



Centro di Ricerca Erba Sacra
Scuola di Scienze Psichiche

Corso di Diploma
in
Operatore Esoterico

I COLORI

tesi di diploma di
Barbara Nives Bigi
N. registro scuola: FORM-878-OP

Relatore: Ing. Sebastiano Arena
13 aprile 2018



"Che ne siamo consapevoli o meno,
i colori fanno da sempre parte del nostro mondo
poiché sono inscindibilmente collegati alla luce e alla vita.
Tornare in contatto con il mondo dei colori
può aiutarci a recuperare la nostra umanità in modo completo,
risvegliando i sensi sopiti,
l'intensità evolutiva e la gioia di essere al mondo."
-Celeste-



SOMMARIO

1. Introduzione	pag 4
2. La teoria dei colori	pag 5
3. I colori: cenni storici e descrizione	pag 8
4. La cromoterapia	pag 21
• Breve storia della cromoterapia	pag 22
• Cromoterapia: malattie e colore adeguato al trattamento	pag 23
5. I chakra	pag 27
6. La cristalloterapia e cristalli chiave	pag 31
• Breve storia della cristalloterapia	pag 31
• Come utilizzare i cristalli	pag 33
• Cristalli chiave	pag 33
7. Tarocchi e colori	pag 42
• Il significato dei colori nei Tarocchi	pag 42
• Gli Arcani maggiori nei Tarocchi di Rider Waite	pag 43
8. Il colore nello sciamanesimo	pag 49
9. Percorso esperienziale	pag 52
• Indagini chakra col pendolo	pag 52
• Meditazioni canalizzate	pag 53
• Esperienziale	pag 60
• Conclusioni	pag 68
10. Bibliografia	pag 69



INTRODUZIONE

Quando ho pensato all'argomento per questa tesi, IL COLORE, mi è parso un buon modo di chiudere un cerchio relativo alla mia vita.

E' il mio terzo diploma.

TRE è il numero della creazione, forse è giunta l'ora di mettersi al lavoro e mettere in pratica nella vita di tutti i giorni, i miei studi.

Il mio primo diploma è stata la maturità artistica con specializzazione nell'arte del tessuto.

Per conseguire il secondo diploma, quello di "Restauratrice di dipinti su tela e tavola", ho presentato una tesi che affondava le sue radici nella mia prima specializzazione e l'ho intitolata: "La tela come supporto per i dipinti". Ne è uscito un lavoro giudicato dalla commissione originale ed interessante, così oggi ho deciso di ripetermi.

Quello che mi ha lasciato di bello il mio lavoro come restauratrice è la sensazione piacevole che mi davano i pigmenti in polvere con i loro colori intensi. Era appagante macinarli col pestello nel mortaio e poi miscelarli con i leganti per ottenere al bisogno tempere, acquerelli o vernici.

Con la stessa logica ho voluto collegare questa tesi alle mie precedenti passioni, per dare continuità al mio percorso, chiudendo il cerchio, perché in fondo il colore ha permeato tutta la mia vita.

In un primo momento volevo estromettere completamente i cristalli da questo lavoro (mi pareva troppo scontato e banale inserirli, dal momento che ho già conseguito il Master su tale argomento) ma, poi ho pensato che la loro scoperta parecchi anni fa, è stata fondamentale per il mio approccio al mondo Olistico e la mia crescita spirituale, per cui ho deciso di riservare un po' di spazio anche a loro e ai loro splendidi colori in questo mio elaborato.

Partirò ad introdurre nel magico mondo dei colori dalla nozione che per prima mi ha colpito sui banchi di scuola, cambiando completamente la mia visione del mondo e di conseguenza il corso della mia vita: "La teoria del colore". E' un ricordo così vivido che non poteva che essere l'inizio di questo percorso.

L'argomento COLORE è naturalmente vastissimo, per cui ho dovuto fare una cernita del materiale studiato.

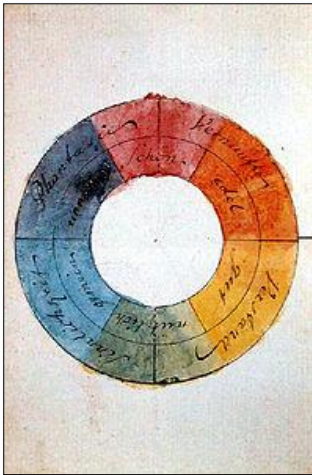
Ho dato la priorità alle discipline che più ho amato in questo percorso di studio e ai mezzi che mi potevano essere utili ai fini del portare a termine l'esperienza esperienziale che troverete come ultimo capitolo di questa tesi.

Ringraziando tutti gli insegnanti che mi hanno seguito ed in modo particolare Sebastiano Arena per i suoi suggerimenti preziosi, vi auguro una buona lettura.

Barbara Nives



TEORIA DEL COLORE



Ruota Cromatica di Goethe 1809

Non si può parlare di colore senza parlare di luce, poiché senza luce non vi può essere colore.

IL COLORE può essere definito come la percezione visiva di una radiazione luminosa con una determinata lunghezza d'onda. Queste ultime vengono interpretate dal nostro cervello come i vari colori dello **SPETTRO DEL VISIBILE**, ovvero tutti i colori che l'occhio umano è in grado di percepire. In termini pratici poiché a ciascuna frequenza del visibile è associato un colore, un oggetto ad esempio di colore verde riflette la radiazione verde e assorbe quella di tutti gli altri colori. Ciò vale per tutti i colori tranne che per il bianco e il nero. Gli oggetti bianchi riflettono tutte le radiazioni mentre quelli neri le assorbono tutte.

I colori vengono raggruppati in diverse categorie con caratteristiche comuni, di cui tre sono le principali: colori primari, secondari e neutri.

Dalla mescolanza delle suddette categorie, in ogni loro possibile combinazione, si ottengono tutti i colori esistenti in natura.

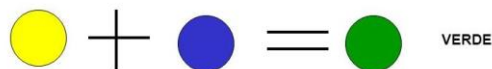
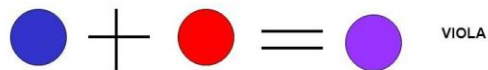
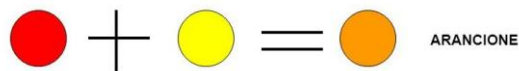
COLORI PRIMARI: il MAGENTA, il GIALLO e il CYAN

detti primari perché non si ottengono dalla mescolanza di altri colori.

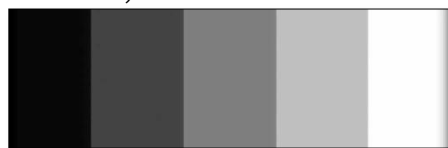


COLORI SECONDARI: l'ARANCIONE, il VERDE e il VIOLA

che si ottengono dalla mescolanza di due colori primari



COLORI NEUTRI: il NERO, il BIANCO e tutta la gamma dei GRIGI.



COLORI COMPLEMENTARI: Il colore complementare di un colore primario è l'unione degli altri due colori primari cioè un colore secondario. I colori si dicono complementari quando l'uno rispetto all'altro si trovano sul lato opposto del cerchio cromatico. Due colori complementari tra loro, perciò, appartengono uno al campo dei colori caldi e uno a quello dei colori freddi. In pratica due colori complementari tra loro contengono insieme i tre colori primari.

Esempio: il complementare del Giallo = Cyan + magenta = Viola

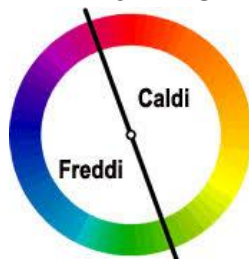
GIALLO -> complementare->**VIOLA**

MAGENTA-> complementare->**VERDE**

CYAN -> complementare->**ARANCIONE**

COLORI CALDI: sono i ROSSI, gli ARANCIONI e i GIALLI.

COLORI FREDDI: sono i BLU; i VERDI e i VIOLA



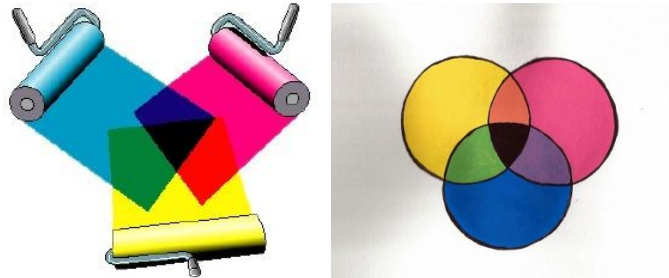
In natura i colori si mescolano secondo due modalità diverse definite sintesi additiva e sottrattiva.

La **SINTESI ADDITTIVA** detta anche quella del "**colore luce**", è quella usata dall'occhio umano e dai dispositivi che lo imitano (televisori, telecamere, ...) è quindi la mescolanza di input colorati che arrivano all'occhio invariati, vi entrano simultaneamente o in rapida successione, incidono sulla stessa area della retina e vengono percepiti come insieme. Si parla di procedimento additivo poiché per giungere al bianco puro è necessario sommare in percentuali uguali il rosso, il giallo e il blu

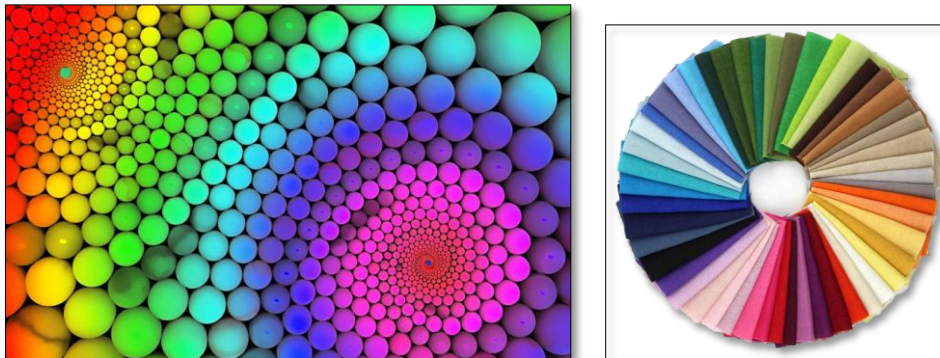
A scuola per spiegarci questa sintesi ci facevano dipingere un disco a spicchi colorati, con un foro centrale. Infilando una matita nel foro, facevamo ruotare forte il disco fino a che non si distinguevano più i singoli colori ma la loro sintesi, cioè il BIANCO.



La **SINTESI SOTTRATTIVA** detta del "**colore pigmento**", è quella che si ottiene mescolando insieme i pigmenti di colore. In questo caso il colore che si ottiene dalla mescolanza dei tre colori primari è il NERO; ciò significa che, anche mescolando un colore primario col suo complementare otteniamo il nero. In questo caso, l'insegnante a scuola ci faceva dipingere con le tempere il grafico che trovate qui a seguito.



Da tutto ciò si evince che al di là di queste classificazioni, mescolando tra di loro le varie tinte si arriva ad ottenere un'infinità di colori.



Chiudiamo questo capitolo sottolineando che ogni pittore come ogni operatore olistico dovrebbe tenere in considerazione l'enorme influenza che i colori hanno sull'occhio e di conseguenza sull'animo umano.



I COLORI: CENNI STORICI E DESCRIZIONE

Come abbiamo capito dal capitolo precedente, la nostra vita è piena di molteplici colori, ma nella stesura della tesi ho dovuto fare alcune scelte. Il criterio con cui ho selezionato i colori studiati è quello che fa riferimento alle tinte dei chakra perché è funzionale al **percorso esperienziale** a cui verte la stesura di questo scritto.

ROSSO:

Il Rosso è il primo colore dell'arcobaleno quello con la frequenza più bassa e si ritiene sia anche il primo colore percepito dai bambini, il primo a cui tutti i popoli hanno dato un nome.

E' simbolo del sangue e dell'energia vitale sia mentale che fisica. L'uso di questo colore aiuta a combattere le energie passive infondendo una straordinaria forza sia psichica che motoria. Indica dinamismo, passione, azione, attività pratica e favorisce l'istinto alla sopravvivenza attraverso la voglia di vivere, la fiducia nel mondo e in se stessi, l'armonia col proprio corpo.

E' il colore del cuore e dell'amore, dell'estroversione e della forza di volontà, del dinamismo e della vitalità, della passione e della sensualità, dell'autorità e della fierezza, della forza e della sicurezza, della fiducia nelle proprie forze e capacità. E' il colore del fuoco, del sangue, degli slanci vitali e dell'azione. Stimola la creatività e aumenta le capacità di autoconservazione.

Il rosso può essere legato anche ad aggressività o incontinenza sessuale.

E' stato dimostrato che l'esposizione al rosso accelera i battiti cardiaci, quindi è indicato per problemi circolatori e stimola la produzione d'adrenalina quindi aumenta il ritmo vitale del nostro fisico. Fa salire di poco la pressione arteriosa. E' molto utile in caso di malinconia e depressione, perché rende loquaci, aperti, premurosi, passionali.

Il Rosso, proprio a causa delle sue caratteristiche viene utilizzato nella vita pratica perché è il colore che colpisce maggiormente e con più celerità l'attenzione dei nostri occhi.

È infatti utilizzato da tempo per la segnalazione di qualsiasi tipo di pericolo, dai semafori, agli idranti, agli allarmi, ecc.

Chi preferisce questo colore ha voglia di vincere e brama a posti di potere. È una persona con grande energia che ama agire e mettersi sempre in competizione con il prossimo e, soprattutto, con se stesso. Ha un carattere audace e desidera sempre colpire l'attenzione degli altri, è ottimista, deciso, impulsivo, combattivo, competitivo, passionale, entusiasta, estroverso, autonomo. Da ciò si evince che cerca il prestigio e vuole dominare, ha bisogno di affermarsi professionalmente ma è dotato anche di un'intelligenza pratica e spirito di sacrificio. Chi si veste di rosso si fa senza ombra di dubbio notare.

I maggiori difetti di chi predilige questo colore sono la presunzione, l'irascibilità e l'irrequietezza.

Chi rifugge dal questo colore è invece una persona irrequieta, spesso incapace di affrontare le difficoltà che la vita gli presenta. Quasi sempre defilato preferisce

mandare avanti gli altri rimanendo così dietro le quinte senza il desiderio di essere protagonista.

Prevalentemente stabile nelle scelte quotidiane tende spesso a intraprendere strade già battute e sicure invece di tentare l'avventura prendendo altri percorsi. Odia l'espansività altrui rifugiandosi così nella sua perenne introversione.

Cenni storici:

Il Rosso è stato uno dei primi pigmenti disponibile all'uomo infatti, già tremila anni prima di Cristo l'arte paleolitica adoperava il rosso, ottenuto in particolare dalla terra oca rossa. Nel Neolitico si è sfruttata la robbia, erba dalle radici tintorie presente nei climi più svariati, poi ci si è serviti di alcuni metalli, come l'ossido di ferro o il solfuro di mercurio. La chimica del rosso è stata dunque molto precoce e molto efficace. Da qui il successo di questo colore.

Fin dall'antichità gli si attribuiscono simboli di potere e guerra. Il dio Marte, i centurioni, certi sacerdoti, sono tutti vestiti di rosso.

Questo colore si imporrà anche perché rimanda a due elementi fondamentali: il fuoco e il sangue.

Nella Roma imperiale, si ottiene dalla sostanza colorante del murice, una conchiglia rara presente nel Mediterraneo.

Nel Medioevo, essendo andata perduta la formula della porpora romana, si ripiega sul chermes estratto dalla femmina essiccata del *Coccus illicis*, insetto diffuso nel bacino del Mediterraneo e in Estremo Oriente.

Un rosso acceso è comunque sempre segno di potenza tanto nei laici quanto negli ecclesiastici. A partire dal XVI secolo gli uomini non si vestono più di rosso, diviene un colore riservato all'abbigliamento femminile.

Per molto tempo le prostitute sono state costrette a portare un capo rosso, affinché, per strada, potessero essere ben distinte dalle donne per bene. Il rosso delinea i due versanti dell'amore: il divino e il peccato carnale.

Era già presente nella toga dei giudici e nel cappuccio del boia, ma a partire dal XVIII un cencio rosso significa pericolo.

Il rosso seguì quindi tutta la storia dell'uomo, in Italia lo ritroviamo nelle camicie rosse di Garibaldi e nel tricolore, ai giorni nostri resta nei simboli come: i segnali di divieto, i semafori, il telefono rosso, l'allarme rosso, il cartellino rosso, la croce Rossa... tutto ciò deriva dalla stessa storia, quella del fuoco e del sangue.

ARANCIONE:

L'Arancione è associato al desiderio. Possiede una frequenza di poco superiore a quella del rosso. E' simbolo di armonia interiore, di creatività artistica, sensuale e sessuale, di fiducia in se stessi e negli altri. L'Arancione inoltre simboleggia la comprensione, la saggezza, l'equilibrio e l'ambizione. E' associato al movimento, alla scoperta, al piacere e alla gioia di vivere, al qui e ora. Ci aiuta a sperimentare la vita e a lasciar spazio alle relazioni, al gioco ai cambiamenti e alla fluidità, a lasciarci alle spalle tutto ciò che è vecchio.

Questo colore, è spesso associato alla salute del nostro corpo, infatti agisce sulla nostra vitalità per questo ci libera da sintomi depressivi aumentando la nostra capacità di reagire alle avversità della vita in maniera più reattiva, veloce ed efficace. Favorisce la circolazione del sangue ed inoltre, dà vitalità agli organi sessuali, sia maschili che femminili, favorendo la fecondità.

Da un punto di vista psicologico chi predilige l'Arancione manifesta un'evidente vitalità ed energia. E' il colore dell'ottimista ad oltranza consapevole delle proprie capacità, della persona sincera e aperta, che per natura è allegra e vivace, il suo atteggiamento è in genere brillante, positivo ed energico. Il modo di ragionare è semplice, chiaro e lineare, molto coerente, affabile, abitualmente loquace, estroverso e socievole. Apprezza in pieno la vita, esprimendo sempre e ovunque coraggio, spontaneità e buonumore, per questo mantiene ottimi rapporti con gli altri. Rispetta tutti ed è dotato di grande umanità, ha sempre bisogno di conoscere ed essere coinvolto da interessi diversi.

La preferenza per questo colore quindi, rende questo tipo di persone capaci di imprese fuori dal comune. Imprese, comunque, fatte con serenità e saggezza.

Per questo ha una grande, ma senza alcuna presunzione, fiducia in se stesso ed esprime il suo amore con gioia e coinvolgimento. Generalmente riesce a trovarsi in perfetta armonia con tutto ciò che li circonda.

Chi rifiuta l'Arancione ha la tendenza a controllare costantemente la propria emotività.

Sovente trova difficoltà nelle relazioni interpersonali e, qualora ci fosse un problema, è portato ad ingigantirlo tanto da credere che non potrà mai risolverlo o superarlo.

Inoltre, al contrario di chi ama questo colore, spesso non pondera le decisioni e agisce d'impulso.

Anche se in un primo momento questo modo di affrontare le situazioni può sembrare efficace per raggiungere importanti obiettivi, viene fortemente limitato dalla tendenza al pessimismo tipico di chi non ama questo colore. Sia nella sfera sessuale che sentimentale trova molta difficoltà ad abbandonarsi del tutto con fiducia, per questo delega alla ragione qualsiasi azione e comportamento in questa sfera.

Cenni storici:

In passato si incontrarono molte difficoltà a riprodurre un bel arancione dalla natura. Nel Medioevo, non lo si otteneva a partire dal giallo e dal rosso, probabilmente a causa del tabù biblico del Deuteronomio e del Levitico, ripreso dal cristianesimo, che condannava i miscugli come impuri.

Il termine "arancio" è comparso in occidente nel secolo XIV, dopo l'importazione dei primi aranci. Per ottenere questo colore, si è dapprima adoperato lo zafferano, poi, verso la fine del Medioevo, il "brasile", essenza esotica delle Indie e di Ceylon.

GIALLO:

Il colore Giallo è il simbolo della luce del sole ma anche dell'energia sia mentale che fisica e della conoscenza; è il colore dell'oro, dell'allegria, della felicità e della fantasia. E' caldo, gaio, tonico, dinamico, creativo. Ci dona chiarezza mentale e consapevolezza, è associato al lato sinistro del cervello sede delle capacità logiche e mentali e della razionalità.

Rappresenta l'ottimismo, l'intelligenza, la saggezza, la parola, la vivacità, l'estroversione, la leggerezza, la crescita.

Rimanda alla radiosità che risveglia, all'espansione e al movimento, alla libertà e all'auto sviluppo.

Il giallo è il colore dell'illuminazione e della redenzione. Facilita sia l'estroversione sia la capacità di concentrazione.

Insieme al verde è il colore più facilmente percepito dall'occhio umano.

A livello fisico il giallo stimola la razionalità e l'emisfero sinistro del cervello, per cui aiuta l'attenzione e l'apprendimento, acuisce la mente e la concentrazione. Inoltre migliora le funzioni gastriche, favorendo la digestione e tonificando il sistema linfatico ma agisce anche sulla vescica e la milza. Ci aiuta quindi a digerire non solo a livello fisico ma anche i pensieri le preoccupazioni e tutto ciò che ci accade.

Aiuta ad eliminare le tossine attraverso il fegato e l'intestino.

Regola la frequenza del battito cardiaco e tiene sotto controllo la pressione arteriosa.

Colui che predilige questo colore è estroverso e non ha paura del cambiamento e delle novità ma anzi ne è positivamente attratto; inoltre è solitamente dotato di una fervente immaginazione, tende perciò al cambiamento e alla ricerca del nuovo, della liberazione dagli schemi. Ha un carattere aperto, ottimista, estroverso, divertente e scanzonato, sereno e cordiale. E' entusiasta della vita e s'infiamma facilmente. Tiene molto ad affermarsi e a conseguire posizioni di prestigio personale. Ha bisogno di una vita piena e intensa, pensa sempre al futuro in modo gioioso. E' molto convincente, ambizioso, vanitoso, coraggioso ma anche generoso, ha bisogno di sentirsi importante.

