

La Magia del Color

¿Qué color eres?

Instructora: Tony Nieto

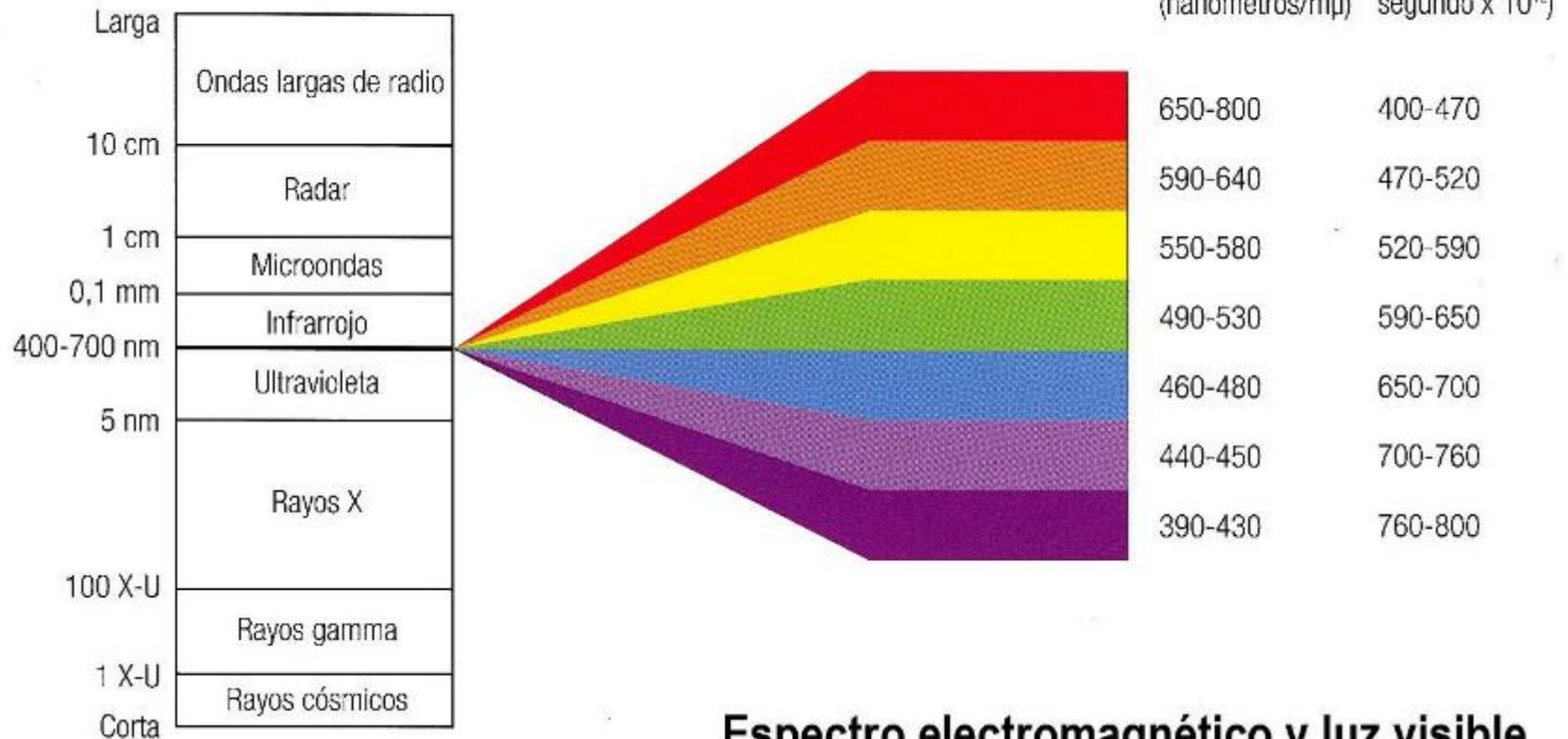


Color

- Es una radiación de una determinada longitud de onda.
- La luz blanca refractada a través de un prisma muestra todos los colores que la componen; es decir, todo el espectro del arco iris.



