

**COLLEGIO INFERMIERI
PROFESSIONALI
ASSISTENTI SANITARI - VIGILATRICI
D' INFANZIA
DELLA PROVINCIA DI COMO**



**La LUCE e I COLORI che
si prendono
cura del nostro ESSERE**

2 novembre 2011

SIRONI BARBARA

Definizione di **COLORE**



Il **colore** è il risultato dell'elaborazione eseguita dal nostro cervello, dalla percezione sensoriale che i recettori della retina inviano al cervello quando sono eccitati da una radiazione elettromagnetica

LA LUCE.

Il **colore** nasce dalla **LUCE**.

Le radiazioni elettromagnetiche e gli oggetti sono di per sé incolori.

L'occhio li recepisce di un determinato colore per la proprietà degli oggetti di riflettere e di assorbire una parte della radiazione luminosa che ricevono.



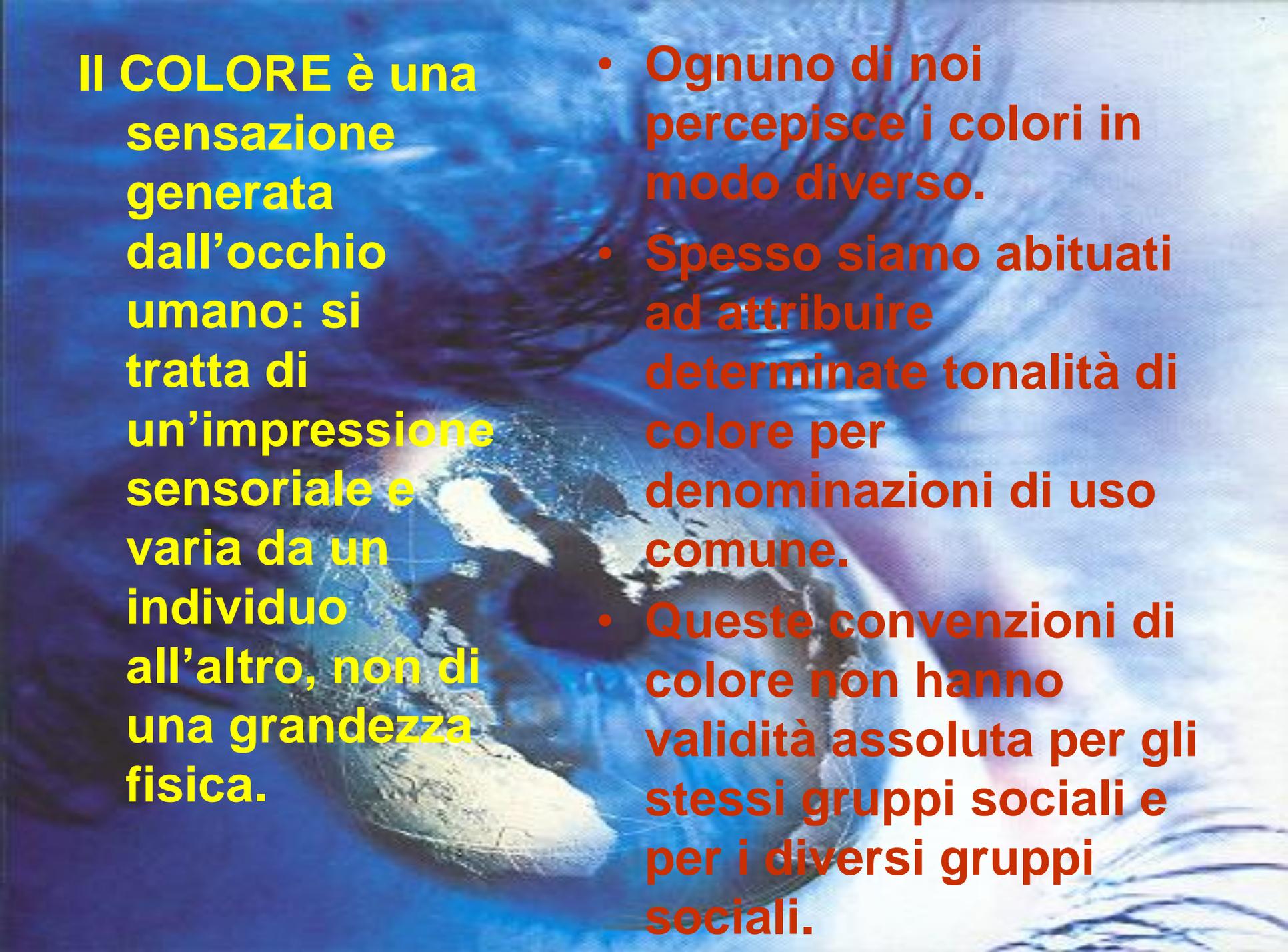
Il **colore** che l'occhio umano vede è quella parte di radiazione luminosa che non viene assorbita dall'oggetto.

IL COLORE

**Non tutti gli esseri umani
percepiscono il colore allo
stesso modo.**

**I colori, come i lineamenti, seguono
i cambiamenti delle emozioni.**

(Pablo Picasso)



Il COLORE è una sensazione generata dall'occhio umano: si tratta di un'impressione sensoriale e varia da un individuo all'altro, non di una grandezza fisica.

- **Ognuno di noi percepisce i colori in modo diverso.**
- **Spesso siamo abituati ad attribuire determinate tonalità di colore per denominazioni di uso comune.**
- **Queste convenzioni di colore non hanno validità assoluta per gli stessi gruppi sociali e per i diversi gruppi sociali.**

- Le esperienze che noi facciamo in natura con un colore sono quelle che più probabilmente si fissano nel nostro vissuto cromatico.

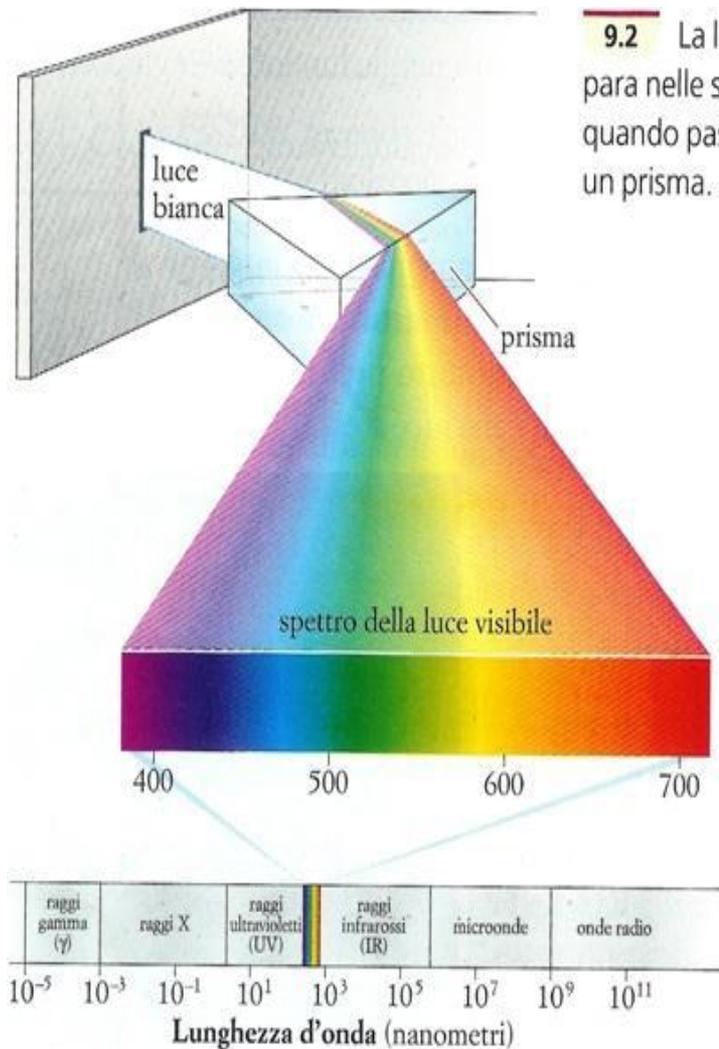
- I colori delle nostre mura domestiche, delle facciate, dei nostri quartieri agiscono su di noi, influenzando il nostro umore anche se possiamo non rendercene conto.



**LA LUCE , DAL LATINO LUX, LUCIS È L'AGENTE FISICO
CHE RENDE VISIBILI I CORPI.**

Questo termine si riferisce alla porzione dello spettro elettromagnetico visibile all'occhio umano, può includere altre forme della radiazione elettromagnetica. Le tre grandezze della luce sono:

- Luminosità o ampiezza
- Colore o frequenza
- Polarizzazione o angolo di vibrazione

