



Corsi on Line di Erba Sacra

CROMOTERAPIA

Colori per il ben-essere psicofisico

Docente: Stefania De Bellis

Lezione 1

Programma completo del corso

- LEZIONE 1: Storia della Cromoterapia e Simbologia dei colori
- LEZIONE 2: Di colore in colore: Rosso, Arancione, Giallo, Verde
- LEZIONE 3: Di colore in colore: Blu, Indaco, Viola, Bianco, Nero
- LEZIONE 4: Nutrirsi di colori; Vestirsi di colori; Abitare i colori
- LEZIONE 5: Cromoterapia con i bambini
- LEZIONE 6: Uso del Mandala e alcune altre tecniche di applicazione della Cromoterapia
- LEZIONE 7: Relazioni tra organi ed emozioni e visualizzazione cromatica Body-Scan per il loro riequilibrio



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione specialistica di **OPERA**,
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

“OGNI NUOVO MATTINO USCIRO’ PER LE STRADE CERCANDO I COLORI”



SCARICA IL FILE AUDIO DI PRESENTAZIONE



Cercando i colori (Trascrizione dell’audio-introduzione)

*Ciao, ritagliati un quarto d’ora in cui nulla e nessuno ti disturberà,
procurati carta e penna e preparati ad un divertente ed istruttivo*

esperimento. Adesso ti chiedo di chiudere gli occhi, trattenerne il respiro, serrare i pugni, contrarre le dita dei piedi, contrarre i glutei, il ventre, il torace, le spalle... ecco, così, bene... ora rilascia tutto di colpo e fai un respiro profondo... e, mentre godi la bella sensazione del tuo corpo che si rilassa totalmente, ti chiedo di chiudere nuovamente gli occhi e visualizzare mentalmente la stanza in cui ti trovi ...osserva tutto... bene, ora puoi aprire gli occhi e scrivere quali e quanti colori ricordi che vi sono...

Fatto? Senza barare guardando davvero? Ok, quanti ne hai scritti? Ora guardati attorno con attenzione: sono molti di più, vero? E, degli stessi colori, quante sfumature diverse scopri ora...

Sì, scopri, è come se li vedessi per la prima volta, perché i colori sono talmente connaturati alla nostra vita che coscientemente non li percepiamo quasi più.

Siamo come gli abitanti delle grandi città d'arte, che si muovono quotidianamente, quasi senza vederli, tra tesori che ai turisti rischiano di procurare la sindrome di Stendhal.

Poi, un giorno, il cielo si rannuvola, il grigiore si intrufola dalle finestre, ci accompagna nelle strade, e ci accorgiamo di provare un leggero disagio, di avere mal di testa, di diventare meno energici, meno vitali, meno sorridenti, meno cordiali, se non addirittura di malumore; ci manca qualcosa di indefinito ... ehi, ci mancano proprio i colori!

Sì, ci accorgiamo dei colori quando ci mancano, non riusciamo a vivere bene senza di loro.... I colori, con la loro energia vibrazionale, influenzano il nostro umore, ma anche il nostro metabolismo, il sistema immunitario, tutto l'equilibrio energetico del nostro organismo.

Con questo corso capiremo come renderli i nostri migliori amici per mantenere o ripristinare il ben-essere psicofisico.

STORIA DELLA CROMOTERAPIA

*"I MIEI CANTI SONO COME ARCOBALENI
IO RACCOLGO I LORO COLORI
LI PORTO INCONTRO AL MARE
NE RIEMPIO LA VALLE
LI PIANTO NEI FIANCHI DEL MONTE
E SE POI VI BALZA DENTRO
ANCHE IL SOLE
ALLORA DIVENTA BELLO TUTTO IL PAESE"*
Richard Wagner



L'attuale grande sviluppo di studi e ricerche sulla cromoterapia potrebbe indurre a pensare che si tratti di una delle tante pratiche *new age* con scarso fondamento scientifico; in realtà si basa su conoscenze empiriche e pratiche ataviche, che affondano le radici anche nella medicina Ayurvedica e nella medicina tradizionale cinese e a cui le recenti scoperte della fisica quantistica e della medicina energetica stanno dando nuovo riscontro.

