

## Curarsi con i colori: la cromoterapia

di [Nando Merisi](#)

per [Dieta-Dimagrante.com](http://Dieta-Dimagrante.com)

© Tutti i diritti Riservati

Questa terapia, chiamata anche **cromoterapia**, si serve dei colori per provocare nel soggetto una sensazione di [benessere](#) psicologico e fisico.

I soggetti vengono esposti a determinati colori che si ritiene possano influire sulla [salute](#), si può inoltre creare un ambiente (vestiti, arredi e perfino alimentazione) basato su colori adeguati. I colori avrebbero una influenza sulle condizioni generali dell'organismo ed effetti benefici sulla psiche. La terapia con i colori può essere utilizzata per integrare una terapia medica o psicoterapeutica e talora anche a scopo preventivo.

La cromoterapia affonda le sue radici nelle culture antiche che attribuivano ai colori un forte potere curativo. **Egizi, Romani e Greci** praticavano l'elioterapia (esposizione alla luce solare diretta) per la cura di diversi disturbi. In **India** la medicina ayurvedica ha sempre tenuto conto di come i colori influenzino l'equilibrio dei chakra, i centri di [energia](#) sottile che vengono associati alle principali ghiandole del corpo. Anche i **Cinesi** affidavano il proprio benessere fisico all'azione delle varie tinte:

- il colore giallo serviva a rimettere in sesto l'intestino,
- il violetto ad arginare gli attacchi epilettici.

In **Cina**, addirittura, le finestre della camera del paziente venivano coperte con teli di colore adeguato e il malato doveva indossare indumenti della stessa tinta. Più recentemente, alcune ricerche hanno dimostrato che il colore può svolgere un ruolo importante nella guarigione di malati in **ambiente ospedaliero**. I pazienti che soggiornano in camere luminose e dai colori vivaci migliorano più rapidamente di quelli ospitati in camere dai colori tristi. Il colore può inoltre stimolare le **capacità intellettive e migliorare il rendimento fisico**. Una delle terapie con i colori, in particolare, si fonda sulla teoria secondo la quale colori diversi inducono **livelli di energia diversi** che svolgono un ruolo importante nella guarigione. Questi livelli di energia dipendono dalla lunghezza d'onda dello spettro cromatico. I fautori di questo metodo pensano che l'energia di un colore sia percepita non solo dalla pelle ma anche dagli organi interni, la cui funzionalità verrebbe in tal modo a essere modificata. L'esposizione e successivamente la visualizzazione del

- blu,
- rosso

determinerebbero così un innalzamento o un abbassamento della pressione arteriosa. Anche se a tutt'oggi questa teoria non è stata provata, alcune ricerche dimostrano che gli ambienti

- blu
  - verdi,
- inducono la calma, mentre
- rosso,
  - arancione,

favoriscono l'attivazione. La tecnica di "**visualizzazione dei colori**" è d'altronde un metodo di rilassamento praticato con successo da alcuni maestri yoga.

### **Quali sono le indicazioni della terapia con i colori**

L'effetto dei colori sulla psiche può essere utilizzato nella vita di tutti i giorni. In tal modo, i colori cosiddetti distensivi possono essere usati nei luoghi deputati al riposo, mentre i colori stimolanti troveranno la loro migliore applicazione nei luoghi di lavoro. La terapia con i colori viene a volte utilizzata come terapia di sostegno contro lo [stress](#) e l'affaticamento. In pratica, si espone il paziente a colori diversi, a seconda dell'effetto ricercato:

- rosso per stimolare,
- blu per calmare, ecc.

la cromoterapia locale viene inoltre usata dai fisioterapisti per la cura delle infiammazioni o dei dolori localizzati. Il terapeuta si serve di un filtro colorato, applicato a una torcia e, nella penombra, dirige un fascio luminoso monocromatico sulla zona da curare. Questa terapia è in genere usata in concomitanza con metodi terapeutici più tradizionali.

### **Come si svolge la terapia con i colori**

Questa terapia si basa **sull'esposizione a una luce colorata**. La frequenza delle sedute e la loro durata dipendono dalla natura dei disturbi e dalla volontà di guarire del paziente. La terapia con i colori, quale che sia la sua forma, è sempre indolore. L'esposizione a una luce colorata, contrariamente ai raggi ultravioletti, non costituisce mai un pericolo.

### **Quanto dura la terapia con i colori**

L'esposizione alla luce colorata deve protrarsi generalmente per parecchi mesi. I primi effetti si possono comunque avvertire nel giro di qualche settimana.

### **I limiti della terapia**

*L'efficacia della cromoterapia non è mai stata dimostrata scientificamente*. Il suo limite naturale sembra essere il valore simbolico dei colori, che varia molto da una società all'altra. Il rosso, per esempio, esprime aggressività nel mondo occidentale e gioia in quello orientale. La terapia con i colori, al pari di ogni intervento in cui conta molto l'effetto placebo, risulta tanto più efficace quanto

più il paziente ci crede. Il fatto che egli sia convinto dell'efficacia del metodo è spesso sufficiente; questa terapia non presenta generalmente alcun pericolo, tranne quando il terapeuta mette l'accento sulle virtù curative di alcuni cibi di un dato colore. La valutazione dell'efficacia dei colori è essenzialmente frutto dell'intuizione, più che della deduzione scientifica.

Nando Merisi