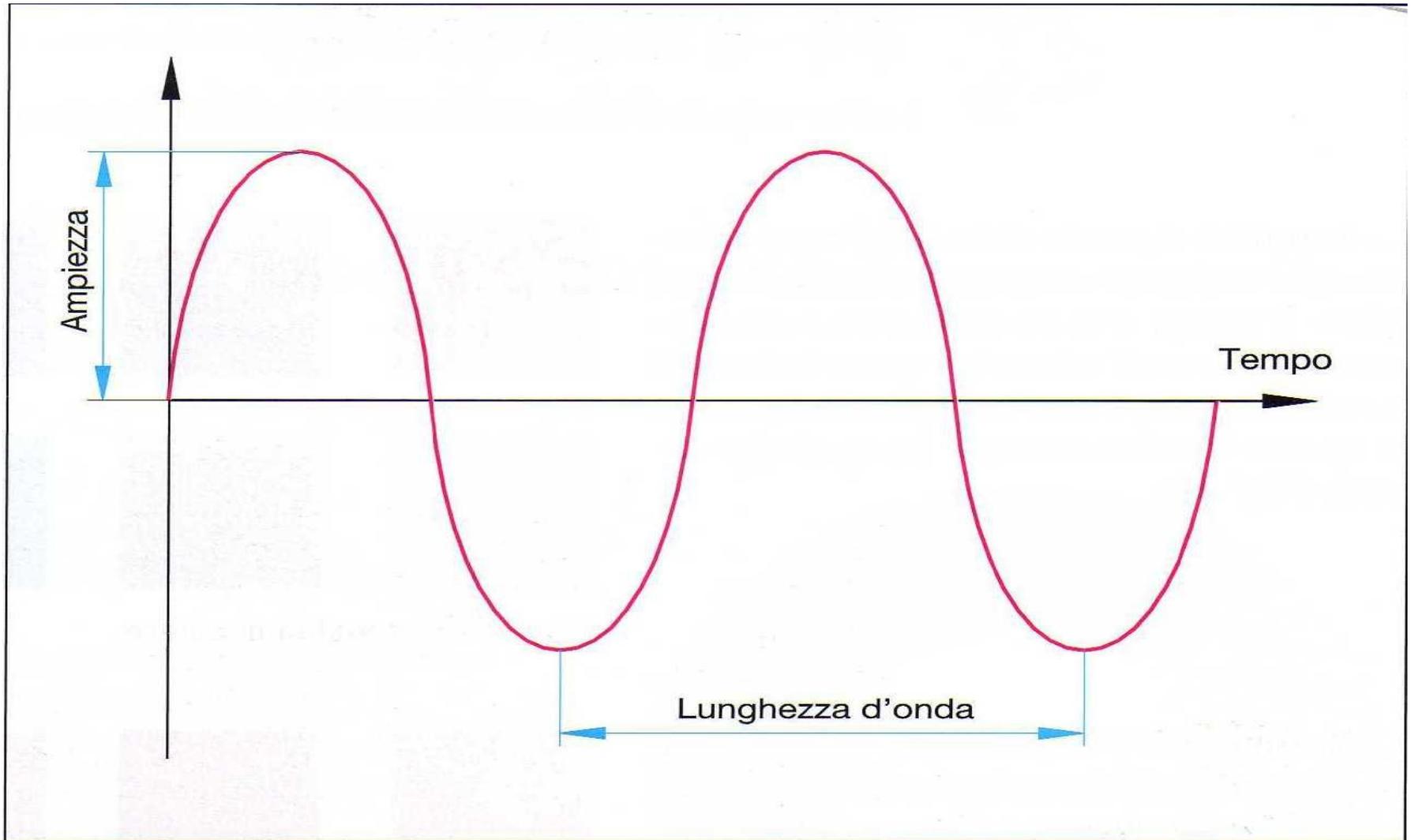


- La luce visibile all'occhio umano è una porzione dello spettro elettromagnetico compresa approssimativamente tra **380** e i **760** nanometri nell'aria.

Teoria quantistica del campo elettromagnetico

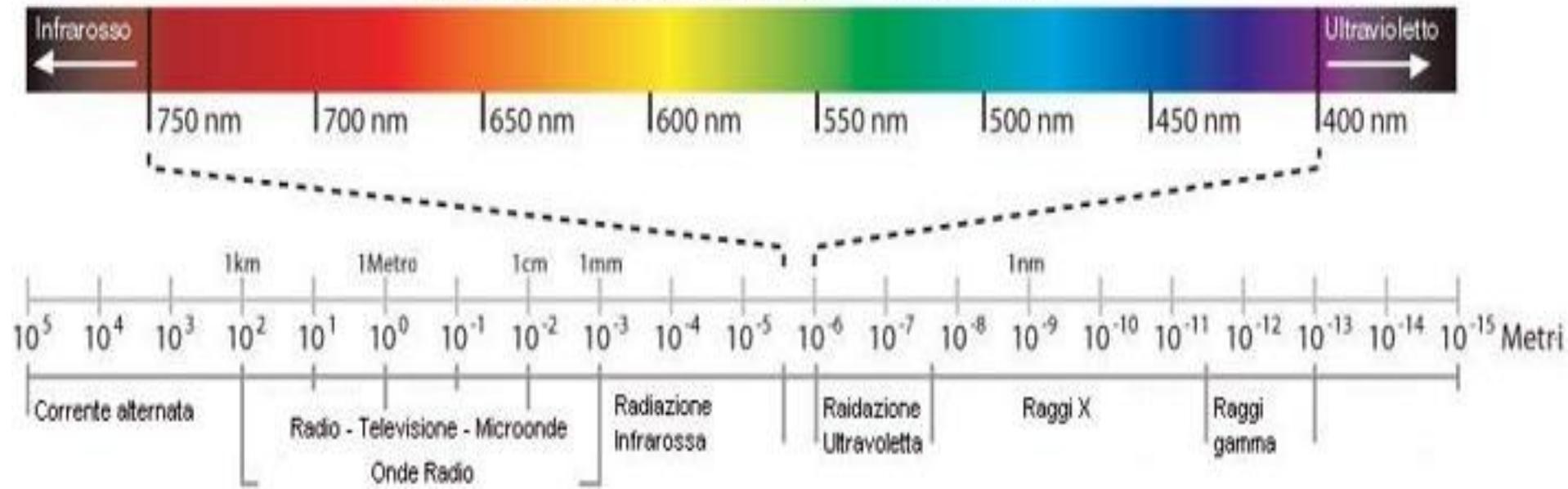
- Questa teoria sostiene che la luce è composta da FOTONI che sono QUANTI di energia associati alla frequenza delle RADIAZIONI LUMINOSE
- La LUCE è un FENOMENO CORPUSCOLARE, viaggia nel vuoto alla velocità di 300 000 km/s.

Caratteristiche fisiche della luce considerata come ONDA ELETTROMAGNETICA



La luce è l'agente fisico che rende visibili gli oggetti. Questo termine si riferisce alla porzione dello spettro elettromagnetico visibile all'occhio umano.

Spettro di luce visibile all'occhio umano





Le differenti lunghezze d'onda vengono interpretate dal cervello come COLORI che vanno dal rosso (lunghezze d'onda più ampie con meno frequenze) al violetto (lunghezze d'onda più brevi con meno frequenze).

- **Le frequenze comprese tra questi due estremi vengono percepite come arancio, giallo, verde, blu e indaco. Le frequenze immediatamente al di fuori di questo spettro percepibile dall'occhio umano vengono chiamate ultravioletto (per le alte frequenze) e infrarosso (per le basse frequenze).**

La luce visibile all'occhio umano è una porzione dello spettro elettromagnetico compresa approssimativamente tra 400 e i 700 nanometri nell'aria.

I COLORI DELLO SPETTRO DELLA LUCE VISIBILE

colore

intervallo di lunghezza d'onda

intervallo di frequenza

ROSSO	~ 700 –630 nm	~ 430–480 THz
ARANCIONE	~ 630–590 nm	~ 480–510 THz
GIALLO	~ 590–560 nm	~ 510–540 THz
VERDE	~ 560–490 nm	~ 540–610 THz
BLU	~ 490–450 nm	~ 610–670 THz
VIOLA	~ 450– 400 nm	~ 670–750 THz

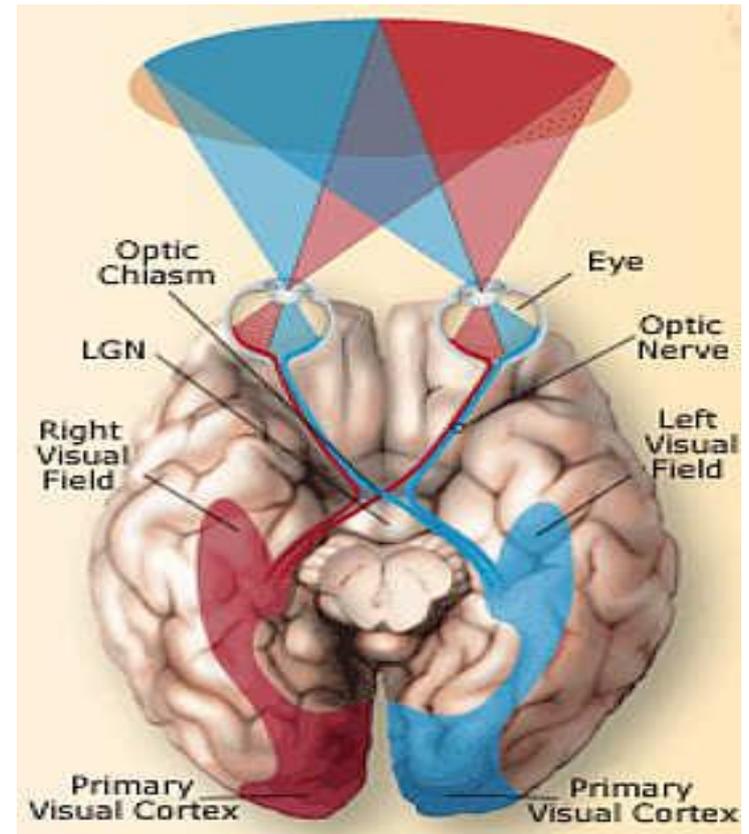
La formazione della percezione del colore avviene in tre fasi:

1. Nella prima fase un gruppo di **FOTONI** arriva all'**OCCHIO**, lo attraversa e raggiunge i fotorecettori della retina **CONI** e **BASTONCELLI** dai quali viene assorbito.

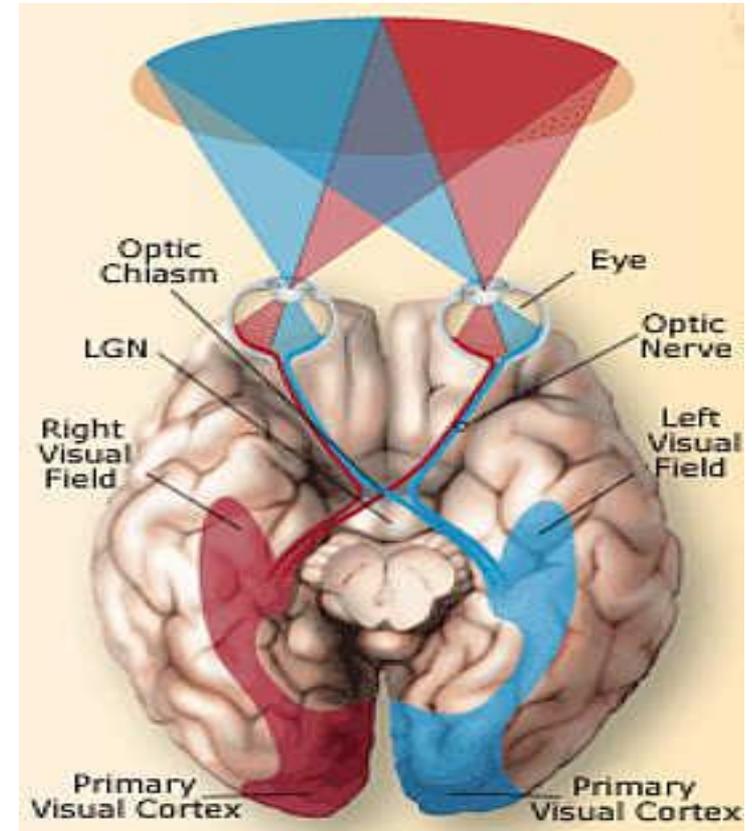
Questi organuli generano tre segnali nervosi, che sono segnali elettrici.