Manifesta la vitalità in maniera alternata con picchi più o meno alti.

Favorito dalla sua spiccata immaginazione è alquanto prolifico in fatto di idee che mette in pratica sul piano reale e di conseguenza non esita a cambiare idea e prospettive in modo improvviso.

Il suo futuro è carico di aspettative e ama rinnovarsi cercando spesso di fare nuove esperienze. Ha la tendenza a ricercare l'approvazione delle persone che lo circondano e fa il possibile per essere apprezzato e stimato. Inoltre soffre la solitudine.

Chi indossa giallo si sente bene con se stesso, denota una forte personalità; è infatti il colore associato al senso di identità, all'Io, all'estroversione.

Coloro che non amano il colore Giallo percepiscono un senso di delusione rispetto alle loro aspettative e si sentono poco stimati dalle persone che rientrano nel loro campo di conoscenze.

E' per luogo comune il colore della gelosia.

Cenni storici:

Nell'antichità era un colore apprezzato. Ai romani, ad esempio, piaceva indossare indumenti di questo colore durante le cerimonie e i matrimoni. Nelle culture non europee - Asia, Sudamerica - il giallo è sempre stato considerato positivamente: in Cina fu a lungo il colore riservato all'imperatore, e occupa ancora un posto importante nella vita quotidiana asiatica, associato al potere, alla ricchezza, alla saggezza. In occidente, invece, è il colore meno apprezzato. Il motivo principale di questo disamore fonda le sue radici nel Medioevo, dove la concorrenza sleale dell'oro lo vide perdente. E' stato il colore aureo ad accentrare i simboli positivi del giallo, tutto ciò che evoca il sole, la luce e per estensione la vita, l'energia, la

gioia, la potenza. Quanto al giallo privato della sua parte positiva, è diventato il colore spento, opaco, triste, quello che ricorda l'autunno, il declino, la malattia... si è visto trasformato in simbolo di tradimento, d'inganno, di menzogna. Lo si vede nell'iconografia medioevale, dove i personaggi spregevoli sono spesso rappresentati con indumenti gialli.

Più tardi, istituendo l'obbligo della stella gialla per gli ebrei, i nazisti si limitarono ad attingere al ventaglio di simboli medioevali.

Questa svalutazione del colore perdurerà fino agli impressionisti, ma è possibile che anche la diffusione dell'elettricità abbia contribuito alla riabilitazione del giallo.

VERDE:

Il colore Verde si trova al centro dello spettro del visibile e possiede una frequenza intermedia è quindi il colore dell'equilibrio. Simboleggia la perseveranza e la conoscenza superiore.

Questo colore stimola il senso della compassione e l'armonia interiore. Il Verde è il colore della vegetazione, della natura, della rinascita primaverile, della vita stessa, della fertilità e dell'abbondanza. Ci trasmette amore per tutto ciò che riguarda il regno naturale, favorendo il giusto contatto con le leggi della natura e con il rispetto delle tradizioni. Oltre ad avere un effetto calmante, questo colore infonde senso di giustizia e grandezza d'animo. Conferisce, inoltre, tenacia e perseveranza nel seguire i propri progetti. È il colore dell'io, della speranza, della vitalità di chi vuole crescere, affermarsi. Il colore Verde inoltre, rappresenta l'energia accumulata che non viene esternata portando, sovente, ad un eccessivo autocontrollo e bisogno di dominare sia le persone che gli eventi. Il verde significa forza, perseveranza, equilibrio, stabilità, solidità.

Talvolta il verde è anche associato ad una simbologia negativa. È il colore della rabbia e della putrefazione, del veleno e dell'invidia; nel corpo umano il verde è segno di grave malattia e di morte.

Il verde, a livello internazionale, è il simbolo del permesso (passare ai semafori), sovente viene usato nei siti che pubblicizzano prodotti alimentari a base vegetale, prodotti naturali per bellezza, ecc.

Chi predilige questo colore tende ad auto esaltarsi sentendosi superiore al prossimo. La scelta del verde indica autostima. La persona "verde" è calma e tranquilla, amante della stabilità, di una vita senza scosse ed imprevisti. Molto onesto, equo e realista, desidera sicurezza, è competitivo e un po' arrivista, ha difficoltà a collaborare con gli altri, mira ad una certa affermazione personale. Prefissato un obiettivo, lo segue fino in fondo con decisione, grinta ed agilità mentale. Molto efficiente ed abile sul lavoro, in casa ama l'ordine e la pulizia, può essere un intellettuale dotato di grande moralità e di buon senso.

Inoltre, è caratterizzato dal continuo desiderio di fare bella figura e impressionare. Non accetta cambiamenti nei suoi modi di agire dato che, sentendosi il migliore, l'adattamento agli altri lo svilirebbe nella sua alta considerazione di sé. Conservatore e abitudinario.

Chi rifiuta questo colore è costantemente soffocato dalla morsa degli obblighi e si sente costretto a compiere azioni e fare ciò che non vuole. Spesso si sente frustrato perché crede di non essere all'altezza delle sue grandi aspettative.

Cenni storici:

Il verde da sempre è considerato un colore mediocre, un colore di mezzo... Ciò appariva già chiaramente nei testi romani e medioevali, e in un famoso trattato di Goethe della fine del XVIII secolo: il poeta raccomanda il verde per le carte da parati e soprattutto, per la camera da letto. Ritiene che abbia virtù calmanti.

Il verde, in passato, aveva la particolarità di essere un colore chimicamente instabile. Non era difficile da ottenere: molti prodotti vegetali, foglie, radici, fiori, scorze, potevano servire come colori verdi, ma renderlo stabile era un altro paio di maniche. Fino ad anni relativamente recenti, anche le fotografie a colori risentivano del carattere volatile del verde (si pensi alle istantanee degli anni settanta).

Conclusione: quale che sia la tecnica, il verde è instabile, a volte pericoloso. Esso rappresenta tutto ciò che si muove, cambia, varia. Il verde è il colore del caso, del gioco, del destino, della sorte... Nel mondo feudale, ci si affrontava in duello giudiziario su un prato verde; giocatori, buffoni, cacciatori, giovani e innamorati si vestivano di verde. A partire dal XVI secolo, nelle sale da gioco di Venezia, si gettavano le carte su un tappeto verde. Nel XVII anche a corte si gioca su tavoli verdi. Abitudine ad oggi ancora in uso, si pensi ai campi da gioco sportivi o ai tavoli del casinò.

Il verde rappresenta la sorte ma anche la malasorte, la fortuna ma anche la sfortuna, l'amore nascente ma anche l'amore infedele, l'immaturità ma anche il vigore... Nel corso del tempo è stata la valenza negativa ad avere la meglio. Nell'arte si è presa l'abitudine di raffigurare in verdognolo gli spiriti maligni, i demoni, i draghi, i serpenti, e le altre creature malefiche fino agli omini verdi di Marte.

Oggi, la nostra società urbana in cerca di clorofilla ne ha fatto simbolo di libertà, di giovinezza, di salute, cosa che sarebbe stata incomprensibile per un europeo dell'antichità, del Medioevo e perfino del Rinascimento.

E' stato probabilmente l'islam primitivo ad associare verde e natura: al tempo di Maometto, ogni luogo verdeggiante era sinonimo di oasi, di paradiso.

ROSA:

Simbolo della capacità di dare e ricevere amore, il colore Rosa conferisce passione e vitalità nel rapporto con noi stessi e gli altri. E' il colore dell'amabilità femminile ed ha la funzione di aumentare l'intuito nelle donne e aiuta a mettere gli uomini in condizioni di capire al meglio l'altro sesso.

La caratteristica principale di questo colore è quella di alleggerire la mente e di fugare pensieri negativi che vi si possono annidare, ma il Rosa simboleggia anche la capacità di aprirsi verso il prossimo e questo avviene in un continuo ed equilibrato scambio tra il dare e il ricevere. Infonde, inoltre, la capacità del perdono e rappresenta, la spiritualità e la purezza dell'anima.

Gli effetti benefici del rosa sull'organismo sono l'aumento del flusso del sangue al cervello e questo aiuta a guarire emicrania, pressione alta, stanchezza cronica ed esaurimento nervoso inoltre apporta benessere alla vista. Aiuta a respirare meglio ed è un buon diuretico. E' un colore ottimo per chi tende a lavorare troppo. Sulla psiche è utile alle persone emotivamente disturbate, che manifestano un

comportamento violento ed aggressivo perché agisce spiccatamente sul sistema nervoso ed aiuta ad avere una visione più positiva delle cose.

Una curiosità relativa a questo colore è che è stato dimostrato da alcune ricerche mediche che i bambini almeno sino ai tre anni di età non distinguono il colore Rosa dal Rosso.

Chi ama questo colore esprime gentilezza, amore ed è romantico.

Chi rifiuta questo colore ha paura di uscire allo scoperto e mostrare il suo lato debole temendo di venir ferito. Questa paura può portare l'individuo a chiudersi in se stesso senza mostrare il suo lato tenero e affettuoso. La conseguenza di questo atteggiamento può portare la persona ad essere arida e dura. Inoltre, chi rifugge il rosa diffida delle sfumature della sensualità e preferisce la limpidezza della ragione.

Cenni storici:

Indossato durante il Romanticismo, il rosa ha acquisito la sua simbologia nel XVIII secolo: quella della tenerezza, della femminilità, della dolcezza; ma anche al negativo: la leziosaggine.

Per un po' lo si è affibbiato all'omosessualità con intento denigratorio.

AZZURRO:

Il colore Azzurro è simbolo della comunicazione attraverso la creatività. Aiuta a trovare la pace e la serenità, ed è l'emblema della lealtà e dell'idealismo, trasmette senso di pacatezza aiutando la meditazione e l'estroversione. Inoltre stimola il sonno e favorisce i rapporti di diplomazia.

Sull'organismo è rinfrescante, soporifero, astringente, abbassa la febbre, cura le infezioni ed è un potente antisettico.

Chi ama l'Azzurro tende ad avere un comportamento armonioso verso l'ambiente e le persone che lo circondano.

Anche se difficilmente rimane pienamente soddisfatto del mondo in cui vive ha comunque una piena fiducia nelle proprie capacità e attraverso l'espressione artistica e psichica trova pieno appagamento.

Molto abile a far tesoro delle proprie esperienze, chi si avvicina all'Azzurro ha un'innata capacità di riflessione che si manifesta sia prima che dopo una sua azione, inoltre ha un'istintiva attitudine a stringere legami molto profondi con le persone che ama, facendosi coinvolgere emotivamente.

Al contrario chi rifiuta il colore Azzurro è incline ad essere poco tollerante e accomodante. Reagisce sovente con animosità e chiusura mentale alle situazioni spiacevoli e poco soddisfacenti. Spesso è propenso a essere aggressivo e iroso, soprattutto quando non ha la possibilità di sfogarsi. La conseguenza è quella di rifugiarsi nell'autocommiserazione.

Inoltre, tende a non imparare dai propri sbagli e trova molta difficoltà a rimanere solo con se stesso.

Anche se in un primo momento questo modo di affrontare le situazioni può sembrare efficace per raggiungere importanti obiettivi, viene fortemente limitato dalla tendenza al pessimismo tipico di chi non ama questo colore. Sia nella sfera

sessuale che sentimentale trova molta difficoltà ad abbandonarsi del tutto con fiducia, delegando alla ragione qualsiasi azione e comportamento in questa sfera.

Cenni storici:

Vedi Blu.

BLU:

Il colore Blu è il simbolo della calma, della tranquillità e dell'equilibrio. E' infatti un colore rassicurante e stabilizzante con una frequenza alta che ci porta sui piani dello spirito. Rappresenta il nostro inconscio ed essendo un colore freddo, raffredda il fuoco delle inquietudini e delle agitazioni. Il colore Blu ha la capacità di generare un senso di rilassamento che regala equilibrio nella sfera emotiva.

Il Blu è il colore della pace, del silenzio, della calma, della tranquillità, della tenerezza, della gioia di vivere, della contemplazione e della spiritualità. Induce alla quiete, e alla profonda soddisfazione, all'adattamento e all'armonia.

Sul piano fisico stimola il sistema nervoso parasimpatico, regolarizza il ritmo respiratorio e ha la facoltà di stabilizzare la frequenza del battito cardiaco e tiene sotto controllo la pressione. Tutto ciò produce distensione per il corpo e allontana il senso di ansia. Sviluppa effetti antispastici, rinfrescanti, analgesici e rilassanti. Combatte l'agitazione fisica e mentale.

Il Blu dona maggiore sensibilità portando l'individuo ad essere più vulnerabile ad eventuali "attacchi" esterni. Il Blu è legato alla capacità di esprimersi dell'individuo sia verbalmente che in termini di espressione di sé.

Chi ama questo colore è dolce e gentile, tenero, romantico, semplice e sensibile, ama la natura, gli animali e i bambini. Ha grandezza d'animo, buona fede, ingenuità e dedizione, in genere ha un aspetto giovanile, ed emana un forte senso di calma. Apprezza la sincerità e l'onestà, cerca rapporti cordiali e duraturi, ama studiare, riflettere, è attratto dal mistero. Sa comunicare molto bene e si esprime con grande facilità. E' una persona degna di fiducia e fedele. Riesce molto bene in attività intellettuali. Un buon compagno, comprensivo e tollerante, affettuoso e per nulla geloso. Fa dei propri ideali la sua arma vincente così da ottenere una certa stabilità, dovuta anche all'attaccamento alle tradizioni. In linea generale chi ama il colore Blu rifugge dalle situazioni e dagli ambienti eccessivamente caotici ed è caratterizzato da sentimenti profondi ed intensi con una spiccata capacità di trovare il proprio equilibrio interiore. Inoltre, evita le persone particolarmente irascibili e litigiose che potrebbero, in qualche modo, compromettere il suo equilibrio interiore.

Chi invece, al contrario rifiuta il colore Blu è una persona predisposta all'ansia e ha la sensazione che le sue qualità non siano molto apprezzate. Si allontana da tutte quelle situazioni che non gli rendono la vita soddisfacente e da tutti gli ambienti in cui non si sente in armonia.

Se ciò che lo circonda non è confacente alle sue aspettative e al suo stile di vita che ha sempre desiderato avere, tende a deprimersi.

Cenni storici:

Per molto tempo , il blu è stato impopolare. Non è presente né nelle grotte paleolitiche né nel neolitico, quando comparivano le prime tecniche tintorie.

Nell'antichità non era considerato un vero colore, con eccezione dell'Egitto faraonico, dov'era ritenuto un portafortuna per l'aldilà.

A Roma era il colore del barbaro, dello straniero.

Il XII e il XIII secolo riabilitano e promuovono il blu, per un cambiamento profondo delle idee religiose. Per la prima volta in Occidente, si dipingono i cieli azzurri, inoltre siamo nella piena espansione del culto mariano, la Vergine abita in cielo e dal XII secolo, la si copre dunque d'un manto o di una veste azzurra.

Nel XIII secolo, diventa il colore preferito degli europei.

Nel 1850, un indumento gli dà un ulteriore impulso: i jeans.

INDACO:

L'Indaco è un colore con una frequenza piuttosto alta che si posiziona tra il blu ed il viola. Come il blu è un colore introspettivo ma con la differenza che riesce a portare questa introspezione verso l'esterno. Ci permette di vedere la realtà con un occhio sensibile. E' un colore misterioso che racchiude un po' di magia, è molto intuitivo e si esprime nel silenzio, attraverso la voce interiore.

È il colore simbolo della spiritualità, ed è di aiuto nella meditazione stimolando le visioni. Denota risveglio interiore e agisce sui nostri sensi aumentando il tono dell'umore in caso di malinconia o di leggeri stati depressivi. Presiede alla funzioni più elevate del pensiero. Il colore Indaco, inoltre, corrisponde al terzo occhio.

La persona che predilige l'Indaco tende a elevarsi e a guardare con occhio critico la realtà che la circonda. Questa tendenza fa in modo che la stessa realtà venga meglio compresa per ottenere così un appagamento interiore che il mondo esteriore nega all'individuo. Alla continua ricerca di armonia e affinità con le persone che lo circondano, chi ama l'Indaco può subire dei repentini attacchi di malinconia dalla quale esce captando dal mondo esterno emozioni e segnali positivi.

Al contrario chi lo rifiuta ha grandi difficoltà nel trovare armonia sia con le persone che le stanno intorno sia con l'ambiente in cui vive.

Facile preda di attacchi depressivi, dai quali trova grandi difficoltà ad uscire, la persona che rifugge l'Indaco, riflette in maniera caotica. Rischia, così, di rimanere impigliata nella rete dell'emotività. Una delle tendenze principali di questi individui è quella di addossare agli altri la colpa di eventuali fallimenti o la causa del proprio malessere. Sono persone che faticano a visualizzare ed immaginare, non danno peso alle sensazioni e si lasciano condizionare dal modo di pensare ed agire altrui.

Cenni storici:

Vedi Viola.

VIOLA:

Il Viola è il colore con la frequenza più alta, quindi l'ultimo che possiamo vedere, è associato alla spiritualità, alla connessione col Divino, permette una prospettiva più ampia, una visione del Tutto. Ha a che fare con la consapevolezza di essere sulla terra per uno scopo, ci aiuta a comprendere la missione della nostra

esistenza. Simboleggia l'attitudine a identificarsi con il prossimo. E' il colore della metamorfosi, della transizione, del mistero e della magia, preferito dai bambini, dalle donne incinte e dalle personalità immature. E' il colore tradizionale della mistica, della spiritualità ma anche della fascinazione erotica, e della suggestionabilità. E' il colore dell'arte, della fantasia, del sogno, dell'altruismo e della guarigione. E' anche sinonimo di dignità e nobiltà, dell'intelligenza, della prudenza, dell'umiltà e della saggezza. E' il colore della metamorfosi, della transizione, del mistero e della magia.

Questo colore evidenzia e accentua la parte emotiva dell'individuo rendendolo, di conseguenza, fragile e facilmente attaccabile. Il colore Viola stimola il desiderio di avere un legame, sia fisico che emotivo, molto intenso con la persona amata. Questo colore accresce, inoltre, la capacità creativa e la fantasia inibendo, di contro, l'eccesso di razionalità. Ha la capacità di rendere la persona seducente ma, di contro, anche molto inquieta e suggestionabile.

Sull'organismo stimola la produzione di globuli bianchi e l'attività della milza, lo sviluppo osteo-scheletrico, regolarizza rapporto sodio-potassio, è utile nei disturbi della vescica e contro nevralgie e sciatalgie. E' anche un ottimo cicatrizzante cutaneo, è utile per eczemi, psoriasi e acne, è un depurativo del sangue e regolarizza e rallenta l'attività cardiaca. Favorisce la microcircolazione cerebrale. Al livello psichico sviluppa la spiritualità e ci orienta verso il raggiungimento delle proprie aspirazioni.

Chi ama il colore Viola è pervaso dal forte desiderio di essere accettato e di piacere alle persone che lo circondano.

Di solito denota una predisposizione ad essere apprensivo e impacciato ma desideroso anche di essere compreso.

Trova, inoltre, difficoltoso controllare il suo livello emozionale ma è in grado di accantonare la razionalità quando è eccessiva. Amante dell'arte in tutte le sue forme, adora le forti sensazioni che provengono dal contatto con l'ambiente e le persone. E' un po' difficile con tendenze opposte e inconciliabili. Ha bisogno di sentirsi libero, vuole affascinare, suscita ovunque simpatia e ammirazione. E' molto disponibile e comunicativo, possiede grande umanità, coltiva interessi ad alto livello, è colto e sensibile. Desidera aiutare gli altri in modo significativo, ha inclinazione per l'occulto, il magico e l'arcano, ha anche buon gusto e cura molto il suo aspetto fisico, è raffinato, ed è cultore della bellezza e dell'arte.

Chi rifugge il colore Viola tende a essere diffidente ed esageratamente critico verso tutti. Fa della razionalità e della logica la sua arma in grado di proteggerlo da ogni tipo di stato emozionale.

Cenni storici:

Per indicare il viola, il latino medioevale usava il termine *subniger*, "seminero", quindi è stato chiaramente associato al mezzo lutto, quello che si allontana nel tempo. Evoca la vecchiaia femminile, dolce come i riflessi malva dei capelli delle donne attempate. Il viola è il colore liturgico della penitenza, dell'Avvento e della Quaresima.

E' poco presente in natura e piuttosto brutto quando viene fabbricato, ma ha riscosso un certo successo nell'ultimo ventennio per quel che riguarda le stoffe.

NERO:

Il NERO rappresenta la negazione assoluta, il "no" radicale, è la tinta dell'opposizione dietro la quale può esprimersi una rivendicazione di potere. Rappresenta l'oscurità, le tenebre, il vuoto, il lutto, le paure.

Simboleggia l'eleganza e la raffinatezza, ma è segno del mantenimento delle distanze e non invita a contatti prolungati. Il nero risulta appariscente e snellisce la figura ma, blocca la penetrazione cutanea delle radiazioni elettromagnetiche dei colori e gli scambi con l'esterno. Tende a devitalizzare la persona e viene vivamente sconsigliato nei casi di depressione.

Questo colore indica il pessimismo, la tristezza, l'isolamento nel buio della propria stanza, l'ombrosità, il desiderio di nascondersi al mondo.

Chi predilige questo colore risulta meticoloso e marcato nelle scelte.

Cenni storici:

Nelle società antiche, in latino, si usavano due termini per qualificarlo: niger il nero brillante e ater il nero opaco. Questa distinzione tra brillante e opaco era molto sentita in passato, e lo è ancora ad esempio per i neri africani: una bella pelle deve essere il più splendente possibile, dato che l'opaco evoca la morte e l'inferno.

