



CROMOTERAPIA: ECCO COME VESTIRE LA PROPRIA CASA A COLORI E VIVERE MEGLIO

Roberta Esposito · 30 gennaio 2018 · Medicina dell'habitat · 462 Views

Pareti a varie tinte, oggetti colorati, elementi d'arredo del giusto tono ci permettono di incidere positivamente sulle nostre inclinazioni e soprattutto di ottenere un ambiente più consono alla serenità della nostra famiglia. Come? Semplicemente seguendo le indicazioni della cromoterapia.

Cromoterapia: che cos'è?

La cromoterapia sfrutta il potenziale dei **colori** e genera **benessere psico-fisico** al livello del nostro corpo. Grazie a questa pratica di medicina alternativa gli **stati d'animo negativi**, come lo stress e la tristezza, trascolorano in **serenità e armonia**. La cromoterapia può essere usata in casa per regalare un umore positivo ai suoi abitanti.



Cromoterapia: la parola all'esperta

Abbiamo chiesto a **Laura Fezia**, scrittrice, cromoterapeuta e insegnante di tecniche energetiche, di aiutarci a capire come la cromoterapia può contribuire a vivere meglio.

Secondo lei il colore influenza davvero la psiche e il corpo?

Senza dubbio.

La cromoterapia cura la depressione?

La cromoterapia non cura: aiuta a guarire. Sono due concetti molto diversi. Attenzione: ho detto **“aiuta”, non può mai sostituire una terapia tradizionale.**

La luce è importante nella cromoterapia?

Il colore è luce, frequenza luminosa che a seconda della propria ampiezza viene percepita dai nostri occhi come questo o quel colore. Seguendo i principi generali della cromoterapia è possibile scegliere i colori delle proprie pareti? Certamente: i colori sono fondamentali in ogni frangente, dunque anche nell'arredamento. Sono capaci di influire sulle risposte comportamentali, sull'umore, sulla comunicazione, quindi di indirizzare le scelte che facciamo.

Cromoterapia: per saperne di più, nella pratica

Secondo Laura Fezia, i colori sono fondamentali **in ogni frangente della nostra vita**: che facciano il loro ingresso, dunque, nel nostro quotidiano. Molti studi dimostrano che l'uso dei colori trasmette al cervello emozioni diverse. Come agire, dunque, nella pratica? Quali colori scegliere ambiente per ambiente?

Pensiamo a una casa immaginaria, nella quale l'uso del colore diventa il protagonista principale.

L'**ingresso** deve essere accogliente e favorire l'intimità all'ambiente: si evitino, dunque, i colori scuri e si opti per le vernici calde. L'ambiente chiaro regala accoglienza a chi entra.

Nel **soggiorno**, si possono utilizzare i colori vivaci e sfruttare le loro potenzialità. Il giallo e il rosso, per esempio, hanno l'effetto di far rilasciare al corpo la serotonina, chiamata comunemente “ormone del buonumore”.

Cromoterapia: tutti i colori del buonumore

Le tonalità del giallo, arancio, rosa e marrone, che sono calde, rendono più raccolto e accogliente l'ambiente. Stimolano l'allegria e il benessere, regalando atmosfere piene di energia.

Il colore **giallo** è il colore del sole, illumina la casa come un raggio di luce, porta l'allegria e ricorda le belle giornate. Utilizzando i colori caldi nel soggiorno, si favoriscono l'ospitalità e l'accoglienza. La voglia di conversare con gli amici aumenta. Che cosa c'è di più bello, del resto, di un divano giallo limone?

Una parete dipinta di giallo o arancione infonde gioia e felicità: è un ottimo antidoto contro la depressione.

Cromoterapia: tutti i colori dell'arredamento

Arredi dai toni chiari e caldi possono essere abbinati scegliendo, per esempio, il legno. Un tappeto arancione, posizionato in un luogo “strategico”, può creare un punto luminoso.

E' possibile estendere il colore scelto per le pareti anche alle tende, ai rivestimenti di divani e poltrone, inclusi i cuscini e le lampade. Si può creare un **ritmo cromatico** in tutta la stanza. Si tratta, in effetti, di colori che sviluppano la creatività. E' una buona idea lasciarsi trasportare da questo stimolo e trasformare di conseguenza la propria abitazione. Bisogna, comunque, non eccedere.

Un dato da non dimenticare: il giallo simboleggia l'eliminazione delle **tossine**.