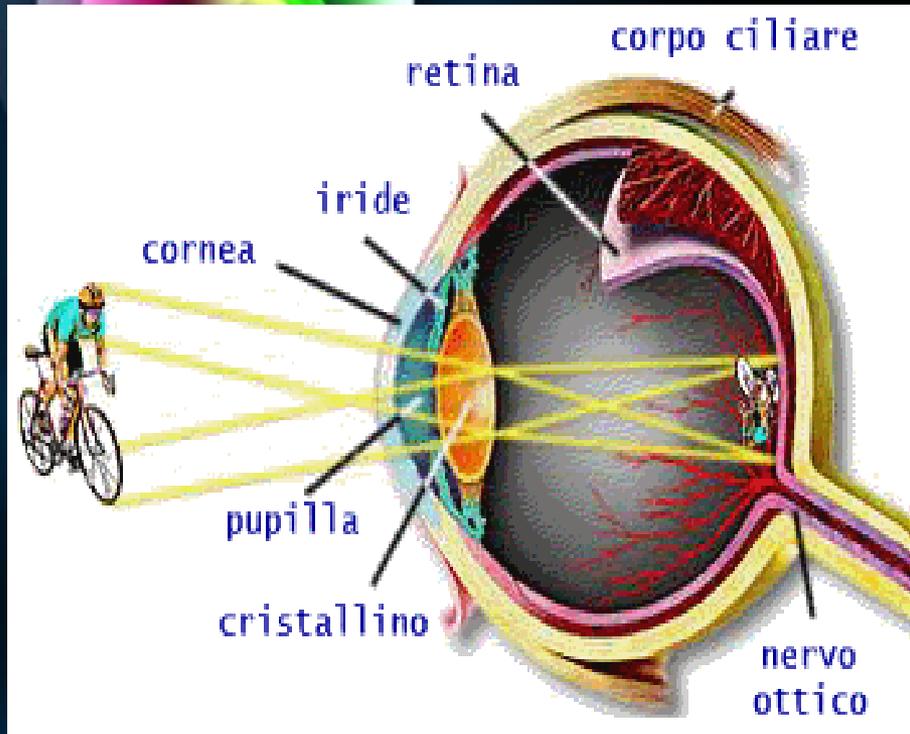
I **CONI** funzionano solo in presenza di luce intensa e fanno percepire i colori, i particolari più minuti e la definizione dell'immagine.

BASTONCELLI permettono di vedere deboli intensità luminose insufficienti a stimolare i cono.



2. La seconda fase avviene ancora a livello retinico e consiste nella elaborazione e compressione dei tre segnali nervosi e creazione dei segnali elettrici e la loro trasmissione al cervello lungo il nervo ottico.
3. La terza fase consiste nell'interpretazione dei segnali elettrici da parte del cervello e nella percezione del colore.





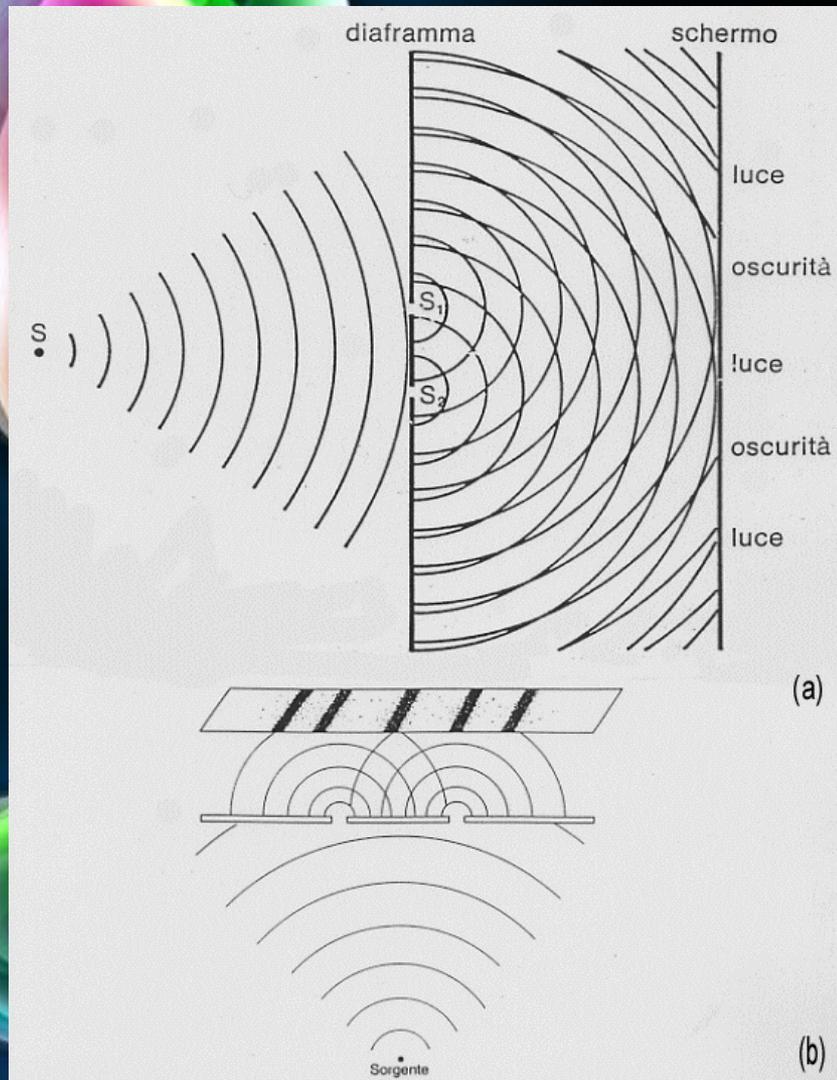
- L'apparato recettivo occhio – cervello pare sia composto da decodificatori luminosi di tre tipi, sensibili al rosso, blu e verde (i colori primari della fisica).
- Nel 1953 Beker ha dimostrato che la visione del colore è connessa con il paleo e con il neo cervello, un nucleo della retina è collegato mediante fibre nervose con l'ipofisi e il mesencefalo.

TEORIA ONDULATORIA



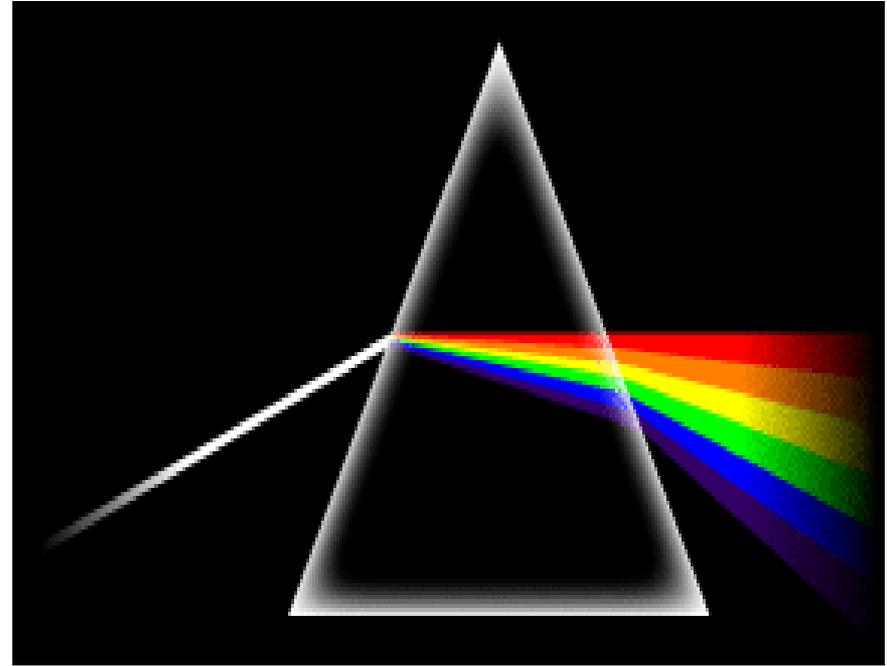
- Formulata da Christiaan Huygens nel 1678 e pubblicata nel 1690.
- Questa teoria ipotizzava che l'universo era formato da microscopiche particelle elastiche in cui si propagavano le onde.
- Il modello ondulatorio permetteva con facilità di spiegare fenomeni quali la riflessione, la rifrazione e la dispersione della luce nei vari colori.

TEORIA CORPUSCOLARE



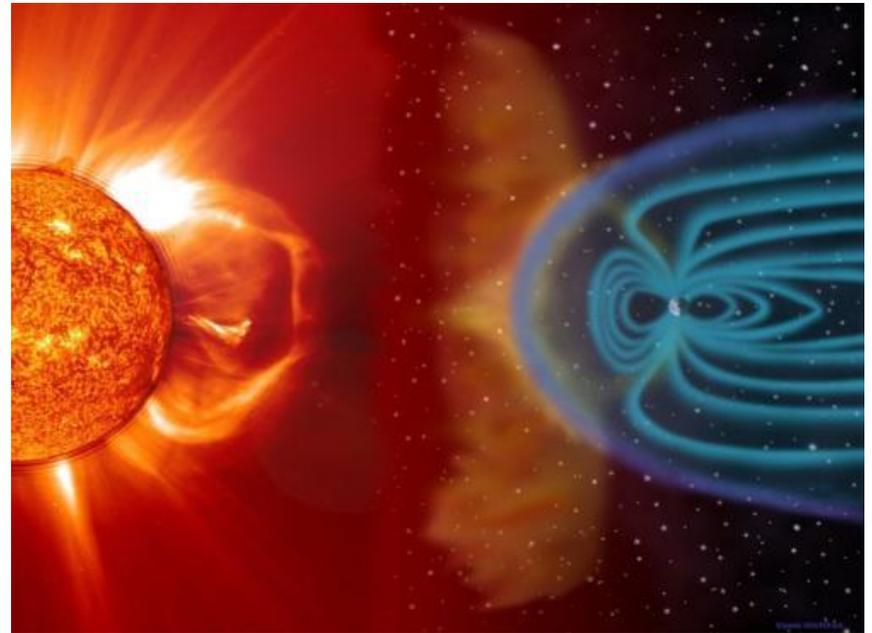
- Secondo la teoria corpuscolare proposta da Newton (1704) nel XVII secolo, la luce è composta da particelle dotate di energia e impulso che si propagano in linea retta nello spazio vuoto, e quando incontrano un corpo, se questo è molto compatto, ne vengono respinti, e rimbalzano elasticamente secondo le leggi dell'urto.

Supportato da una lunga serie di esperimenti Newton giunse alla conclusione che la luce bianca era una miscela di luci colorate che lui pensò essere corpuscoli di diverso spessore, e che tali corpuscoli quando incontravano un materiale diverso dall'aria venivano deviati (diffratti) in misura maggiore via via che si andava dal violetto al rosso, per questa ragione facendo passare la luce attraverso un prisma apparivano sulla parete i colori dello spettro.