I nostri antenati erano incontestabilmente più sensibili di noi alle diverse sfumature di nero. Tanto più che, per molto tempo, hanno avuto difficoltà a ottenere questo colore.

Sino alla fine del Medioevo, il nero è poco presente nei quadri, quantomeno su grandi superfici.

Stranamente è stata la morale a dare un sferzata alla tecnica: sollecitati a produrre colori 'onesti' i tintori italiani della fine del XIV secolo fanno progressi nella gamma dei neri.

La Riforma dichiara guerra ai toni accesi e professa un'etica dell'austero e dello scuro. Il nero diventa un colore di moda.

Il cristianesimo ha associato il nero al lutto ma, fino al XVII secolo, soltanto gli aristocratici potevano mettersi un abito a lutto, dato che il nero era molto costoso.

La bandiera nera era in passato quella dei pirati e significava morte.

Il nero è stato considerato un colore finché esso era considerato materia, ma con lo sviluppo della teoria del colore, da quando i colori sono considerati luce, il nero è diventato assenza di luce, per cui ha perso la sua valenza di tinta. A partire dal XIX secolo, il bianco e il nero rappresentano il mondo privo di colore.

BIANCO:

Nella simbologia originale questo colore viene associato alla luce come elemento fondamentale ma anche al sole, all'aria, la purezza, alla semplicità, all'innocenza, alla castità, alla santità, alla sacralità e alla redenzione. Nelle fiabe il Bianco rappresenta la luce del giorno e l'intervento di una forza benevola mentre nella mitologia è associato a tutte quelle creature particolari che ormai sono entrate nell'immaginario collettivo come ad esempio gli unicorni.

Questo colore è l'unico che comprende tutte le tinte dello spettro luminoso. Il suo significato è completamente all'opposto del colore nero. Infatti simboleggia il principio della fase vitale.

In linea generale il Bianco esprime speranza per il futuro, ma anche la fiducia sia nelle persone che nel mondo in generale.

È l'emblema della purezza, dei sentimenti nobili, del desiderio di cambiamento, della verginità e della spiritualità.

A livello fisico schiarisce la mente e permette la sintesi della vitamina D perciò stimola le cellule e le ghiandole endocrine. Chi è malato ha bisogno di bianco. Inoltre provoca iperemia cutanea e aumenta il tono degli organi esposti, da non scordare che la luce (neve e sole) ad alta intensità, penetra nella profondità del corpo portando beneficio anche agli organi interni. A livello psicologico aiuta a dormire serenamente e a ricordare i sogni, è anche un valido sostegno per la meditazione.

Coloro che amano il Bianco hanno una spiccata propensione al fatalismo, ma al contempo esprimono una certa dose di creatività e immaginazione. Tendono al candore e ad impostare la propria vita con risvolti di pace e serenità.

Inoltre, chi lo ama è costantemente spinto a ricercare il cambiamento e per questo che qualsiasi nuova situazione che la vita offre gli è stimolo per vivere secondo le sue inclinazioni e aspettative.

È colmo di fiducia anche nel futuro ma potrebbe cadere nella facile illusione tanto da peccare di ingenuità.

Al contrario, chi rifugge dal colore Bianco ha una scarsa fiducia degli altri. Ritiene, inoltre, che solo con il sacrificio e con le proprie forze sia possibile vivere la vita fino in fondo senza lasciare che sia il destino a guidarla.

Non ama molto le novità e i cambiamenti non previsti nella sua vita. Essenzialmente pragmatico e razionale non è propenso a lasciarsi andare a facili sentimentalismi. Inoltre, non è dotato di una particolare sensibilità d'animo, né d'immaginazione.

Cenni storici:

Questo colore è forse il più antico, il più fidato, quello che da sempre è investito dei simboli più forti, più universali, e che ci parla dell'essenziale: la vita, la morte e anche un po' della nostra innocenza perduta.

Già sulle pareti delle grotte paleolitiche si usavano materie gessose per colorare le figure.

Nel Medioevo si aggiungeva del bianco nelle pergamene dei manoscritti miniati (che al naturale sarebbero state beige chiaro).

Nel nostro immaginario associamo il bianco all'idea della purezza e dell'innocenza. Questo simbolo è estremamente forte è ricorrente nella società europea ma lo si ritrova anche in Africa ed in Asia.

A partire dalla guerra dei Cent'Anni, nel XIV e XV secolo, si è alzata la bandiera bianca per chiedere la fine delle ostilità.

Nei secoli tutti i tessuti a contatto col corpo dovevano essere bianchi per ragioni igieniche, quindi il bianco è stato associato anche al concetto di pulizia.

Dio è sempre stato percepito e rappresentato come luce bianca. Gli angeli sono ugualmente in bianco. Questo simbolo si è rafforzato con l'istituzione, nel 1854

del dogma dell'Immacolata Concezione. Anche i sovrani, la cui autorità derivava dal potere divino, adottarono il colore bianco.

Inoltre, fin dall'antichità romana, spettri e fantasmi sono descritti in bianco.

Ciò che colpisce è la straordinaria perennità del suo simbolismo. Contrariamente agli altri colori, non è cambiato nel corso dei secoli. Le radici simboliche del bianco (innocenza, luce divina e purezza) sono pressoché universali e risalgono molto indietro nel tempo.



LA CROMOTERAPIA

Sebbene la cromoterapia non sia materia di studio nel nostro percorso scolastico, mi sembrava importante lasciare qui alcuni accenni sulla storia e lo sviluppo di questa materia.

La cromoterapia, o terapia del colore, è un metodo terapeutico usato fin dall'antichità e che, attualmente, l'occidente sta riscoprendo. Viene annoverato tra le "medicine alternative" e usa i colori per curare diversi disturbi fisici, mentali ed emotivi.

Passare la notte in bianco, vedere tutto nero, essere al verde, avere una fifa blu ... molte sono le espressioni comuni che fanno riferimento ai colori. Il blu del mare, il rosso fuoco di un tramonto, il verde dei prati, il grigio delle città, il nero del temporale ... ogni colore evoca in noi emozioni più o meno piacevoli. Leonardo da Vinci affermava che l'intensità della meditazione viene moltiplicata per dieci sotto l'effetto del violetto, spesso usato nelle vetrate delle chiese. I colori ci stimolano, ci calmano, favoriscono l'energia vitale e, secondo i fautori della cromoterapia, essi guariscono disturbi di vario tipo: dalla fatica, all'acne, all'ansia, alla depressione.

La cromoterapia usa i colori per aiutare il corpo e la mente a ritrovare il loro naturale equilibrio.

Come uno strumento musicale, che deve essere accordato per avere la giusta intonazione e affinché il suono che se ne ricava sia armonioso, allo stesso modo la cromoterapia si serve delle vibrazioni cromatiche per ristabilire l'equilibrio energetico.

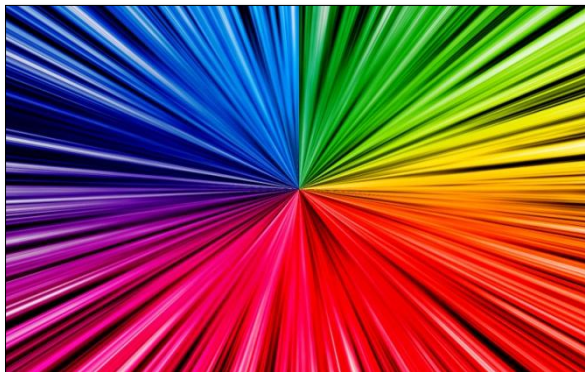
Allorché una parte del corpo viene esposta ad una irradiazione colorata, essa assorbe delle onde elettromagnetiche caratterizzate da una certa frequenza oscillatoria. Le cellule del corpo, composte da atomi, entrano in risonanza vibratoria con le frequenze delle onde luminose e ritrovano l'armonia perduta. L'effetto terapeutico del colore sull'organismo umano è quindi legato alla natura oscillatoria dei colori e delle nostre cellule: il malessere o la malattia non sono altro che una disarmonia del ritmo vibratorio cellulare su cui i colori hanno potere armonizzante.

La cromoterapia usa essenzialmente otto colori: **rosso**, **blu/turchese**, **giallo**, **arancione**, **verde**, **indaco**, **violetto** cioè i tre colori primari e i secondari. Ognuno di essi ha effetti ben precisi sul corpo e sulla mente.

I colori possono essere assorbiti dal nostro organismo in diversi modi:

- attraverso le **irradiazioni luminose** fatte con speciali apparecchiature e filtri;
- attraverso gli **alimenti**, ossia mangiando cibi con il loro colore naturale;
- attraverso la **luce solare** che comprende nel suo spettro tutti i colori;
- attraverso l'**acqua solarizzata**;
- attraverso gli **abiti**,
- attraverso il **bagno**, quindi con acque colorate con essenze naturali o luci speciali;
- attraverso la **meditazione**;

- attraverso la **visualizzazione e la respirazione**;
- attraverso il **massaggio** con speciali prodotti e pigmenti colorati.



Negli ultimi anni la cromoterapia ha avuto un notevole sviluppo grazie a studi scientifici che hanno evidenziato l'influenza dei colori sul sistema nervoso, immunitario e metabolico. Va anche detto che l'efficacia della cromoterapia è contestata da una parte della comunità scientifica, in quanto nessuna pratica cromoterapica è mai stata in grado di superare uno studio clinico controllato, e anche i presupposti della teoria sono considerati scientificamente incoerenti. Mix di fisica, arte, psicologia e medicina, la cromoterapia è considerata una "terapia dolce" in quanto non è invasiva e incapace di creare dipendenza. Medicina alternativa, la cromoterapia deve integrarsi (e non sostituire) ad altre terapie o trattamenti, al fine di potenziarne il risultato.

✚ BREVE STORIA DELLA CROMOTERAPIA

La cromoterapia ha origini antichissime, le medicine tradizionali hanno infatti da sempre attribuito grande importanza all'influenza dei colori sulla salute e sullo stato d'animo umano.

Egizi, Romani e Greci praticavano l'elioterapia (esposizione alla luce solare diretta) per la cura di diversi disturbi. Tra gli **Egizi** le conoscenze mediche erano retaggio dei sacerdoti che ne custodivano i segreti, a quell'epoca la cromoterapia raggiunse un livello molto alto, si pensi che dalle piramidi di Giza un sentiero sacro conduceva ai "templi di cura solare" dove appunto si trattavano le malattie tramite la cromoterapia. I **Greci** usavano normalmente i colori derivanti da minerali, pietre, cristalli, oli, gessi colorati e unguenti o pomate per i trattamenti, ma anche indumenti colorati, tutto questo per riportare equilibrio dove la malattia aveva portato disequilibrio.

Durante il **Medioevo**, con l'avvento del Cristianesimo in tutte le discipline del sapere, tutto ciò che era pagano venne esorcizzato, comprese le pratiche di guarigione di Egizi, Romani e Greci. Le antiche arti della cromoterapia furono tramandate oralmente perché dichiarate "occulte" dalla Chiesa. L'Illuminismo cancellò definitivamente dalla scienza ogni traccia di alchimia, misticismo e magia. La religione e il metodo scientifico soppiantarono dalla medicina tutto ciò che non fosse dimostrabile e verificabile scientificamente, di conseguenza anche la cristalloterapia che non possedeva riscontri scientifici cadde in disgrazia.

In Oriente la cristalloterapia ebbe sorti differenti: in **India** la medicina ayurvedica ha da sempre tenuto conto di come i colori influenzino l'equilibrio dei chakra, e anche i **Cinesi** affidavano il proprio benessere all'azione dei vari colori.

CROMOTERAPIA: MALATTIE E COLORE ADEGUATO AL TRATTAMENTO

ROSSO:

- Anemia
- Artriti
- Bronchite cronica
- Catarro e muco
- Condizioni croniche da riacutizzare
- Debolezza fisica
- Ferite atoniche senza pus
- Freddolosità
- Frigidità
- Impotenza
- Introversione eccessiva
- Iposurrenalismo
- Ipotensione
- Ipotermia
- Ipotonia
- Mal di gola
- Metabolismo lento
- Morbilli, varicella, scarlattina
- Paralisi parziali e totali
- Pelle secca ed avvizzita
- Raffreddori
- Reumatismi
- Scarsa circolazione sanguinea
- Tosse cronica e asma
- Tubercolosi

Non bisogna impiegare il rosso quando l'organismo segnala già di averne troppo (viso accaldato, febbre alta, stati flogistici acuti) ed in caso di sistema nervoso sovraeccitato.

ARANCIONE:

- Anemia
- Asma
- Assorbimento calcio (promuove l')
- Aterosclerosi, sclerosi delle coronarie e cerebrale
- Bronchite cronica, asma bronchiale
- Claustrofobia
- Confusione mentale
- Coordinazione corpo-anima
- Crampi e contrazioni da freddo
- Debolezza e convalescenza
- Depressione

- Esaurimento nervoso
- Ipotensione
- Ipoventilazione polmonare
- Irrigidimenti e sclerosi
- Letargia
- Magrezza
- Malumori
- Muco
- Produzione latte nelle puerpere (aumenta la)
- Psicosi
- Reumatismi
- Rivitalizzante (per rughe e pelle senescente)
- Rigidità mentale
- Sonnolenza mattutina
- Tosse con muco

GIALLO:

- Anoressia, magrezza
 - Capelli
 - Convalescenza
 - Diabete
 - Digestione difficile
 - Eczema
 - Emorroidi interne
 - Esaurimento nervoso
 - Flatulenza
 - Inappetenza
 - Insufficienza epatica
 - Intossicazione
 - Intossicazione della pelle
 - Muco
 - Osteoporosi (metabolismo del calcio)
 - Scarsa concentrazione ed attenzione intellettuale
 - Sedentarietà
 - Sonnolenza
 - Stasi linfatiche
 - Stitichezza
- Non è indicato in caso di agitazione e nervosismo, palpitazioni cardiache, febbre alta, diarrea, ed infiammazioni acute.

VERDE:

- Congestioni
- Effetto calmante
- Infiammazioni
- Intossicazioni
- Iperattività metabolica
- Ipertensione
- Irriflessività
- Problematiche oculare

- Proliferazioni anomale: nei, porri, verruche, emorroidi
- Raffreddori di testa e allergici
- Rinfrescante (proprietà)
- Stimolazione ipofisi (e tutto il sistema ormonale)
- Tumori
- Ulcere gastriche e intestinali

BLU:

- Ascessi, afte, gengive infiammate, mal di denti, dolori da dentizione
- Coliche intestinali e di vario tipo
- Colite
- Condizioni settiche
- Congiuntivite
- Dissenteria da calore
- Disturbi endocrini
- Dolori acuti
- Dolori mestruali
- Emorroidi
- Epilessia
- Erisipela
- Febbri
- Infiammazioni
- Irritabilità
- Isteria
- Ittero neonatale
- Laringiti acute
- Mal di gola
- Nervosismo
- Palpitazioni
- Pelle
- Raucedine
- Reumatismo acuto
- Spasmi
- Stress
- Tossi di carattere convulsivo
- Vaginite

Seda l'agitazione mentale ed anche quella fisica. Agisce dolcemente come riequilibrante del sistema nervoso, ed induce al rilassamento quelle persone che vivono molto protese verso "l'esterno", Hanno mille cose da fare e sono sempre di corsa: in questi casi calma il nervosismo e l'irritabilità, riduce la pressione arteriosa, aiuta a contenere lo stress e migliora le situazioni d'insonnia portate da troppi pensieri.

INDACO:

- Allucinazioni
- Analgesico, emostatico, astringente, sedativo (proprietà generali)
- Cataratta
- Convulsioni
- Delirium tremens

- Demenza senile
- Depurazione
- Dolore
- Emotività eccessiva
- Epilessia
- Esiti emozionali di violenza sessuale
- Infiammazioni
- Intossicazione del sangue e della mente
- Ipocondria
- Isteria
- Malattie della terza età (delirium tremens, demenza senile, cataratta, idee maniacali)
- Mancanza di concentrazione
- Manie
- Malinconia acuta
- Obsessione, pensieri ossessivi
- Tensione nervosa
- Tosse convulsa

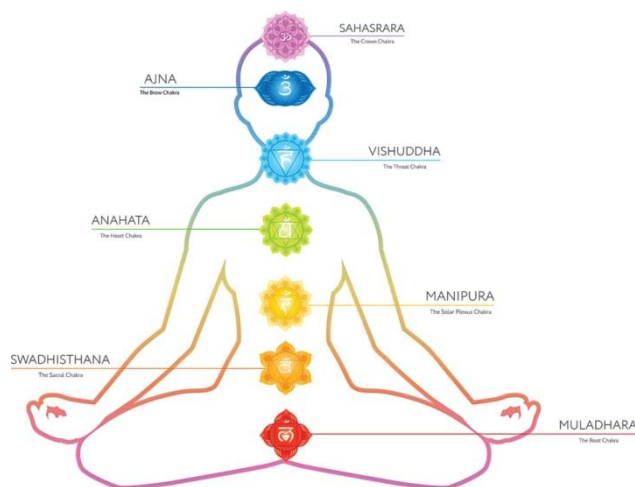
VIOLA:

- Calvizie
- Cefalee nevralgiche
- Crampi
- Debolezza renale e vescicale
- Eccesso d'appetito
- Eccitazione nervosa
- Epilessia
- Fastidi della vescica
- Insonnia
- Insufficiente reflusso venoso
- Ipertensione
- Irritazioni nervose
- Meningite
- Nevralgie ed infiammazioni ai nervi
- Nevrosi
- Postumi di sbornia
- Problemi cutanei specie della testa
- Sciatica
- Stress prolungato sia fisico, sia mentale
- Traumi cranici
- Tumori

Aiuta a mantenere l'equilibrio sodio-potassio all'interno dell'organismo, incoraggia la formazione dei globuli bianchi da parte della milza, ed è utile per molte problematiche che sono trattate anche con l'Indaco ed il Blu.



I CHAKRA



Dentro di noi risiede un sistema sottile di canali e di centri di energia che sono legati al nostro essere fisico, intellettuale, emozionale e spirituale.

Questi centri di energia vengono chiamati Chakra, parola che deriva dal sanscrito e significa "ruota" o "disco".

I sette chakra principali sono vortici di energia che si manifestano in modo incessante all'interno della nostra aura, lungo la spina dorsale.

L'aura è un "guscio vibrazionale" cioè un campo di energia elettromagnetica che ci circonda e il cui scopo è quello di regolare lo scambio di energia tra noi, i nostri corpi sottili e il cosmo.

I sette chakra vengono raffigurati come fiori di loto, dove il significato simbolico di questi fiori è il distacco dalle cose terrene e l'ascesa spirituale ma rappresentano anche il ciclo della vita, le tappe della consapevolezza del cammino dalla terra al cielo, e l'unione tra corpo, mente e spirito.

I chakra nella nostra realtà sensibile non esistono come parti del corpo fisico (sono modelli di energia) ma ci sono determinate posizioni specifiche sul corpo, che corrispondono ad essi: 5 lungo la spina dorsale e 2 sulla testa.

Ogni chakra poi ha un certo colore dello spettro della luce visibile detto colore intrinseco del chakra, questo perché ognuno di loro ha una diversa funzione fisica e psichica e ha una serie di elementi corrispondenti che li caratterizza quali un suono, un cristallo, un metallo ed appunto un colore.

Così come il corpo fisico possiede i 5 sensi anche i corpi sottili possiedono gli organi di percezione che sono appunto i chakra che ci permettono di entrare in contatto con i vari livelli della realtà.

La quantità di energia che scorre nei chakra influenza anche la salute degli organi fisici situati vicini a questi centri energetici.

Per essere in equilibrio ed in salute occorre che l'energia scorra in modo fluido attraverso i chakra.

Un trauma, un condizionamento, una convinzione limitante, un'abitudine sbagliata, una vita quotidiana non in linea con le nostre aspirazioni spirituali, ecc... possono causare un disequilibrio od un blocco energetico all'interno di uno o più chakra influenzando in modo negativo la nostra salute fisica, intellettuale, emotiva ed emozionale. Lo squilibrio energetico può manifestarsi sia con un eccesso che con un difetto di energia all'interno del chakra compromesso.

Lo scopo di questa tesi non è approfondire e studiare ogni sfaccettatura di questo argomento ma trovare una soluzione alternativa/sperimentale per riportare equilibrio nel chakra compromesso attraverso l'utilizzo del colore e capire quanto le nostre scelte relative a una tinta rispetto ad un'altra, siano vincolate dal nostro desiderio di equilibrio e salute, ciò nonostante mi sembra corretto riportare in seguito in modo schematico gli organi e le emozioni su cui agisce il singolo chakra, il demone (cioè quella forza che ne opprime la naturale attività) che lo caratterizza, la fase della vita in cui si sviluppa ed alcuni altri dati che ritengo sia importante conoscere ai fini del percorso esperienziale.

In breve:

1° Chakra: è strettamente connesso al corpo, alla fisicità, ci indica come sta la persona rispetto alle energie fisiche, ci parla del suo senso di autoconservazione e sopravvivenza, del nostro buon radicamento con madre terra. Si sviluppa nei primi mesi di vita e molto dipende dal rapporto con la madre. Se funziona bene abbiamo la realizzazione della propria prosperità, l'indipendenza, la stabilità sul terreno, la concentrazione su ciò che si vuole e l'impegno a raggiungerlo, l'accettazione dei propri limiti. Qui risiede la Kundalini, l'energia vitale

2° Chakra: è strettamente legato alla funzione del sentire, al tatto alla pelle ma anche al sentire emozionale. E' legato al desiderio, al piacere alla sessualità, alla procreazione, alla capacità di provare emozioni primordiali non mentali. I sensi ci permettono di connetterci al mondo, di dare un senso alla propria esistenza, di distinguere tra il piacere e il dolore, di agire e reagire. Si sviluppa nei primi due anni di vita. Se funziona bene abbiamo la capacità di trarre soddisfazione sessuale, piacere fisico, di godere della vita, di essere a proprio agio con l'intimità, di accettare il cambiamento o il movimento, di vivere stati emotivi chiari, di sentire con profondità, di prendersi cura di sé e degli altri.