Espectro electromagnético



1 nanómetro = 1 milimicrón (mμ) = 10⁻⁹m

Espectro electromagnético y luz visible

Color

- Las superficies de colores absorben o reflejan determinadas longitudes de onda de la luz. Ejemplo: Una flor roja absorbe toda la luz que llega hasta ella excepto la roja, que es la única que refleja.



El sentido de la vista

- ❑ Los ojos permiten que la energía luminosa del color sea transportada hasta el centro del cerebro e influya en la función celular, en la actividad física y en los estados emocionales y mentales.
- ❑ El color puede dar lugar a profundos cambios en el sistema nervioso.



- Además, hay unas células especializadas en el interior de la piel que tienen una sensibilidad a la luz, por lo que también pueden recibir la influencia directa del color.



La psicología del color

- ❑ Los colores se manifiestan como símbolos de significado universal.
- ❑ Los colores pueden vincularse a los estados de ánimo.
- ❑ Normalmente nos sentimos atraídos por el color que representa la emoción que necesitamos contactar.

El cuerpo y el color

- Cada color vibra a un ritmo propio, mismo que se corresponde a una parte del cuerpo.
- Es decir, mientras tenemos vida, cada glándula, órgano y sistema de nuestro cuerpo tiene una frecuencia vibratoria concordante con uno de los colores del arco iris.
- Las células vibran en el mismo patrón rítmico que una vibración de color y esta vibración de color puede usarse para equilibrar el grupo de células que forman el tejido de un órgano o glándula.

ROJO

En equilibrio:

- Potencia
- Práctico
- Terrenal
- Enérgico
- Competitivo
- Sexual
- Emprendedor
- Apasionado



ROJO

En desequilibrio:

- Ira
- Enojo
- Materialista
- Dominador
- Visceral
- Agotado



EL ROJO Y EL CUERPO

- Órganos del bajo vientre y extremidades inferiores.
- Estimula la respiración, la circulación sanguínea, los nervios, los jugos gástricos y las glándulas salivares.
- Incrementa la tonicidad muscular, el ritmo cardíaco y la secreción de adrenalina.



EL ROJO Y EL CUERPO

Apoya en tratamientos de:

- ✓ Apatía
- ✓ Anemia
- ✓ Escalofríos
- ✓ Resfriados
- ✓ Frigidez, esterilidad
- ✓ Hipotensión



ROJO (alimentos)

- ❑ Frutas: arándano, cereza, ciruela, chile rojo, frambuesa, fresa, granada, grosella, guayaba rosada, jitomate, pimiento rojo, sandía, toronja rosada, tuna roja, uva roja,
- ❑ Hortalizas: col roja, rábanos.
- ❑ Otros: carne roja, legumbres, nueces, pescado.
- ❑ Vitamina: B12
- ❑ Minerales: hierro, magnesio, zinc.
- ❑ No-alimento: Azúcar.
- ❑ Semillas



ROJO (aromas)

- Cedro
- Jazmín
- Benjuí
- Salvia
- Mirra
- Alcanfor (blanco)
- Rosa



ROJO (gemas)



Granate



Rubí

ROJO (decoración)

- ❑ Es poco aconsejable como color principal para la decoración de una casa, ya que provoca un impacto psicológico de opresión.
- ❑ Adecuado en lugares donde se desee estar alerta y en alto nivel de excitación.
- ❑ Recordemos que eleva la agresividad.



NARANJA

En equilibrio:

- Visión interior
- Calidez
- Buenos consejeros
- Alegre, sentido del humor
- Sanar la línea del tiempo
- Disuelve el shock
- Sociable



NARANJA

En desequilibrio:

- Miedo
- Estado de shock
- Dependencia y codependencia
- Dificultad para adaptarse al cambio
- Inseguridad
- Indecisión



EL NARANJA Y EL CUERPO

- ❖ Activa y regula la función sexual masculina y femenina.
- ❖ Ayuda a la fijación del calcio en los huesos.
- ❖ Estimula el sistema respiratorio.
- ❖ Tiene acción antiespasmódica.
- ❖ Disuelve el shock.
- ❖ Apoya en estados de convalecencia.
- ❖ Depresión mental por obsesión.



