibetanos y sioux se menciona a cada color referente a un reino diferente de luz que en las escuelas más antiguas eran de estudio obligatorio para equilibrar todo el ser y para aprender a desarrollar la sensibilidad hacia los centros de energía, comprendiendo muchos de los problemas de aquel entonces, lo cual ayudaba a su resolución.

Sabemos que los chakras procesan energía sutil, relacionados con ciertos órganos y glándulas endocrinas del cuerpo y produciendo cambios químicos, hormonales y celulares en él. Cada chakra vibra, además, con una frecuencia, color y nota musical distintos, pues al igual que nuestros centros de energía, el color y el sonido son lenguajes universales que trascienden la barrera del espacio y del tiempo. En el estudio de los ángeles se sabe que los chakras raíz (color rojo), plexo solar (color amarillo), garganta (color azul/celeste) y coronario (color blanco transparente) son chakras masculinos; mientras que los chakras sacro (color naranja), corazón (color verde/rosa) y entre-cejo (color índigo) son chakras femeninos. Esto denota una distinción muy personal en lo referente a las preferencias de colores y en cuanto a la capacidad de desarrollo de cada uno de los distintos centros de energía.

El color desatiende todo tipo de comprensión, al manifestarse de forma natural los colores juegan con nosotros de muchas formas y en la mayoría de los casos no los atendemos como debiéramos. El color no atiende a estructuras de pensamiento complicadas, sino que se divierte expresando por sí mismo todos los mensajes que nos tiene que transmitir, sin esperar un resultado. Hasta los mismos dibujantes, pintores y artistas más que consagrados nos advierten que el color no existe, sino que es la luz la que existe. Entonces ¿puede un deficiente visual llegar a distinguir colores?

La respuesta es sí, pero no nos confundamos porque la imagen mental es la que juega un papel predominante en todo este aspecto, de hecho las personas que padecen de daltonismo tienen una imagen distorsionada sobre la combinación cromática de la luz. Pero todo se puede reeducar y más aún en lo referente a los colores. La resonancia de cada color con cada uno de los siete chakras hace que cada cual tenga sus propias propiedades terapéuticas.

Los colores se emplean en sanación natural de distintas formas, por ejemplo, colocando un paño del color correspondiente a la zona o chakra desequilibrado, que está provocando malestar.

Ejercicio: Coloca un paño del color correspondiente, tras haber consultado sus correspondencias físicas, mentales y espirituales. Déjalo ahí, en esa zona de tu cuerpo que tienes aquejada, durante una hora cada día, mientras te relajas, hasta que percibas mejoría. Puedes incluir lámparas o velas del mismo color, pero si es así, la habitación ha de permanecer a oscuras para que el color vibre con toda su potencia y efectos. Ten en cuenta que si la persona que vas a tratar con esta técnica está demasiado debilitada por anemia, problemas circulatorios u otros, has de usar un paño rojo que cubra a la persona de pies a cabeza, sin exagerar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 – MAYO DE 2010

Antiguamente, en sanación natural, se usaban tanto la cromoterapia o terapia del color, como la “hidrocromática” o terapia mediante las tinturas de color en baño cálido, es decir, sumergiéndose en el agua, donde hay que meter la cabeza al menos tres veces. Estos rayos cromáticos afectan a todo nuestro ser, manteniendo una estrecha relación con ellos. En muchas ocasiones sin pensar nos estamos regalando a nosotros mismos un tratamiento de cromoterapia cuando nos vestimos con un color determinado u otro, así como pintando de un tono determinado nuestro entorno de trabajo, hogar, etc... Pero estas reacciones suelen ser inconscientes, por lo que aprender a emplear los colores de forma consciente nos facilita el aporte energético para aquellas necesidades que se nos puedan presentar, adquiriendo el equilibrio y el bienestar en toda nuestra salud.

Ejercicio: Elige un color, el que más te guste. Escoge un objeto personal que posea tu color. Realiza el ejercicio-meditación “El viaje de mi voz”, concentrándote ahora en llevar el color hacia lo más profundo de tu interior para advertir las lagunas que necesitas sanar. Disfruta de la práctica y siente la vibración del color dentro de ti, desapegándote de todo resultado y expectativa.