3° Chakra: è strettamente legato alla nostra capacità di sviluppare la nostra individualità. La sua funzione principale è legata all'autoaffermazione personale, all'esercizio del proprio potere personale sull'ambiente che ci circonda. Si sviluppa dai 18 mesi ai 4 anni quando il bambino inizia a sviluppare una certa autonomia dalla figura accudente/madre. Se funziona bene siamo capaci di operare cambiamenti al fine di trasformare la nostra vita secondo ciò che vogliamo, siamo capaci di compiere responsabilmente errori, di assumerci rischi, di imparare e correggersi, ci rende capaci di affrontare l'ignoto, di confrontarci con gli altri e determinare il proprio destino.

4° Chakra: è il centro di noi stessi integra la parte fisica a quella spirituale. Ci parla di cuore, dell'amore che ci consente di aprire gli orizzonti, di avere un rapporto più profondo con noi stessi. Ci permette di ascoltarci ed essere in contatto con tutte le parti di noi corpo, mente e spirito. In questo chakra c'è la ricerca dell'equilibrio tra anima e corpo, tra la ricerca della sicurezza dei chakra inferiori a quella verso il nuovo dei chakra superiori. Porta amore verso se stessi e gli altri fino alla devozione. Si sviluppa dai 4 ai 7 anni quando iniziano le relazioni tra pari, dall'egocentrismo il bambino passa ad un atteggiamento di cooperazione con l'altro, interiorizzando abitudini, valori e comportamenti dei genitori e riproponendoli all'esterno della famiglia.

5° Chakra: è strettamente legato alla nostra capacità di comunicare, di esprimerci, alla nostra creatività intesa in senso sottile, al rapporto coi nostri sentimenti, al rapporto tra dare avere. La comunicazione avviene attraverso la voce, ma la gola mette anche in rapporto il corpo con la mente. se abbiamo la gola bloccata non siamo in grado di esprimere ciò che sappiamo, non possiamo trasformare la conoscenza in emozione ed azione. Si sviluppa dai 7 ai 12 anni quando con la scolarizzazione il bambino entra a tutti gli effetti a contatto col sociale. Se funziona bene ci permette di esprimerci di comunicare ma anche di creare attraverso la comunicazione e l'espressione creativa. La creatività unisce presente, passato e futuro, ci rende liberi.

6° Chakra: Scopo di questo chakra è vedere la via e portare alla luce della coscienza tutto ciò che esiste dentro ed intorno a noi. Questo chakra è la sede del terzo occhio che è ciò che ci permette di dare un senso alla realtà e alla nostra esperienza, di trovare la nostra strada di essere coscienti di ciò che sta dentro e fuori di noi. Qui risiede l'inizio della saggezza, qui siamo in grado di mettere in rapporto passato, presente e futuro e di tirare le somme. Il terzo occhio ci permette di andare oltre noi stessi e il nostro egocentrismo, ci aiuta a far svanire le illusioni a dare significato alle cose. In questo chakra ha origine l'introspezione. Se funziona bene abbiamo accesso ai sogni, alla creazione artistica, all'intuizione, alla chiarezza, di uscire dal regno fisico ed entrare nel mentale, ci porta alla comprensione inconscia. Ci dà la chiara visione delle cose. Si sviluppa durante l'adolescenza.

7° Chakra: Questo chakra non è fisico ed è l'interfaccia tra la coscienza individuale e quella universale e cosmica. In questo chakra la coscienza svolge un ruolo preponderante. Si arriva alla comprensione coscia. E' un andare oltre noi stessi. E' il chakra che mettiamo in azione nella meditazione, nelle pratiche spirituali, nelle esperienze mistiche , nello studio, negli stati alterati di coscienza. Ci mette in contatto con la nostra parte divina. La sua funzione principale è quella dell'imparare. Si sviluppa in età adulta.

Un'altro modo bellissimo e poetico di esprime i chakra, per me, parte da considerare il corpo umano come **la casa dell'anima**.








Troverete in questa spiegazione analogie sorprendenti con quello fin qui detto che ci aiutano a visualizzare e a tenere a mente le funzioni e le qualità dei diversi chakra.

Questa casa ha tre piani:

- ✚ al piano inferiore (addome) ci sono le stanze dove si svolge la vita pratica , dove si conservano e si stivano le provviste, dove ci sono i ripostigli, la cantina nera dove nascondiamo ciò che non vogliamo usare (tipo le paure, ciò che ci è pesante, i rapporti con la famiglia d'origine...), dove si gioca, ci si lascia andare ai vizi e si vive a contatto col mondo.
- ✚ Il piano intermedio (torace) ci sono le stanza dove riposarsi, prendersi cura di sé, l'ambiente dove condividere l'amore più intimo con le persone che amiamo.

- ✚ il piano superiore (cranio) in cui isolarsi per ritrovarsi e sviluppare i propri talenti, le proprie idee e aspirazioni, da cui ci si può affacciare all'abbaino che conduce verso l'esterno/gli altri ma anche il cielo/l'infinito e il divino.

I piani di questa casa sono in comunicazione tra di loro attraverso 7 porte energetiche: i chakra.

Chakra	Colore	Immagine	Posizione nel corpo	Peculiarità	Diritto	Demone	Stadio Evolutivo	Organi e ghiandole
7° Sahasrara = Mille	Viola/ Bianco		Corteccia cerebrale	Conoscenza Universale	Conoscere, Imparare	L'attacco	Vita adulta	Ipofisi
6° Anja percepire, comandare	Indaco		Fronte, sopracciglia Plesso carotideo, 3° occhio	Intuizione, senso dell'unità	Vedere	L'Illusione	Adolescenza	Pineale, epifisi
5° Vissudha purificazione	Azzurro / Blu		Gola, plesso faringeo	Comunicazione, analisi	Dire e ascoltare	Le Bugie	Dai 7 ai 12 anni	Tiroide, paratiroidi
4° Anahata = non colpito	Verde/ Rosa		Petto, cuore, plesso cardiaco	Affettività	Amare, essere amati	Il Dolore	Dai 4 ai 7 anni	Cuore, timo
3° Manipura = Gemma luminosa	Giallo		Plesso solare	Ego, memoria, auto-affermazione	Agire, essere un individuo	La Vergogna	Dai 18 mesi ai 4 anni	Plesso solare, stomaco, fegato, cistifele
2° Svadhitha na= dolcezza	Arancione		Addome inferiore Plesso sacrale	Energia sessuale	Percepire e Provare piacere	La Colpa	Dai 6 ai 24 mesi	Milza, Pankreas, rene, plesso venoso
1° Muladhara = Radice	Rosso/ Nero		Coccige Base della Colonna Vertebrale	Istinto all'autoconservazione	Esistere, Avere	La Paura	Dalla nascita ai 12 mesi	Organi e ghiandole sessuali Gambe Piedi/os

CRISTALLOTERAPIA E CRISTALLI CHIAVE

"Ogni cristallo possiede la propria frequenza, che lo rende diverso dagli altri e gli conferisce un colore, una caratteristica peculiare, un effetto terapeutico e la sinergia con un determinato punto del nostro corpo." - Federico Cella -

I cristalli esistono da quando esiste la Terra, anzi noi camminiamo sulla Terra che è composta da cristalli perennemente a nostra disposizione, per cui pur essendone ignari noi interagiamo costantemente con questi cristalli che agiscono costantemente per il nostro benessere.

La cristalloterapia è una di quelle discipline facenti parte della Medicina Vibrazionale come i mantra e le preghiere ad esempio. In quanto i cristalli emettono vibrazioni in modo naturale, sono generatori naturali di vibrazioni ed entrano in risonanza con le vibrazioni del nostro corpo e in particolare del nostro cuore (noi vibriamo con la vibrazione del nostro cuore che forma l'aura attraverso cui comunichiamo, come già detto, col mondo esterno) riportano equilibrio lì dove si è formato un disequilibrio dovuto a cause interne (malattie /blocchi energetici) o esterne (ad esempio l'inquinamento). Sempre con le loro vibrazioni ci aiutano a schermare persone o ambienti da ogni tipo di interferenza nociva proveniente dall'esterno.

Il grosso vantaggio di utilizzare i cristalli è che non hanno effetti collaterali, se non possono aiutarci, se la loro vibrazione non ci è utile, non ci danneggia, semplicemente non entra in risonanza con noi.

Alcune brevissime nozioni di fisica che ci permettono di capire il funzionamento dei cristalli:

La **risonanza** è un fenomeno secondo cui un corpo vibrante è sollecitato da una frequenza uguale alla propria. Quindi quando un cristallo ci attrae è in risonanza con noi.

La **frequenza** corrisponde al numero di oscillazioni nell'unità di tempo.

La **vibrazione** è il movimento delle molecole nel corpo stesso, l'onda si propaga nello spazio e nel tempo fino a raggiungere un altro corpo che può assorbirla o respingerla.

BREVE STORIA DELLA CRISTALLOTERAPIA:

Come già accennato nel capitolo della cromoterapia, l'uomo da sempre ha cercato, di fronte ad uno squilibrio fisico/malattia o psicologico di riportare armonia nella sua vita attingendo aiuto dalla natura. Questo istinto all'auto guarigione era sin

dall'antichità una capacità innata degli uomini e degli animali che attingeva all'istinto di sopravvivenza insito in tutti noi.

Da pura attività istintuale, la cristalloterapia ha poi avuto uno sviluppo più organizzato, come da testimonianze archeologiche già nel 3300 a.C. nella zona della **Mesopotamia**.

Gli **Egizi** oltre ad essere abili cromoterapeuti, utilizzavano altrettanto bene la cristalloterapia, associando ad ogni cristallo caratteristiche di guarigione collegate al suo colore, oltre ad utilizzarle come monili, a scopo decorativo e protettivo.

Nell'antica **Roma** le pietre venivano importate dall'Oriente (Babilonia, Arabia ed Etiopia) ed anche qui il loro utilizzo oscillava tra sacro e profano, tra medicina, arte, e anche religioso con l'avvento del cristianesimo.

Fu tra i **Greci** che queste terapie trovarono il loro sviluppo ed uno studio più accurato. Fino a qui il medico era considerato un individuo che riassumeva in sé doti di mago, sacerdote e stregone cioè era un personaggio che tramite il permesso di Dio ed utilizzando magie e forze occulte interveniva con adeguati accorgimenti per portare salute ed equilibrio dove c'era malattia e disequilibrio. Solo nel II° sec d.C. con Galeno (naturopata greco) si riconosce una forza naturale insita nell'uomo che favorisce il ripristino di una condizione di salute, ma fu con Ippocrate di Kos (padre della medicina moderna) in occidente e Buddha Gotama Siddhartha in oriente (vissuti nello stesso periodo) che la medicina ebbe un vero sviluppo con un criterio comune: cercando le cause della malattia studiando la vita dell'uomo nella sua totalità (e non solo nel sintomo come si tende a fare oggi) si cercava di ripristinare l'unità dell'individuo cercando di riportare in equilibrio la sinergia mente-corpo-spirito ed emozioni avvalendosi anche dell'aiuto di erbe, colori e cristalli.

Lo sviluppo dei farmaci (farmaco significa "rimedio magico") avvenne grazie agli **Arabi** che introdussero l'impiego sistematico di sostanze minerali (polvere di cristalli) per la cura delle malattie.

Oggi chiunque utilizzi rimedi naturali per la cura del corpo e dell'anima non è considerato un medico bensì un **facilitatore** cioè una persona istruita che grazie alla sua sensibilità e al bagaglio di esperienze umane, spirituali, emotive e psicologiche oltre che a nozioni acquisite non solo con lo studio ma anche con la pratica, è in grado di entrare in sinergia con il paziente e mettere al suo servizio le sue conoscenze (cristalloterapia, cromoterapia, naturopatia, ecc...) per aiutarlo a ripristinare uno stato di benessere fisico ed emotivo.

COME UTILIZZARE I CRISTALLI:

I cristalli possono essere utilizzati in diversi modi:

- possono semplicemente essere indossati come monili o applicandoli nella parte del corpo interessata dal disturbo con un cerotto.
- tramite sedute di cristalloterapia, che con l'aiuto di un facilitatore esperto ci permetteranno attraverso la scelta e l'utilizzo di alcuni cristalli sapientemente posizionati sul nostro corpo di riportare equilibrio là dove è necessario. La durata della seduta è variabile ma è bene che non sia inferiore alla mezz'ora. Solitamente è un percorso verso la guarigione (a qualsiasi livello la si voglia considerare), per cui occorrono diversi incontri affinché la terapia risulti efficace.
- la preparazione e l'utilizzo di elisir, unguenti o bagni.
- tenendoli in mano durante la meditazione
- tenendoli semplicemente accanto a noi nell'ambiente dove lavoriamo o viviamo.

I CRISTALLI CHIAVE:

Parlando dei chakra li abbiamo anche definiti come porte energetiche della casa dell'anima o casa uomo, e come ogni porta che si rispetti per entrare occorre una chiave.

Ecco cosa è il cristallo chiave: è quel cristallo che per frequenza vibratoria funge da chiave energetica per un determinato chakra, riportandolo alla giusta frequenza vibratoria, dopo che è andata persa per un qualsiasi motivo l'accordatura armonica.

Ora, ad ogni chakra si possono associare diversi cristalli, praticamente tutti quelli con il colore corrispondente a quello del chakra di riferimento, ed ogni cristallo si differenzia per il tipo di azione che compie sul centro energetico stesso in base alle sue caratteristiche, ma al fine di rendere più efficace il lavoro del percorso esperienziale, confrontandomi con i miei insegnanti, ho deciso di prendere in esame solo i cristalli chiave, di cui troverete una sintetica descrizione a seguire.

1° chakra: **TORMALINA NERA**



Le tormaline possono essere di tanti colori ma noi ci concentriamo sulla chiave del 1° chakra per cui quella nera, il cui colore tetro ci ricorda che lavora soprattutto sulle paure, ci dà accesso alla cantina della casa uomo.

E' formata da tante piccole scanalature unite assieme che come lance catturano la luce e la veicolano verso la nostra parte oscura, portando luce là dove ci sono le paure, portando energia vitale e rafforzando le nostre radici.

- ✚ Lavora sulle **PAURE**-> consce ed inconse, le porta in superficie e le scioglie
- ✚ Libera i **BLOCCHI ENERGETICI**->che tendono a condensarsi nel nostro inconscio e ci porta all'introspezione e all'analisi.
- ✚ **Abbatte l'abitudine** di **CONFORMARSI AGLI ALTRI** e **PORTARE MASCHERE**
- ✚ **PURIFICA E PROTEGGE**-> da inquinamento elettromagnetico, dalle negatività ma sostiene anche chi è facilmente influenzabile e in balia degli altri.
- ✚ **RADICA A TERRA**-> per cui ci aiuta a tenere i piedi per terra, ci aiuta ad essere presenti e a capire cosa dobbiamo fare. Adatta a chi progetta tante cose ma poi non concretizza nulla.
- ✚ Rafforza la **RAZIONALITA'** e la capacità di riconoscere i propri errori-> ci aiuta a risolvere le situazioni che ci sembrano senza via di uscita e gli stati d'animo dove ci sentiamo intrappolati.
- ✚ A **LIVELLO FISICO**->lavora sulle tensioni da stress, sui dolori articolari, migliora il sonno, rinforza il sistema immunitario e protegge dalle radiazioni elettromagnetiche nocive. Lavora sull'irrigidimento mentale e fisico.

2° chakra: **CORNIOLA**



Cristallo chiave femminile. che tende a portare equilibrio negli aspetti più femminili della nostra personalità.

Nell' UOMO: interviene in due modi o sedando un'eccessiva aggressività maschile o portando fermezza là dove la sensibilità ha preso piede eccessivamente.

Nella DONNA: riporta sensualità, delicatezza, leggerezza ed armonia là dove queste caratteristiche femminili si sono affievolite.

- Aumenta **CREATIVITA'** e **FORZA DI VOLONTA'** donando costanza al nostro modo di agire.
- Aiuta a trasformare le idee in **AZIONI**
- Ammorbidisce **l'approccio SESSULE** rendendolo fluido e piacevole
- Aiuta a discernere e far proprie le **EMOZIONI**
- Ci aiuta a far pace con la nota parte femminile quella appunto delle emozioni.
- Aiuta le persone troppo spirituali a **GODERE DEL MONDO FISICO**
- Dona **PACE** e **ARMONIA** regolando **SERENITA'**
- A **LIVELLO FISICO**->stimola intestino e cura la stipsi da rigidità e tensione, cura l'asma e diverse patologie legate agli organi sessuali, ai reni e alle vie urinarie.

2° chakra: **DIASPRO ROSSO**



Cristallo chiave maschile. Riporta quindi equilibrio ed energia su questa parte di noi. E' un cristallo legato alla figura del padre.

- Aiuta quando la nostra **FORZA VITALE SI ABBASSA**->a causa di stress, di cure mediche pesanti e debilitanti come la chemioterapia, di affaticamento fisico e mentale.

- **MALFUNZIONAMENTO ENERGIA SESSUALE**-> apporta benefici, anche alla fecondità o all'impotenza.
- Ci dona la **VOGLIA DI RIMETTERSI IN GIOCO**.
- Aiuta a trovare equilibrio e **CONCRETEZZA** alle persone che non riescono a trovare un proprio spazio nella vita.
- Ci aiuta a sgretolare i **CONDIZIONAMENTI** umani, sociali, e tutte le influenze del mondo esterno.
- E' una pietra **PROTETTIVA**.
- Riduce-> **INSICUREZZA**; **TIMORI**, e dona **STABILITA'**
- A **LIVELLO FISICO**-> rafforza reni, fegato, rafforza il sistema immunitario aiuta alla guarigione del sistema gastrico, e l'equilibrio del sistema endocrino

3° chakra: **QUARZO CITRINO**



Dona chiarezza mentale ed ha un'energia molto penetrante.

- Ci aiuta a sviluppare la **VOLONTA'**
- Ci aiuta a **RAGGIUNGERE L'OBIETTIVO** grazie al dono della chiarezza mentale e rende concrete le percezioni dell'intuito.
- Incanala energia dalla sommità del capo (7° chakra) per unirla a quella al centro dell'ombelico (3° chakra)-> mette in comunicazione e in sinergia diaframma e ghiandola pineale
- **RAFFORZA AUTOSTIMA**->in quanto libera da condizionamenti e idee false donandoci potere di scegliere, discernimento e azione.
- E' consigliata agli scrittori che devono esprimere concretamente emozioni e sentimenti.
- A **LIVELLO FISICO**->rafforza il plesso solare, scarica l'ansia, migliora la circolazione linfatica, l'attività renale, digestiva, epatica e pancreatica.

3° chakra: **OCCHIO DI TIGRE**



Sviluppa forza di volontà e ci aiuta a manifestarla nel concreto. Stiamo lavorando sul plesso solare, zona della casa uomo dove convivono vizi e virtù, e dove siamo tenuti a scegliere tra seguire la volontà dell'anima o della personalità, tra volontà e ego.

- Ci aiuta a trovare un **EQUILIBRIO**-> capendo l'importanza di entrambi gli estremi. Ci porta così a fare **SCELTE** ad usare il **DISCERNIMENTO**.
- Dona crescita spirituale e perseveranza nel raggiungere la chiara visione
- Ci aiuta ad esprimere le potenzialità del nostro cuore e depurare la coscienza da falsi desideri.
- E' la pietra dell'**AUTOAFFERMAZIONE** ci mette in relazione col nostro potere personale, stimola l'**AUTOSTIMA**, donandoci GRINTA, CENTRATURA, EQUILIBRIO e COMBATTIVITA'. Dona CORAGGIO e FIDUCIA IN SE STESSI.
- Ottima per le persone che non sono in grado di **FOCALIZZARE UN OBIETTIVO** e non riescono ad usare la **FORZA DI VOLONTA'**
- A **LIVELLO FISICO**->benefico su pancreas, milza e fegato. Abbassa lo stress e l'ipereccitazione nervosa, aumenta la resistenza cardiaca, ha proprietà antidolorifiche e calmanti.

4° chakra: **AVVENTURINA**



Cristallo chiave maschile. Lavora sull'amore ad ampio raggio, sul nostro modo di affrontare la vita con amore.

- Aiuta a trovare calma e leggerezza donando tranquillità e pace nel cuore.
- Ammorbidisce **BLOCCHI EMOTIVI** e **DISAGI INTERIORI**.

- E' rilassante ed aiuta a sviluppare un atteggiamento emotivo.
- Stimola ad **ESPRIMERSI**.
- Lavora sulla ferita del tradimento.
- Stimola l'animo ad essere **PAZIENTE** e disponibile col prossimo.
- Ottimo per chi ha emozioni troppo forti e violente, perché ci aiuta a ritrovare la tranquillità interiore e la capacità di poter godere della felicità conquistata.
- A **LIVELLO FISICO**-> agisce sul timo, è un tonico del sistema immunitario e nervoso, protegge e tonifica il sistema cardio-vascolare, tonifica tessuto muscolare e abbassa il colesterolo.

4° chakra: QUARZO ROSA



Cristallo chiave femminile e pietra simbolo del cuore. E' amore per se stessi e gli altri e ci riporta all'infanzia.