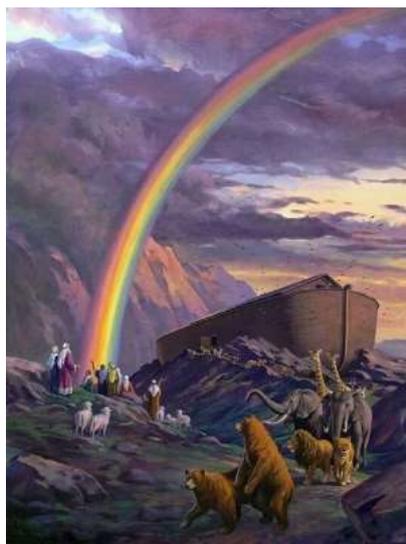
I nostri progenitori primitivi avevano deificato il sole avendo sperimentato l'importanza della luce solare: luce voleva dire vita, crescita, forza vitale, possibilità di difesa dai pericoli celati nel buio,

che invece era simbolo di stasi, pericolo.

Giorno e notte, luce e tenebre, bianco e nero, nel loro alternarsi, diventarono simbolo del bene e del male, della vita e della morte.

Per chi si muoveva in un mondo tutto da scoprire i colori erano sperimentati come indicativi della commestibilità e dello stato di maturazione dei frutti, della pericolosità di insetti o serpenti, e, in seguito dello stato di salute umano.

Agli occhi stupefatti dei nostri progenitori ogni manifestazione della natura sembrava espressione di benevolenza o ira degli dei e l'arcobaleno successivo alla tempesta, identificato con la dea Iris, apparve come il meraviglioso ponte tra la sfera materiale, il mondo terreno, e quella spirituale, dimora degli dei, divenendo in seguito simbolo della pace ristabilita tra Dio e gli uomini dopo il Diluvio.



L'approccio ai colori assunse un significato simbolico, magico e religioso; ci si dipingeva di alcuni colori per propiziare la caccia, per atterrire i nemici, e si cominciò a stabilire una correlazione tra i colori e lo stato di salute dei vari organi; guaritori, stregoni, sciamani usavano colori diversi su se stessi e i "pazienti" a seconda del dio con cui connettersi e dell'organo da riequilibrare.

Sulle Alpi Venoste, nel 1991, venne ritrovata la "Mummia del

Similaun", il corpo di un uomo vissuto intorno al 3300 a.C. e morto in età tra i 40 e i 50 anni, su cui vennero riscontrati 61 piccoli tatuaggi, linee, punti e croci, in corrispondenza di punti in cui c'erano tracce di artrosi, e se ne dedusse che avessero una funzione curativo-religiosa. Nell'antico Egitto l'approccio ai colori ed alla cura ebbe una spiccata connotazione magica-astrologica e religiosa, la malattia era considerata sintomo di comportamento non conforme alle leggi della natura e dello spirito, il rimedio doveva quindi circolare e diffondersi in modo armonioso in ogni organo; il medicinale era chiamato PeKheRet e la cura era preparata secondo la magia HeKa, intesa come energia primordiale trascendente questo mondo.

Si attribuì al dio Thot l'insegnamento della Cromoterapia.

Nell'antico Egitto il colore aveva una valenza simbolica in molti aspetti della vita quotidiana.

Ogni colore aveva un nome che rimandava al suo potenziale.

Il giallo, Khenet, era simbolo dell'oro e della divinità solare, dell'immortalità e dell'indistruttibilità, si credeva che pelle ed ossa degli dei fossero d'oro e il giallo veniva usato per dipingere le immagini dei faraoni per evidenziarne la natura divina.

Il nero, Kem, era simbolo della notte e della morte; Anubi, dio dell'oltretomba, detto anche l'imbalsamatore, veniva raffigurato come un uomo dalla testa di sciacallo nero, ed anche la regina Ahmose Nefertari, patrona delle necropoli, veniva raffigurata con la pelle nera; ma nero era anche il colore del limo riversato dal Nilo nelle sue esondazioni, e quindi simbolo di rinascita e fertilità, tanto che lo stesso Egitto veniva anche chiamato Kemet, cioè Terra nera.

