

Extraído de @El Aula: un remanso de paz@

<http://www.remansodepaz.es/spip>

EL AULA: REMANSO DE PAZ

12- Cromoterapia y Relajación Visual (I)

- EL AULA:REMANSO de PAZ - El Aula: Remanso de Paz -



Fecha de publicación : Lunes 7 de septiembre de 2009

Description :

- ▶ El objetivo que busco es doble:
Conseguir relajar el espíritu. Serenarse.
Reeducar el sentido de la vista y aumentar el poder de atención.

@El Aula: un remanso de paz@

CROMOTERAPIA

Reproduzco un artículo publicado en la revista digital: ["En buenas manos"](#)

- ▶ **La Cromoterapia** o terapia con los colores tiene su propio campo de acción, obteniendo beneficios y mejoras en situaciones que otras técnicas no consiguen. La terapia con los colores o cromoterapia, se ha usado desde tiempos antiguos en varias culturas.

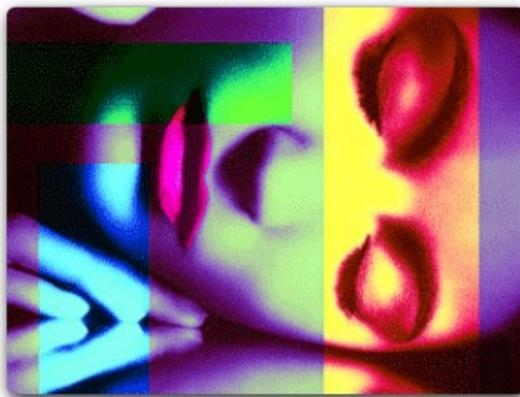
¿Que es la Cromoterapia o terapia con los colores?

- ▶ La cromoterapia o terapia con los colores **es un método de armonización** y de ayuda a la curación natural de ciertas enfermedades por medio de los colores. Los colores corresponden a vibraciones que tienen velocidades, longitudes y ritmos de ondas diferentes. Estos ejercen una influencia física, psíquica y emocional que nosotros no somos concientes en general y que permite a nuestra energía vital de tener un estado que facilita la autosanación.
- ▶ La utilización de los colores en la prevención y en el tratamiento de las enfermedades, **se basa en el hecho de que los sentidos tienen una gran influencia sobre la mente, haciendo permeable al ser humano según la información que recibe.**
- ▶ Así, de modo parecido al de las plantas, que transforman la luz solar en energía por medio de la fotosíntesis, **los seres humanos, al percibir la luz coloreada, pueden asimilar sus diversas vibraciones sutiles y aprovecharlas para regular eventuales desarreglos energéticos de su organismo.** Muchas veces, dichas vibraciones se encuentran alteradas por diferentes razones, con lo cual la terapia con los colores nos da la posibilidad de contrarrestar dichas alteraciones en forma simple y eficaz.

Beneficios de la terapia con los colores o cromoterapia

- ▶ La Cromoterapia ha estudiado los efectos de la vibración cromática en el cuerpo humano, y ha comprobado que las personas que varían diariamente los colores de su vestimenta, tienen más tendencia a mantenerse sanos.
- ▶ El objetivo de un tratamiento de Cromoterapia es combatir los males que alteran el buen funcionamiento físico, haciendo que la vibración de los colores se ponga en resonancia con la vibración de nuestro campo bioenergético, al cual conocemos por el nombre de **aura**.
- ▶ Los tratamientos de Cromoterapia o terapia con los colores van desde la simple corrección de un estado de ánimo (**ayudar a la persona a calmarse o a aumentar su energía**), a la regulación de anomalías como podrían ser la presión sanguínea, problemas en el funcionamiento orgánico o en la estructura ósea, aparición de infecciones, obesidad, anorexia, etc.

Colores utilizados en cromoterapia



▶ En la terapia de los colores cada color corresponde a una función, por tanto, puede armonizar por sí solo, pero es una herramienta muy poderosa, al ser información, en cualquier tipo de terapia, tanto física como psíquica.



- * Rojo: estimula la circulación de la sangre. Estimula también el espíritu.
- * Naranja: combate la fatiga. Mejora el nivel de optimismo.
- * **Amarillo:** es un color energético que mejora el tono muscular y **la mente**.
- * **Verde:** es un color tranquilizante, **sedante**, ideal para los problemas de insomnio y los nervios.
- * **Azul:** es un color refrescante, con propiedades antisépticas. **Proporciona paz y tranquilidad.**
- * **Violeta:** se utiliza para **combatir estados de angustia o miedo**.
- * Púrpura: tiene propiedades hipnóticas.
- * Magenta: aumenta la tensión arterial y combate los estados de tristeza.

La Cromoterapia no tiene límites en cuanto al tipo de tratamientos que puede efectuar, si bien los resultados en algunos pueden ser más rápidamente visibles que en otros.

▶ La terapia con los colores tiene su propio campo de acción, obteniendo curaciones que otras técnicas no consiguen. **La Cromoterapia es una terapia suave**, ya que no es tóxica **ni tiene efectos secundarios**, pudiendo ser **aplicada en cualquier edad** y asociarse con otras medicinas para potenciar sus efectos.

Origen e Historia de la cromoterapia

- ▶ La terapia con los colores, o cromoterapia, se ha realizado desde tiempos antiguos. En Egipto, Irán, India y China, la gente conoció las propiedades curativas del color y las aplicó de muchas formas.
- ▶ Las habitaciones del templo de Heliópolis se diseñaron de forma que los rayos solares se descompusieran en los siete colores del espectro y fueran útiles para la curación. En las mezquitas de Irán se utilizaron azulejos vidriados de diferentes colores para la inspiración y purificación del espíritu.
- ▶ Estas culturas utilizaron el color en diversas medidas en la arquitectura, el agua, el brillo de la luz a través de cristales y la molienda e ingestión de gemas en polvo.

[Autor: M^a Pilar Martos](#)

- ▶ **Para obtener más información sobre los colores, te propongo estos enlaces:**

[Color rojo.](#)

[Color naranja.](#)

[Color amarillo.](#)

[Color azul.](#)

[Color verde.](#)

- ▶ **¿Qué técnicas he empleado para reeducar el sentido de la vista?**

Buena pregunta...

(Continuará)