

# Los colores de la vida

## Energía que nos alegra la vista

*Nos vestimos de acuerdo a la estación. En invierno usamos colores más oscuros y en verano hasta los tonos más chillones, sin imaginar que cada uno de estos colores influye en nuestra vida y en nuestro estado de ánimo. Incluso, desde la antigüedad, los colores se han empleado como alternativa para sanar algunas dolencias, técnica conocida como cromoterapia.*

MARÍA TERESA CHOCANO  
Terapeuta holística  
mtchocano@hotmail.com  
Telf: 440-4514 - 994034551

Los colores ejercen en nosotros una influencia física, psíquica y emocional de la que no somos conscientes, pero que permiten a nuestra energía vital obtener un estado que facilita la autosanación. Cada color actúa por su frecuencia cromática, de tal manera que impulsa o equilibra el lugar que se trabaja, despertando y sanando.

Hay colores que son nuestros favoritos, los que simplemente nos gustan y aquellos que nos disgustan. Los usamos para describir emociones (estaba verde de envidia), actitudes (estaba rojo de ira), etc.

### ¿Se pueden usar los colores para alterar nuestras condiciones físicas, mentales, emocionales y espirituales?

La respuesta es Sí. Las diferentes frecuencias de los colores afectan las energías de nuestro cuerpo. Para entender esto, debemos saber que somos energía y que todo en la vida se forma a través de vibraciones de energía.

Una de las tareas que cumplen las terapias alternativas es determinar qué energías, vibraciones y combinaciones son las más efectivas en el proceso de sanación de un paciente. Por ejemplo, si lo que necesita una persona es energía y vitalidad porque se le han ido las ganas de vivir, debe colocar el color rojo en el primer chakra, para estimular su espíritu. Si tiene un dolor en una zona determinada, puede colocar un círculo de color verde para aliviarlo. Si lo que se quiere es entrar en un estado de relajamiento, se puede 'visualizar' un rayo de color violeta e imaginar que entra a través de nuestro chakra, que corona y recorre todo nuestro cuerpo.

El color nos da confianza, fortalece nuestra mente y nuestro cuerpo, nos abre al amor, a la felicidad, a la sonrisa. Nos reconecta con la tierra, nos protege, nos da balance y



armonía, nos ayuda a botar resentimientos, miedos, frustraciones, depresiones y el pasado.

Para ayudar a eliminar los temores, se sugiere 'respirar' el azul o el verde. En un estado de tranquilidad y en silencio, imaginar que se respira alguno de estos colores, que entran en nuestro cuerpo, lo recorren y lo van sanando. Para intensificar el ejercicio, encienda una vela azul o una verde (o las dos a la vez). Nosotros absorbemos la energía del color a través de los ojos y de nuestra piel. Sin embargo, es tan fuerte que hasta una persona ciega puede sentir la intensidad de sus vibraciones a través de sus manos, ya que no es necesario ver el color para que su energía nos afecte.

Cada célula de nuestro cuerpo es sensible a la luz y al color y responde a sus vibraciones. Entonces, imaginemos las maravillas que podemos hacer con los colores cuando nos vestimos, decoramos la casa, la oficina o, simplemente, los imaginamos recorriendo nuestro cuerpo.

*Hay colores que son nuestros favoritos, los que simplemente nos gustan y aquellos que nos disgustan. Los usamos para describir emociones (estaba verde de envidia), actitudes (estaba rojo de ira), etc.*

## ESCOJAMOS DE QUÉ COLOR VAMOS A SER HOY

- ROJO** : fuerza de vida, vitalidad, valor, perseverancia, pasión, supervivencia, energía, estimulante, activador.
- NARANJA** : entusiasmo, alegría, salud, humor.
- AMARILLO** : claridad, entendimiento, confianza, mente abierta, discernimiento.
- VERDE** : armonía, compasión, sanación, equilibrio, corazón, espacio.
- CELESTE** : sanador, confianza, fidelidad, paz, comunicación.
- AZUL** : buscador de la verdad, reformador, conocimiento, maestro.
- VIOLETA** : tranquilidad, inspiración, espiritualidad, sacrificio, ideales.
- ROSADO** : amor, éxito.
- NEGRO** : para encontrar la luz a través de la oscuridad, estabiliza.
- BLANCO** : amor y poder.
- MARRÓN** : discernimiento, color neutral.
- GRIS** : claridad para iniciar nuevas actividades.