Il blu simboleggiava il cielo e le acque, la vita e la rinascita, in tal senso era anche il simbolo del Nilo e delle colture, Amon veniva raffigurato con il viso blu per simboleggiare la sua funzione nella

creazione del mondo e l'Ibis, l'uccello blu, era il simbolo di Thot.

Il rosso, Deshr, aveva un valore ambivalente, d'un canto quello di simbolo di rigenerazione, vita, vittoria, dall'altro quello di deserto, aridità, fuoco, collera; il dio Seth, assassino del fratello Osiride, era raffigurato in rosso.

Il verde, wadhj, rappresentava la natura, la vegetazione, la nuova vita; Osiride era chiamato anche Grande Verde e veniva spesso raffigurato con la pelle verde, e l'occhio di Horus era un amuleto di pietra verde.

Infine, il bianco era il colore araldico dell'Alto Egitto, la cui corona, Nefer, era appunto bianca.

Il bianco rappresentava l'onnipotenza e la purezza; bianchi erano i sandali indossati nelle cerimonie sacre e gli oggetti rituali usati nei cerimoniali.

Egizi e Greci usavano nella cura unguenti colorati, pietre e cristalli e dipingevano le pareti del luogo di cura con i colori connessi alle varie malattie.

E' evidente che per molti secoli e presso tutti i popoli la "cura" venne considerata una pratica magico-religiosa, appannaggio di stregoni, sciamani, sacerdoti.

Nell'antica Mesopotamia, abitata da Sumeri, Accadi, Assiri, Babilonesi, a sacerdoti ed esorcisti venivano attribuiti soprannaturali poteri di guarigione, nel contempo medici e curatori cominciarono ad utilizzare soluzioni ed unguenti colorati ricavati da piante ritenute medicinali.

Nel Codice di Hammurabi per la prima volta è specificata la responsabilità del medico nell'esercizio della professione e vennero stabilite le multe e le punizioni per eventuali errori. Restava tuttavia una concezione della malattia come dovuta a "peccati" commessi, alla violazione di tabù religiosi o morali che scatenava la punizione divina

messa in opera da uno dei circa 6000 diversi "demoni" che il medico doveva individuare con pratiche divinatorie basate sull'osservazione del volo degli uccelli, la posizione degli astri o la lettura delle viscere di alcuni animali.

Il passaggio da una medicina a carattere superstizioso e religioso ad una medicina scientifica si deve ad Ippocrate, vissuto in Grecia tra il V e il IV secolo a.C.

Rifacendosi alle dottrine presocratiche, Ippocrate sostenne la "teoria umorale", secondo la quale l'organismo era governato da quattro umori: Flegma, nella testa; Sangue, nel cuore; Bile gialla, nel fegato; Bile nera, nella milza.

I quattro umori erano connessi anche ai quattro elementi: la Flegma all'Acqua; il Sangue all'Aria; la Bile gialla al Fuoco; la Bile nera alla Terra.

Ad ogni elemento ed a ogni umore era associato un colore: Flegma con il Bianco; Aria con il Rosso; Fuoco con il Giallo; Terra con il Nero. La malattia era dovuta allo squilibrio tra questi elementi e i colori erano utilizzati nei trattamenti per ripristinarlo.

Avicenna è considerato il padre della medicina moderna; appassionato studioso, scrisse circa 450 libri su vari soggetti, spaziando dalla matematica alla filosofia, alla metafisica, ecc. Divenne medico a soli 18 anni.

Nel suo libro "Canone della Medicina" scrisse che " *il colore è un sintomo osservabile della malattia*"; sviluppò una specie di grafico che metteva in relazione condizioni fisiche, temperatura e colore, e affermò che il rosso facilitava il flusso sanguigno, ed era quindi da non usare in caso di febbri, ferite ed emorragie, mentre il blu favoriva la coagulazione ed il giallo riduceva le infiammazioni ed i dolori muscolari.

In India ed in Cina si svilupparono delle medicine molto complesse e ritualizzate, che stabilirono delle relazioni tra i vari organi e i cinque elementi: legno, terra, fuoco, metallo, acqua, e, basandosi tra l'altro sul concetto che il corpo umano fosse percorso da canali energetici, ritennero la malattia uno scompenso tra diverse energie da riequilibrare per mezzo dell'applicazione di determinati colori anche nelle vesti del malato e coprendo le pareti della camera del paziente con teli colorati.