La terapia de sanación a través de los colores supone un ejercicio de combinación de frecuencias que van a afectar a todo nuestro ser porque es una terapia holística o vibracional. Los colores son frecuencias que entran en resonancia magnética con el campo vibracional de la persona a tratar, es decir con su cuerpo ectoplasmático, produciéndose casi al instante o mediante muchas sesiones (consciente o inconscientemente, de forma directa o indirecta, por asociación de ideas o por catarsis, por sincronicidad desencadenante o por motivos provocados,...)

Ejercicio: Toma ocho cartulinas de diferentes colores: rojo, naranja, amarillo, verde, rosa, azul, índigo y blanco. Sitúate en posición Gasso (manos juntas palma con palma) con las rodillas apoyadas en el suelo ligeramente abiertas, lleva tus manos juntas sin separar los dedos hacia el chakra corazón. Entorna los ojos y ve programando cada color de la mejor forma que conozcas y sólo con decretos y frases positivas del tipo: *Querido color rosa, Yo XXX, te agradezco que hoy me sirvas en mi propio proceso de sanación para limpiar, energizar y proteger mi chakra corazón. Así es y gracias.*

Repite esta especial programación con cada uno de los colores, túmbate boca arriba, colócate cada color en su centro correspondiente y deja de pensar, simplemente disfruta porque entonces es cuando te estarás sanando.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 – MAYO DE 2010

Colores a nivel físico:

Rojo-rubí: Influye en el chakra raíz. Estimulante, dinámico, da fuerza y energía; se emplea para tratar enfermedades de la sangre, de la circulación, anemia e hígado, rodillas, pies y piernas, caderas y rodillas, músculos. No debe emplearse si la enfermedad está relacionada con todo lo rojo, como la ira, agitación, fiebre, presión sanguínea alta, hinchazón, hiperactividad, inflamación, úlceras.

Es el color de los genitales y órganos reproductores. Regula la liberación de adrenalina. Aumenta la energía física, detiene la debilidad, ayudándonos a conocer mejor los síntomas de nuestro cuerpo.

Este color lo usaremos muy poco debido a que puede provocar un exceso de estimulación en la zona corporal tratada, cuya patología suele ser provocada precisamente por una sobrecarga de este color (inflamación, dolor muscular,...); lo que haremos con el rojo será, por ejemplo, ayudar a recuperar la motricidad tras una parálisis en la zona afectada mediante una estimulación precisa. En caso de confusión o duda nos decantaremos por un tono anaranjado o rosado para energizar suavemente, ya que contienen rojo, pero en menor cantidad.

Rosa: Influye en el chakra corazón, es un color sedante y cuanto más pastel es, más relajante resulta. Alivia toda tensión, calma todo el cuerpo, desde las células hasta la plenitud del cuerpo entero. Es un color receptivo, beneficioso para las afecciones del corazón y la alta presión arterial. Cuando meditamos es grato estar en contacto con este color, ya que relaja el ritmo cerebral.

Es el color del equilibrio físico, especial para tratar enfermedades mentales y cerebrales.

Naranja: Influye en el chakra sacro. Es antidepresivo; se emplea para tratar enfermedades respiratorias: mejora el asma, la bronquitis, alteraciones por nerviosismo y taquicardias. Equilibra los niveles de energía del cuerpo, siendo muy motivador, transmitiendo gran vitalidad y energizando los dolores principalmente. Es fortalecedor y proyectivo.

Es el color de los riñones, el abdomen, los intestinos y la espalda baja, relacionado con las glándulas adrenales. Es muy beneficioso durante la menopausia pues equilibra las hormonas; ayuda en los procesos de gestación y fertilidad. Influye en los trastornos digestivos, revitaliza y energiza a todos los niveles.

Amarillo: Influye en el chakra del plexo solar. Es sedativo, digestivo; se emplea contra el estreñimiento y trastornos de menstruación. Da fuerza a las partes del cuerpo debilitadas para su óptima recuperación/rehabilitación. Se emplea para curar artritis, celulitis, articulaciones rígidas, toxinas, casos de inmovilidad.