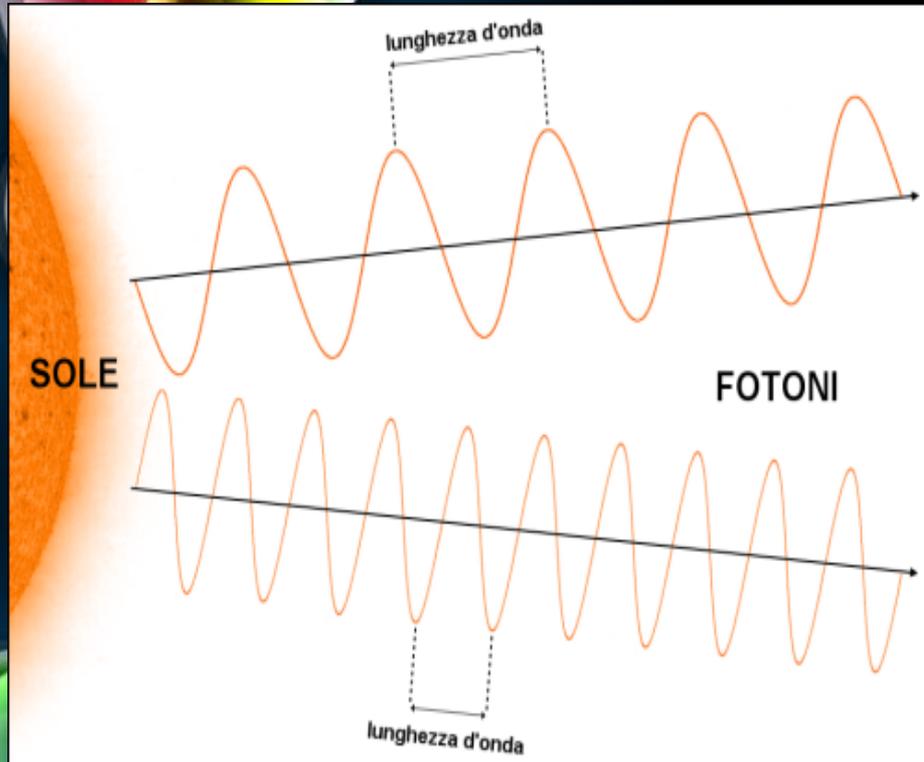


TEORIA ELETTROMAGNETICA

- Proposta da Maxwell alla fine del XIX secolo, sostiene che le onde luminose sono elettromagnetiche e non meccaniche e non necessitano di un mezzo di trasmissione.
- La luce visibile è parte di uno spettro elettromagnetico e la sua trasmissione avviene nel vuoto.
- Con la teoria di Maxwell vennero unificati i fenomeni elettrici, magnetici e ottici; questa teoria è ancora utilizzata al giorno d'oggi.



TEORIA QUANTISTICA

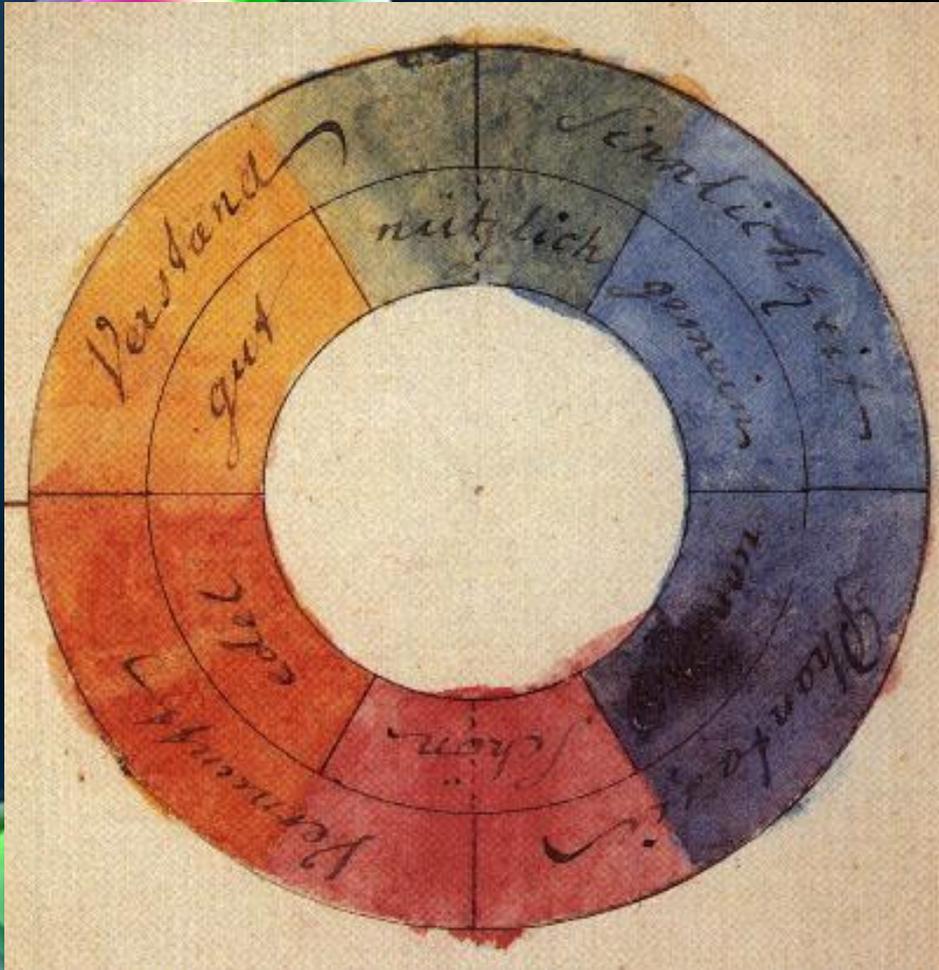


- Con la fisica quantistica si risolse la discussione tra teoria ondulatoria e quella corpuscolare, nel 1900 Max Planck propose che lo scambio di energia tra il campo elettromagnetico e la materia potesse avvenire tramite pacchetti di energia chiamati fotoni.
- Il concetto di fotone al giorno d'oggi è alla base della fisica quantistica ed è sostenuto dagli studi di Einstein.

TEORIA DI GOETHE



- La teoria di Goethe sui colori venne inviata alla stampa nel 1808 e fu per molto tempo in contrasto con la teoria della luce formulata da Newton (1672), in seguito questa teoria ebbe seguito nel mondo dell'arte, perché poneva al centro della fenomenologia dei colori l'uomo e i suoi sensi.



- A Goethe va dato comunque il merito di essere stato tra primi ad indagare sul modo in cui i contesti modificano le sensazioni dei colori, mostrò in modo evidente come la visione dei colori sia un modo dell'organismo, in particolare dell'apparato visivo, di reagire agli stimoli luminosi provenienti dall'esterno.

**STORIA DEL COLORE E
SUO UTILIZZO
TERAPEUTICO NELLE
CIVILTÀ ANTICHE**





Scoperto il 19 settembre 1991 sulle Alpi Venoste, (ai piedi del ghiacciaio del Similaun, 3.210 m s.l.m.) al confine fra l'Italia e l'Austria.

Sul corpo di un uomo vissuto circa cinquemila anni fa e ritrovato mummificato sulle Alpi italiane (conosciuto con il nome di: Mummia del Similaun) sono presenti dei tatuaggi eseguiti sulla pelle delle articolazioni colpite da artrite.



Per gli antichi Egizi ogni colore aveva un preciso significato.

Il verde ed il turchese, che richiamavano la vegetazione e l'acqua, rappresentavano giovinezza e rigenerazione.

Il rosso era il deserto e perciò il caos (gli egizi elencavano i nomi delle entità ritenute pericolose).

A questo colore si contrapponeva il nero della terra fecondata dal limo che simboleggiava l'eterno rinascere della natura.

Il giallo, il colore dell'oro, era associato alle membra degli dei.

Il bianco ovvero l'argento, corrispondeva alle loro ossa.

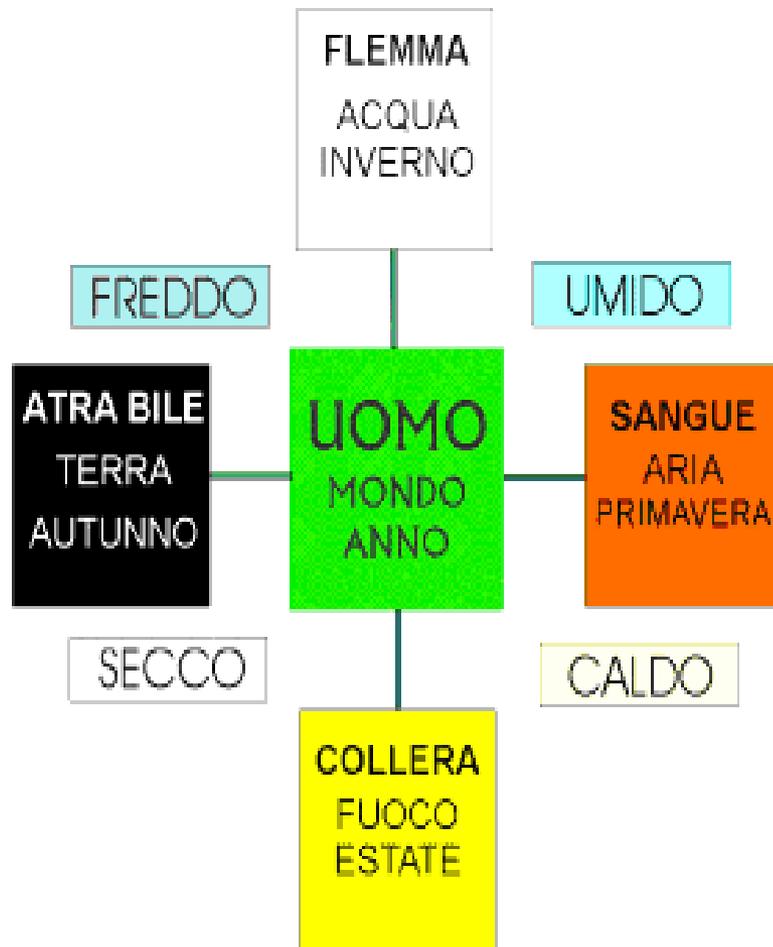
Il blu dei lapislazzuli simboleggiava i loro capelli.

Fonte: <http://www.anticoegitto.net/>

Le pratiche di uso e terapia del colore erano note fin dall'antico Egitto: la mitologia egiziana assegna al dio Thot la scoperta della terapia del colore.