Durante tutto il periodo del Medioevo e dell'Illuminismo non si trovano testimonianze sull'uso della cromoterapia, ma è evidente l'interesse per il colore e le sue influenze nelle ricerche cromatiche di pittori quali Michelangelo, Raffaello e Leonardo da Vinci e nelle coloratissime vetrate delle cattedrali.

Per le prime testimonianze del ritorno in auge degli studi e sperimentazioni sul potere curativo dei colori si deve giungere al 1871, anno in cui il generale statunitense Augustus J. Pleasanton pubblicò "L'influenza del raggio blu del sole e del colore blu del cielo", libro stampato su carta blu, in cui esponeva il risultato delle sue ricerche basate sulla teoria che la luce solare acquistasse proprietà curative se filtrata attraverso vetri blu.

Nel 1877 il dottor Seth Pancoast di Filadelfia pubblicò "Blue and red light", libro stampato in caratteri blu su carta rossa, in cui sosteneva il potere terapeutico di entrambi questi colori.

Nel 1878 l'americano Edwin Babbitt pose le basi della odierna cromoterapia con la pubblicazione del libro "The principle of light and color". Babbitt elaborò una complessa teoria di cura attraverso l'uso di colori, somministrati anche per mezzo di due apparati di sua invenzione: il Thermolume, composto da vetri colorati che faceva attraversare dalla luce naturale, e dal Cromodisco, una specie di

imbuto con filtri colorati per indirizzare l'applicazione su specifici organi.

Negli anni 1892/1893 l'italiano Antonino Sciascia e il danese Niels Finsen dimostrarono l'efficacia della fototerapia, in particolare per curare le cicatrici da vaiolo, e nel 1903 Finsen ricevette il premio Nobel per le sue scoperte sull'efficacia della fototerapia nella cura della tubercolosi.

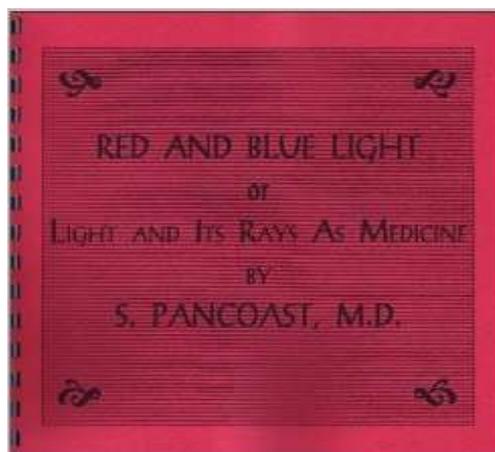
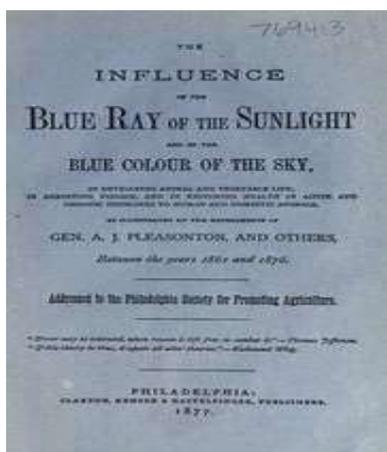
Nel 1901 Annie Besant e Charles W. Leadbeater pubblicarono un libro in cui ponevano in relazione le "forme pensiero" come amore-gioia, delusione-rabbia con la colorazione dell'Aura umana.

Nel 1920 il colonnello Dinshah Pestanji Framji Ghadiali inventò la "spettrocromoterapia" che prescriveva l'utilizzo di luci e colori diversi per ogni patologia e per praticarla costruì lo "spettrocromo", una macchina costituita da una forte sorgente luminosa davanti alla quale potevano essere inseriti filtri colorati. Egli riteneva che l'organismo umano si comportasse come un prisma vivente che, dissociando la luce nelle sue componenti fondamentali, ne estraeva le energie necessarie al suo equilibrio. Pubblicò anche una enciclopedia in tre volumi dal titolo "Spectro-Chrome Metry Enciclopedia" ed un periodico mensile dal titolo "Spectro-Chrome". La sua figura professionale risulta però alquanto ambigua e dovette subire diversi processi con l'accusa di truffa.

