




I Libri della Nuova Era




*Iscriviti alla newsletter su www.etadellacquario.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi.
Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.*

© 2022 Edizioni L'Età dell'Acquario
Edizioni L'Età dell'Acquario è un marchio di Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.
Corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Prima edizione: gennaio 2022
ISBN 978-88-3336-336-3



Cesare Peri

I COLORI
DENTRO
DI NOI

Antologia cromatica

 **Edizioni**
L'Età dell'Acquario



Introduzione

Viviamo immersi in un meraviglioso mondo di colori, che esercitano una forte influenza su ogni aspetto della nostra vita, condizionando stati emotivi, salute, comportamenti, il modo stesso di presentarci agli altri e di comunicare.

Perché una tinta ci attrae e l'altra ci respinge, una disturba e un'altra rasserena? Cosa si cela dietro (e dentro) il nostro colore preferito?

I colori destano emozioni, generano pensieri, simboli, intuizioni, ma proprio per questo viene da chiedersi se essi appartengano realmente alle cose o non siano piuttosto la proiezione del nostro mondo interiore, come se la natura fornisse energia-luce e noi fungessimo, per così dire, da prisma che irradia il suo spettro.

In tal caso ogni colore conterrebbe una parte del nostro essere e potrebbe fornirci preziosi spunti di autoconoscenza. Di conseguenza conoscere il significato dei colori, le loro proprietà, costituisce un'esperienza importante, qualcosa di più dell'acquisizione di semplici informazioni.

Il fine di questa «antologia cromatica» è quello di offrire un piccolo contributo al benessere fisico e interiore, fornendo elementi per decodificare il *linguaggio di luce* nelle molteplici sfaccettature della vita quotidiana: dai colori che

indossiamo, mettiamo in tavola e nelle nostre case a quelli accortamente usati dalla pubblicità; dai colori delle stagioni alle corrispondenze cromatiche tra colore, musica e cristalli, fino all'espressione artistica, alle varie tecniche della cromoterapia e al percorso spirituale della meditazione cromatica.

Il libro nasce da una raccolta di articoli scritti in tempi diversi, perciò alcuni concetti base ricorrono come inevitabili punti di riferimento, costituendo nel loro insieme quasi una *didattica cromatica*, uno strumento che vorrebbe offrire una conoscenza approfondita e, nel limite del possibile, familiarità con il mondo dei colori, oltre che un invito a osservare in modo sempre più attento quel mistero luminoso che chiamiamo realtà.

Una panoramica multicolore, insomma, per guardarsi intorno e scoprirsi dentro.

I COLORI
DENTRO
DI NOI



I colori sono dentro di noi

I colori sono una nostra creazione: si tratta infatti di onde luminose di natura elettromagnetica, di diverse lunghezze e frequenze, cioè di pura energia, che destano in noi sensazioni ottiche. Questi impulsi luminosi, trasformati in impulsi nervosi, sono trasmessi dal nervo ottico alla corteccia cerebrale, situata nei lobi posteriori del cervello, dove avviene la percezione visiva.

Proprio perché sono un prodotto della nostra mente, sentiamo istintivamente i colori come una parte viva di noi, legata alle emozioni e ai sentimenti. Il principio su cui si basa la cromologia è che i colori costituiscono «il linguaggio emozionale dell'inconscio», secondo la definizione di Max Lüscher, noto per aver ideato nel 1949 un test cromatico tuttora in uso in ambito clinico, pedagogico, etnologico, nella selezione del personale e per l'orientamento professionale.

Questo collegamento tra gli stati d'animo e i colori ha conseguenze importantissime sul piano psicologico e terapeutico, in quanto non solo favorisce una conoscenza approfondita di noi stessi (i significati di un colore ci svelano, ad esempio, perché amiamo o non sopportiamo un determinato colore), ma ci permette anche di comunicare con l'inconscio, generando un influsso sul sistema nervoso, sul sistema

immunitario e sul metabolismo. Di fatto le frequenze dei colori interagiscono con le vibrazioni dell'organismo, con una significativa incidenza a livello fisico, emozionale e mentale, e possono anche essere utilizzate nelle tecniche meditative, favorendo il processo di ricerca spirituale.

La meditazione cromatica produce effetti benefici a livello psicofisico tramite l'utilizzo sia di particolari pratiche di visualizzazione e respirazione dei colori, sia di posture ed esercizi dinamici di facile esecuzione. Sappiamo che la nostra mente non distingue tra un accadimento reale e un fatto fortemente immaginato, producendo perciò reazioni analoghe. Di conseguenza un'intensa visualizzazione cromatica può incidere più profondamente dei raggi colorati di un faretto, in quanto agisce direttamente dall'interno, mentre l'azione della cromoterapia si esercita a livello fisico, pur rafforzata da un'adesione di tipo psicologico.