Nei templi dell'antico Egitto gli archeologi hanno trovato prove di un particolare metodo di costruzione e disposizione delle stanze che permetteva di ottenere la scomposizione dei raggi solari penetrati nei sette colori dello spettro.





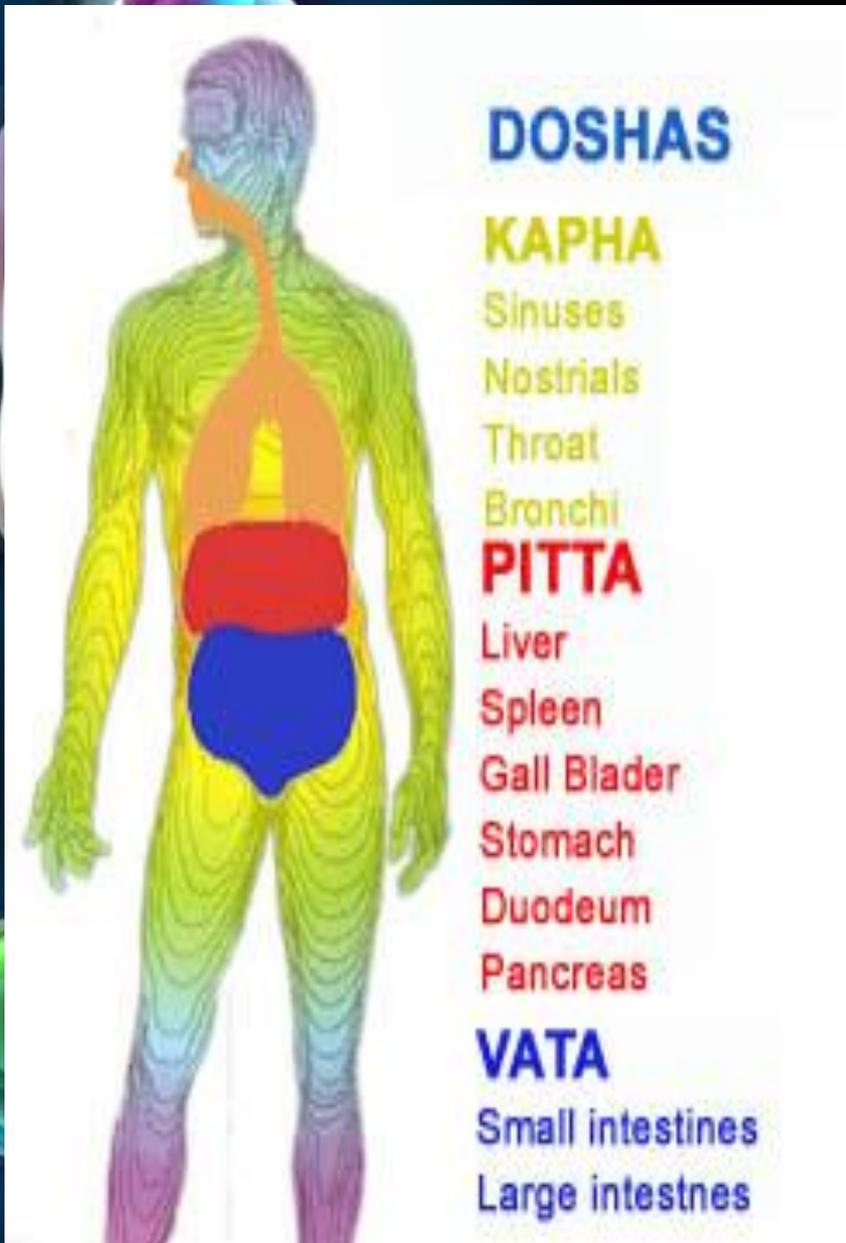
- I Greci associavano i colori agli elementi fondamentali (aria, fuoco, acqua e terra) e questi ai quattro umori o fluidi del corpo.

- La salute era considerata il risultato dell'equilibrio di questi elementi, la malattia era invece il risultato dello sbilanciamento dell'organo, colore, elemento o umore; i colori venivano anche utilizzati come trattamento contro le malattie attraverso indumenti colorati, oli, gessi, unguenti o pomate.



Per i GRECI: **Iris o Iride**, la divina messaggera, figlia di **Taumante e di Elettra**, personificazione dell'arcobaleno che unisce il Cielo alla Terra. Era una fanciulla dai piedi veloci come il vento e con ali dipinte di tutti e sette i colori dell'arcobaleno; portava gli ordini celesti, in particolare quelli di Zeus e di Hera, agli altri dèi o agli uomini.

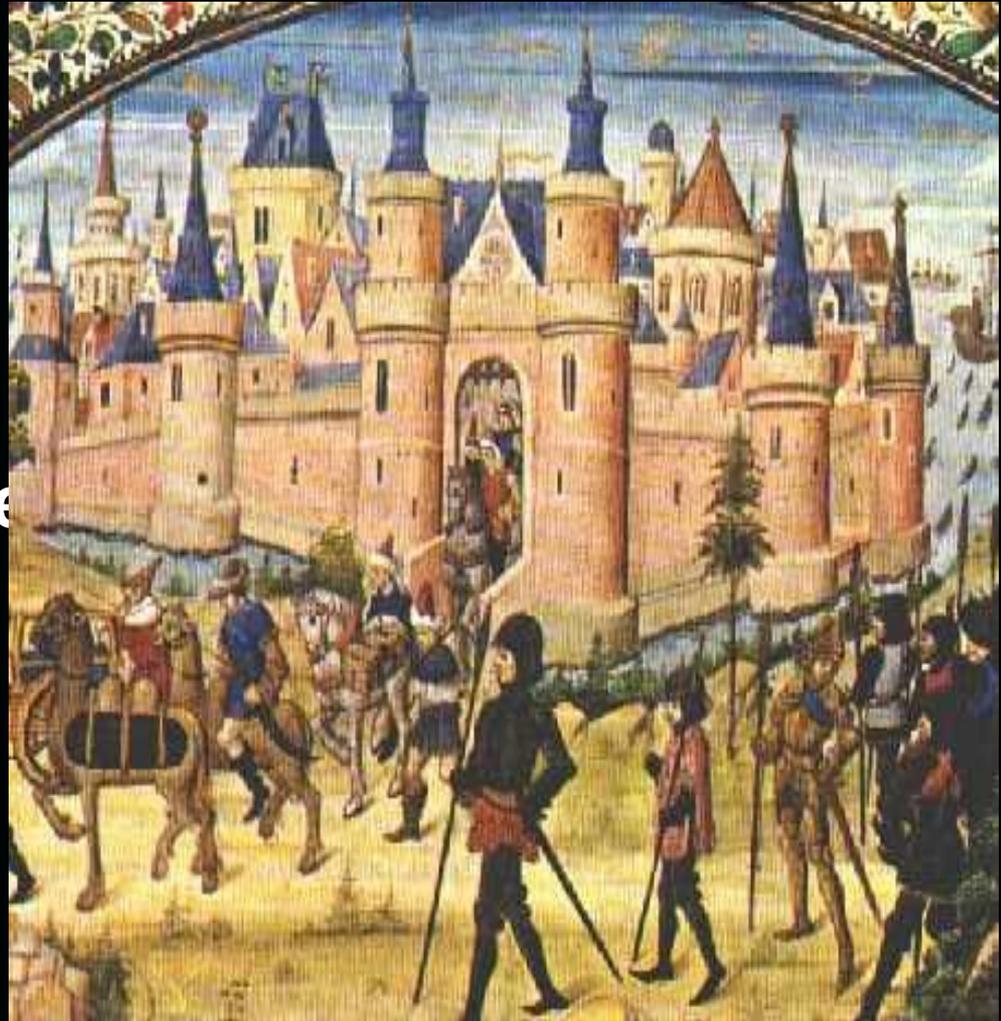
- In India la medicina ayurvedica ha sempre tenuto conto di come i colori influenzano l'equilibrio dei chakra e delle ghiandole correlate; inoltre vengono associate le diverse tipologie dei soggetti (dosha) con i colori primari rosso, giallo e blu.





- In Cina l'interazione tra colori e funzionamento degli organi è nota da almeno 5000 anni, secondo questa antica cultura vi è una correlazione importante tra: organi specifici / emozioni / colore / meridiani.
- Per i medici cinesi il colore ha la funzione di riequilibrare un organo o un'emozione e il malato doveva vestire con indumenti di uno specifico colore, ma anche alle finestre venivano applicati teli del colore utilizzato per l'abbigliamento.

- Durante il medioevo tutte le pratiche terapeutiche “originali” con il colore furono esorcizzate e tutte le pratiche di guarigione tramandate da Egiziani, Greci e Romani furono tramandate per via orale in quanto dichiarate “occulte” dalla chiesa.



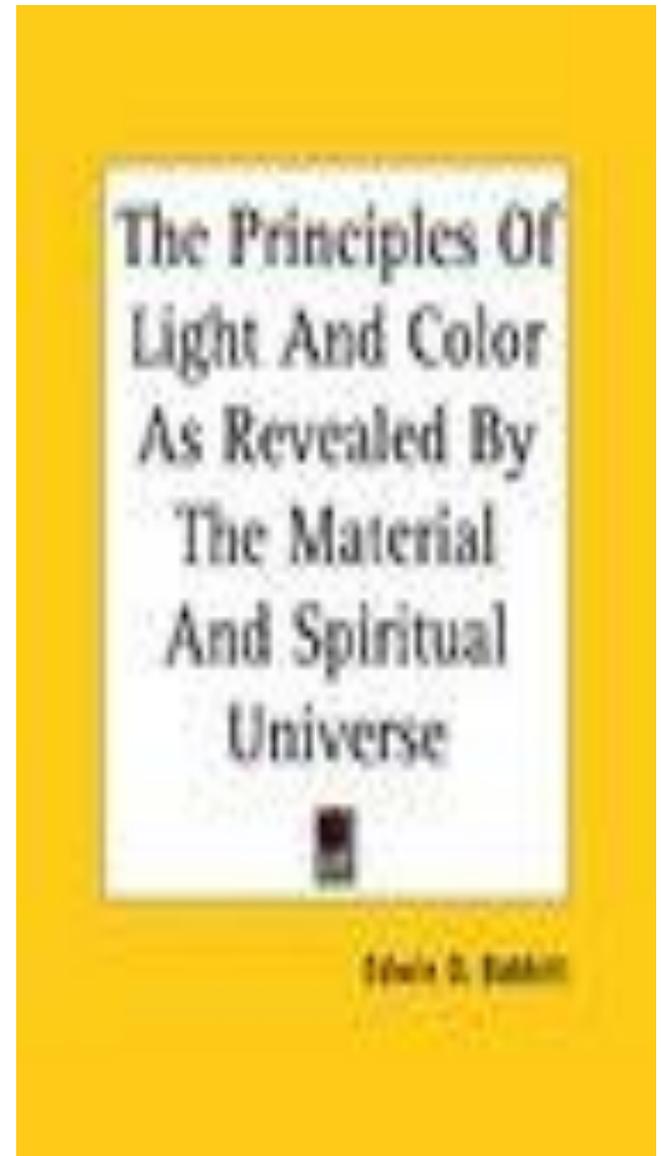
il Libro Blu



Edizioni Keltis

- Nel 1871 viene pubblicato il libro “l’influenza del raggio blu del sole e del raggio blu del cielo” di Augustus J. Pleasanton, in questo libro si sostiene la convinzione che la luce del sole, filtrata attraverso vetri blu, acquistava proprietà curative, il libro era stampato su carta blu.