Importanti studi di riferimento sono anche la "teoria dei colori" di Goethe e la complessa teoria dei colori visti in senso spiritualistico da Steiner, fondatore dell'Antroposofia, che mise in relazione le qualità vibratorie dei colori con particolari figure, forme e suoni.

Nel 1940 Hector Melli nella sua opera "Segreto dei colori" espose la sua tecnica diagnostica per mezzo della radiestesia e stabili associazioni tra colori, pietre, cristalli, profumi e segni zodiacali.

Un discorso a parte merita la complessa teoria di Luscher, professore di psicologia, che mise in relazione la preferenza per alcuni colori con gli stati mentali e gli squilibri ghiandolari ed elaborò un complesso test. I suoi studi furono ripresi da S.V.Krakov e da Robert Gerard. Il dottor Harry Wohlfarth dimostrò che alcuni colori hanno effetti prevedibili e misurabili sul sistema nervoso autonomo. Intorno agli anni 50 il dottor John Ott, fotobiologo, studiò gli effetti dei colori sulla crescita delle piante. In epoca recente le sperimentazioni sull'uso terapeutico dei colori furono portate avanti da numerosi altri studiosi ed una delle più importanti fu quella del dottor Thomas Dougherty, che effettuò un esperimento su scala mondiale su più di 3000 persone trattando con esito positivo vari tumori maligni, e dette origine alla PDT o Photodynamic Therapy.



SIMBOLOGIA DEI COLORI

Strettamente collegata alla storia della cromoterapia è la storia del simbolismo cromatico, poiché tra i vari simboli riconosciuti universalmente i colori rivestono un ruolo particolare, e la loro valenza simbolica abbraccia molteplici discipline, dalla religione all'astrologia alla medicina, alla psicologia, alla nutrizione, all'abbigliamento, all'architettura, al marketing.

All'origine della simbologia cromatica c'è la **luce**, presupposto di ogni colore, ed il buio, negazione di ogni colore: luce e tenebre, bianco e nero simboleggiano quindi il dualismo intrinseco all'universo e a tutti gli esseri. Il bianco, Yang, simboleggia le energie diurne, positive, evolutive, attive, mentre il nero, Yin, simboleggia le energie notturne, negative, passive, ma entrambe sono indispensabili per l'equilibrio ed ognuna contiene il seme dell'altra.

Esaminando le testimonianze coloristiche dei nostri progenitori è possibile ricostruirne i significati simbolici. **L'uomo di Neanderthal** usava il rosso ed il nero per decorare le tombe, attribuendo al rosso il simboleggiare il sangue, la vita, ed al nero la morte.

In **Africa** venivano distinti tre colori base: il bianco, il rosso ed il nero, cui venivano attribuiti valori sociali, morali, emozionali e religiosi, mezzi per accedere alla conoscenza dell'altro e agire su di lui terapeuticamente o nocivamente nei confronti dei nemici. I colori erano inoltre investiti di un alone magico ed utilizzati nei rituali per propiziare le forze della natura, attrarre la pioggia, sedare le tempeste.

Nella **tradizione cinese** esistono cinque colori simbolo principali, collegati ai cinque elementi, terra, acqua, fuoco, legno, metallo, alle quattro stagioni, ai punti cardinali (a cui per i cinesi si deve aggiungere

“il centro”), ai gusti, dolce, amaro, agro, salato, piccante.



Il nero corrisponde al metallo, rappresenta lo Yin, un colore neutrale che può rappresentare anche depressione e tristezza, tuttavia nella Cina moderna viene comunemente usato per gli abiti di tutti i giorni. Il bianco rappresenta lo Yang, la luminosità, la purezza, l'oro, ma si associa alla morte ed al lutto e si usa per i funerali.

Il verde, collegato al legno, simboleggia salute, fertilità, prosperità, armonia, ma è anche collegato alla nausea ed i cappelli verdi sono simbolo di adulterio, si tramanda infatti che molti secoli fa i familiari delle prostitute e gli uomini che lavoravano nei bordelli dovessero indossare cappelli verdi come stigma di infamia.