- Porta nella nostra vita **PACE INTERIORE, EQUILIBRIO e TRANQUILLITA'**.
- **CATALIZZA L'AMORE UNIVERSALE** e lo diffonde nei luoghi e nei corpi con cui viene a contatto.
- Porta verso il **SILENZIO MENTALE** per lasciare spazio al cuore.
- Ci insegna **DA CHE PARTE STARE**-> disgregando l'ego e mettendoci in un primo momento in crisi per portarci a fare delle scelte.
- Aumenta la **FIDUCIA IN SE STESSI, l'AUTOSTIMA**.
- Attraverso l'**AMORE** ci conduce al PERDONO, alla FEDE, scioglie l'EGOISMO, l'IRA, l'ODIO e l'AGGRESSIVITA' portandoci verso **l'ACCETTAZIONE INCONDIZIONATA**.
- Ci dona **CONFORTO, NUTRIMENTO e COMPASSIONE** per se e per gli altri
- Scioglie GELOSIA, INVIDIA, SENSO DI SOLITUDINE e TRISTEZZA riportando EQUILIBRIO nella nostra vita e donandoci **GIOIA DI VIVERE e REALIZZAZIONE DI SE**
- A **LIVELLO FISICO**->aiuta il sistema cardio-circolatorio, rilassa i nervi, scioglie le tensioni, alleggerisce lo stress, aumenta la forza fisica.

5° chakra: [AGATA BLU](#) o [CALCEDONIO BLU](#)



E' un calibratore energetico. Tonifica e rinforza corpo e mente. E' una pietra molto utile nei bambini e negli adolescenti perché aiuta a crescere e a rafforzarsi per affrontare la vita, per questo la si considera anche protettrice delle gravidanze.

- Riduce la comunicazione verbale eccessiva, ed in genere porta **EQUILIBRIO NEL MODO DI COMUNICARE**, rendendolo fluido e armonioso, aiutandoci anche ad affrontare la TIMIDEZZA.
- Ci stimola alla **COMUNICAZIONE** anche per trovare PACE e TRANQUILLITA' INTERIORE
- Ci aiuta ad affrontare la MALINCONIA.
- A **LIVELLO FISICO**->protegge e stimola la tiroide controllando gli squilibri ormonali ad essa collegati, aiuta nei mal di gola, stimola attività del sistema respiratorio, protettiva della laringe.

6°chakra: [AMETISTA](#)



Questo cristallo ha un forte potere pulitore verso gli altri cristalli ma anche verso le energie stagnanti negli ambienti e nell'organismo umano. Viene detta pietra dell'anima.

- Porta chiarezza interiore
- Protegge da energie dissonanti

- Armonizza i due emisferi cerebrali
- Stimola **CAPACITA' INTELLETTIVE** e **CHIAROVEGGENZA**
- Aiuta ad ammorbidire **ANSIA MENTALE** e **FERVIDA IMMAGINAZIONE** eliminando le **INQUIETUDINI**
- Favorisce **CREATIVITA'** e **TALENTI** stimolando una visione più ampia della realtà interiore e ci indica con chiarezza la **VIA DA SEGUIRE**.
- Ci aiuta a NON farci **INFLUENZARE DAGLI ALTRI**-> quindi è particolarmente adatta a persone che cercano sempre il consenso degli altri, e li rende **INDIPENDENTI**. Ci porta a **FIDARCI DI NOI STESSI** senza l'appoggio altrui
- Favorisce il **RISVEGLIO SPIRITUALE** e le **CAPACITA' MEDIANICHE**
- E' utile a chi ha perso una persona amata perché lo aiuta a comprendere l'esistenza di un mondo soprannaturale.
- Aiuta a **RICORDARE I SOGNI**
- Permette di **RILASSARSI** nei periodi di stress
- A **LIVELLO FISICO**->allevia l'emicrania e cefalee, calma le emozioni violente come la rabbia o le paure (utile per chi ha il terrore del terremoto), aiuta a sedare le malattie nervose ed è utile per coloro che hanno disturbi dovuti agli eccessi di alcool. Riequilibra la flora batterica e il riassorbimento dei liquidi stimolando il metabolismo.

7° chiara: QUARZO IALINO



E' il cristallo per definizione, quello più abbondante sulla terra. Rappresenta la memoria primordiale del pianeta ed è la vibrazione più raffinata e spiritualizzante che il mondo minerale elargisca a tutto l'universo. E' il cristallo che ci permette di affacciarci all'abbaino della casa uomo e di entrare in contatto con l'universo cioè garantisce la giusta angolatura del 7°chiakra affinché la luce dello Spirito entri in modo non troppo accecante ma neppure troppo fievole per aiutarci a comprendere e metabolizzare la coscienza. La luce che trasmette ha una frequenza molto alta.

- Contribuisce a **REGOLARIZZARE** il funzionamento degli altri cristalli e della stabilità del campo magnetico terrestre e dell'uomo.
- Chiarifica **MEMORIA** e **PENSIERI** in modo da cambiare la nostra visione della vita e condurci verso l'ARMONIA.
- Aiuta **INTUIZIONE, CHIAROVEGGENZA, MEDITAZIONE.**
- Ci dona GIOIA, BENESSERE, SERENITA', AMORE, LUCE e FORZA.
- Infonde straordinaria **ENERGIA** e purifica il nostro campo energetico
- A **LIVELLO FISICO**-> interagisce con la ghiandola Pineale che è la ghiandola pilota del metabolismo e sovrintende al funzionamento di tutte le altre ghiandole. Purifica l'organismo e toglie il senso di vertigine, Scioglie lo stress.



TAROCCHI E COLORI



I tarocchi sono un mazzo composto da 78 carte così suddivise:

- ✚ 22 Arcani Maggiori
- ✚ 40 Arcani Minori
- ✚ 16 figure (Re, Regine, Cavalieri e Fanti).

I tarocchi sono degli archetipi cioè, sono modelli originari che hanno valore esemplare o più semplicemente sono immagini simboliche.

Nei Tarocchi ogni minimo particolare ha la sua importanza, a partire dall'iconografia, proseguendo attraverso la postura, gli oggetti, lo sguardo, fino all'espressione, tutto in pratica contribuisce a dare un senso particolare alla lettura. Allo stesso modo, il colore con il quale si presentano le carte non è certo stato scelto a caso; ogni colore ha una sua diretta relazione con l'immagine e questi due elementi, insieme, diventano la chiave per l'esame finale.

Ogni cultura, religione, tradizione, offre la propria versione del simbolismo dei colori nei tarocchi. Tuttavia, esiste un fondo comune: "il combattimento" tra la luce e l'oscurità che genera il colore. A seconda che prevalga la luce o l'oscurità, appare la gamma dei colori.

Se prevale l'oscurità avremo il blu, l'indaco, e il violetto;

se luce e buio sono in equilibrio avremo il verde;

la luce è rappresentata dal giallo;

il bianco è naturalmente la purezza superiore.

Nella oscurità, si può trovare una gamma di azioni che vanno dall'ignoranza all'azione insensata. La luce ci si può muovere dalla ricettività alla conoscenza .

✚ **IL significato dei colori nei tarocchi:**

Il Rosso:

Testimonia lo sforzo dell'agire e del libero arbitrio, due delle principali caratteristiche che permettono all'individuo di evolversi, sapendo rispettare se stesso e gli altri e assumendosi la responsabilità di tutti i suoi comportamenti di carattere impulsivo. Rappresenta il bisogno di un mutamento, la necessità di riportare il caos all'ordine.

Il Bianco:

Questo colore simboleggia la purezza, le energie profonde dell'emotività, la capacità di esaltare le qualità e i difetti di una persona o di una situazione. Il Bianco si oppone da sempre al Nero, e questa opposizione è facilmente visibile nell'Arcano della Morte dove la razionalità ci separa dalle emozioni.

Il Giallo:

Il colore giallo viene messo in rapporto alla curiosità, all'espansività e alla spiritualità. Lo ritroviamo, ad esempio, nel Sole, nella quale la luce dell'intelligenza (la parte della carta colorata di giallo) si diffonde tutto intorno, illuminando l'amore che ci porta alla ricerca della libertà passando attraverso la verità.

Il Verde:

Si tratta del colore della natura, dell'armonia del corpo e della mente, ma anche dell'impegno nel raggiungere le mete prefissate.

Il Blu:

Si tratta di un colore che stimola l'accoglienza, la collaborazione, lo scambio intellettuale, la fedeltà e l'intuizione.

L'Azzurro:

Questo colore si oppone al rosso allo stesso modo come l'acqua si oppone al fuoco. Si tratta di un colore freddo, associato alla psiche, all'anima e al notturno. Indica intuizione, il sesto senso, la facoltà medianiche e psichiche.

Il Nero:

Il suo significato inferiore è lutto, morte, invecchiamento e dolore. Nel suo più alto simbolismo si tratta del colore che precede il bianco, e dal quale questo estrae la sua ragione d'essere; se il bianco manifesta l'Essere, il nero esprime il Non Essere, o comunque la sua non manifestazione.

✚ Gli Arcani maggiori nei Tarocchi di Rider Waite:

Al fine del nostro percorso esperienziale noi terremo in considerazione solo gli Arcani Maggiori del mazzo Rider Waite perché è particolarmente ricco di simbolismi ed ha immagini chiare e facilmente comprensibili.

I Tarocchi di Rider Waite sono sicuramente l'opera più famosa ed apprezzata del noto mistico ed esoterista Arthur Waite. I 78 Arcani furono ideati dallo stesso Waite e disegnati grazie a l'aiuto della sua discepola Pamela Smith, tra il 1908 e il 1909 da cui nacque il mazzo illustrato. Contrariamente a quanto si possa pensare, i Tarocchi di Rider Waite, non hanno come scopo principale la divinazione, considerata dallo stesso Waite un gioco, ma col loro simbolismo, ci aiutano a comprendere il nostro stato evolutivo e stimolare la nostra crescita interiore.

Negli Arcani Maggiori ogni carta suggerisce un aspetto del percorso di realizzazione personale ed il nostro modo di approcciarci al mondo. Ogni Arcano suggerisce un comportamento da tenere, una prova da superare.

Possiamo poi affermare che ogni Arcano Maggiore è abbinabile ad uno dei 5 elementi (Fuoco, Aria, Acqua, Terra ed Etere o Spirito) ed ai colori a cui essi si riferiscono. Sottolineiamo inoltre che le carte appartenenti ad ogni elemento o colore hanno significati riconducibili ad un'unica matrice comportamentale.

✚ **Suddivisione degli Arcani Maggiori secondo i 5 colori degli elementi:**

Fuoco	Rosso	Inizio di qualche cosa	Mago Amanti Giustizia Torre
Aria	Blu	Il dubbio, la riflessione, l'intuizione	Papessa Carro Appeso Stella
Acqua	Azzurro/Turchese	L'amore verso il nuovo, l'osare, emozioni	Imperatrice Forza Morte Luna
Terra	Giallo	La realizzazione	Imperatore Eremita Temperanza Sole
Etere	Grigio	Lo spirito che scende e si manifesta nella materia	Papa Ruota della fortuna Diavolo Giudizio

Le carte del Matto e del Mondo (la prima e l'ultimo del mazzo) sono fuori dallo schema.



Il **Matto** è un bambino felice e inconsapevole di ciò che gli accade. L'individuo che sceglie questa carta è in grado di godere della gioia di esistere. Il Matto è lo Spirito che cerca la libertà insita in ciascuno di noi. E' l'inizio di un nuovo percorso.



Il **Mago** rappresenta il potere creativo dell'intelletto, la luce della coscienza, la capacità di analizzare e creare. Il Mago cerca di creare il proprio destino con le proprie mani, ma gli è ancora impossibile farlo avvalendosi solo delle sue capacità, della sua volontà e dell'intelletto. Deve diventare consapevole della sua forza. E' una carta di Azione, di Movimento.



La **Papessa** è la carta della conoscenza. Rappresenta la ricerca, la scoperta, l'introspezione, il bisogno di andare al di là delle apparenze, di mettere armonia tra la personalità dell'individuo e della sua sensibilità. E' la carta della riflessione. Di fronte agli avvenimenti della vita ci insegna ad abbandonarci e a fidarci anche se subito non ne capiamo il significato. Vuole dire avere fiducia nella nostra parte più profonda, nella nostra saggezza.



L'**Imperatrice** è l'immagine dell'azione. Rappresenta la fertilità, la fecondità. L'Imperatrice rende fecondo il proprio essere e ci rende disponibile alle cose e agli eventi nuovi senza bloccarci. Rappresenta simbolicamente una donna incinta cioè la nostra capacità di creare, di essere rifugio, consolazione e punto di riferimento ma attenzione perché queste virtù possono trasformarsi in possessività ed egoismo se male usate.



L'**Imperatore** rappresenta la solidità e la riflessione, rappresenta una grande potenzialità di gioia e felicità come mostra il colore giallo della carta. Rappresenta le nostre radici le fondamenta su cui basiamo la nostra vita, ma attenzione perché può anche rappresentare gli attaccamenti al nostro modo di pensare alle cose materiali e mettere in evidenza le nostre paure e le nostre insicurezze.



Il **Papa** è il tramite tra cielo e terra. Rappresenta la determinazione a distinguere e dividere le nostre parti più umane e grossolane da quelle più sottili e spirituali. Rappresenta le pulsioni dell'uomo verso lo spirito. Spesso il Papa ci procura sofferenze perché quando è la nostra parte più spirituale a pretendere delle risposte ci costringe ad uscire dalle sicurezze, dalle resistenze che pone la nostra personalità e questo è spesso faticoso e doloroso. Rappresenta la nostra pulsione verso il trascendente.



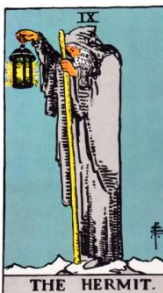
Gli **Amanti** sono la carta del dubbio e della trasgressione ma anche del libero arbitrio. E' la carta che ci pone di fronte al fatto che possiamo e dobbiamo fare delle scelte nella vita andando anche contro le nostre certezze, sperimentando.



Il **Carro** rappresenta il trionfo e la stabilità, la vittoria su noi stessi questo perché ci siamo affidati al Divino e abbiamo superato gli ostacoli che la vita ci ha posto innanzi procedendo nel nostro cammino. Chi sceglie la carta del Carro conduce la sua esistenza ascoltando la propria voce interiore.



La **Forza** è simbolo di equilibrio. E' la capacità di prendere le nostre energie più basse come strumento spirituale. Ci dice che dobbiamo essere umili, non importa i successi ottenuti nel passato, dobbiamo restare nel "qui e ora". Ci porta ad accettare le parti più umane e basse di noi con amore ed utilizzarle come mezzo per procedere nel nostro cammino, anche spirituale. Ci aiuta ad accettarci con dolcezza.



L'**Eremita** rappresenta l'inizio di un nuovo cammino per scoprire qualcosa di più profondo, un nuovo elemento della nostra personalità. Fino a questo punto della nostra vita abbiamo scoperto che ci sono delle pulsioni dentro di noi e che sono perfettamente normali ora decidiamo di scoprire consapevolmente chi siamo al di là delle apparenze. L'Eremita procede solo per la sua ricerca interiore per capire le parti più recondite di se stesso, senza appoggiarsi agli altri. E' la nostra capacità di introspezione.



La **Ruota della fortuna** rappresenta la presa di coscienza del continuo mutare delle cose della vita. Nella Ruota si esprime il principio del movimento, il perno attorno a cui si susseguono gli eventi e la trasformazione dell'esistenza stessa. Bisogna capire lo scopo della nostra vita per arrivare al centro della Ruota. Solo se l'uomo riesce a connettersi con il proprio centro spirituale interiore può determinare il proprio destino e non subirlo.



La **Giustizia** è la carta dell'equilibrio. E' una carta di movimento. In questo arcano siamo in grado di comprendere l'equilibrio di tutte le cose del mondo. Ci aiuta ad usare la mente, a comprendere, discernere, soppesare, giudicare e definire attraverso il pensiero. La mante in questa carta diviene uno strumento prezioso con cui decodificare il mondo.



L'**Appeso** indica la necessità di guardare gli eventi da un'altro punto di vista in alcuni casi anche in modo passivo. Ci indica che dobbiamo trovare noi stessi stando a contatto con gli altri. L'Appeso ha un'immensa potenzialità ma ancora non sa bene come agire. Prima di diventare co-creatore della sua realtà deve scendere dentro di se nelle sua parte più profonda e oscura per trasformarla radicalmente. L'Appeso è sereno perché sta abbandonando la personalità esterna, egoistica e sta trovando lo spazio della pace interiore.



La **Morte** è l'archetipo della trasformazione. Dentro di noi sta avvenendo una metamorfosi faticosa che ha bisogno di concentrazione, meditazione e raccoglimento. La Morte ci aiuta a spogliarci di tutti gli orpelli, le sovrastrutture per arrivare all'essenziale. In questa carta muore qualche cosa ma per lasciare spazio ad altro, ci porta verso una profonda trasformazione interiore, verso il nostro vero essere, spogliati da ogni menzogna della mente.



Nella **Temperanza** il cambiamento è compiuto. Il corpo si è purificato, i nostri sensi si sono sviluppati e possiamo spiccare il volo. Il nostro spirito vitale agisce completamente rinnovato. La Temperanza ci dice che ognuno di noi dopo un adeguato cammino di trasformazione e purificazione è in grado di compiere miracoli nella sua vita. La Temperanza rappresenta la nostra bellezza interiore.



Il **Diavolo** ci dice che dobbiamo trovare il coraggio per guardare le nostre parti peggiori, quelle che ci piacciono di meno, quelle di cui faticiamo ad accettare l'esistenza. Dobbiamo guardarci e cercare di portare la luce là dove ci manca. Il Diavolo rappresenta i nostri difetti più sgradevoli, tutto ciò che di noi non ci è mai piaciuto ed abbiamo sempre cercato di nascondere per paura, ci stimola a liberarci da questo timore, a guardarci per quello che siamo e a trasformare tutto ciò che non ci piace in coraggio, forza, libertà e rispetto.



La **Torre** rappresenta la pretesa orgogliosa di poter salire la scala della sapienza con solo le nostre forze. La Torre ci riporta a testa in giù, alla terra. Questa carta rappresenta la notte buia dell'anima, ci indica forti cambiamenti di cui non comprendiamo il significato, ci chiama a rivalutare la nostra vita. Dobbiamo attraversare il nostro abisso interiore per poter apportare dei cambiamenti nel nostro quotidiano.



La **Stella** ci dice che ci siamo alleggeriti. Siamo scesi agli inferi attraverso le altre carte ed ora siamo rinati senza abiti ne difese, non ne abbiamo più bisogno. Siamo in piena armonia con la natura ed il cosmo. Non abbiamo più bisogno di maschere per affrontare la vita. La Stella ricorda che abbiamo bisogno di continuo movimento e di integrare il nostro lato maschile con quello femminile. Abbiamo scoperto l'energia in noi ed ora siamo in grado di darla agli altri, la conosciamo e sappiamo come donarla.



Nella **Luna** siamo soli con noi stessi. Questo arcano rappresenta le difficoltà del nostro Sé di decodificare le informazioni incamerate nella mente ed il rischio che corriamo di ricadere continuamente nella rete dell'ego. La luna non ha luce propria riflette quella del sole, come la nostra mente raccoglie e riflette la luce del nostro Sé interiore. La luna è collegata all'apparenza delle cose ci mette in guardia verso tutto ciò che il nostro IO crede oggettivo ed invece non lo è.



Il **Sole** indica rinascita spirituale, chiarezza, certezze. Questo arcano ci indica anche la felicità, più preziosa di qualsiasi tesoro terreno. Siamo sulla terra ma attraverso la gioia e il candore possiamo capire che il Paradiso è qui. La persona si rinnova, rinasce a se stessa ad un grado più alto di sviluppo dell'essere umano.



Il **Giudizio** ci dice che i miracoli possono accadere in qualsiasi momento discenda lo Spirito su di noi. Questo accade se abbiamo fatto un percorso che ci porta alla purezza del cuore. Ci dice che la Vita ci dà la possibilità di essere liberi. Ci indica la trasformazione che avviene in noi aspirando all'alto. Ci pone in una visuale di cambiamento, ci spinge ad un'evoluzione che tende al divino ad un mutamento verticale, non come nella carta della Morte dove la trasformazione era interiore ed orizzontale.



Il **Mondo** è la realizzazione completa dell'unione degli opposti, è l'illuminazione. Abbiamo abolito tutte le sovrastrutture siamo arrivati all'essenza, non siamo più né maschile né femminile. Il nostro Sé non ha sesso, viviamo in armonia, viviamo l'attimo presente, siamo felici. Solo attraverso la gioia e la tranquillità la vita avanza e ci insegna. Siamo esseri consapevoli ma dobbiamo naturalmente ricominciare il nostro cammino ad un livello più alto per imparare dell'altro ... ricominciando dal Matto. La vita non si ferma mai, dobbiamo continuamente evolvere.



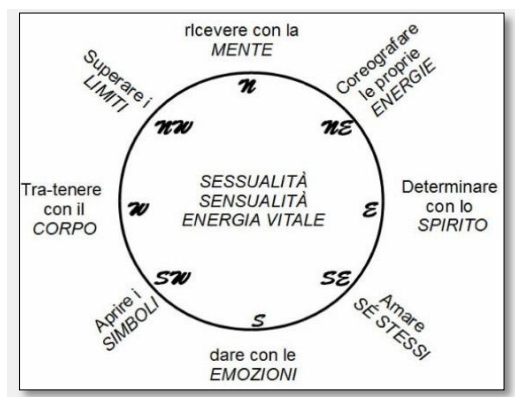
IL COLORE NELLO SCIAMANESIMO



Per gli Indiani d'America “medicina” significava potere, completezza, integrità e conoscenza, cioè forze energetiche vitali cui si può attingere al fine di incanalarle per ottenere benefici per il corpo e l'anima. La ruota di medicina viene costruita tradizionalmente con pietre o bastoni sulla base delle quattro sacre direzioni dello spazio. A volte viene chiamata il Sacro Cerchio. Da questa semplice definizione è possibile comprendere i due aspetti fondamentali della Ruota: essere insieme specchio dell'Universo e riflesso dell'uomo.