Es el color del estómago, aparato digestivo, sistema nervioso, hígado, bazo, páncreas y vesícula biliar. Este color estimula, refuerza, abriga, entona y fortalece la salud, la vida, la fuerza o energía interior; es una infinita reserva de energía solar, vital y universal, la pura fuerza de la vida, pues ayuda a que entre la energía o "prana" en todo nuestro cuerpo físico, transmitiéndose a otros niveles del ser.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 – MAYO DE 2010

Verde: Influye en el chakra corazón. Muy curativo, relacionado con la naturaleza y empleado en cromoterapia para enfermedades del corazón, pulmones, timo, úlceras, cáncer, alzheimer, dolores de cabeza y sistema inmunológico. Mantiene en equilibrio la energía física y mental. Se emplea para curar dolores de cabeza, migrañas, úlceras de estómago, molestias digestivas, y todo tipo de tensiones, como estrés, ya que calma, iguala y relaja.

La escala de los colores del verde la emplearemos en todos los trastornos por disfunción, es decir, es el color complementario del rojo en su aspectos de pureza vital; los tonos de verde suponen la mayor gama cromática en la naturaleza que conocemos. Este color oxigena la zona tratada con frescura, calma y renovación, por lo que da muy buenos resultados en resfriados, inflamaciones y alteraciones del sistema nervioso.

Azul: Influye en el chakra garganta. Antiinflamatorio, cicatrizante de heridas y quemaduras; combate las lesiones musculares, la artritis y el reumatismo. Es un color muy indicado para las habitaciones de enfermos y enfermos terminales, calmando el sistema nervioso central y los estados excesivos de estrés. Alivia todas las enfermedades relacionadas con el calor, aportando claridad y serenidad y bajando la fiebre, la hiperactividad y los problemas respiratorios. Rebaja el pulso cardíaco y la presión sanguínea, obedeciendo a su carácter de analgésico natural.

Es el color de la garganta, base del cráneo y peso corporal; de la tiroides y paratiroides, la mandíbula y los pulmones. Su aplicación es muy eficiente para tratar las infecciones de oídos y garganta, la rigidez del cuello y todas las tensiones relacionadas con ella, pues todo va al cuello y a la espalda.

Celeste: Asociado al chakra de la garganta, influye sobre afecciones más severas y problemas de congestión. Al ser un tono de azul claro, su capacidad de tratamiento y desarrollo de cualidades vocales es mucho más poderosa que su homólogo más oscuro. El celeste puede calmar, serenar y darnos paz, igual que el cielo o el mar en calma. Es ideal para tratar problemas de la voz, de las cuerdas vocales, afonías,..., armonizando todos los trastornos o energías estancadas en la garganta.

Este color equilibra las afecciones de la garganta, oídos, dientes, lengua y mandíbula (músculo de la rabia y de la ira no expresada). Si la enfermedad es demasiado extrema, se recomendará llevar este color en forma de atuendos, ropa o collar de cristal o gemas asociados durante un tiempo, para evitar que el bloqueo en el chakra de la garganta derive en dolores de cabeza o de pecho.

Turquesa: Es un color que atrae, por naturaleza, vibraciones muy positivas y energizantes a todas las zonas del cuerpo, especialmente a la periferia de la garganta, muy indicado en cualesquiera convalecencias al revitalizar y fortalecer todos los órganos y al oxigenar la sangre, favorecer la memoria celular y los reflejos psicomotores.

En problemas dorsales aplicaremos este color directamente sobre la zona afectada, como por ejemplo en trastornos de la columna vertebral. Regula el tono muscular y se emplea para todo o relacionado con la glándula pituitaria.

Favorece los procesos de desintoxicación, limpiando, expandiendo y purificando la energía excedente que suela acumularse en las vísceras. Mejora el intercambio de oxígeno en tejidos y células.

En su aspecto sexual equilibra el exceso de apetito, evitando todo tipo de obsesión.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 – MAYO DE 2010

Índigo: Influye en el chakra del entrecejo. Es óptico (ceguera, cataratas) y auditivo. Hay que tener mucho cuidado con este color, ya que puede ser adictivo al aliviar los problemas, tensiones y experiencias más difíciles de nuestra vida cotidiana, evitando las migrañas y dolores de cabeza más agudos. Mengua los síntomas de las enfermedades de riñón y controla la diarrea. Baja la presión sanguínea, alivia los dolores de espalda (ciática, lumbago,...). Deshace los quistes y tumores y mejora el hipertiroidismo y las dolencias de senos.

