

# K O L O R O T E R A P I A

## POTĘGA KOLORÓW

*Kolory to super bohaterowie naszych czasów. Otaczają nas z każdej strony. Swoją magiczną mocą wpływają na nas i na naszą rzeczywistość. Każdy kolor ma swoją niezwykłą zdolność, której warto się przyjrzeć i w razie potrzeby uczynić z niej broń, która pozwoli nam zaważczyć o swój dobry nastrój, zdrowie oraz harmonię życia.*



Świat kolorowych super bohaterów to nic innego jak wibrująca energia, która czy tego chcemy czy nie wpływa na nasze życie fizyczne i psychiczne. Barwy odzwierciedlają stan naszej duszy. Poprzez kolory, którymi się otaczamy i nosimy można odczytać nasz nastrój jak i problemy, z którymi się borykamy. Barwy wpływają na nasze życie towarzyskie, a także karierę zawodową. Natomiast w przyrodzie często traktowane są, jako życiodajna energia, która jest niezbędna do utrzymania wewnętrznej, jak i zewnętrznej harmonii. Jak to możliwe, że kolory mają taką potężną siłę?

### **Skąd ta moc?**

Barwa to energia, którą odbieramy poprzez światłoczułe komórki w siatkówce. Jest to odnotowane przez mózg, który następnie wysyła sygnał do określonego gruczołu dokrewnego, wywołując konkretną reakcję hormonalną. **Chromoterapia**, czyli koloroterapia wykorzystwała to i w parciu o konkretne zasady leczy kolorami. Pomaga niwelować problemy, z którymi się zmagamy, uspokaja, relaksuje, a także pobudza. Jest to jedna z najłagodniejszych i najbardziej skutecznych metod leczenia uzupełniającego stosowana na całym świecie. Koloroterapia jest znana w wielu tradycyjnych medycynach. Największą popularność zyskała w Chinach,

Indiach i starożytnym Egipcie. Wówczas budowano lecznicze pomieszczenia z kolorowymi szybami. Natomiast w hinduizmie każdy z kolorów chromoterapii opowiada innej czakrze, czyli ośrodkowi energetycznemu w ciele. Dzięki barwom możemy ulepszyć przepływ energii między nimi i poprawić zdrowie psychiczne oraz fizyczne.

W dużej mierze w oparciu o te zasady powstała teoria dotycząca mocy poszczególnych barw.

### **Super moce poszczególnych kolorów**

Zasadniczo w koloroterapii są dwie grupy barw ciepłe i zimne. Mogą działać w dwóch kierunkach, uspokajać i pobudzać, podniecać lub usypiać, drażnić lub koić, oziębzać albo ogrzewać. W praktyce najczęściej spotyka się siedmiostopniową skalą kolorów. Według teorii chromoterapii, opartej częściowo na czakrach, **każdy kolor odpowiada za inną część ciała, problem fizyczny czy też psychiczny.**

**Kolor czerwony** wzmacnia nasz organizm, pobudza, przyspiesza tętno i krążenie, podnosi temperaturę ciała i poprawia przemianę materii. **Pomarańczowy** odpowiada za regenerację i wzmocnienie. Stymuluje oddychanie i reguluje ciśnienie krwi. Jest on odpowiedzialny za funkcję seksualną oraz wzmacnia koncentrację. **Żółty** wpływa na mięśnie, układ pokarmowy i pobudza metabolizm. Dodatkowo obcowanie z nim wzmacnia naszą psychikę – aktywizuje do działania i napędza nas optymizmem. Jest stosowany przy walce z depresją. **Zielony** odpowiada za spokój i odprężenie, ponadto wycisza i przywraca równowagę. Pomaga wzmocnić serce, układ krążenia i obniża ciśnienie krwi. **Niebieski** ma bardzo podobne działanie do zielonego, jego dodatkowym atutem jest zdolność usypiania oraz odprężenia całego układu nerwowego. Ostatni kolor to **fioletowy**, który również uspokaja i zmniejsza pobudzenie nerwowe. Jego dodatkową zdolnością jest stymulacja pracy umysłu.