Nella **sala da pranzo** si può optare per il giallo, che sostiene le funzioni epatiche, e per l'**arancio**, che stimola la fame. Il rosso invece induce sì allegria, ma produce anche eccessiva accelerazione nel mangiare. E' da evitare il **verde**, che conferisce sazietà ancor prima di aver mangiato.

Il **rosso**, è simbolo del fuoco, è collegato alla forza, alla vita e alla passione. Si ritiene che una parete dipinta di rosso possa incrementare la pressione del sangue e accelerare il polso. Il rosso sembra essere utile contro depressione; è vitalità ed energia in movimento.

I toni caldi del rosso rievocano la madre Terra: molto spesso le pareti si colorano in sfumature che vanno dal rosso fuoco al rosso India e si concludono con una gradazione di marrone scuro.

Possiamo dipingere a tinte accese la parete dietro la televisione, oppure la testata del letto: l'importante abbinare pareti di colore tenue. Le pareti con colori tenui, come il beige e il grigio, esaltano i colori decisi utilizzati altrove e regalano all'insieme raffinatezza ed eleganza.

E' possibile dipingere la **camera da letto** di rosso, ma bisogna trovare la giusta gradazione.

La **cucina** può colorarsi di tinte calde, energizzanti: il giallo, il rosso o l'arancione, che ricordano il sole e il fuoco, ma anche il marrone o il verde, usati perché ricordano i colori della natura. In alternativa, il bianco, rimanda la purezza del cibo, crea un ambiente luminoso.

Ai colori freddi appartengono le gamme cromatiche del blu, del viola e del verde: evocano simbolicamente quiete, riposo e buonumore. Il verde regala vitalità ed equilibrio.

Cromoterapia per pareti e mobili: è proprio la tendenza del momento

La tendenza del momento sono pareti o mobili verdi. Il verde stabilizza l'umore e crea equilibrio, produce un effetto rilassante. E' il colore della natura e dunque della calma. Non a caso, si tratta della scelta ideale per chi è ansioso. Ecco una tinta suggerita per dipingere le pareti della propria camera da letto o del soggiorno. Si può abbinare il verde al bianco e al grigio. Molto spesso, il verde si usa in ambienti con uno stile minimal.

Il **bagno** unisce tutti gli elementi, in particolare l'acqua e l'aria, creando un contatto diretto con la natura. Il colore del cielo è l'azzurro e quello dei prati il verde. Qui la cromoterapia è la vera protagonista: docce emozionali con soffioni al led creano giochi di luce, che illuminano e rilassano l'ambiente. Il momento della doccia diventa ancor più piacevole e rilassante.

Nello studio, il giallo e il viola sono certamente le tinte più indicate per agevolare tutti i lavori mentali, aumentano la concentrazione e l'operosità. Questi colori aiutano la memorizzazione e stimolano la voglia di superare i propri limiti.

In **camera da letto**, è bene utilizzare tonalità tenui, riposanti, come il blu, il lilla, il verde o il rosa. Questi colori, come abbiamo visto, sono calmanti, rilassano la vista e conciliano il sonno.

Il viola aiuta a ridurre l'ansia e combatte lo stress. Si consiglia di evitare toni eccessivamente scuri, che durante le ore notturne tenderebbero a incupirsi. Il rosa, invece, è un colore delicato e vitale.

Il **blu** ha effetto calmante, tranquillizzante e rinfrescante. La cromoterapia utilizza il blu nelle pareti per far dimenticare lo stress e tutti i problemi a esso annessi, come ansia e insonnia. Le tonalità del **rosso** **incentivano passione e sessualità**. Il **verde contrasta l'insonnia**.

Se si sceglie di colorare due pareti di colore differente, le due tinte scelte devono assolutamente appartenere alla stessa famiglia cromatica. Le tonalità rosse e marroni (colori caldi) e i toni azzurri e viola (colori freddi) si accostano, rispettivamente, alla perfezione.

Nella **camera dei bambini**, colori caldi, intensi e vivaci stimolano la creatività, favoriscono il buonumore e aiutano la concentrazione nello studio: si possono scegliere il giallo, l'arancione, il rosso.

Cromoterapia: colorare la propria casa anche all'esterno

Anche all'esterno è possibile colorare la propria casa. Possiamo scegliere il rosso dei fiori di papavero; il ciclamino, che colora i balconi di lilla. Per il giallo, bisogna aspettare la fioritura dei tulipani; il verde, invece, è sempre presente. Per non dimenticare il blu, che ci regala serenità e tranquillità: pensate a un balcone con tavolino e sedie azzurre. Ma questa tinta può coprire tutto l'arredo, vasi e innaffiatoi compresi.