- Nel 1877 il libro del dott. Seth Pancoast “blu and red light” , stampato in caratteri blu su carta Bianca con bordo rosso, sosteneva che questi colori avevano una specificità terapeutica.
- Nel 1878 Edwitt Babitt pubblica “The principle of Ligth and Colour” ponendo le basi della terapia con la luce e i colori.





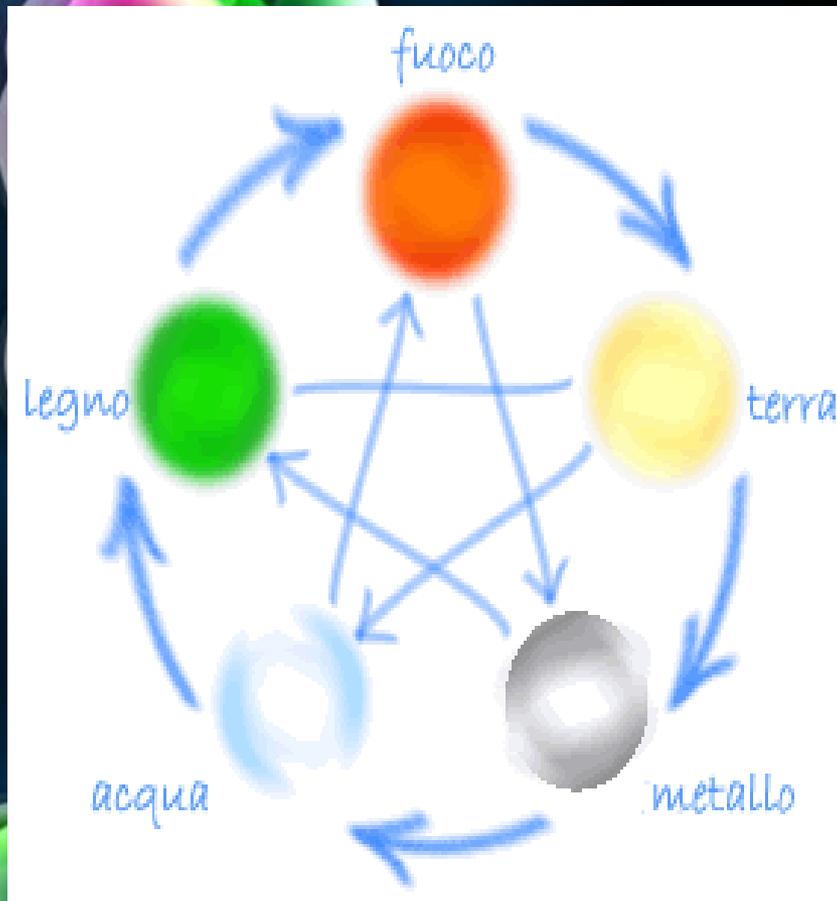
- **Nel 1920 colonnello indiano Dinshah Pestanji Framji Ghadiali inventa la spettrocromoterapia, essa prevede l'utilizzo di luci e colori diversi per ogni patologia e l'abbinamento con prescrizioni dietetiche. Questo autore inventa anche lo spettro cromo, macchina che produceva una forte sorgente luminosa davanti alla quale potevano essere inseriti filtri colorati, questo autore operò per oltre 30 anni negli Stati Uniti.**

NIELS R. FINSSEN.



Niels R. Finsen

- Nel 1893 il medico danese Niels Finsen mise a punto una tecnica per curare le cicatrici da vaiolo tramite esposizione alla luce rossa.
- Questo atto aprì la strada sui reali effetti della luce colorata sul corpo umano e ricevette il premio Nobel nel 1903 per le sue scoperte sulla fototerapia.



- Nella medicina tradizionale cinese i colori sono associati agli elementi ma anche ad organi e funzioni corporee; l'utilizzo di un colore o di un alimento correlato al sapore o all'elemento serve per ripristinare la funzione corporea associata a quel colore e a quegli organi.
- In specifico il trattamento dei meridiani di agopuntura permette di riequilibrare la funzione d'organo e la sua realizzazione attraverso il suo colore di espressione.



VERDE: inizio dello Yang
associato all'elemento Legno, agli organi
Fegato e Vescica Biliare, al sapore aspro,
ai muscoli e tendini, al senso della visione
(occhio); nel corpo il colore verde è
rappresentato dalla bile prodotta dalla
cistifellea che sostiene la digestione dei
grassi.



ROSSO: massimo dello yang
associato all'elemento Fuoco, agli organi Cuore e
Intestino tenue e alle funzioni del timo, tiroide e
organi della riproduzione, al sapore amaro, ai vasi
sanguigni e alla parola (lingua); nel corpo il colore
rosso è rappresentato dal sangue che scorre
attraverso i vasi sanguigni e dalla funzione del
cuore.



GIALLO: equilibrio tra yang e yin associato all'elemento Terra, agli organi Stomaco e Milza / Pancreas, al sapore dolce, al tessuto connettivo e al senso del gusto (lingua); nel corpo il colore giallo è rappresentato dal tessuto connettivo e adiposo e dalla loro funzione di sostegno.

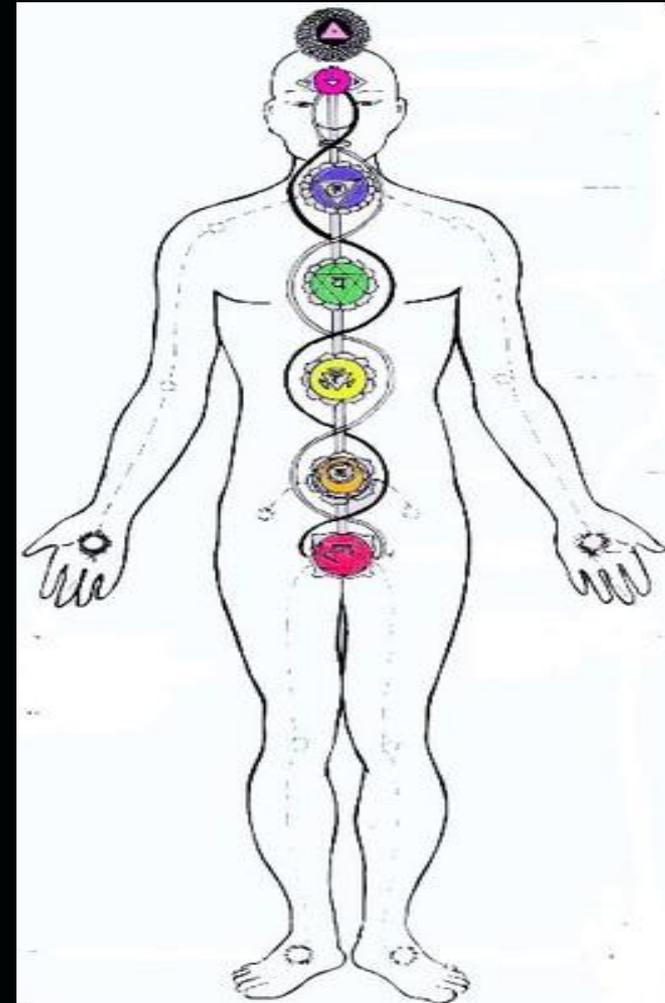
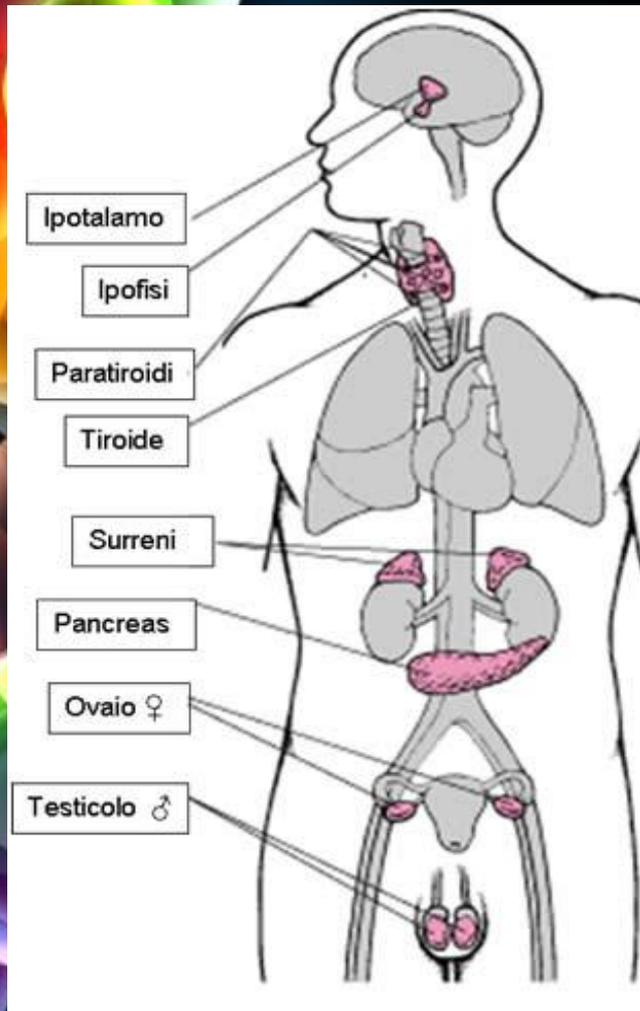
BIANCO: inizio dello yin associato all'elemento Metallo, agli organi Intestino Crasso e Polmone, al sapore piccante, alla pelle e al senso del tatto e dell'olfatto (naso); nel corpo il colore bianco è rappresentato dalla pelle e dall'aria che viene scambiata con l'esterno.

BLU /NERO: massimo dello yin

Associato all'elemento Acqua, agli organi Rene e Vescica, a sapore salato, all'orecchio e al senso dell'udito (orecchio); nel corpo il colore blu/nero è associato ai liquidi corporei che circolano nell'organismo.