Ma la pratica meditativa si spinge molto più in là di quella terapeutica: il valore simbolico dei colori, in perfetta corrispondenza con quello dei chakra, fornisce un'interpretazione olistica dell'essere umano e insieme scandisce le tappe dell'evoluzione della coscienza. Infatti la successione dei chakra e dei relativi plessi segue lo stesso ordine dei colori, che possiamo osservare nell'arcobaleno e nello spettro solare di un prisma: rosso, arancione, giallo, verde, blu, viola.

Così il passaggio da un colore all'altro può rappresentare una precisa fase nel processo evolutivo della persona, a cui corrisponde spesso un cambiamento di gusto nei confronti del colore. I colori infatti ci attraggono o ci respingono e ci danno particolari sensazioni quando li indossiamo, proprio perché non solo le loro vibrazioni possono accordarsi o meno con il nostro campo energetico, espresso dall'aura, ma

racchiudono una carica di valori simbolici che percepiamo a livello istintivo, perché il loro messaggio può essere portato a livello della coscienza solo conoscendone le valenze.



La materialità del rosso

Il primo gradino della *scala cromatica* (singolare coincidenza lessicale tra suoni e colori, entrambi vibrazioni!) è costituito dal rosso. Lo possiamo osservare nei riflessi del cristallo come nell'arcobaleno, e nel primo chakra, *Muladhara* («sostegno della radice» o «radice del loto»), alla base della colonna vertebrale.

Simboleggia l'avvio dell'esperienza umana, intesa come incarnazione, manifestazione dello spirito nel veicolo fisico, nella materia. La nostra avventura sulla Terra si può paragonare a un ventaglio colorato che si apre con il rosso e si conclude con il viola (= trascendenza; settimo chakra). Questi, infatti, sono i due colori *di confine* tra le realtà invisibili, rispettivamente dei raggi infrarossi e di quelli ultravioletti. Se paragoniamo i sette colori dello spettro solare a un'ottava musicale, si possono contare tre ottave di colore al di sotto del rosso, percepibili solo come calore, e una mezza ottava al di là del viola, non percepibile dai nostri sensi, costituita da raggi dotati di potenti proprietà chimiche, ma, sempre secondo i fisici, nelle irradiazioni emesse dal sole si potrebbero contare almeno quaranta ottave!

La dimensione umana si configura perciò come uno *spiraglio energetico*, finalizzato allo sviluppo della coscienza indi-

viduale, secondo un percorso che ci fa evolvere dall'iniziale senso di separatività a quello di comunione, dall'illusorietà del molteplice alla realtà dell'Uno. E il rosso rappresenta il primo passo, il *seme dell'io* con tutte le sue potenzialità, il radicamento in questa necessaria esperienza. Sappiamo che a ogni chakra è associato un elemento e, non a caso, la terra è quello di *Muladhara*.

Alla stabilità, all'equilibrio e a una salda fiducia nella vita, condizioni essenziali per progredire, alludono le figure del quadrato, dell'elefante con sette proboscidi colorate (i sette gradi della coscienza) e i quattro petali del loto (nella simbologia numerologica il quattro simboleggia l'incarnazione) che caratterizzano il chakra *Radice*.

Il rosso è il colore del sangue, simbolo della vita, ed esprime l'energia primaria, l'istinto, la passione, il desiderio, la forza, il potere (il mantello dell'imperatore), la combattività e, in definitiva, la capacità di radicarsi, di agire sul piano terrestre e perciò di soddisfare le necessità fondamentali per l'esistenza. Ma, se l'energia non è ben canalizzata, può diventare il colore della distruzione, del pericolo (il segnale del semaforo e i cartelli stradali), dell'aggressività e dell'ira: infatti ha una lunghezza d'onda molto vicina a quella che emette il nostro corpo quando siamo irritati; quindi può accrescere l'irritazione.

Dal punto di vista fisico è un potente tonico, che accresce l'energia grazie ai suoi effetti sull'emoglobina. Funge da vasodilatatore e provoca una migliore irrorazione sanguigna, aumentando i battiti cardiaci e la frequenza respiratoria.

Dal punto di vista psicologico genera grinta e coraggio, perciò la sua presenza (meglio ancora se indossato) può aiutare chi è timido e ha bisogno di trovare sicurezza e fiducia in sé stesso. È il colore preferito dalle persone estroverse e

molto vitali. Tuttavia, proprio per la sua carica energetica che, come una molla compressa, racchiude la spinta destinata a lanciarci nelle esperienze della vita, è meglio non esagerare con il suo uso (per esempio è sconsigliabile come tinteggiatura di pareti). Il rosso stimola la forza fisica, la volontà e accresce l'energia vitale, mentre il verde (che è il suo complementare) esprime amore, equilibrio e armonia con la natura.



