

# L'ENERGIA POSITIVA DEL COLORE



Tutto cambia, la natura è in continuo mutamento. Le stagioni si susseguono, la primavera, l'estate, l'autunno, l'inverno.

Le età si evolvono, l'infanzia, l'adolescenza, la maturità, la vecchiaia.

Ogni cosa è sottoposta a continue trasformazioni. Anche noi nel corso della nostra vita abbiamo dovuto affrontare dei cambiamenti, che a volte sono risultati positivi, a volte negativi.

I cambiamenti negativi possono in alcuni casi provocare delle vere e proprie crisi.

Se la crisi limita la nostra libertà di espressione o di movimento, si ripercuote non so-

lo sul nostro equilibrio emotivo e psicologico, ma anche sul nostro benessere fisico. Essere consapevoli di questo è importante per adattare le nostre azioni alle situazioni che cambiano.

Ciò che si svolge nel nostro organismo viene influenzato da noi indirettamente, attraverso ciò che mangiamo e beviamo, attraverso le sostanze farmacologiche e/o omeopatiche che assumiamo, attraverso l'affetto dei nostri amici e parenti, attraverso la natura che ci circonda e gli animali. Anche i pensieri, le azioni, le emozioni hanno una rilevante influenza sul no-

stro organismo; la fiducia in se stessi ha un'influenza certamente positiva.

Anche i colori possono avere un loro ruolo: impariamo a conoscerli e a usarli per stimolare e potenziare le nostre personali capacità terapeutiche interiori.

In questo articolo parleremo delle qualità del rosa e dell'arancione.

## **Il colore rosa**

Corrisponde al Chakra del cuore. Esso simboleggia l'armonia. Questo colore possiede le stesse qualità del rosso, ma in una versione più soft, cioè più delicata.



È il simbolo dell'amore, però senza passione, che potremmo perciò definire affetto.

La persona che ama il rosa cerca la protezione dal primo ambiente o comunque un trattamento speciale e una vita al sicuro.

La "persona rosa" ha necessità di affetto, amore e sicurezza.

Il colore rosso con le sue forti oscillazioni fa sentire fragile e insicura la "persona rosa", che di solito è una persona delicata.

Comunque sia, il rosa è un colore caldo, con uno spettro cromatico molto ampio che va dal rosa fragola al rosa chiaro del fiore di melo.

Se una persona eccede nell'uso di questo colore, potrebbe far pensare ad una persona che vive un po' fra le nuvole e che "vede tutto rosa".

### Colore arancione

Corrisponde al Chakra della milza.

L'arancione è un colore molto amato dalle persone estroverse, che amano la buona compagnia, ma che non sopportano di vedere qualcun altro al centro dell'attenzione, persone che, se vengono ignorate, mettono il broncio.

Questo tipo di persona è molto flessibile e adattabile, a volte può risultare lunatica e instabile ma in realtà è fortemente cameratesca. Generalmente è socievole e ben-

voluta.

Alcuni studiosi sostengono che l'arancione è il colore della forza, della curiosità, della giovinezza. Se così fosse sarebbe il colore di cui tutti noi potremmo avere un gran bisogno.

Se le oscillazioni di questo colore fossero troppo forti, potremmo scegliere l'albicocca, che le attenua un po'; oppure potremmo usare il color pesca, che è un arancione più delicato, definito da alcuni religiosi il colore dell'amore spirituale.

Questo colore ha una forte influenza positiva sulla nostra pelle; alcuni monaci orientali usano portare tonache arancioni.

**Testo e foto di Stefania Gravili**

### INVITO ALLE SCUOLE

La redazione, insieme a Stefania Gravili, esaminerà le opere inviate dalle scuole, realizzate con diverse tecniche, per una loro pubblicazione sul primo fascicolo raggiungibile.

Per informazioni:

Progresso Fotografico, viale Piceno 14, 20129 Milano.

Fax: 02-71.30.30

### LA TECNICA ACQUERELLO

Attrezzatevi con materiali di qualità, ovvero pennelli di pelo di martora, carta fotografica opaca e piuttosto spessa, i colori devono essere di buona marca per artisti.

Col passare del tempo e con l'esperienza scoprirete quali sono i materiali più congeniali e quali si adattano ad un certo stile e soggetto.

Acquistate secondo le vostre possibilità i materiali della migliore qualità e poi abbiate molta cura. Risparmierete tempo e denaro ottenendo così la luminosità e la freschezza del vero acquerello.

#### Fase Prima

Iniziate dalle zone più semplici dell'immagine per esercitarvi nell'uso dei pennelli e dei colori.

Non impugnate il manico del pennello troppo saldamente, altrimenti avrete delle difficoltà a trattare le pennellate con scioltezza, il polso deve essere rilassato con un minimo di tensione, quella necessaria per reggere il pennello.

#### Fase seconda

Dopo un po' che vi esercitate, il pennello diventerà come un vostro prolungamento, capace di produrre bellissimi e leggeri tocchi e fluenti curve.

A questo punto potete iniziare a lavorare su zone più complicate.