EL NARANJA Y EL CUERPO

Apoya en tratamientos de:

- ❖ Dificultades respiratorias
- ❖ Problemas pulmonares: bronquitis, asma, resfriados crónicos.
- ❖ Hipotiroidismo
- ❖ Prevención de tumores malignos
- ❖ Problemas de riñón
- ❖ Cálculos biliares
- ❖ Estreñimiento
- ❖ Dificultades menstruales



NARANJA (alimentos)

- Derivados lácteos
- Carnes blancas
- Azúcar
- Miel
- Aceite de Oliva
- Calabaza
- Camote
- Chabacano
- Chile anaranjado
- Durazno
- Mamey
- Mandarina
- Maracuyá
- Melón chino
- Naranja china
- Nectarina
- Níspero
- Papaya
- Tejocote
- Zanahoria



NARANJA (aromas)

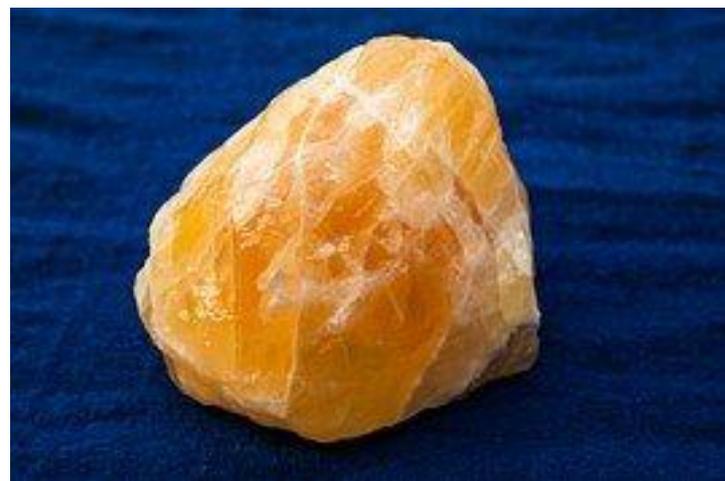
- ❖ Naranja
- ❖ Mandarina
- ❖ Sándalo
- ❖ Jengibre



NARANJA (gemas)



Topacio



Calcita
Naranja

NARANJA (decoración)

- Estimula y potencia el movimiento y la danza.
- Fomenta la alegría, la liberación y el placer.
- Se recomienda en comedores, pasillos, salas de baile, etc.

No se aconseja para estudios o para dormitorios.



AMARILLO

En equilibrio:

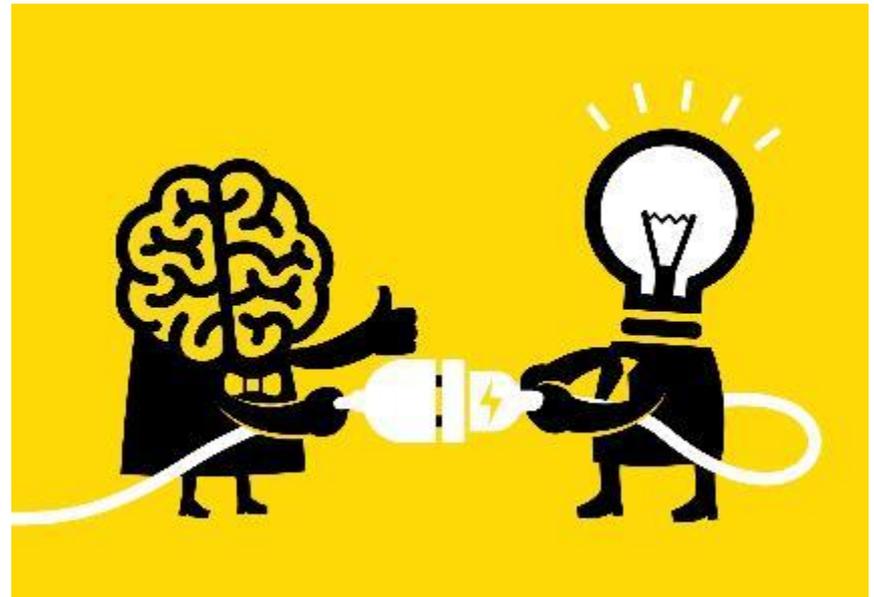
- Felicidad
- Individualidad
- Claridad mental
- Conocimiento
- Lógica
- Organización
- Optimismo
- Concentración



