

MOC KOLORÓW

Żyjemy w oceanie barw, które mają na nas określony wpływ. Wszystko, co odbieramy swoim wzrokiem, jest kolorem. Podświadomie każdy z nas zdaje sobie sprawę z siły barw. Używamy przecież takich określeń, jak: „zielony z zazdrości”, „czarny piątek”, „patrzeć przez różowe okulary” i mnóstwo innych. W całej historii ludzkości kolor odgrywał ważną rolę. Izaak Newton w 1665 r. odkrył, że światło składa się z kolorów. Za pomocą pryzmatu podzielił białe widmo światła na siedem barw: czerwoną, pomarańczową, żółtą, zieloną, niebieską, indygo i fioletową.

Fenomen stymulacji i leczenia kolorem polega na tym, że każdy kolor emanuje określoną energią. Energetyczne zastosowanie kolorów w procesie terapii staje się coraz bardziej popularne. Pojęcie energii nie jest już dziś mistyką, choć wielu te zjawiska jeszcze w ten sposób kojarzy. Jest ono oczywistą prawdą, wspartą dogłębnymi badaniami fizyki kwantowej. **Zrozumienie koloru otwiera nowy wymiar naszej świadomości; pozwala diagnozować, wspierać rozwój i leczyć. Kolor oddziałuje na nastrój, emocje i zachowanie.** Na przykład czerwony kojarzymy z gniewem i złością; niebieski ze spokojem i odprężeniem, a żółty z jasnością umysłu. **Przy pomocy kolorów możemy dokonać pozytywnych i trwałych zmian w naszym funkcjonowaniu.** Możemy zwiększyć swą energię fizyczną i duchową, nadać równowagę otoczeniu. Pomimo dużego sceptycyzmu medycyny konwencjonalnej, korzysta ona bardzo wyraźnie z energii kolorów, między innymi z tzw. spektrum światła podczerwonego i nadfioletowego; nie bez powodu ściany większości sal szpitalnych pomalowano na kolor zielony.

Główną zasadą uzdrawiania kolorem jest przekazanie ciała dodatkowej dawki wybranego koloru. Theophilus Gimbel - jeden z terapeutów wykorzystujących siłę koloru, na podstawie swych badań udowodnił, iż kolory przywoływane poprzez wizualizację, wywołują określone stany emocjonalne w zależności od potrzeb i dysfunkcji dziecka. Podstawowe **zastosowanie kolorów** w pracy wizualizacyjnej, a zatem wyobrazeniowej to: **w celu koncentracji - żółty, w celu pobudzenia - czerwony, celem zrównoważenia i wyciszenia - niebieski, celem wyciszenia - zielony.** Wykorzystanie mocy kolorów może być w praktyce bardzo proste: proszę na przykład stosować żółty obrusik podczas odbierania zadań domowych z dziećmi, dzieci nadpobudliwe otoczyć kolorem zielonym lub niebieskim; a kiedy czujemy spadek energii zastosujemy kolor czerwony. W terapii z dziećmi z ADHD metoda pracy z kolorem przynosi nieprawdopodobne efekty. Musi jednak być procesem długoterminowym. Kolor może funkcjonować jako doraźna pomoc w wielu chorobach lub też wspomagać medycynę konwencjonalną w ich leczeniu. Dorothy Sun opracowała poradnik dotyczący **zastosowania**

kolorów w określonych dolegliwościach zdrowotnych. Przykładowo, kolor niebieski można stosować w przypadku następujących dolegliwości: ból głowy, pleców, uszu, wysokie ciśnienie krwi, grypa, gorączka, kaszel, łęki, napięcie, przemęczenie, stany zapalne górnych i dolnych dróg oddechowych. Barwa żółta może pomóc przy: zatruciach pokarmowych, stwardnieniu rozsianym, dystrofii mięśni, schizofrenii, reumatyzmie, cukrzycy oraz chorobach wątroby. Określone barwy można wizualizować, zawieszać w zasięgu wzroku lub też owijać się materiałem bądź nosić ubranie danego koloru.

Wyobrażenie sobie wybranego koloru, będąc w stanie relaksu, przynosi konkretne fizyczne, emocjonalne i psychiczne reakcje. Przedstawiam **prostą technikę samouzdrawiania.** Dzięki niej w każdym miejscu, w każdej chwili możemy zapanować nad swymi negatywnymi emocjami poprzez wyobrażenie sobie i utożsamienie się np. z kolorem zielonym. W wyobraźni należy przenieść się do pięknej, zielonej krainy. Wdychając powoli nosem uspokajającą, łagodną energię zieleni, wypełniamy nią całe ciało. A z każdym mocnym wydechem - przez usta uwalniamy się od negatywnych emocji. Takich ćwiczeń jest mnóstwo.

Co ciekawe, okazuje się, że **również daltoniści wykazują takie same fizjologiczne zmiany pod wpływem działania danego koloru.** Dzieje się tak, ponieważ czujniki w oku odbierają informację od promieniujących źródeł energii i przekazują ją poprzez przysadkę mózgową do szyszynki. Innymi słowy „widzimy” także gruczołami. Różne kultury, religie czy terapie na swój sposób odmiennie interpretują kolory. Dr Max Lusher - naukowiec badający od wielu lat terapeutyczne oddziaływanie kolorów - wyjaśnia: *Dzisiaj po wielu tysiącach testów z kolorami przeprowadzonymi w Ameryce, Europie, Afryce, Japonii i Australii wiemy, że każdy konkretny kolor wywołuje taką samą reakcję każdej osoby badanej, bez względu na jej pochodzenie kulturowe. Pomarańczowoczerwony kolor pobudza, a ciemnoniebieski uspokaja każdą badaną osobę. I w tym także tkwi uniwersalna wartość psychologii kolorów.* Trzeba mieć na uwadze, że postrzeganie koloru jest produktem pracy mózgu. A ten w każdym przypadku jest inny.

Zachęcam wszystkich do pogłębienia wiedzy dotyczącej oddziaływania kolorów na nasze emocje i zachowanie. Zrozumienie koloru umożliwia zrozumienie energii, a co za tym idzie zainicjowanie zmian w życiu naszym i naszych bliskich. Niech przewodnikiem w świecie kolorów będzie intuicja wsparta wiedzą.

mgr Monika Kofel-Dudziak

Centrum Pomocy Psychologicznej i Terapii
tel. 783 133 336