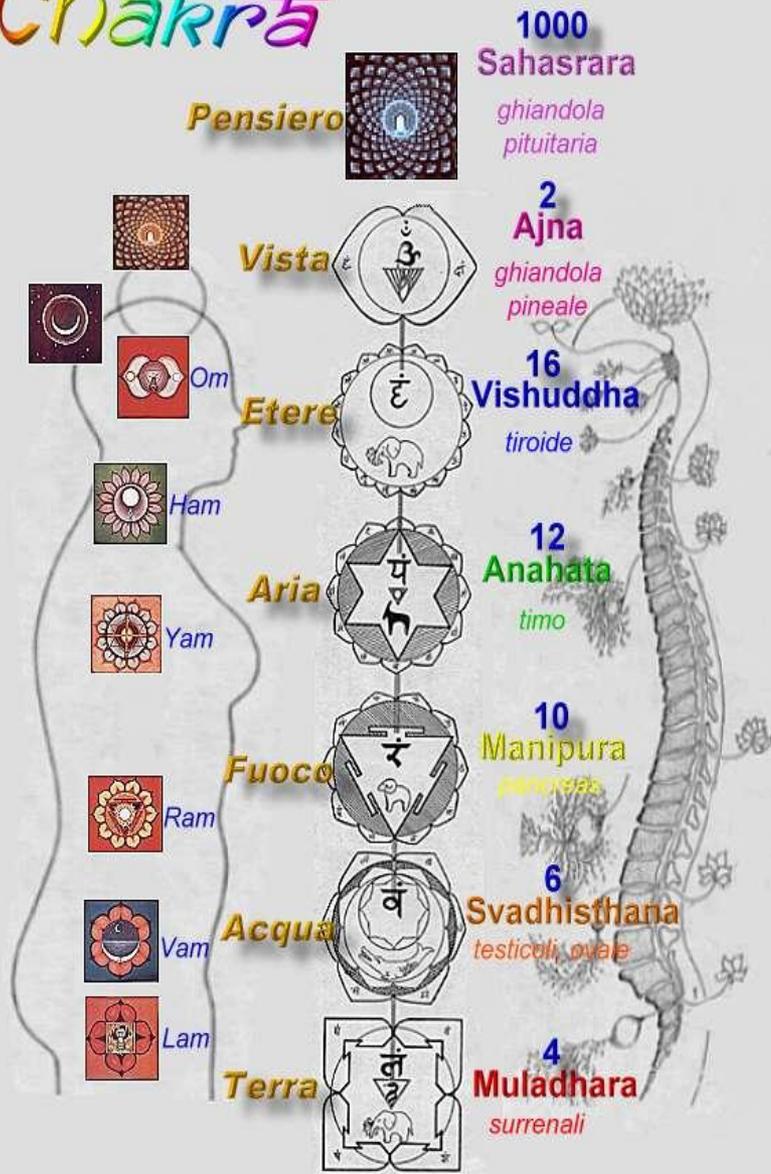


GHIANDOLE e CHAKRA

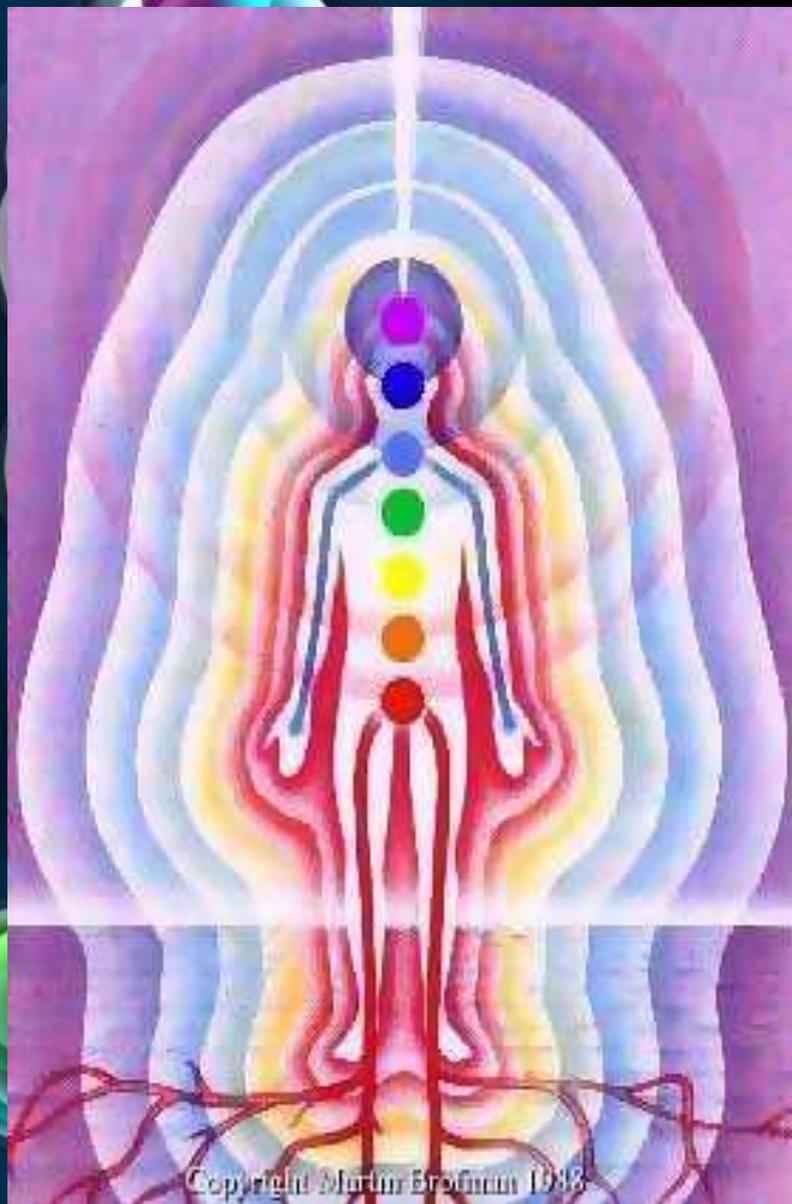


- **La regolazione delle principali ghiandole del corpo è sottomessa al controllo del:**
 - **Sistema nervoso**
 - **Sistema endocrino, la sua azione si manifesta con un controllo lento e continuo attraverso la produzione degli ormoni.**
- **Gli ormoni sono prodotti da ghiandole interne (endocrine) e riversati nel sangue fino al raggiungimento degli organi e dei tessuti a cui sono destinati.**
- **L'aumento di concentrazione di un ormone nel sangue rappresenta per la ghiandola un segnale che causa l'interruzione o il rallentamento della produzione dell'ormone stesso.**
- **Le ghiandole endocrine, attraverso gli ormoni, sono in grado di comunicare tra loro, con il sistema nervoso e con gli organi bersaglio, gli ormoni sono messaggeri chimici.**
- **Esse sono stimulate a produrre ormoni, ogni volta che i recettori captano una modificazione dell'ambiente interno o esterno gli ormoni secreti facilitano l'adattamento alle nuove condizioni ambientali ripristinando l'equilibrio perduto.**

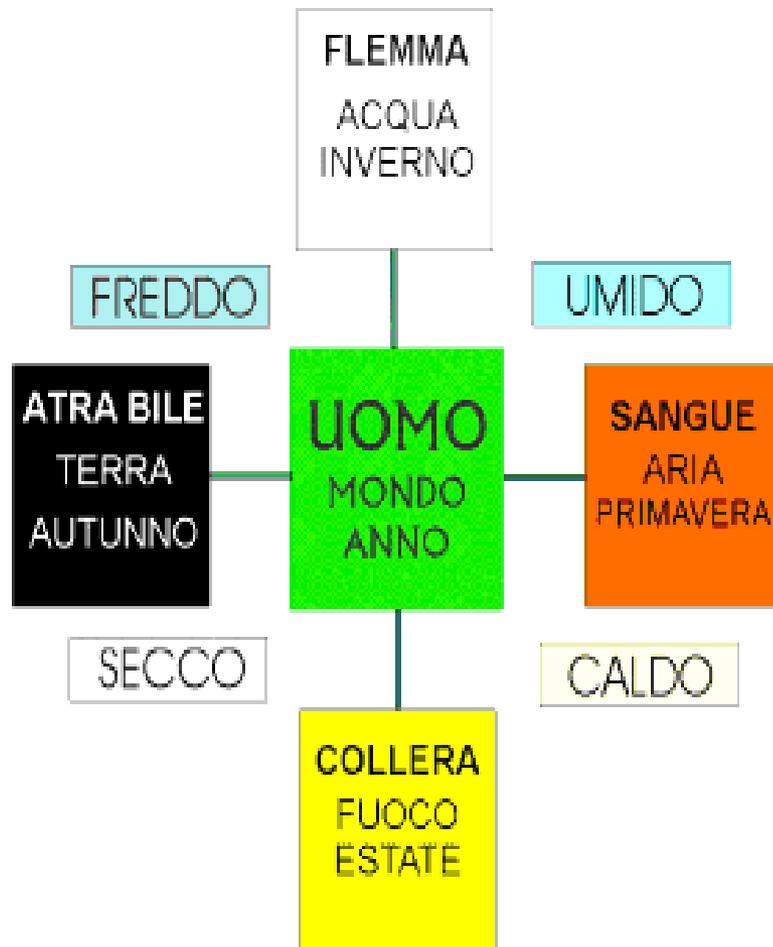
Chakra



- L'energia vitale dell'essere umano è organizzata intorno a specifici centri di energia che non fanno parte del corpo fisico ma appartengono ai corpi energetici sottili.
- Questi centri specifici sono detti CHAKRA (dal sanscrito ruota o vortice), essi aiutano a organizzare il corpo fisico anche se non possono essere percepiti per mezzo di organi o sensi fisici.
- I chakra sono centri simbolici del corpo e sono associati, da molte culture, a ghiandole (endocrine) e organi fisici, tra essi si muove un'energia variamente definita prana o kundalini.



- I chakra sono sette, ognuno di essi possiede una propria vibrazione e un proprio colore.
- Lo squilibrio a livello di uno o più chakra può determinare uno squilibrio di ghiandole e organi associati.



- I Greci associavano i colori agli elementi fondamentali (aria, fuoco, acqua e terra) e questi ai quattro umori o fluidi del corpo.

- La salute era considerata il risultato dell'equilibrio di questi elementi, la malattia era invece il risultato dello sbilanciamento dell'organo, colore, elemento o umore; i colori venivano anche utilizzati come trattamento contro le malattie attraverso indumenti colorati, oli, gessi, unguenti o pomate.