Attraverso la simbologia della Ruota è possibile entrare in contatto e comprendere se stessi e il mondo, in base al principio fondamentale dei nativi e delle filosofie tradizionali: “Come è dentro, così è fuori”. Essa funge da specchio: guardandola, si può vedere un riflesso dell'universo e della Mente Divina che ha creato tutto ciò che esiste. Ci si può leggere il funzionamento del cosmo, giungendo ad una comprensione delle esperienze della vita e delle leggi cosmiche e naturali, dei principi e delle forze che modellano e animano la vita umana. Nella Ruota siamo connessi con tutto e così la nostra coscienza si allarga in tutte le direzioni dello spazio e del tempo, ognuno di noi si trova idealmente al centro di una ruota, di una sfera e siamo collegati a tutte le cose, anche a moltissime di cui non siamo consapevoli. La Ruota ci permette di mettere insieme, di agganciarsi, di essere consapevoli di un numero molto maggiore di realtà e di informazioni rispetto al pensiero lineare.

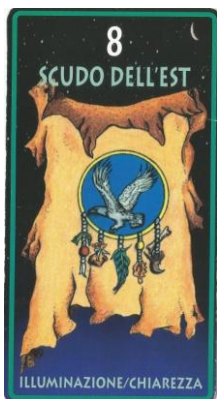
È una struttura che, come già detto, connette.



Lo Sciamanesimo degli Indiani del nord America, e in particolare la ruota di medicina, è strettamente legato a quattro colori: giallo, rosso, nero e bianco.

Nel percorso esperienziale che andremo ad intraprendere useremo anche le 4 carte di un mazzo di 44 , che si rifà alla cultura dei Pellerossa, Indiani d'America. Queste 4 carte fanno appunto riferimento ai colori (e per questo le ho inserite) e alle direzioni che possiamo seguire nella vita.

EST: illuminazione e chiarezza

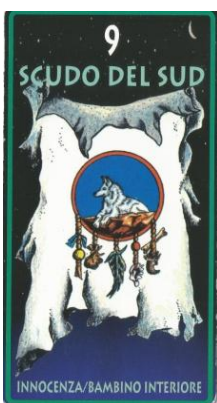


L'**Est** rappresenta la chiarezza e l'illuminazione, è la prima delle sfumature della luce dell'alba ed è la visione che si apre ai nostri occhi di primo mattino. Il suo colore è il **Giallo**, la stagione è la Primavera, l'elemento è il Fuoco e l'animale Totem è **l'Aquila** perché vola in alto più di qualsiasi altro uccello, usando le sue enormi ali, ed è per questo che si avvicina al sole, il Grande Spirito

. Ad Est si nasce. Essendo l'elemento fuoco associato allo Spirito, in questo quadrante la natura è vista come la manifestazione della materia del Grande Spirito. L'Est rappresenta anche la luce e quindi l'illuminazione spirituale di tutte le cose viventi.

La carta: colui che sceglie questa carta sta imparando a guardare la vita in un modo nuovo e a conoscersi, sta cercando ciò che è giusto e corretto per la propria crescita al fine di arrivare all'illuminazione spirituale. In questa fase può sostituire le vecchie credenze con una nuova visione della vita e della sua realtà. Impara a non ignorare i propri talenti e la propria creatività e mettere tutto ciò a frutto per il proprio bene. Comprende che dietro alle lezioni della vita ci sono grandi insegnamenti. Una volta che ha chiaro chi è e dove sta andando può diventare un esempio luminoso anche per gli altri.

SUD: fiducia e innocenza



Il **Sud** rappresenta la fiducia e l'innocenza della fanciullezza, il sole di mezzogiorno che porta il colore della gioventù e del fuoco, il suo colore è il **Rosso**, la stagione è l'estate, l'elemento è l'Acqua e l'animale Totem è il Topo perché dotato di una sensibilità e di una percezione sviluppatissimi.

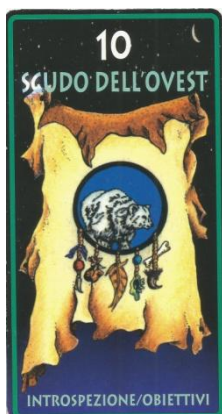
Il Sud rappresenta la giovinezza, essendo l'elemento acqua fluido, messo in un contenitore prende la forma dello stesso come il giovinetto è facilmente influenzabile. Il Sud, quindi, rappresenta l'adattabilità della giovinezza e il periodo della formazione. La vitalità, la salute, il vigore e l'energia fisica sono caratteristiche di questo quadrante che portano a sperimentare le caratteristiche

classiche del giovinetto: la fiducia, l'entusiasmo, l'innocenza e lo stupore.

Il Sud ci insegna che la vita è una cosa meravigliosa e che occorre prendere fiducia nel proprio intuito, nelle proprie emozioni e sensazioni.

La carta: colui che sceglie questa carta deve imparare a far cadere le maschere. Non può più agire seguendo ciò che gli altri vogliono da lui ma secondo la sua verità interiore. Inoltre deve imparare a vivere nella gioia, dando ascolto alla sensibilità del proprio bambino interiore. E' giunta l'ora di mettersi in discussione e vedere se non ci si è mai sentiti abbandonati perché è giusto curare le ferite del proprio cuore al fine di vivere con un animo giovane in grado di sostituire la paura con la fiducia e vivere con amore.

OVEST: introspezione e trasformazione



L'**Ovest** rappresenta la trasformazione e l'introspezione, il sole al tramonto che porta a ritirarsi dentro se stessi, il suo colore è il **Nero**, la stagione è l'Autunno, l'elemento è la Terra, l'animale Totem è l'Orso.

L'Ovest rappresenta la fase adulta. L'elemento Terra conferisce a questo quadrante le caratteristiche di stabilità e solidità; è il luogo della materia, dell'esperienza che cresce e della sicurezza. Qui l'azione è ponderata, l'adulto riconosce il momento giusto per ritirarsi e recuperare energie, per poi essere più efficiente nell'agire in modo anche strategico.

L'Ovest rappresenta anche la protezione, infatti il colore Nero era nelle Tende della Luna, il tepee dove le donne Native si ritiravano durante le mestruazioni per sentire e connettersi con l'energia di Madre Terra.

La carta: colui che sceglie questa carta deve ritirarsi in se stesso ed imparare ad ascoltarsi. Deve accettare e porre attenzione alla propria parte femminile, quella più intuitiva. Deve imparare a seguire il proprio istinto e deve sviluppare la propria capacità di ricevere risposte, amore, abbondanza e gioia. Questa carta ci chiede di ritirarci un po' in "letargo" per mettere a fuoco i nostri obiettivi, per ascoltarci e porre le basi nel presente di un futuro radioso.

NORD: conoscenza e saggezza



Il **Nord** rappresenta la saggezza e la conoscenza, il sole di mezzanotte che illumina il tempo dell'anziano con la sua saggezza. Il suo colore è il **Bianco**, la stagione è l'Inverno, l'elemento è l'Aria, l'animale Totem è il Bisonte perché da esso, i nativi usavano tutto, senza buttare nulla, e quindi traendo sostegno e nutrizione. Il Nord rappresenta la fase dell'anzianità, della purezza e dell'equilibrio che come il vento sfiora l'anima di tutte le cose e lascia una piccola particella di conoscenza. Tutto quello che si è conosciuto viene raccolto nel Nord, il luogo sacro degli Anziani, che con la loro saggezza forniscono tutte le informazioni per permettere la vita del villaggio come il bisonte che si donava

completamente per il bene comune.

La carta: colui che sceglie questa carta deve imparare che la vera conoscenza e la saggezza si basano sull'esperienza e sulle lezioni apprese nel corso della vita. Questa carta ci chiede anche di ascoltare gli insegnamenti che ci giungono dagli anziani e dagli antenati e ci insegna a seguire i consigli altrui; ci mette in guardia sul fatto che l'orgoglio può bloccare la strada verso la comprensione. Ti invita a crescere, ad espanderti e ad usare la verità come linea guida della tua vita, ti guida a vivere con gratitudine in modo che il tuo cuore possa essere in pace e tu possa "camminare le tue parole".



PERCORSO ESPERIENZIALE

Questo percorso esperienziale vuole essere **un esperimento** per valutare se esiste una relazione tra un chakra in disequilibrio energetico ed il bisogno di un determinato colore per riequilibrarlo.

Inoltre si propone di portare una soluzione a questo disequilibrio con un metodo sperimentale.

Il percorso verte sulla collaborazione di alcuni volontari di età e sesso diverso.

Ho preparato un piccolo "altare", diviso in spicchi corrispondenti ai sette colori dei chakra, in ogni spicchio ho messo matasse di colore, tarocchi, carte corrispondenti al colore e cristalli chiave del chakra che quel colore rappresenta (per i tarocchi che non avevano un colore corrispondente a nessun spicchio dell'"altare" mi sono avvalsa dell'aiuto del pendolino per individuarne la giusta collocazione energetica).

Dopo aver adeguatamente pulito l'ambiente con incenso e cristalli, ho poi fatto accomodare ogni volontario in seduta individuale.

L'ho accolto cercando di metterlo a suo agio offrendo una tisana, e scambiando qualche parola per creare un clima disteso di fiducia tra di noi, a questo punto sono partita con l'indagare sui chakra utilizzando il pendolino prima sulla persona stessa poi facendo un'ulteriore verifica con i grafici di radionica.

✚ INDAGINI CHAKRA COL PENDOLO:

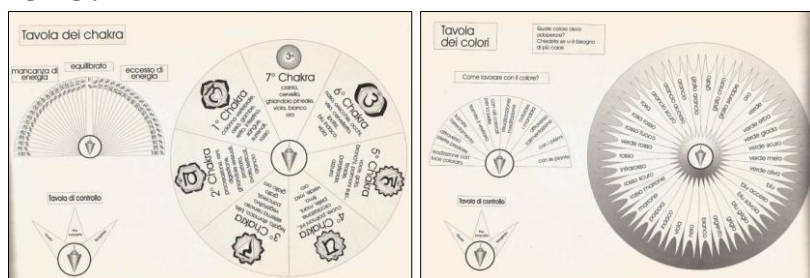
Ho fatto sdraiare il soggetto sull'apposito lettino e l'ho affiancato cercando di creare un leggero contatto fisico (ad esempio tenendogli la mano), ho sorretto il pendolo con pollice e indice e l'ho lasciato libero di muoversi.

Partendo dal chakra della radice e arrivando a quello della corona, ho fatto ondeggiare il pendolo lungo il corpo della persona alcune volte avanti e indietro poi sono andata ad analizzare ogni singolo chakra fermando il braccio in corrispondenza del primo chakra, poi del secondo e così via... fino al settimo e osservo i movimenti che esso ha prodotto. Dopo questa prima indagine confermata sia dai grafici di radionica che da un'ulteriore verifica utilizzando il Reiki per ascoltare le energie con le mani, ho chiesto al soggetto di scegliere il colore che più lo attrae dal piccolo "altare" che ho costruito.



Dopo la sua scelta ci siamo confrontati brevemente per valutare insieme su quale chakra era meglio agire e a scelta avvenuta abbiamo proceduto col trattamento sul chakra in disequilibrio.

GRAFICI PENDOLO:



Una volta individuato il chakra su cui lavorare ho chiesto al soggetto se preferiva accompagnare la visualizzazione con un cristallo, una carta, un pigmento o una matassina di lana corrispondente al colore del chakra scelto. Se la risposta era affermativa allora davo una spiegazione più approfondita del mezzo che aveva deciso di utilizzare, in caso contrario ho dato solo spiegazioni sulle proprietà del colore su cui stavamo per lavorare, poi ho chiesto al soggetto di seguirmi in una breve respirazione guidata al fine di farlo rilassare, al termine del rilassamento ho proposto la meditazione sul colore del chakra in disequilibrio.

Con dolcezza ho poi riportato il volontario alla realtà facendolo muovere lentamente. Prima di farlo rialzare e proporgli un breve confronto sull'esperienza appena vissuta, mi sono assicurata dell'effettiva riuscita dell'esperimento rifacendo l'indagine col pendolino su tutti i chakra.

La meditazione sul colore (che troverete in seguito) è frutto di una serie di canalizzazioni da me intraprese attraverso l'apertura dei Registri Akashici Cosmici.

Ho anche chiesto ai soggetti la cortesia di farmi sapere dopo alcuni giorni dal trattamento come stavano, non tutti hanno risposto al mio accorato appello.

✚ MEDITAZIONI CANALIZZATE:

" Ovunque la tua energia è bloccata, ricorda non temere, tu vai bene così anima di luce."

1° Chakra colore Nero/Rosso:

"Anima bella, rilassati, ora sei in piena sintonia col cosmo e sei in questo spazio sacro per portare equilibrio nel tuo 1° chakra.

Concentrati su quella parte del tuo corpo alla base della tua colonna vertebrale e all'altezza del coccige.

Lì la tua energia ristagna e ha bisogno della tua concentrazione per poter fluire limpida.

Prova a visualizzare un disco di energia che ruota.

Ora la tua energia, poiché qui c'è un disequilibrio, tende al colore NERO, perché tu hai dato troppo spazio alle tue paure... per la tua vita, per la tua stabilità, non ti credi in grado di provvedere a te stesso, senti che le tue risorse vacillano, non credi nelle tue enormi potenzialità. Splendida anima, tu vali molto più di quel che credi, e le tue paure vengono da lontano, hanno radici piantate nel passato... allora, non ti sei sentito abbastanza amato, protetto, non ti sei sentito al sicuro, o forse ti sei sentito troppo amato, quasi soffocato, hai sentito che nessuno intorno a te aveva abbastanza fiducia nel fatto che tu potessi fare da solo, ma

quello...quello era solo il passato, ora tu sei nel tuo presente, le tue radici sono ben ancorate a madre terra ed è necessario che tu lavori qui, in questo spazio sacro affinché il ROSSO entri nel tuo vortice di energia.

Cerca di vedere il NERO sciogliersi per lasciare spazio ad un bel ROSSO acceso, è il colore della vita, è un colore caldo, forte e sicuro che porta calore al tuo coccige e questo colore risale lungo tutta la tua colonna vertebrale, donandoti forza, vigore, fiducia in te stesso, energia.

Tu sai che ora tutto quello che vuoi fare, tu puoi fare.

Bravo.

Così, ora, riempi tutto il tuo corpo di ROSSO, fai partire questa splendida sensazione dal tuo coccige e falla risalire, immagina un'energia ROSSA. O, se ti è più semplice, immaginati come un bicchiere che si sta riempiendo di un bel liquido ROSSO, denso e, man mano che questo colore riempie il tuo corpo e va' oltre, arriva a riempire tutto fino a qualche centimetro al di fuori del tuo corpo, tu ti senti sempre più forte. Come un guerriero impettito riempi tutto il tuo torace di questa energia, ora tu sei sicuro di te, sai il tuo valore e sei pronto a spenderlo nel mondo, sei pieno di energia, sei consapevole che se vuoi puoi spostare le montagne e compiere miracoli.

Senti questo grande calore che è la tua forza.

Così tra poco, quando tornerai al mondo reale, porterai con te queste certezze e questo grande calore, consapevole che l'energia ora fluisce libera ed equilibrata nel tuo 1° chakra, quello della radice e, alimenta tutto il tuo corpo dandoti forza, vigore e voglia di fare, sicuro delle tue possibilità, qui e ora.

E, ogni qual volta le tue certezze vacillano, richiama alla tua mente il colore ROSSO e proprio come hai fatto ora, conducilo all'altezza del coccige e da lì lascialo fluire a tutto il tuo corpo, riempiendolo di ROSSO.

E' un mezzo che ti stiamo donando per non sentirti mai più fragile e inadeguato, per camminare nel mondo con le tue radici ben piantate, consapevole della tua grande forza, delle tue grandi capacità. Sei splendido, il tuo riverberare di ROSSO porta gioia alla tua vita e al tuo mondo.

Ora lentamente riprendi consapevolezza del tuo corpo fisico che è più vigoroso, più carico di energia.

Fai alcuni respiri profondi, permettendo al ROSSO di espandersi.

Muovi il tuo corpo, torna nel qui e ora."

2° Chakra colore Arancione:

"Sdraiati comodo e rilassato, respira profondamente anima bella ed inizia a sentire il tuo corpo.

Ascolta se ci sono tensioni e dolori, porta la tua attenzione con calma ovunque tu senta un disagio e prova a scioglierlo tendendo un muscolo e poi rilassandolo, lasciando andare ciò che prova a tenerti in questo stato di tensione.

Non aver paura se non riesci a rilassarti, è molto più importante per il lavoro che stiamo facendo, che tu senta il tuo corpo.

Ora, solo quando sarai pronto, immergiti con noi profondamente in questa realtà dove tu puoi chiaramente vedere il tuo 2° chakra all'altezza dei tuoi organi sessuali; lo vedi, è un vortice di energia che al momento non scorre in modo equilibrato ma, siamo qua per riportarvi energia ed equilibrio affinché la tua vita scorra al meglio, appagante e carica di emozioni e sensazioni.

Non avere paura, non hai nessuna colpa di questo stato di disequilibrio, può essere legato al passato, può essere dovuto ad un'educazione troppo rigida, ad un trauma, ti puoi essere sentito sporco o inadeguato ma ora non è più così, ora noi qui, nel tuo presente, porteremo colore a questo punto del tuo corpo e colore nella tua vita.

Il passato finiva ieri, oggi tu puoi cambiare questa cosa, puoi immaginarti una splendida luce ARANCIONE e tiepida, confortante e piacevole, portala ora nel tuo 2° chakra e permetti a questa luce di fluire e rimettere in circolo la tua energia mescolandosi con essa.

Riempi poi dal tuo 2° chakra tutto il tuo corpo di questa tiepida luce ARANCIONE, guidala affinché arrivi in ogni punto del tuo corpo, affinché scenda verso le tue gambe, i tuoi piedi e le dita. Senti, ascoltati e senti cosa cambia in questa parte del tuo corpo all'arrivo della luce ARANCIONE

Vogliamo che tu ti concentri su quello che senti perché, è nel tuo pieno diritto sentire e godere di ciò che senti.

Forse un formicolio, forse un piacere fisico, forse senti solo che la luce rilassa le tue gambe o forse senti che gli dà energia, togliendoli quella rigidità che le contraddistingue.

Qualsiasi cosa tu senti, va bene.

Godi di queste sensazioni, è il tuo corpo che ti parla ed è suo pieno diritto farlo.

Tu, qui e ora, puoi sentire questa luce pulita che riempie il tuo corpo di gioia di vivere e ti permette di godere di questa bella sensazione. Te lo meriti.

Anche Dio, l'Uno, il Grande Spirito gioisce con te, se tu senti, se ti emozioni, se godi, se sei vivo, è Lui che ha creato tutto ciò, te lo ha donato, non puoi rinnegarlo.

Fai salire questa piacevole sensazione che ti dà l'ARANCIONE al bacino... poi al torace.

Te lo meriti, meriti di essere felice, di esistere, di essere vivo e di godere del tuo corpo e della tua anima, non fai nulla di sbagliato, è tutto giusto, tutto corretto.

La luce ARANCIONE permea le tue braccia, le tue mani e le dita.

Sale lungo il collo alla tua testa e tutto intorno a te riempiendoti di gioia, di serenità, permettendoti di sentire il tuo corpo e tutto ciò che lo circonda.

Quando sarai tornato nel qui e ora prenditi del tempo ogni giorno per riportare a te questa luce ARANCIONE e con essa ascolta cosa senti al tuo corpo attraverso il tatto, l'olfatto, la vista, l'udito, il gusto e godine.

La vita ha permesso che tu potessi assaporare tutto questo, ed è giusto che nel qui e ora tutto questo sentire esista, da ora.

Adesso lentamente riprendi contatto con la realtà che ti circonda, ascolta, impara a distinguere ciò che ti dà piacere da ciò che non lo fa, hai la possibilità di scegliere. Siane consapevole.

Quando vuoi, con tutto questo ARANCIONE che riempie la tua vita, riapri gli occhi e torna più ricco, più sensibile, con i sensi più vivi e con più gioia nel qui e ora."

3° Chakra colore Giallo:

"Benvenuta anima bella, da questa posizione supina ora rilassati.

Respira profondamente e rilassati perché stiamo per immergerci nel tuo 3° chakra all'altezza del tuo plesso solare, del tuo ombelico.

Ora la tua energia a questo livello non lavora bene, ma noi siamo qui per aiutarti e andremo a lavorare proprio lì, all'altezza del tuo 3° chakra, che è la sede del tuo sole interiore.

Il tuo sole, puoi vederlo, si è un po' offuscato ma, noi ora porteremo in quel punto la luce GIALLA, calda e dorata del sole, e il tuo sole interiore prende vita e ti ridà la forza di credere in te stesso, nelle tue capacità.

Tu hai il sole dentro. Come puoi non valere?

Ora immaginati questo splendido sole della tua energia di cui abbiamo parlato, questa luce GIALLO acceso, stiamo alimentando la tua energia.

Senti il tuo sole interiore pulsare lì nel tuo plesso solare e man mano che si nutre di questa splendida luce GIALLA, inizia a ruotare e ad ampliarsi.

Lascia che si espanda, non ti vergognare, la tua luce è meravigliosa ha ogni diritto di splendere.

Lascia che da quel punto lì, dal tuo 3° chakra si allarghi sempre più, fino a risplendere in tutto il tuo corpo ed oltre... ovunque.

Lasciala uscire dai confini del tuo corpo, non vergognarti di risplendere, tu vali.

A forse vergogna la luce del sole di splendere, scaldare ed illuminare tutte le cose? Di infilarsi in ogni pertugio?

Ecco... Tu devi essere come il sole, devi permettere alla tua luce GIALLA di splendere ed illuminare il mondo.

Tutti abbiamo qualcosa da dare, tutti valiamo e tu puoi dimostrarlo tutti i giorni col tuo splendore.