Es el color de la glándula pituitaria, del esqueleto, parte inferior del cerebro, los ojos y los senos. Es un analgésico natural que elimina todo dolor y molestia, matando las bacterias de los alimentos, del agua y del aire, limpiándolo y favoreciendo a personas con trastornos de asma, bronquitis y pulmón.

Su aplicación será progresiva, ya que permite profundizar en lo más hondo de cada uno, yendo a la causa primera de la patología física o síntomas de enfermedad (agobios, molestias, estrés físico,...). Fortalece el intelecto, equilibrando los hemisferios cerebrales al desbloquear la creatividad del hemisferio derecho. Pone en funcionamiento la energía vital y favorece su canalización.

Violeta: Influye en el chakra de la coronilla. Trata ciertos desequilibrios mentales, ayudando al sistema nervioso central, aliviando el insomnio. Regenera la queratina necesaria para el crecimiento de las uñas y del pelo. Alivia los problemas oculares, calmado las irritaciones y el dolor, así como los moratones, hinchazones y ojos cansados por ojeras. Ayuda al funcionamiento correcto del sistema inmunológico. Mejora las inflamaciones internas, aliviando las palpitaciones del corazón.

Es el color de la glándula pineal, la parte alta de la cabeza, corona, cerebro, cuero cabelludo.

Transmuta cualquier bloqueo, sirviendo para casi todo dolor muscular, de cabeza, menstruación, enfermedades nerviosas, embarazo, después del quirófano,... Es el color que ayuda al "cromoterapeuta", junto con el dorado. Es de especial aplicación en trastornos de dependencia y en todos los bloqueos que posea el paciente.

Púrpura: Transmuta los bloqueos y enfermedades causadas por miedos, limitaciones y estados de una actividad mental desmesurada, sufrimiento, dependencia, maltrato físico, abusos,... Es el color que da más paz y calma todos los niveles.

Dorado: Influye en el chakra corona, pero hemos de tener cuidado, ya que su alto contenido eléctrico y curativo lo denota como muy poderoso, revitalizando el cuerpo entero, fortaleciendo el sistema inmunológico, menguando la tensión y facilitando la longevidad y el envejecimiento.

Podemos acompañarlo con el violeta. Fortalece y equilibra el sistema nervioso, regula la secreción de las glándulas endocrinas, regenera las células y los tejidos internos y externos. Desintoxica, desinfecta y alivia los efectos secundarios de antibióticos y medicamentos. Elimina las toxinas y parásitos del organismo, ayudando a las personas que padecen de diabetes y a quienes se resfrían mucho.

Marrón: Influye en el chakra denominado Puerta de la Tierra, situado bajo el contorno de las piernas y los pies, favoreciendo el estar arraigados a lo material y cotidiano. Es el color que protege ante energías de baja densidad, causantes de muchas de las enfermedades típicas, sobre todo las infecciones y los trastornos físicos de nervios, dolores y otras alteraciones.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 – MAYO DE 2010

Iridiscente: Es el color de los colores, en su forma opalescente, nacarada, irisada y multicolor con una fuerza elevadísima. Se emplea para dinamizar y equilibrar aquellas zonas afectadas, aunque también beneficia a personas que pierden mucho tiempo durmiendo o que necesitan dormir más tiempo que otras.

Colores a nivel mental/emocional:

Rojo/rubí: Da fuerza y energía cuando estamos debilitados. Es estimulante y ayuda a deshacer bloqueos energéticos que están demasiado enraizados. Impulsa procesos ralentizados y devuelve la voluntad propia, eliminando el miedo y liberando obsesiones. Activa, vitaliza, indica y provoca lujuria, pasión, deseo y amor.

La vibración de este color es imprescindible para aquellas personas que sienten haber perdido su camino, como si estuviesen abandonadas, temerosas, rechazadas, descentradas, e incluso pensando en el suicidio.