AMARILLO

En desequilibrio:

- Temor conocido
- Ansiedad
- Control
- Ideas confusas y superficiales
- Inestabilidad emocional



EL AMARILLO Y EL CUERPO

- Representa la zona que rodea al plexo solar. Hígado, páncreas, bazo, vesícula biliar, estómago, riñones, piel y sistema nervioso central.
- Artritis.
- Colitis y trastornos digestivos en general.



EL AMARILLO Y EL CUERPO

Apoya en tratamientos de:

- ✓ Trastornos gástricos
- ✓ Diabetes, reumatismo, anorexia nerviosa.
- ✓ Apatía y depresión.
- ✓ Falta de memoria o concentración
- ✓ Desintoxicación.
- ✓ Artritis.



AMARILLO (alimentos)

- ❑ Frutas: Carambola, chile amarillo, elote, flor de calabaza, guayaba, lima, mango, manzana, membrillo, naranja, papaya, pera, pimiento, piña, plátano, toronja.
- ❑ Hortalizas: cereales, pimientos, calabazas.
- ❑ Otros: huevos, pescado, aceites.
- ❑ Vitaminas y minerales: A, B, D, E, sodio, potasio, selenio, fósforo, yodo, cromo y manganeso.
- ❑ No-alimentos: alcohol y azúcar.



AMARILLO (aromas)

- Bergamota
- Toronja
- Albahaca
- Canela
- Alcanfor
- Anís



AMARILLO (gemas)

Ámbar

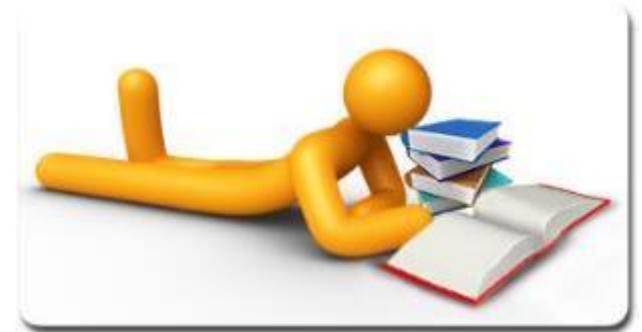


Citrino



AMARILLO (decoración)

- Estimula más la mente que el cuerpo.
- Es adecuado para habitaciones de estudio.
- Da calidez a habitaciones frías.



VERDE

En equilibrio:

- Armonía
- Sensibilidad
- Verdad
- Justicia
- Espacio
- Libertad



VERDE

En desequilibrio:

- Indecisión
- Celos
- Envidia
- Miedo oculto
- Hipocondría.



EL VERDE Y EL CUERPO

- ❖ Corazón
- ❖ Vías respiratorias
- ❖ Crecimiento normal de los tejidos
- ❖ Recuperación en fracturas
- ❖ Relajante
- ❖ Eliminador de toxinas



VERDE (alimentos)

Verduras (las de mayor compactación)

- ❑ Acelga, aguacate, alcachofa, apio, berro, brócoli, cilantro, col, chayote, chícharo, chile verde, ejote, espinaca, lechuga, limón, nopal, pepino, perejil, kiwi, té verde.



VERDE (aromas)

- ❖ Menta
- ❖ Eucalipto
- ❖ Pino
- ❖ Limón
- ❖ Verbena



VERDE (gemas)



Esmeralda



Venturina



Turmalina



Malaquita



Diopstasa



Peridoto

VERDE (decoración)

Se puede utilizar en dormitorios y en lugares donde no se lleve a cabo gran actividad.

Es adecuado en aquellos lugares donde se requiera un juicio equilibrado.