L'eros dell'arancione

Il secondo gradino dell'evoluzione della coscienza individuale in chiave cromatica è simboleggiato dall'arancione. Se il rosso, da cui emerge grazie alla sovrapposizione del giallo, rappresenta la vita, l'arancione esprime la vitalità, la potenza creatrice della vita: sul piano materiale si manifesta come energia sessuale, mentre sul piano psicologico pone le basi dell'io.

Questa straordinaria sinergia fisica (rosso) e mentale (giallo) accende il primo bagliore, caldo e irradiante, della conoscenza del mondo e di sé stessi. La spinta istintiva dell'eros, infatti, apre il sipario del mondo esterno, dell'esperienza relazionale, dove *l'altro fuori di me* simboleggia *l'altro dentro di me*, cioè il nucleo della dimensione interiore che si va formando.

A questo stadio iniziale è inevitabile che l'altro funga da specchio, perché la corrente straordinaria delle emozioni che affiorano dal profondo e le dinamiche insite nella relazione costituiscono un'autorivelazione, anche se accompagnata da un lento processo di consapevolezza.

L'io personale si costituisce così nel rapporto duale con l'altro e in particolare nell'esperienza dell'innamoramento, termine che giustamente non significa amore, bensì ingres-

so nell'amore. Alla forza genetica si unisce l'energia mentale, all'istinto la facoltà ideativa, quindi la tendenza a idealizzare, a fantasticare: ne deriva un entusiasmo vitale straordinario.

L'essenza simbolica dell'arancione è dunque la gioia. È lo stadio in cui la vita attraverso l'individuo (o viceversa, l'individuo attraverso la vita) prende coscienza della propria forza, delle sue meravigliose potenzialità. Nella cultura cinese e giapponese è il colore dell'amore e della felicità. Simboleggia il sole nascente, quindi la crescita e la fertilità, il piacere sensuale, estetico e creativo. La sua ricchezza è tale che bene si addice sia al tradizionale abito di Dioniso, voluttuoso dio della forza generatrice della natura, sia all'austera tonaca del monaco orientale.

Infatti l'energia dell'arancione svolge una funzione liberatoria sul piano fisico e mentale: libera dai condizionamenti del passato, dalle inibizioni, dai timori e dai preconcetti, generando fiducia nella vita e in sé stessi. Non a caso lo stesso Dioniso, poi identificato con Bacco, il dio del vino, ebbe il soprannome di Libero, perché liberava gli uomini dagli affanni.

Il concetto di dualità costituente l'io, cioè il formarsi dell'identità personale attraverso il rapporto con gli altri, è associato al secondo chakra, *Svadhithana* («la propria sede»), caratterizzato dal prevalere del colore arancio, in corrispondenza al plesso sacrale (regione pubica). Sede, secondo la tradizione, dell'io personale, è il centro dell'energia sessuale e del potere creativo. Nella cornice del loto si inscrivono altri due loti circolari, di cui il minore ha i petali rivolti verso l'interno, a indicare la sede dell'inconscio, simboleggiato anche dall'elemento acqua (come nella moderna simbologia psicanalitica) e dalla luna crescente, che allude all'inizio dell'introspezione e dell'interiorità.

Nello spicchio di luna è rappresentato il *makara*, favoloso mostro marino di grande rilievo nella mitologia orientale: esso è il signore delle acque, quindi della vitalità e della fertilità; ma la sua presenza può essere anche insidiosa e pericolosa, a indicare il rischio di essere divorati dalla violenza degli istinti che si agitano in quel centro, se non saggiamente incanalati e governati.

Dal punto di vista fisico l'arancione è energetico: meno eccitante del rosso, stimola il battito cardiaco senza alzare la pressione e favorisce la respirazione profonda. Ha effetti benefici sulla tiroide e sulla milza, sui processi digestivi, sulla sessualità e sulla crescita. È antianoressico, stimolando l'appetito, e dà una buona carica a chi si sente svogliato al mattino.

Dal punto di vista psicologico genera allegria, ottimismo, voglia di vivere e fiducia in sé stessi. Perciò è un ottimo rimedio contro depressione, apatia e pessimismo. Indossato, favorisce l'attività e il buon umore ed esprime una sana affermazione dell'io. Per i suoi effetti dinamici può essere utile sulle pareti di un luogo di lavoro, meglio ancora in salotto, perché stimola socievolezza ed estroversione.