Rosa: Da y atrae amor hacia nosotros, el amor es lo más importante para la vida y todo proceso de curación. Es sentimiento puro, sin limitaciones, ni condiciones. Armoniza y equilibra nuestra aura, calmándola y serenándola. Activa la felicidad interior, sacando a la luz los talentos más personales y genuinos, por lo que ayuda a que nos valoremos. Detiene la depresión, las conductas compulsivas y destructivas, disolviendo todo tipo de emociones negativas.

Es un color muy receptivo, lo cual quiere decir que atrae lo que le es afín: paz, belleza, amor, amistad, compasión, armonía. Nos permite conectar mejor con nuestro inconsciente, con los arquetipos universales adoptados, ayudándonos a comprenderlos.

Cura las heridas del corazón de cualesquiera épocas. Ayuda a tener amor a la vida y a uno mismo; calma la tristeza, el desengaño, la añoranza, la melancolía, la frustración sentimental, los traumas emocionales, los shocks, las experiencias dramáticas y traumáticas entre otras. Aporta vitalidad, valor, fuerza, coraje, equilibrio, ternura, autoestima, paz, tranquilidad, alegría, estabilidad y positivismo. Limpia el subconsciente, evitando que se generen pensamientos negativos; por eso es especial para tratar enfermedades mentales, ya que su vibración es sedante, relajante y receptiva, aliviando toda tensión

Naranja: Equilibra las emociones y el poder personal, relacionado con nuestra creatividad. Es el color que influye sobre el chakra hara, debajo del ombligo, zona en la que se acumulan nuestros enganches, dependencias, miedos, fobias, inseguridades, apegos y nuestra capacidad de voluntad; es el centro de energía que nos une a lugares, personas, circunstancias y cosas muy vinculadas a nosotros. Por todo ello este color nos ayuda a liberarnos de ataduras y dependencias. Abre el camino para experimentar el placer, alivia la pena y facilita el proceso de todo duelo, tomando una visión positiva de la vida. Todo



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 – MAYO DE 2010

tipo de shock crea un vacío en esta zona que deja una ventanita abierta para estar inconscientemente más receptivos a energías tanto positivas, como negativas. Es un color que rejuvenece, equilibrando y controlando nuestra vitalidad y energías.

Amarillo: Todos los colores amarillos y dorados nos dan fuerza interior y energizan todos los niveles de nuestro ser; poder, honradez, valentía, voluntad, realización de nuestras metas y proyectos. Trata las circunstancias de limitación, problemas de amor propio, autoconfianza y las carencias de vitalidad. Produce sentimientos de bienestar entre las personas porque ayuda a las conversaciones y comunicaciones, previniendo la timidez y la confusión mental. Es muy bueno para la libertad, la risa y la alegría. Potencia el intelecto, los estudios, la sabiduría, la concentración y la agilidad mental.

Es el color de los rayos del Sol, reserva de energía por naturaleza que mantiene con fuerza nuestro cuerpo en todos sus niveles. Potencia la prosperidad, la salud, la nobleza, la honradez, el poder, el valor, la autoconfianza. Libera la ira, el rencor, los celos, la culpabilidad, la indecisión, el abandono, la rabia, la envidia, el exceso de orgullo o de humildad. Arraiga el sentido de mejora de la calidad de vida; ayuda en el consumo responsable y equilibra el sentido de abundancia y merecimiento.

Verde: Oxigena nuestros trastornos mentales y sentimentales, siempre y cuando se decreta la necesidad de corazón; lo podemos aplicar a cualquier parte del cuerpo. Calma mucho, renueva, da frescor, nos centra, sosiega y pacifica.

Aplaca todos los sentidos, la claustrofobia y los sentimientos de constreñimiento. Reduce la confusión mental, el agotamiento sentimental y ayuda a mantener relaciones sanas con los demás.

Azul: Se relaciona con nuestra capacidad de expresión, el poder del verbo, equilibrando y desarrollando sus cualidades. Aporta calma, serenidad y paz, siendo ideal para abandonar temores, miedos, complejos y bloqueos tanto mentales, como emocionales, posibilitándonos expresar lo que realmente sentimos y pensamos, ayudando en todo momento a decir siempre la verdad. Ayuda a pensar con mayor claridad, apartando las preocupaciones cotidianas. Es muy eficaz en personas tímidas, desinhibiéndolas, aportándoles seguridad, claridad y facilidad de palabra. Al ser el chakra de la garganta el centro de energía entre el corazón y la cabeza, expresar con palabras nuestros sentimientos y pensamientos.