Il detto cinese “il giallo crea yin e yang” implica che sia il centro di tutto, infatti il giallo, collegato alla terra, è per i cinesi il colore più bello e prestigioso. E' il colore dell'oro, riservato all'abbigliamento degli imperatori e con cui si adornano palazzi reali, templi, altari. Per il buddismo il giallo simboleggia la libertà dalle preoccupazioni terrene ed è usato per gli abiti dei monaci e per le statue ed i templi e rappresenta anche il colore del lutto.

Il rosso è per i cinesi il colore della festa, della gioia, della fortuna, si usa nelle feste e riunioni familiari; in occasione di ricorrenze o eventi speciali viene donata una busta rossa contenente dei soldi o un pacchetto rosso simbolo di buona fortuna. Il rosso è il colore della

felicità e lo si trova ovunque durante la celebrazione del capodanno cinese.

In **Italia** la simbologia religiosa è spiccatamente legata alla religione cattolica.

Il bianco rappresenta Gesù risorto e viene usato nelle feste solenni per simboleggiare anche la fede, la gioia e la purezza.

Il rosso rappresenta il sangue dei martiri, la passione di Cristo e lo Spirito Santo, viene usato la Domenica delle Palme, il Venerdì Santo, a Pentecoste.

Il verde simbolo di speranza viene utilizzato ordinariamente nelle domeniche e nei giorni feriali.

L'azzurro è il colore legato alle immagini della Madonna ed a tutte le celebrazioni in suo onore.

Il viola è il colore della penitenza, usato durante l'Avvento e la Quaresima e nelle cerimonie funebri, in cui può essere sostituito dal nero.



L'oro è simbolo di regalità e può sostituire qualunque colore nelle Solennità.

In **India** il colore è parte integrante della quotidianità, al punto da essere diventato un vero e proprio linguaggio codificato. I sari indossati dalle donne ed i dhoti indossati dagli uomini sono una vera

e propria carta d'identità che ci rivela la casta d'appartenenza, la religione e lo stato civile.



Il bianco, associato alla luce ed alla purezza, è il colore riservato ai Brahmani, sacerdoti, intellettuali, dirigenti.

Il rosso, associato al sangue ed al fuoco, è il colore dei Kshatriya, guerrieri e nobili, coloro che proteggono e governano gli altri uomini.

Il giallo è il colore dei Vaisya, mercanti ed artigiani coloro che fanno mestieri legati alla produzione, al commercio ed all'industria.

Il nero identifica i Shudra, servitori, facchini, manovali, tutti coloro che lavorano con la forza fisica.

Oggi il sistema delle caste non è più così rigido, grazie anche alle lotte del mahatma Gandhi, e molti indu vestono all'occidentale.

La grande importanza del colore nella vita degli induisti è testimoniata anche dall'Holi Festival, festa che celebra il trionfo del bene sul male, l'arrivo della primavera e la fertilità. Il termine Holi significa "brucia" perché la notte prima della festa vengono accesi grandi falò per scacciare con il fuoco le presenze negative.

Il giorno successivo tutti si riversano per le strade vestiti di bianco e tra balli e canti si lanciano addosso polveri colorate. Per l'occasione anche gli animali vengono dipinti e ricoperti di ornamenti di vario colore: verde che rappresenta la vitalità, blu la calma e l'armonia, arancione l'ottimismo e rosso che rappresenta la gioia e l'amore.

Simile all'Holi festival è The color run, un evento internazionale nato negli Stati Uniti nel gennaio del 2012 ed attualmente diffuso in più di 30 nazioni e in 200 città del mondo, compresa l'Italia, che si propone di promuovere il benessere, la felicità, il divertimento e consiste in 5 km di corsa che si svolge in un contesto di musica, colori ed allegria.



Quello che emerge al di là di tutte queste variazioni culturali, dei diversi significati, delle simbologie contrastanti e delle interpretazioni è l'importante funzione dei colori, simboli intesi nel duplice significato positivo e negativo, divino o infernale.

"il colore è il tasto, l'occhio è il martelletto, l'anima è un pianoforte dalle molte corde".

Kandinsky