Ora forse hai creduto di non valere abbastanza perché i tuoi genitori non hanno creduto in te, ti hanno sgridato per questo tuo meraviglioso modo di spendere, o forse hanno creduto troppo in te e ti hanno buttato nel mondo senza paracadute e tu non ti sei sentito all'altezza, forse lo fanno anche i tuoi colleghi, lo fa il tuo capo, lo fa il tuo/a compagno/a, ma tutto questo è credenza loro, tutto questo è passato.

Nel tuo presente sei tu responsabile del tuo valore, sei tu che devi prenderti cura di te stesso e preoccuparti di splendere. È un dono che puoi fare al mondo.

Chi ti ha creato, ti ha messo lì perché servi al mondo, il tuo contributo è importante.

Devi alimentare tutti i giorni il tuo sole interiore, credere in te stesso e nelle tue enormi potenzialità, sapere che sei lì al di là di ciò che hai creduto nel passato. È perché il mondo ha bisogno del contributo del tuo sole, della tua energia, quindi da questo momento non ti tirerai più indietro, porterai la tua luce nel mondo sapendo che nessuno possiede una luce come la tua.

Tu vali. Il mondo e Dio (comunque tu lo voglia chiamare, comunque tu lo veda e lo creda) hanno bisogno che tu porti il tuo valore e i tuoi talenti su questa terra. Per cui, in ogni momento da oggi, tu senta venir meno la fiducia che hai in te stesso, ricordati il sole bellissimo, GIALLO, caldo ed energizzante che splende nel tuo plesso solare e permetterai a questo GIALLO di uscire allo scoperto, non ti vergognerai di farlo vedere al mondo e diventerai l'artefice della realizzazione dei tuoi sogni.

Sei splendido anima di luce e tutto quello che tu vuoi... puoi.

Ora lentamente ma con questa nuova consapevolezza riprendi contatto con il tuo corpo, riapri gli occhi, vivi e ricordati di splendere sempre."

4° Chakra colore Verde/Rosa:

Domanda: Se il disequilibrio al 4° chakra devo testare se è verde o rosa?

"Non è necessario, se il disequilibrio è a questo livello falli lavorare con entrambi i colori, Metti nella mano dx la pietra rosa ed in quella sx quella verde"

"Anima di luce siediti comodo, con i piedi ben radicati a terra. Sappi che sotto di te hai le radici che dalla pianta dei piedi arrivano al centro di madre terra che ti ama e ti nutre con la sua energia materna e calda.

Sappi che a circa 50 cm sopra la tua testa c'è la tua stella personale che, ti collega al centro dell'universo, che, come un padre amorevole ti nutre con la sua energia fredda e vigorosa.

Sei al sicuro, figlio, protetto e amato. Non devi temere. Ora fai alcuni respiri profondi e porta la tua attenzione al tuo cuore. È la sede del tuo 4° chakra.

Guarda bene l'energia, in quel punto non fluisce come dovrebbe e questo accade perché un dolore l'ha bloccata, perché in passato non ti sei sentito abbastanza amato: tuo padre forse non ha creduto in te o non c'era, tua madre secondo te non ti ha dato abbastanza calore e amore. Sappi che loro hanno fatto tutto che potevano, hanno fatto del loro meglio. Non giudicarli, Erano quello che ti serviva per fare la tua strada, li hai scelti bene.

Forse nel passato qualcun'altro... un compagno, un amico... ti ha ferito, causandoti dolore. Forse hai dato la tua fiducia a chi l'ha tradita. Va bene, ma questo è passato. Tu ora sei nel tuo presente, tu hai tutto l'amore dell'universo a disposizione, tu sei amato dall'Amore più grande e tra poco sarai in grado di amare con lo stesso amore. Ora ci prenderemo cura del tuo cuore ferito e lo cureremo insieme. Ora puoi guardare il tuo cuore e con calma puoi immaginare di inondarlo letteralmente con uno splendido colore VERDE, è il colore della natura. Immagina il VERDE più bello che conosci e portalo nel tuo cuore. Sii consapevole che stiamo alimentando e curando la tua parte maschile, quella più rigida, più severa, più

forte e più dura. Alimentala col VERDE che ti porta energia e forza, che questo lato di te sia troppo prepotente o troppo debole poco importa, ora lo mettiamo in equilibrio.

Quando sarai certo di essere ricolmo di VEDE, ti stupiremo dicendoti che nel tuo cuore amorevole c'è ancora tanto spazio, ed allora ti chiediamo di immergerti in un bel ROSA caldo, pastoso, dolce... il migliore che puoi pensare, ed ora inonda il tuo cuore anche di questo colore.

Non temere, questo processo non arreca dolore, tu sei al sicuro.

Riempi il tuo cuore con questo splendido ROSA. E' meraviglioso, stai curando ed alimentando la tua parte femminile, la parte più dolce, più docile, più malleabile, ma altrettanto forte come quella VERDE, ha solo una forza diversa: meno d'impatto e più di persuasione.

Entrambi questi lati di te sono importanti affinché tu possa amarti e apprezzarti. Solo dopo che avrai imparato ad amarti in modo così completo, sarai in grado di amare gli altri egualmente: senza aspettative, con puro amore. Il tuo cuore ora è talmente pieno di ROSA e di VERDE che trabocca di questi colori, che invadono amorevolmente tutto il tuo corpo e la tua aura. Ora se ti fermi ad ascoltarti (e ti chiediamo di farlo) tu scoprirai di sentirti al sicuro, amato e ricolmo di amore. Sentirai di non esigere più l'amore altrui, perché sei così colmo di amore, sei così amato da tutto l'Universo, ti apprezzi e ti ami talmente tanto che sei pronto ad andare nel mondo godendo e apprezzando tutto l'amore che ti viene offerto. Smetterai di pretendere e di sentirti tradito tutte le volte che non corrisponde alle tue aspettative, perché tutti hanno diritto di amare a modo loro, esattamente come fai tu. L'amore è ovunque, il tuo ROSA e il tuo VERDE ti alimentano continuamente e puoi attingervi sempre, non hai più bisogno di essere assicurato dell'amore altrui. Tu sei amore allo stato puro e con questa consapevolezza, lentamente, riporta la tua attenzione al tuo corpo, muovilo lentamente, riapri gli occhi e torna al momento presente."

5° Chakra colore Blu/Azzurro:

"Ciao Anima di Luce, sdraiati e rilassati, respira profondamente portando luce al tuo corpo, stiamo per fare un viaggio meraviglioso.

Rilassati e porta la tua attenzione al tuo 5°chakra, all'altezza della tua gola. Osservalo.

Non funziona come dovrebbe. Cosa lo blocca? Non mentire a te stesso. Sii fiducioso ha solo bisogno di verità per funzionare al meglio e noi gliela porteremo.

Questo chakra è una porta importante, un punto di collegamento tra mente e corpo. E' la sede della tua voce, della tua creatività, e dobbiamo liberarlo affinché possa esprimersi al meglio.

Non è urlando con gli altri che ti noteranno e ti ameranno di più. Non avrai la loro attenzione così... e neppure bisbigliando, non è sparendo che attrai l'attenzione e l'amore degli altri. Forse in passato sei stato deriso, quando hai espresso le tue idee, le tue emozioni, le tue sensazioni, forse qualcuno ha urlato troppo con te, o ti ha ignorato senza rivolgergli la parola per mesi, anni... forse nessuno ha ascoltato ciò che avevi da dire, nessuno ti ha sentito.

Può essere, ma, ti diamo una buona notizia: tutto ciò è passato, nel tuo presente faremo in modo che le cose cambino da subito. Noi ti stiamo ascoltando, stiamo vedendo tutto ciò che potresti creare, vediamo il potenziale che c'è in te e che non riesce ad esprimersi. E' per questo che siamo qui ora: per sbloccare il tuo 5° chakra, modulare il suono della tua voce affinché tu sia in grado di esprimere tutte le tue emozioni, le tue sensazioni, il tuo amore, i tuoi pensieri e le tue idee senza paura di non essere sentito, di non essere apprezzato, senza menzogna.

In questo chakra così in disequilibrio al centro della tua gola, immagina di portare una luce BLU o AZZURRA come preferisci, rinfrescante, piacevole, questa luce porta freschezza e gioia alla tua gola che si sente finalmente libera. Ispirando senti il BLU/AZZURRO inondarla e l'aria ti sembra più leggera, più respirabile, ti pare che tutto: aria e luce, possano fluire meglio attraverso la tua gola. E ora, tu sei consapevole che grazie a tutto questo BLU/AZZURRO ciò che da oggi uscirà dalla tua bocca sarà compreso appieno, sarà una ricchezza per il mondo, sarà equilibrato, non avrà bisogno né di essere urlato

né di essere sussurrato. Tu sei il creatore della tua vita e la tua creatività porterà frutti meravigliosi perché questo BLU/AZZURRO della tua gola si estende nel tuo corpo, fuori dal tuo corpo, tutto intorno a te e porta gioia e pienezza alla tua vita. E' così bello essere immerso in questa freschissima bolla di luce BLU/ AZZURRA, ti riempi di vitalità e coraggio, ti fa sentire così bene che tu ora sai che è giusto condividere tutto questo tuo sentire e sapere col mondo. Non ti nasconderai più, non mentirai più e non permetterai più che i giudizi degli altri fermino il tuo esprimerti. Per cui, sei pronto ad andare consapevolmente nel mondo, sapendo che in ogni momento ti sia necessario potrai attingere al BLU o all'AZZURRO potrai indossarlo, potrai alzare gli occhi verso il cielo, ed allora lì ritroverai il coraggio di esprimerti.

Con questa gioia e questa consapevolezza che ti porterà alla realizzazione dei tuoi sogni, prendi contatto col tuo corpo, senti come è fresco, rigenerato, libero di esprimersi.

Riapri gli occhi torna al momento presente.

6° Chakra colore Indaco:

"Anima bella benvenuta, il nostro viaggio aprirà il tuo terzo occhio, ti farà capire che fiducia puoi avere nel tuo intuito e nel tuo sentire, perché tu sei scintilla divina ed ascoltandoti puoi creare la realtà.

Sei tu il vero creatore della tua vita ma devi essere in grado di vedere dentro e fuori di te.

Sdraiati, chiudi gli occhi, respira profondamente e ... buon viaggio.

Porta la tua attenzione al tuo terzo occhio, questa è la sede del tuo 6° chakra, è al centro della tua fronte circa due centimetri sopra i tuoi occhi fisici.

Guarda bene, sei in grado di vedere che qui l'energia non gira come dovrebbe, concentrati e lo vedrai chiaramente, non è l'illusione della tua mente, non avere paura è la realtà.

Stai tranquillo ora riporteremo equilibrio in questo chakra.

Immagina una luce violetta e l'INDACO che porterà la guarigione e l'armonia a questo livello della tua energia.

Questa luce VIOLETTA arriva dall'alto e penetra nel tuo terzo occhio espandendolo, lo alimenta e tu senti come l'energia inizia a fluire. Tu sei INDACO.

Questo INDACO ti da una chiara visione della tua vita, fermati a guardare per un po'. Non giudicare e non temere ciò che vedi, tutto è giusto e ha una ragione di essere. Continua ad alimentare il tuo chakra con questa luce INDACO, è fresca ma è molto ricca, senti come allarga le tue vedute, la tua capacità di comprendere il mondo, le tue idee.

Forse c'è qualcosa nel passato... forse qualcuno ha messo in discussione le tue idee, qualcuno ti ha accusato di mentire, ti ha ridicolizzato per i tuoi sogni, forse ti sei vergognato dei tuoi pensieri. C'è qualcosa del tuo passato che ti è doloroso vedere, riportare alla memoria, forse ti eri illuso di cambiare il mondo.

Ti stupirà sentirti dire che non è così importante perché... è passato e non ha più alcun potere su di te.

Tu puoi comprendere e vedere questo.

Sei un essere estremamente spirituale; le tue idee, il tuo vedere, i tuoi sogni hanno un grande valore.

Ti stupiremo dicendoti che col tuo modo di pensare, di sognare, con le tue intuizioni, tu il mondo lo puoi cambiare in meglio partendo da ora, partendo dal tuo mondo per poi irradiare la tua luce INDACO oltre i tuoi confini.

Il mondo ha bisogno dei sogni e delle intuizioni di tutti per poter progredire, anche delle tue.

Quindi oggi, nel tuo presente, puoi fare tua questa consapevolezza che entra in te attraverso questa luce VIOLETTA e da te si espande verso il mondo.

Ti diciamo che senza ombra di dubbio, senza paura né vergogna, da oggi puoi credere alle tue idee, alle tue intuizioni, ai tuoi sogni, alle tue percezioni. Sei una persona sensitiva, alimenta questa tua sensitività, questa tua sensibilità con la luce INDACO, allarga la tua visione sul mondo.

Non temere di vedere e di essere visto, tu sei scintilla divina e ti diciamo con assoluta certezza che vai bene così,

Sapendo che l'INDACO è sempre a tua disposizione per allargare la tua chiara visione quando ne sentirai il bisogno. Torna nel qui e ora riprendendo lentamente contatto col tuo corpo, muovendolo con calma, toccati la fronte sede del tuo terzo occhio e quando ti sentirai pronto apri tutti e tre i tuoi occhi e vivi."

7° Chakra colore Violetto/Bianco:

"Siediti comodo, rilassa le braccia sulle tue gambe, rilassa il tuo corpo, ed ogni volta che ispiri porta luce divina dentro di te, ed ogni volta che espiri porta fuori il tuo buio e lascialo andare.

Quando sarai completamente rilassato dopo 1... 2... 3... respiri profondi andiamo a lavorare sul 7° chakra anima divina.

E' sulla sommità del tuo capo, dove un tempo avevi la fontanella aperta verso le altre dimensioni. Chiediti cosa è accaduto, perché quando si è chiusa tu hai iniziato a rinnegare la tua parte divina.

Se è qui che la tua energia si blocca potremmo dirti che sei una persona evoluta ma ahimè abbiamo un grosso problema: tu stai rinnegando la tua parte divina, non credi di essere parte di dio, non credi nelle tue incredibili potenzialità.

Ti sei affacciato sull'infinito ed hai chiuso la finestra.

Anima bella, chi in passato non ha dato valore alla tua spiritualità? Non ti ha detto ciò che eri e quanto valevi? Che potenzialità energetiche si esprimevano in te? Chi ti ha fatto sentire in colpa, facendoti vergognare per ciò che sapevi, che vedevi e sentivi?

Non è così importante rispondere a queste domande se non per sapere chi ti ha donato credenze limitanti.

Era in errore, e probabilmente non aveva solo questo chakra bloccato, era molto più bloccato di te.

Ti prenderai cura anche di lui sbloccando in te queste credenze.

Non temere, questo era solo passato e non ha alcun potere su di te, nel tuo presente lavoreremo sul tuo 7° chakra ed allora riscoprirai la tua divinità, le tue potenzialità e sarai pronto ad essere un tramite tra cielo e terra, perché questa è la funzione di ogni uomo: portare la sua parte divina nel mondo materiale.

Ora andremo a guarire questo 7° chakra così offeso e bistrattato.

Rilassati, non sei solo, il mondo spirituale ti accompagna in questo viaggio, tu vai bene così.

Ovunque la tua energia è bloccata, tu vai bene così.

Ora immagina che dal centro dell'universo, là dove tu credi risieda il divino, il creatore di ogni cosa (anche della tua realtà), scenda un fascio di luce BIANCO-VIOLETTA. E' splendida, luminosa, guardala bene perché tu non hai mai visto nulla di più bello. Ora fa scendere questo fascio di luce nel tuo 7° chakra e da lì inonda tutto il tuo corpo, la tua aurea ed il mondo circostante.

Ascoltati e senti come questo fascio di luce riattiva la tua luce divina ed ora ti senti in connessione veramente con l'universo.

Non temi più nulla. Non temi neppure la morte perché sai essere parte di un tutto più grande, sai che esiste un'energia superiore che irradia ogni cosa, che è parte di te. Sai che la tua parte divina non morirà mai, che è la tua parte più bella, che splende di questa splendida luce BIANCO-VIOLETTA.

Ora sia quel che vali, sai di essere parte del Divino, ti senti sicuro, tranquillo, perché la tua anima sta pulsando all'unisono con l'energia del cosmo e sai... da oggi sai che tu hai una parte divina immortale, che può portare energia e consapevolezza al mondo.

Ogni volta che ne dubiterai attingi al fascio di luce che ti arriva dall'universo e la tua consapevolezza si espanderà, tu ti sentirai tutt'uno con l'universo, in pace e il tuo 7° chakra fluirà con amore e gratitudine.

Siamo orgogliosi di te essere di luce, ora torna pure al qui e ora, ti basterà ricontattare il tuo corpo muovendolo e... riapri gli occhi. Ciao meraviglia."

 **ESPERIENZIALE:**

Soggetto 1 : MASCHIO, età 53 Anni

Esito indagine sul corpo con pendolo:

Chakra in disequilibrio: 1 - 2 - 3 - 7

Ha scelto i colori corrispondenti ai chakra: 2

Dopo un breve confronto abbiamo deciso di lavorare sul **2°chakra**. Ha scelto di tenere in mano il Diaspro ROSSO e la carta del Matto.

Gli ho descritto la carta e mi ha detto che lo rispecchia molto perché si trova proprio all'inizio di un percorso spirituale completamente nuovo.

Colloquio dopo la meditazione, impressioni del soggetto:

"Mi sento molto la carta. Mi sentivo in difficoltà perché mi sento all'inizio di un cammino nuovo ma ho paura ed ho paura delle emozioni che mi provoca. Ero scollegato completamente dalla mia parte emotiva, mi impedivo di sentire. Dopo la meditazione sento dolore ai muscoli che prima non avevo, mi brucia il perineo come se intorno al 2 chakra fosse tutto infiammato. Ma è piacevole come se il mio corpo finalmente mi parlasse. Reputo positiva questa sensazione perché sono giorni che non mi concedo di sentire neppure il mio corpo, per me è un passo in avanti.

Mi sento di partire da una situazione pesante per andare spero verso la leggerezza.

Mi sento meglio perché riesco a percepirmi, anche fisicamente prima non riuscivo.

Mi piacerebbe approfondire la cosa meditando anche sul 1 chakra"

Dopo il trattamento il pendolo conferma che l'energia ora nel 2°chakra è in equilibrio, non vale lo stesso discorso per gli altri chakra in disequilibrio per cui valutiamo di riprendere il lavoro sul 1 chakra.

In questo caso non gli faccio tenere il tarocco in mano essendo questo un lavoro aggiuntivo ed avendo già determinato dove si trova il soggetto nel suo percorso evolutivo, invece lavoriamo con l'aiuto della Tormalina NERA.

Colloquio dopo la meditazione, impressioni del soggetto:

"Mi sento la testa molto pesante. Ho provato una sensazione strana durante la meditazione nel momento in cui parlavano di abbandono avevo molto caldo poi quando si riferivano al troppo amore mi è venuto un gran freddo. (Trovo una corrispondenza in queste sensazioni con la descrizione che il soggetto mi ha fatto della sua famiglia: Madre fredda e distaccata, numerosi fratelli poca attenzione da parte di entrambi i genitori abbastanza anaffettivi). Sento il peso del corpo come se avessi addosso cose che non mi appartengono e di cui vorrei sbarazzarmi. E' come se da una parte si fosse risvegliato il mio vero Io ma anche la consapevolezza di voler distinguere ciò che mi appartiene da ciò che sono i condizionamenti esterni. Mi sento come se avessi uno scheletro energetico risvegliato, con addosso cose anche fisiche che non mi appartengono più, sento il mio corpo troppo pesante. La sensazione è piacevole, rifarei le meditazioni. E' come se avessi preso coscienza di una situazione su cui lavorare. E' come se mi fossi svegliato."

Dopo il trattamento il pendolo conferma che l'energia ora nel 1°chakra è in equilibrio

Consiglio a questo ma in realtà a tutti i soggetti di richiamare il colore all'interno del proprio corpo ogni qual volta si sentano in difficoltà e di vestirsi o circondarsi di oggetti col colore su cui abbiamo lavorato. In questo caso suggerisco il rosso ogni qual volta sorga la sensazione di non farcela ad affrontare le difficoltà della vita o paure riguardanti il futuro e l'arancione se il soggetto si sente nuovamente staccato dalle sensazioni del proprio corpo.

Soggetto 2 : FEMMINA, età 45 Anni

Esito indagine sul corpo con pendolo:

Chakra in disequilibrio: 5 - 7

Ha scelto i colori corrispondenti ai chakra: 4 - 5 - 7

Dopo un breve confronto ci troviamo d'accordo con l'idea di lavorare sul **5°chakra**. In realtà propongo di lavorare anche sul 7° chakra ma la signora non se la sente, così optiamo per lavorare solo sul 5°. Il soggetto sceglie due pietre che posizioniamo sulla gola e di tenere in mano le matassine di colore che le piacciono in modo particolare.

Colloquio dopo la meditazione, impressioni del soggetto:

"Appena iniziato il trattamento avevo un fastidioso bruciore alla gola, sentivo le pietre pesanti e calde. ero a disagio e stavo per agitarmi, ma ascoltando le parole mi sono molto calmata e mi sono resa conto che le pietre perdevano peso e diventavano sempre più fresche, al punto da raffreddarmi la gola. Quando mi è stato indicato di creare una luce blu/azzurra da portare alla gola, ho visto che il colore partiva dalla lana che tenevo in mano ed entrava come aria attraverso la mia gola, curando il bruciore iniziale. Era come se mi alimentassi di questa luce che mi dava energia e gioia. Alla fine poi quando mi sono trovata immersa in questa mandorla di luce azzurra, stavo veramente bene, ero rilassatissima, piena di entusiasmo e speravo che non finisse più. Mi è dispiaciuto essere riportata al momento presente. Anche se ora mi sento bene e piena di forza, come fossi stata rinvigorita da questa esperienza, se chiudo gli occhi vedo ancora l'azzurro intorno a me e mi sento molto più forte."