Turquesa: Aporta alegría, entusiasmo, buena suerte, energía positiva en pensamientos y sentimientos. Mejora la calidad del oxígeno en la sangre, la memoria, los reflejos psicomotores, fortaleciendo y revitalizando todo el organismo.

Es ideal para tratar conductas que supongan una dependencia a algo o a alguien; ayuda en las etapas de duelo y de convalecencia. Activa la fuerza de voluntad, evitando la apatía y la indolencia.

Produce un efecto de recarga energética en nuestros centros de energía y cuerpo sutil. Permite que aclaremos las ideas, esquivo los estados de confusión, ayuda a tomar decisiones difíciles y equilibra las alteraciones mentales. Su vibración tranquiliza los nervios, mejora las emociones, la confianza y la fuerza interior, promoviendo la comunicación sincera. Armoniza el exceso de apetito sexual, facilitando que nos ocupemos de otras necesidades de nuestra mente, por lo que favorece la telepatía, la clarividencia y la percepción sensorial en general. Serena la mente, haciéndonos distinguir entre lo real



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 – MAYO DE 2010

y lo irreal, ya que al meditar entramos en nosotros mismos, donde en el subconsciente se producen archivos que nos pueden confundir, haciéndonos dudar.

Índigo: Permite sanar temores. Representa la intuición, la clarividencia, clariaudiencia,..., pero para eso debemos tenerlo equilibrado y ejercitado, lo cual dependerá del conocimiento que tengamos de nosotros mismos y de nuestro subconsciente. Este color fortalece el intelecto y expande la conciencia, aportando sabiduría y ayudándonos a conocernos más y mejor. Tranquiliza las emociones, enfocando los problemas de otra forma, con autoconciencia, autoconocimiento y autocomprensión. Su vibración trata todo tipo de inestabilidad y obsesión, y alivia la mente consciente. Además, está indicado para personas que tengan que estudiar, puesto que desarrolla la concentración, la memoria y ayuda a confiar más en nosotros mismos.

El subconsciente está repleto de información que podemos usar para nuestro más perfecto y completo bienestar. Los seres humanos una parte muy pequeña de él, pero es seguro que si aprendemos a sanarnos y a usar su máximo potencial todo nuestro ser nos lo agradecería. Nuestras más geniales y creativas ideas están en el subconsciente, pero paralelamente, desde muy pequeños se van formando engramas en él, que lo atosigan, son todas aquellas ideas limitadoras y caóticas que nos nublan. Como podemos comprobar, tanto nuestros tesoros y dones, como nuestras barreras y miedos están en el subconsciente. Tan sólo tenemos que aprender a valorarlos y determinar que es lo que nos sirve para nuestra salud integral y que es lo que tenemos que desechar. Para todo eso este es el color ideal. De esta manera podemos sanar todo aquello que nos resulta caótico e incomprensible, como aquellos recuerdos de nuestra propia vida, pero de forma tranquila, sin dramas, aunque superando las fases de duelo tal y como nuestro cuerpo y nuestra mente necesiten, con calma, posibilitando que seamos nosotros mismos los que transmutemos en calma nuestro propio estado de desequilibrio.

Cada persona tiene un proceso de sanación personal, lo que alguien le ayuda a otro le puede perjudicar, a cuya decisión ayuda este color. Tenemos que respetar el proceso de cada uno porque realmente es el paciente quien se sana a sí mismo, por mucho que queramos hacer con él, si no está listo deberá atender a sus propias patologías para que la sanación se produzca, y con ella todo un proceso de cambio. El índigo es un color muy potente que nos invita a adentrarnos en nuestro interior de la forma más profunda posible. Es una invitación que si la aceptamos de buen grado y nos comprometemos con nosotros mismos tendrá consecuencias de una increíble sensación de bienestar garantizada. La aplicación del índigo la realizaremos de forma paulatina, para pasar progresivamente a un proceso de cambio con el violeta dorado.