Ya que reúne más cualidades terapéuticas, es muy indicado para quirófanos, en particular, hospitales o clínicas.



AZUL

En equilibrio:

- ❑ Paz
- ❑ Lealtad
- ❑ Refresca
- ❑ Voz, palabra
- ❑ Confianza en su intuición
- ❑ Buena relación con la autoridad
- ❑ Comunicación
- ❑ Diplomacia
- ❑ Interés por cuestiones ideológicas, religiosas o filosóficas (saber)



AZUL

En desequilibrio:

- Depresión leve
- Frío
- Aislado
- Dogmáticos
- Déficit de atención
- Poco comunicativo



AZUL Y EL CUERPO

Representa la zona de los hombros, la garganta, el cuello y la cara.



EL AZUL Y EL CUERPO

Se puede usar en tratamientos de:

- Garganta inflamada
- Fiebre
- Inflamaciones
- Insolación
- Menstruaciones dolorosas
- Problemas oculares



El Azul (alimentos)

- ⦿ Arándano azul
- ⦿ Mora azul
- ⦿ Algas
- ⦿ Frutos secos como ciruelas pasas
- ⦿ Hierbas y especias:
- ⦿ Valeriana, ajo, salvia azul.



El Azul (aromas)

Se puede usar en tratamientos de:

- Ⓢ Manzanilla
- Ⓢ Mejorana
- Ⓢ Hisopo
- Ⓢ Mandarina

(tiene naranjas y azules)

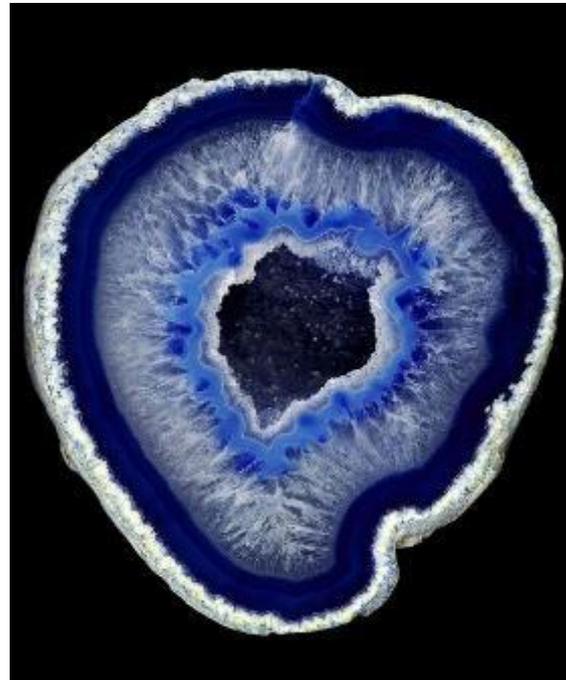


AZUL (gemas)



Celestita

**Ágata azul
claro**



AZUL (decoración)

- ③ Más del 50% de las personas lo escogen como su color favorito.
- ③ Las habitaciones azules y la iluminación azulada crean un entorno relajante y genera un buen espacio para dormir.
- ③ Los azules claros nos hacen sentir tranquilos y protegidos de la actividad y el bullicio del día.



AZUL ÍNDIGO

En equilibrio:

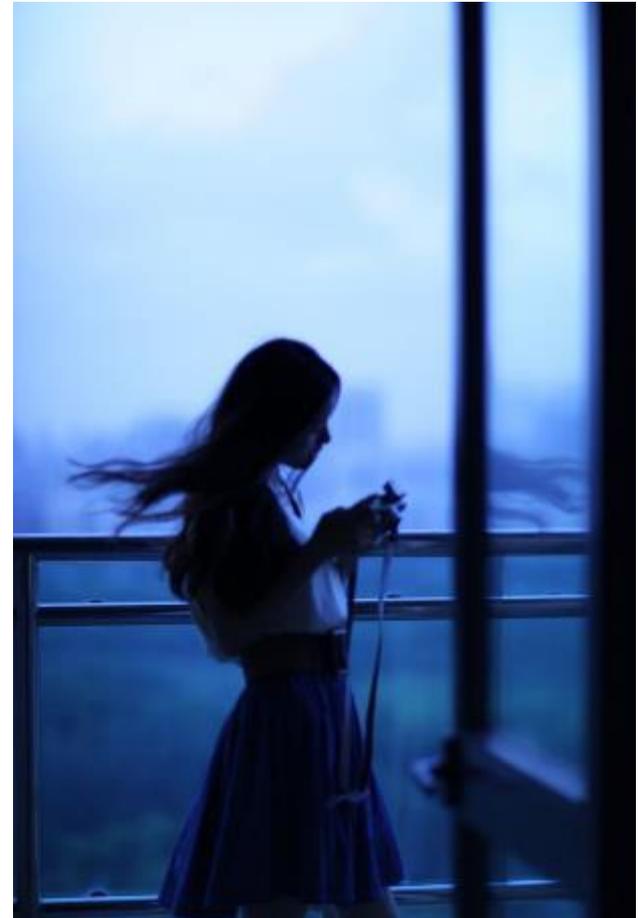
- ❑ Alta intuición, tanto terrenal como espiritual.
- ❑ Religiosidad
- ❑ Sabiduría
- ❑ Trabajo con energías sutiles
- ❑ Interiorización
- ❑ Realeza
- ❑ Humildad



AZUL ÍNDIGO

En desequilibrio:

- ❑ Depresión
- ❑ Fanatismo
- ❑ Dogmáticos
- ❑ Déficit de atención
- ❑ Fantasiosos en extremo
- ❑ Les cuesta concretar



AZUL ÍNDIGO Y EL CUERPO

- ❑ Glándula pituitaria
- ❑ Parte inferior del cerebro
- ❑ Estructura ósea
- ❑ Ojos
- ❑ Senos nasales



AZUL ÍNDIGO Y EL CUERPO

- Ayuda a combatir infecciones bacterianas.
- Problemas en senos nasales
- Dolencia en pecho
- Migraña
- Ciática
- Ayuda a bajar la presión arterial
- Profundamente relajante



AZUL ÍNDIGO (alimentos)

- Mismos que en el azul.



AZUL ÍNDIGO (aromas)

- Árbol de Té
- Clavo
- Laurel
- Milenrama



AZUL ÍNDIGO (gemas)



Zafiro



Lapislázuli



Sodalita

AZUL ÍNDIGO (decoración)

Es un color que nos relaja, como si nos abrazara el azul profundo del cielo nocturno. Cuando más oscuro es, más relajante resulta.

Constituye el entorno más adecuado para la meditación.



VIOLETA

En equilibrio:

- Espiritualidad
- Servicio
- Inspiración
- Sanación
- Imaginación
- Místico
- Visionario
- Mágico
- Percepciones extrasensoriales



VIOLETA

En desequilibrio:

- Fanatismo
- Depresión
- Duelo
- Arrogancia
- Egocentrismo
- “Flotando”



EL VIOLETA Y EL CUERPO

- ❖ Representa la parte superior de la cabeza:
 - ❖ Coronilla
 - ❖ Cerebro
 - ❖ Cuero cabelludo
 - ❖ Glándula pineal



VIOLETA (alimentos)

- Berenjena
- Cebolla morada
- Ciruela
- Col morada
- Uvas negras
- Higo
- Zarzamora
- Hierba de San Juan
- Vitamina E
- Potasio
- Agua y aire



VIOLETA (aromas)

- ❖ Enebro
- ❖ Incienso
- ❖ Lavanda
- ❖ Salvia española
- ❖ Sándalo
- ❖ Violeta



VIOLETA (gemas)



Amatista

Fluorita



VIOLETA (decoración)

- ❑ Proporciona la sensación de refugio y protección. Lo más aconsejable es utilizarlo a modo de toques en las telas decorativas.
- ❑ En las oficinas, una alfombra violeta da una impresión de grandes ideas y creatividad. Su efecto también es de lujo y autoridad (siempre asociado con los reyes y los lugares espirituales).



□ GRACIAS

- **Tony Nieto**
- tacdiseño@hotmail.com