Dopo il trattamento il pendolo conferma che l'energia ora nel 5°chakra è in equilibrio. Il soggetto mi chiede di poter tornare per lavorare sul 7° chakra.

Dopo quasi un mese dal trattamento:

"Sono molto soddisfatta del trattamento. Mi sono resa conto di avere molte meno difficoltà ad esprimere la mia opinione anche con soggetti maschili e autoritari da cui prima mi sentivo completamente bloccata per cui incapace di sostenere le mie idee. Inoltre mi sono resa conto che l'AZZURRO e il BLU sono entrati a pieno titolo nel mio quotidiano, sia nelle scelte relative al mio abbigliamento che all'arredamento della mia casa. Spesso senza rendermene pienamente conto immediatamente, ma mi sono sicuramente sentita più forte e consapevole."

Soggetto 3 : MASCHIO, età 19 Anni

Esito indagine sul corpo con pendolo:

Chakra in disequilibrio: 2 - 5 - 4 ma solo la parte maschile (verde)

Ha scelto i colori corrispondenti ai chakra: 3 - 4

Dopo un breve confronto ci troviamo d'accordo con l'idea di lavorare sul **4°chakra**. Il 3°chakra è effettivamente ben equilibrato in lui, ciò conferma il fatto che questo soggetto è in un momento di grande espansione della sua energia vitale e del suo sole interiore. Quindi in questo caso il soggetto è stato attratto sia dal colore di un chakra molto in equilibrio, il Giallo abbiamo constatato che è molto presente nella sua vita, ma anche dal chakra del cuore che sappiamo essere un punto nevralgico per il nostro equilibrio.

Tiene in mano entrambe le pietre e anche la carta del MONDO che trova particolarmente indicata per lui che ha appena concluso un'esperienza molto educativa per la sua vita e sta pensando di rimettersi in cammino ma alzando l'asticella per evolvere maggiormente.

Colloquio dopo la meditazione, impressioni del soggetto:

"E' stato interessante e molto bello. Mi è parsa la continuazione e la chiusura di un percorso che avevo cominciato da alcune settimane con un altro facilitatore.

Le pietre mi sembravano parte dei miei palmi, ora che le ho posate mi sembra che manchi una parte di me e ho le mani intorpidite. Quella verde pizzicava e la sentivo più pesante.

La meditazione mi ha fatto sentire in pace, al posto giusto.

A livello energetico mi sento meno in disordine, ho la sensazione che qualche cosa vada meglio di prima ma, non so definire meglio quel che sento.

I colori li vedevo benissimo e si mescolavano davanti e dentro a me."

Dopo il trattamento il pendolo conferma che l'energia ora nel 4°chakra è in equilibrio, non vale lo stesso discorso per gli altri chakra in disequilibrio.

Dopo alcuni giorni dal trattamento:

"Ne sento ancora i benefici, mi ha tolto l'agitazione che in genere mi contraddistingue . Inoltre mi sono sentito più tranquillo nell'esprimermi con gli altri, nel manifestare i miei sentimenti. Sono contento del risultato."

Soggetto 4 : FEMMINA, età 14 Anni

Esito indagine sul corpo con pendolo:

Chakra in disequilibrio: 5

Ha scelto i colori corrispondenti ai chakra: 5 - 6.

Dopo un breve confronto concordiamo sul fatto di dover lavorare sul **5°chakra**, corrispondendo anche al colore che l'ha attratta immediatamente, solo in un secondo momento dopo un'ulteriore riflessione ha aggiunto anche l'INDACO.

E' stata attratta subito dall' Agata Blu e dall'Imperatrice per cui abbiamo lavorato con questi due supporti. C'è da sottolineare che nonostante la giovanissima età si

sente una persona con un'indole molto materna, ama la musica e l'arte per cui corrisponde anche alla creatività dell'Imperatrice.

Colloquio dopo la meditazione, impressioni del soggetto:

"Mi faceva male dove la pietra appoggiava sulla gola. Era come se durante la meditazione il cristallo facesse parte della gola ma mi faceva molto male ed era pesante.

E' stato molto bello, anche se io non amo meditare.

Mi sento diversa in meglio, ma non so descrivere come.

La meditazione non mi ha stupita, mi sembrava naturale farla così. Le cose che dicevi mi sembravano giuste.

Mentre mi testavi col pendolino, mi venivano i brividi dove ti fermavi a testare."

Dopo il trattamento il pendolo conferma che l'energia ora nel 5°chakra è in equilibrio.

Ci tengo a sottolineare due particolari relativi a questo soggetto così giovane:

- la sua energia vitale era molto alta e i chakra forti e quasi tutti in equilibrio.
- ha manifestato il disagio durante il trattamento, nonostante non sia mai tornata nel 'qui e ora', muovendo la testa come se avesse dei piccoli spasmi che si calmavano se praticavo reiki in quel punto.

Soggetto 5 : MASCHIO, età 23 Anni

Esito indagine sul corpo con pendolo:

Chakra in disequilibrio: 1 - 4 - 7

Ha scelto i colori corrispondenti ai chakra: 1 -3 -6.

Dopo un breve confronto concordiamo sul fatto di dover lavorare sul **1°chakra**, corrispondendo anche al colore che lo ha attratto immediatamente, solo in un secondo momento dopo un'ulteriore riflessione ha aggiunto anche l'INDACO ed il GIALLO.

E' stato attratto dalla Torre per cui abbiamo lavorato con questo supporto. Questa carta, mi riferisce, lo attrae molto e la sceglie sempre, il 16 è un numero molto importante nella sua vita, che torna sempre come la carta stessa.

Colloquio dopo la meditazione, impressioni del soggetto:

"A livello fisico ho sentito caldo alla schiena e le mani e i piedi che formicolavano.

Non sto peggio ma non mi sento troppo diverso da prima del trattamento.

non sono riuscito a seguire tutto, sono molto stanco e ad un certo punto mi sono perso, non ero concentrato, per questo vorrei chiederle di ripetere la meditazione del 1°chakra tra alcuni giorni."

Dopo il trattamento il pendolo conferma che l'energia ora nel 1°chakra è in equilibrio. Ciò nonostante il soggetto mi chiede di poter ripetere la meditazione tra alcuni giorni. Incuriosita di costatare se le sensazioni e i risultati cambiano concordiamo una seconda data.

2°MEDITAZIONE:

Esito indagine sul corpo con pendolo:

Chakra ancora in disequilibrio: 1 - 4 - 7

Abbiamo deciso di lavorare ancora sul **1°chakra** che è tornato in disequilibrio (anche se un po' meno dell'altra volta) e abbiamo messo la Tormalina Nera sul 1° chakra e la matassina di lana ROSSA in mano.

Colloquio dopo la meditazione, impressioni del soggetto:

"Mi sono molto più rilassato dell'altra volta, credo di essermi quasi addormentato, perché sentivo la tua voce ma mi sembrava un rumore di fondo e il ROSSO si è in realtà trasformato in immagini geometriche che mi si muovevano in testa. Io non sono abituato a fare queste pratiche e faccio fatica a seguire le tue direttive però questa volta dopo un po' ero proprio in pace, ed è stato piacevole."

Dopo il trattamento il pendolo conferma che l'energia ora nel 1°chakra è in equilibrio. Col lavoro fatto è andato in equilibrio anche il 4°chakra, nel 7° permane il disequilibrio, ma vista la difficoltà del soggetto ad abbandonarsi a questo tipo di pratiche suggerisco di non procedere per ora ulteriormente col il riequilibrio del 7°chakra.

Soggetto 6 : MASCHIO, età 75 Anni

Esito indagine sul corpo con pendolo:

Chakra in disequilibrio: 2 - 4

Ha scelto i colori corrispondenti ai chakra: 2 - 3

Dopo un breve confronto concordiamo sul fatto di dover lavorare sul **2°chakra**. Devo dire che il soggetto ha scelto subito il giallo (ma il chakra risulta in equilibrio e sorprendentemente carico di energia, attribuisco questa cosa al fatto che il soggetto nonostante l'età sia un accanito sportivo. In genere i chakra delle persone più avanti di età anche quando sono in equilibrio non risultano così carichi di energia come nelle persone giovani. Il pendolo si muove molto più lentamente) ma poi ha preso in mano la matassa di lana arancione dicendo che gli piaceva quella e che non notava tanta differenza tra giallo e arancione. Ha poi scelto di lavorare solo con il tarocco tenendolo in mano.

Colloquio dopo la meditazione, impressioni del soggetto:

"Ho avuto la sensazione di liberare la mente dai pensieri. Man mano che spostavo l'attenzione sul corpo per riempirlo del colore la parte iniziava a formicolare come se fosse stimolata da tanti aghetti. Poi ora mi è rimasto il formicolio alle mani e ai piedi come se qualcosa me li stuzzicasse. E' stato proprio bello questo viaggio, mi piacerebbe rifarlo. Mi è piaciuto molto sto bene e mi sento rilassato."

Dopo il trattamento il pendolo conferma che l'energia ora nel 2°chakra è in equilibrio. Devo dire che il soggetto che non aveva mai fatto un'esperienza di

questo tipo ha faticato a rilassarsi completamente, ma l'ho trovato veramente carico di entusiasmo ed in ogni caso il lavoro fatto ha portato i frutti sperati.

Soggetto 7 : MASCHIO, età 20 Anni

Esito indagine sul corpo con pendolo:

Chakra in disequilibrio: 2 - 5

Ha scelto i colori corrispondenti ai chakra: 2

Dopo un breve confronto concordiamo sul fatto di dover lavorare sul **2°chakra**, corrispondendo anche al colore che lo ha attratto. Il soggetto mi chiede di lavorare solo col Diaspro rosso. Assecondo questa sua esigenza di buon grado, chiedendogli di posarlo sul pube durante la meditazione.

Colloquio dopo la meditazione, impressioni del soggetto:

"Mi sento molto rilassato. Mi sento le braccia e le mani ma soprattutto i palmi brucianti, quasi ustionanti. Durante la meditazione le gambe mi sembravano leggere come aria e ho sentito un gran rimescolamento di energie nel basso ventre tra ombelico e zona pelvica.

Mi sento molto più tranquillo di prima, mi ha riscaldato molto. Sentivo l'ARANCIONE anche se non lo vedevo, era come un'onda di calore che si muoveva e si spostava.

Lo rifarei se ne sentissi il bisogno, anzi se mi accorgerò di andare ancora in disequilibrio o di non sentire bene il mio corpo, vorrei ripetere l'esperienza."

Dopo il trattamento il pendolo conferma che l'energia ora nel 2°chakra è in equilibrio.

Dopo alcuni giorni dal trattamento:

"Per me è stata un'esperienza molto forte: prima della meditazione sentivo sempre le emozioni come ovattate, invece in questa settimana ho avuto la sensazione di aver messo in atto un recupero emozionale completo. Come se fossi stato travolto da un'ondata di emozioni che riuscivo finalmente a sentire benissimo."

Soggetto 8 : FEMMINA, età 49 Anni

Esito indagine sul corpo con pendolo:

Chakra in disequilibrio: 3-6

Ha scelto i colori corrispondenti ai chakra: 3-6

Dopo un breve confronto concordiamo sul fatto di lavorare sia sul **3°chakra** che sul **6°**. La signora è abituata a lavorare su se stessa, e pratica meditazione/visualizzazioni quotidiane, per questa ragione mi avventuro in una doppia meditazione con una breve pausa per confrontarci tra il 3° e il 6° chakra. Il soggetto decide di mettere nella prima meditazione il Quarzo Citrino sul 3° chakra e nella seconda sceglie un piccolo pezzo d'Ametista da posizionare sul chakra. In entrambi i casi mi chiede di poter stringere in mano la matassina di lana del colore corrispondente al chakra.

Colloquio dopo la meditazione sul 3° chakra, impressioni del soggetto:

"Il trattamento mi è piaciuto molto, sono riuscita a seguirlo tutto senza problemi, le parole erano molto toccanti e da subito ho visto una grande luce accendersi nel mio 3° chakra che poi si è veramente alimentata con il fluido di luce gialla fino ad uscire da me e ad espandersi tutti intorno. Mi sentivo un sole pieno di energia calda, le mani mi formicolavano. Mi sentivo emanare calore, irradiare luce, espandermi, mi vedevo bellissima e in pace. E' una sensazione piacevolissima che permane ancora e mi dà forza e un senso di salute fisica. Quando sono arrivata mi sentivo debole a causa degli strascichi dell' influenza, ora mi sento vigorosa e in salute. Grazie"

Dopo il trattamento il pendolo conferma che l'energia ora nel 3°chakra è in equilibrio.

Colloquio dopo la meditazione sul 6° chakra, impressioni del soggetto:

"Mi sentivo all'inizio di questo percorso ancora molto forte dal lavoro fatto sul 3° chakra e anche molto calda, poi ho visto che mi arrivava questo fascio di luce indaco ma molto chiaro e penetrava nel mio 3° occhio e da lì questa luce più fredda si mischiava col giallo caldo e riportava il mio corpo alla giusta temperatura. Ero molto stupita dal fatto che l'indaco fosse così pallido ma l'ho percepito arrivare da molto lontano, per cui come fosse una energia potente ma evanescente. Ora mi sento molto centrata ed equilibrata, come se avessi apportato anche al mio corpo un aiuto di cui aveva proprio bisogno. E' stata un'esperienza bellissima che ripeterei. Grazie... anche di aver assecondato il mio desiderio di fare due percorsi nella stessa giornata. Grazie."

Dopo il trattamento il pendolo conferma che l'energia ora nel 6°chakra è in equilibrio. Controllo per sicurezza anche gli altri chakra che al momento risultano tutti in equilibrio.

Dopo alcuni giorni dal trattamento:

"Mi sento ancora molto bene. Ho fatto sogni molto significativi in questi giorni, mi sento come se stesse continuando il lavoro e ne sono molto soddisfatta. Senza averlo pianificato mi sono resa conto che ho scelto abiti gialli in questi giorni, come se mi servisse averlo ancora intorno. Grazie"

Soggetto 9 : FEMMINA, età 70 Anni

Esito indagine sul corpo con pendolo:

Chakra in disequilibrio: 1-2-6 -7

Ha scelto i colori corrispondenti ai chakra: 2-6

Dopo un breve confronto concordiamo sul fatto di dover lavorare sul **2°chakra** per due motivi: che la signora ha scelto prima l'arancione e solo dopo alcuni minuti il viola e che mi sembra opportuno sistemare prima i chakra bassi quelli più fisici per avere una buona base su cui in un secondo momento portare in equilibrio quelli alti. Visto l'età della signora non voglio sopraccaricarla con un lavoro energetico eccessivo, per cui concordiamo di lavorare oggi sul 2° chakra e ci

accordiamo per procedere in un secondo momento con il riequilibrio degli altri chakra. mi ha chiesto spiegazioni sul 2° chakra, sul tarocco corrispondente, sui cristalli e sul colore, poi ha scelto di lavorare col Diaspro Rosso appoggiato sul chakra stesso.

Colloquio dopo la meditazione, impressioni del soggetto:

"Ho sentito un calore molto forte sul basso ventre e alle gambe che permane ancora ora. Per un po' questo calore ha pervaso tutto il corpo poi si è concentrato dal 2° chakra in giù. E' stato piacevolissimo, molto intenso e avvolgente, mi sentivo come se fossi esposta al calore del sole. Quando mi è stata letta la parte che parlava del passato mi sono sentita parecchio turbata ma poi è passata questa sensazione con il procedere del lavoro. Sono riuscita a seguire tutto e mi piaceva molto la luce arancione, mi faceva stare bene, è stato piacevole, puro relax. Lo rifarei assolutamente perché ora mi sento meglio."

Dopo il trattamento il pendolo conferma che l'energia ora nel 2°chakra è in equilibrio. Sorprendentemente si è messo in equilibrio anche il 1° chakra anche se temo che la cosa non sia stabile, non avendo lavorato direttamente su questa parte energetica. Conversando con la signora mi rendo conto che è molto legata e condizionata dagli eventi del passato, vive proiettata all'indietro. abbiamo iniziato a sviscerare questo problema e ho cercato di spiegarle l'importanza del vivere nel qui e ora e non in un passato dove non abbiamo più potere d'azione. E' andata a casa con questo concetto da rielaborare ma abbiamo deciso di rivederci presto per approfondire il lavoro.

Soggetto 10 : MASCHIO, età 20 Anni

Esito indagine sul corpo con pendolo:

Chakra in disequilibrio: 5

Ha scelto i colori corrispondenti ai chakra: 5

Dopo un breve confronto concordiamo sul fatto di dover lavorare chiaramente sul **5°chakra**. Il soggetto mi chiede di lavorare col Calcedonio Blu e la matassina di lana Azzurra. Assecondo questa sua esigenza di buon grado, chiedendogli di posare il cristallo sulla gola e di tenere in mano la lana durante la meditazione.

Colloquio dopo la meditazione, impressioni del soggetto:

"E' stato bellissimo.

C'è stato un profondo cambiamento del cristallo durante la meditazione... subito la sentivo pesante sulla trachea quasi come se mi schiacciasse, dopo è diventata invece quasi parte della gola in modo piacevole, come facesse parte della mia anatomia.

E' stato un viaggio di alleggerimento come se sciogliessi qualche cosa dentro di me. Sto benissimo, è più che piacevole ciò che sento.

Dalla matassina prendevo il colore per farlo arrivare al 5°chakra, lo sentivo salire lungo le braccia, mi è stato utile stringerla.

Né sento già il beneficio e in caso di bisogno vorrei ripetere questa esperienza.

Mi sento come se mi fossi risvegliato dopo ore di sonno profondo e mi sento piacevolmente intontito e rilassato."

Dopo il trattamento il pendolo conferma che l'energia ora nel 5°chakra è in equilibrio.

Dopo alcuni giorni dal trattamento:

"Mi è scoppiato un gran mal di gola, avevo però la sensazione che fosse salutare come se il corpo cercasse di mantenersi al passo con il lavoro spirituale fatto, però mi sono chiesto se era solo una sensazione mia o se invece il chakra non fosse tornato in disequilibrio, nonostante il mio sentire fosse positivo."

Il pendolo conferma che l'energia è ancora in equilibrio sul 5° chakra per cui posso affermare che il sentire del soggetto (a mio avviso persona particolarmente sensibile e ricettiva) è corretto.

CONCLUSIONI:

La prima cosa che ho potuto notare è che le persone sono molto attratte dai colori dei chakra che hanno particolarmente in equilibrio o al contrario quelli che funzionano peggio.

Solitamente dopo aver indicato un primo colore che corrisponde ad un chakra in disequilibrio mi hanno chiesto di poterne scegliere un'altro e sono caduti in linea di massima sul colore di un chakra particolarmente pieno di energia ed equilibrato.

Molte persone mi hanno chiesto di poter ripetere l'esperienza anche se il chakra su cui abbiamo lavorato era andato in equilibrio.

Naturalmente le persone più giovani avevano chakra più forti in cui circolava un'energia molto più vivace rispetto alle anziane.

Dopo la meditazione il chakra in disequilibrio sono SEMPRE andati in equilibrio al di là dell'abitudine del soggetto a visualizzare o a sottoporsi a pratiche meditative.

Tutti i soggetti hanno accolto con gioia la possibilità di utilizzare il colore su cui abbiamo agito con vestiti, oggetti o visualizzazioni come integrazione al lavoro fatto insieme. Alcuni mi hanno chiesto di poter in seguito compiere un percorso su tutti i chakra, anche quelli già in equilibrio, dandomi la certezza che questo lavoro fatto insieme li abbia comunque fatti sentire meglio.

Chi mi ha ricontattato dopo un po' di tempo mi ha confermato di aver osservato l'effetto benefico che il colore ha portato nel suo quotidiano e il desiderio di utilizzarlo con più assiduità.



BIBLIOGRAFIA

- La teoria dei colori: Appunti scolastici miei e scritti del pittore Alfredo Ossino
"Studio terapie naturali e crescita personale" di Graziana Leoni
"La verità è che siamo colorati" ricerca di Benedetta Schiaffino
- I colori: "Il piccolo libro dei colori" di Michel Pastoureau e Dominique Simonnet
"MITI E MISTERI" sito internet del Network Exentia SRLS
"Colori. Simboli, storia, corrispondenze" di Boccardi Luciana
"Chakra, Colori e Cristalli" di Sebastiano Arena
"Fisiocolore, colori e frequenze" di Lucio Primo
- Cromoterapia: "Cromoterapia: scopri come guarire grazie ai colori" articolo di Fabiana Tiziani
"Cromoterapia il viaggio colorato" di Doriana Dellepiane
- I chakra: "I chakra e le energie sottili del corpo umano" dispensa a cura di Pino Galati
"I chakra un approccio psicologico alla conoscenza e al riequilibrio dei chakra" di Anna Fata
- Cristalloterapia: "Cristalloterapia" di Federico Bassetti
"Pietre di luce" di Reto Vital
"Cristalloterapia delle vite passate" di Marco Serravalle
"Cristalloterapia" di Fabio Nocentini
"Cristalli" di Valentina Beggio
- Tarocchi: "I Segreti dei Tarocchi Rider Waite Smith" di Tali Goodwin, Marcus Katz
"Cabala e albero della vita- corso teorico esperienziale" ing. Sebastiano Arena
"L'arte del Tarocco" di Alejandro Jodorowsky
- Ruota di Medicina : Appunti di Massimo Bertelli
"La ruota di medicina" di Kenneth Meadows
"Il libro del sentiero sacro" di Jamie Sams
- Percorso esperienziale: "I mondi del pendolo" di Markus Schirner- tavole
Appunti dal corso sui cristalli a cui ho partecipato nel 2016 a Parma di Federico Cella

Fonti tratte da internet per tutti gli argomenti trattati.