Violeta: Desarrolla la intuición y los sentidos de percepción sutil, ayudando a conciliar sueños significativos. Es la vibración de la libertad porque serena y da confianza de carácter, ayudándonos realmente a ocuparnos de nuestros asuntos y evitando que nos inmiscuyamos en los de los demás (cotilleos). Es el color de la transmutación porque protege y permite cambiar las emociones negativas por otras más positivas, ayudando a aliviar el odio y el resentimiento, causantes de muchos de los síntomas físicos de nuestras enfermedades. Este es un color que sirve para casi todo, limpiando cualquier bloqueo o desequilibrio. Induce a la superación y renovación, elevando la mente a los estados



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 – MAYO DE 2010

más elevados de la conciencia, aportando paz y amor al mismo tiempo y equilibrando todos los chakras.

Retira los obstáculos de la vida, tratando las adicciones de la personalidad.

Púrpura: Elimina los pensamientos e impresiones ajenas, libera adicciones y obsesiones, reduciendo la inquietud, la preocupación e irritación, por lo que aporta paz mental y calma. Trata la depresión por exceso de vulnerabilidad, sobre todo de aquellas personas a las que les afecta mucho la injusticia y se desequilibran fácilmente con las consecuencias tan desagradables que están sucediendo en nuestro planeta. La vibración de este color la podemos definir como misericordia, trasciende miedos antiguos demasiado arraigados, fobias, limitaciones, muertes, enfermedades, agobios, sufrimientos y torturas, que suelen ser causas de patologías tanto físicas, como mentales. Este color ayuda a dejar partir antiguos vínculos con vidas anteriores de limitaciones y sufrimientos. Por ello es ideal para tratamientos de miedos a todos los niveles.

Dorado: Su vibración es tan elevada que trata eficazmente los trastornos provocados por el miedo. Posee un alto contenido eléctrico y curativo, por lo que lo podemos emplear para cualquier chakra, siendo algunas de sus cualidades:

- Potenciar la intuición.
- Ayudar en estados de angustia y tensión.
- Meditaciones avanzadas, paz y sabiduría interior.
- Fortalecer el intelecto, las capacidades mentales e intelectuales.
- Recuperar el equilibrio después de un shock.
- Fortalecer la lealtad.
- Abrir el canal de la abundancia y la prosperidad.
- Estimular la fuerza de voluntad.
- En casos de depresión equilibra las alteraciones nerviosas.
- Desarrollar la capacidad de entrega y la buena voluntad.
- Incrementar el valor, la fuerza y el coraje.
- Mantiene la atención en los pensamientos positivos.
- Apoyar cuando imperiosamente necesitamos dar nuestras ideas, pensamientos y sentimientos.

Marrón: Aporta sentido común y razonable. Evita que nos coman el coco y da protección y arraigo terrenal a nuestra mente. Protege nuestro campo de energía.

Colores transparentes, iridiscentes, opalescentes y multicolores:

Dinamizan y dan esplendor en casos de letargo y apatía, transmutando estos estados en ilusión, confianza y vitalidad. Es un excelente reparador de posibles “fugas” energéticas. Aporta equilibrio emocional, especialmente cuando pasamos una racha muy mala y lloramos mucho y con gran facilidad, por ello es un conjunto de colores que dan fuerza cuando más la necesitamos.

Blanco: Limpia, armoniza, pacífica y tranquiliza, facilitándonos “empezar de cero” cuando tenemos que poner orden en nuestra vida. Digiere los residuos emocionales y refina nuestras emociones de tal



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 – MAYO DE 2010

manera que podemos encontrar solución a muchos de nuestros conflictos cotidianos muy positivamente. Es la vibración de la curación por excelencia, el color que nos ayuda a estar listos para comenzar de nuevo a cuidarnos y a mantener nuestra salud.

Colores a nivel espiritual:

Rojo: Lleva lo espiritual a nuestra vida, conectándonos con lo divino y trayendo armonía y paz a nuestro mundo material. Por ello se dice que aporta maestría sobre lo terrenal.

Naranja: Eleva en todo acto espiritual, da alegría y estimula. Es muy energético y vital.

Rosa: Atrae a nuestra alma gemela para compartir con ella o nuestros pensamientos y sentimientos más íntimos. Prepara para recibir la conciencia crística y los dones sanadores del chakra corazón. Es el arquetipo del Amor absoluto, conecta con la vibración de todo lo que existe, desde las células hasta las galaxias.

Amarillo: Ayuda a recuperar los fragmentos dañados del alma, aliviando la enfermedad o la depresión. Da iluminación al alma, conectando con el Yo superior, con nuestros guías y seres de Luz. Aporta y desbloquea nuestra fuerza interior, nuestro propio Dios o Diosa que llevamos dentro para darnos poder, valentía, honradez, voluntad y capacidad de ejecución de nuestros proyectos. Su brillante y espiritual energía nos ayuda a discernir entre lo que realmente necesitamos de lo que son solamente caprichos pasajeros.

Verde: Agudiza la visualización creativa y las técnicas de activación de formas de pensamiento, control de los pensamientos promotores y manifestación. Desarrolla la intuición y la visión divina mediante la armonía y el equilibrio.

Azul: Hace que rindamos nuestro ego a nuestras creencias más elevadas. Se emplea para desarrollar la devoción, inspirando para convertirnos en buscadores de la verdad superior y del conocimiento oculto. Representa la voluntad de Dios o de nuestras creencias, la protección, la fe y el poder.

Índigo: Representa el dominio de los misterios y la comprensión psíquica, por lo que se le considera la vibración de los artistas, y, concretamente de los actores. Es muy buen antiséptico astral, limpiando todas las formas mentales negativas. Favorece la intuición en general, con todas sus dotes y facultades que lleva implícitas, así como el conocimiento espiritual.

Violeta: Útil en las regresiones a vidas pasadas, desarrolla el chakra de la coronilla, fomentando la conexión con el alma y su desarrollo, abriendo la puerta a la mente superior. Da protección psíquica, limpia y purifica, siendo capaz de ver más allá de lo material. Libera la imaginación, inspira, aporta sueños o crecimiento significativos, dedicación espiritual, capacidades psíquicas y de meditación. Todas las personas que nos dedicamos al bien común estamos directamente sintonizadas con este color de transmutación y liberación, al servicio de la expansión de la Luz para el prójimo en la Tierra. Este color es un complemento ideal de todas aquellas afirmaciones positivas que nos ayudan en los



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 – MAYO DE 2010

procesos de cambio en nuestra vida, por ejemplo: “Hoy estoy en perfecto estado y gozo de una salud vocal completa y entera”. De este modo actuará como si llevásemos un transmutador de energía encima.

Turquesa: Canaliza nuestros conocimientos espirituales que nos ayudan en el día a día. Potencia la intuición, ampliando nuestros conocimientos espirituales y superando los obstáculos de la vida. Protege y libera nuestra capacidad creativa y de nuestra alma.

Púrpura: Es una gran puerta a lo desconocido, su conocimiento posibilita disolver las enfermedades kármicas y espirituales. Ayuda en las meditaciones más profundas y en los viajes fuera del cuerpo. Es ideal en cromoterapia cuando nos tenemos que enfrentar con nuestro lado más oscuro, con nuestras sombras, ya que trae Paz mental y espiritual al Alma y calma profunda a todos los niveles, superando todas las barreras.

Dorado: Ayude a integrar nuestra belleza interior. Conecta con el Yo superior y con nuestra capacidad intuitiva más profunda para guiarnos en lo cotidiano. Facilita la canalización de energías más elevadas.

Blanco: Armoniza, sana y protege los siete chakras principales para ayudarnos en nuestro crecimiento espiritual; es un color multidimensional muy elevado.

Todos los ejercicios y prácticas serán adaptados a las capacidades competenciales de nuestro@s alumn@s y llevados al efecto de procurar su bienestar integral, incluyendo este aprendizaje dentro del currículo formativo ordinario, correspondiendo al área de Educación Artística: Música, Plástica y Dramatización.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Francisco Raúl Juárez Moreno
- Centro, localidad, provincia: CEIP Río Chico, Cádiar, Granada
- E-mail: hyeyrel@hotmail.com