Tipologia Ippocratica Terra o Melanconica o Nervosa

- Digestione lenta (sensazione di pietra sullo stomaco);
- Tendenza alla produzione di calcoli (il carbonio è legato al calcio quindi tendenza a produrre precipitati di carbonato di calcio), come i calcoli alla cistifellea (organo legato a saturno = funzione coagula);
- Tendenza all'autointossicazione (dovuta al suo metabolismo lento);
- Emicranie di origine digestiva;
- Stipsi (dovuta al fatto che tiene tutto dentro);
- Emorroidi;
- Iperuricemia;
- La rigidità che si esplica anche a livello osteo-articolare;
- Sclerosi ed indurimenti;
- Malattie delle arterie;
- A livello del S.N. si può essere senza sosta, oppure estremamente pigro.

Tipologia Ippocratica Linfatica o Flemmatica

- Neurovegetativi, ansia, insonnia, vertigini, palpitazioni;
- Difficoltà digestive ed aerofagia;
- Squilibri ormonali (dovuti alla sua emotività che gli porterà labilità ipotalamica, poiché ipotalamo ed ipofisi regolano infatti il sistema ormonale);
- Sintomi premestruali evidenti come aumento di peso, ansia e nervosismo, che compaiono improvvisamente;
- Sistema immunitario labile dovuto alla sua impressionabilità.
- Predisposizione allo sviluppo di germi ed infezioni spesso croniche e recidivanti (essendo l'acqua un terreno fertile);
- Ritenzione di liquidi per via del metabolismo e del drenaggio lenti,
- Facilità agli edemi;
- Calcoli ai reni (dovuti al fatto che l'elemento terra è entrato ad inquinare le quote emotivo-affettive ed ha generato una pietra all'interno dell'organo deputato alla gestione delle acque, alla loro purificazione).

Tipologia Ippocratica Sanguigna

- **Neurovegetativi legati all'ansia;**
- **Preoccupazione;**
- **Palpitazioni;**
- **Cefalea;**
- **Vampate di calore;**
- **Difficoltà digestive (legate al disordine che lo governa);**
- **Di cattiva circolazione periferica come crampi e formicolii (legati anch'essi al disordine che lo governa);**
- **Di respirazione ed in particolare infezioni alle vie aeree superiori, come l'asma, che è espressione di un problema insoluto con la madre;**
- **Spasmi legati alla paura (derivanti da un problema con la quota terra , per cui necessita di un supporto e trattiene);**
- **Ipocondria o incuria di sé**

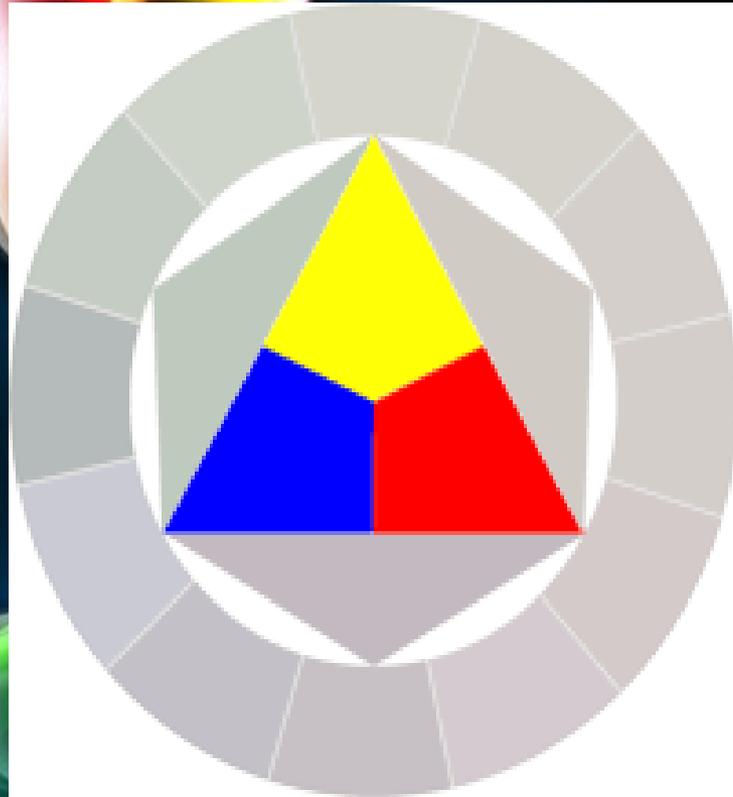
Tipologia Ippocratica focosa o collerica

- **Legati alla pelle quindi eczemi, dermatosi (soprattutto di tipo psicosomatico), pruriti e bruciori;**
- **Ai tendini;**
- **Agli occhi , come congiuntiviti, problemi alla retina, miopia, presbiopia (con il tempo il fuoco tende a spegnersi e l'elemento terra subentra e indurisce il cristallino);**
- **Ipertensione;**
- **Infiammazioni di tutti i tipi (cioè la quota aria, sangue, viene spinta, pompata dall'eccesso di fuoco);**
- **Al fegato e alla cistifellea**



IL COLORE

COLORI PRIMARI



Sono solo tre i colori di base dai quali si ottengono, mescolandoli, tutti gli altri; questi tre colori, considerati "assoluti" perchè non si possono ottenere con nessuna mescolanza, sono detti colori primari e sono il **BLU, GIALLO, ROSSO.**



I COLORI PRIMARI

o fondamentali
sono:

il **rosso**, il **giallo**
e il **blu**.

Unendo due colori
primari si ottiene un
colore secondario o
complementare e la
purezza dipenderà
dalle proporzioni dei
colori che lo
compongono.



- I COLORI primari sono colori SEMPLICI, sono costituiti da una sola radiazione

COLORI SECONDARI

ARANCIO = ROSSO + GIALLO =



VERDE = BLU + GIALLO

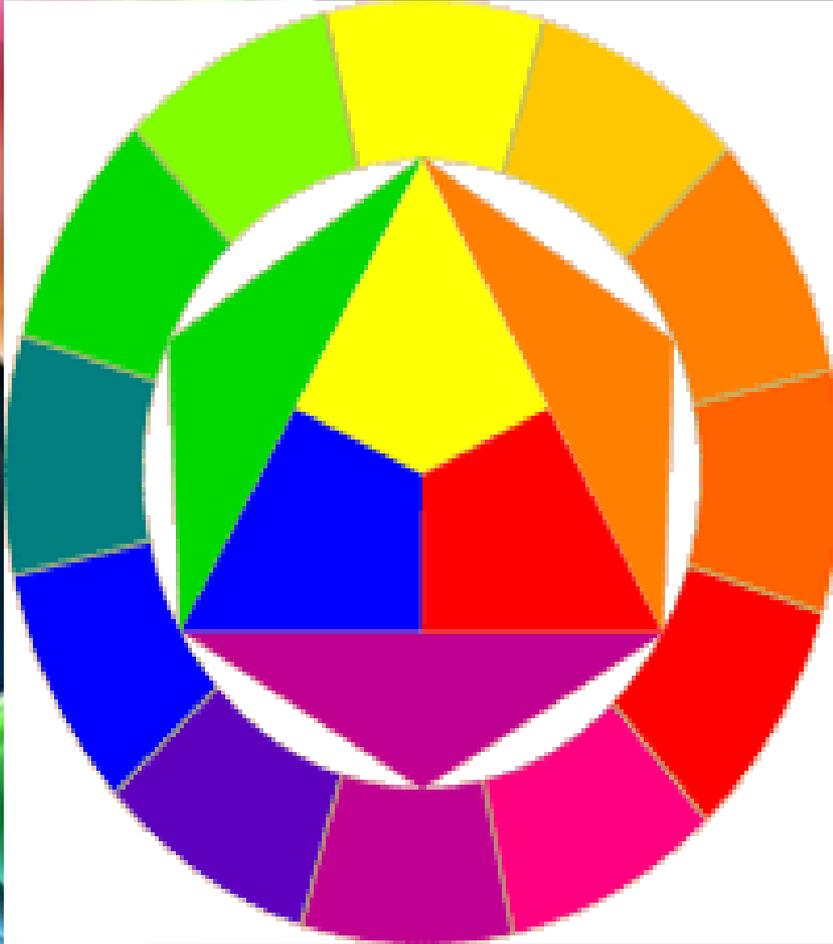


COLORI SECONDARI

VIOLA = BLU + ROSSO



COLORI TERZIARI



- Mischiando due primari in quantità diverse, si ottiene un colore TERZIARIO.
Giallo/arancione -
rosso/arancione -
rosso/viola -
giallo/verde -
blu/verde - blu/viola

  = 
1 1/2 Blue + 1 1/2 Yellow = Green

  = 
1 1/2 Red + 1 1/2 Yellow = Orange

  = 
1 1/2 Blue + 1 1/2 Red = Violet

  = 
2 Blue + 1 Yellow = Turquoise

  = 
1 Blue + 2 Red = Magenta

  = 
1 Red + 2 Yellow = Gold

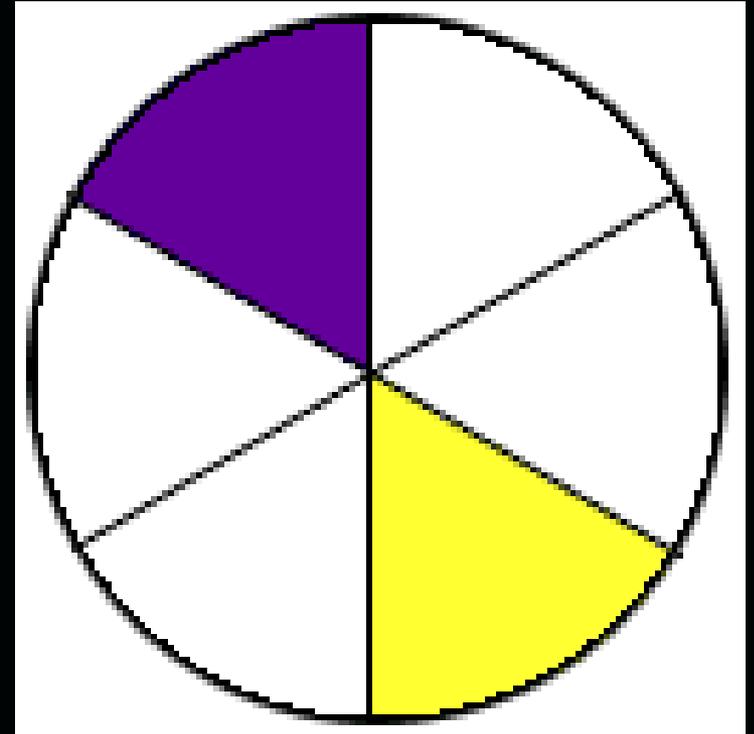
  = 
1 Blue + 2 Yellow = Olive

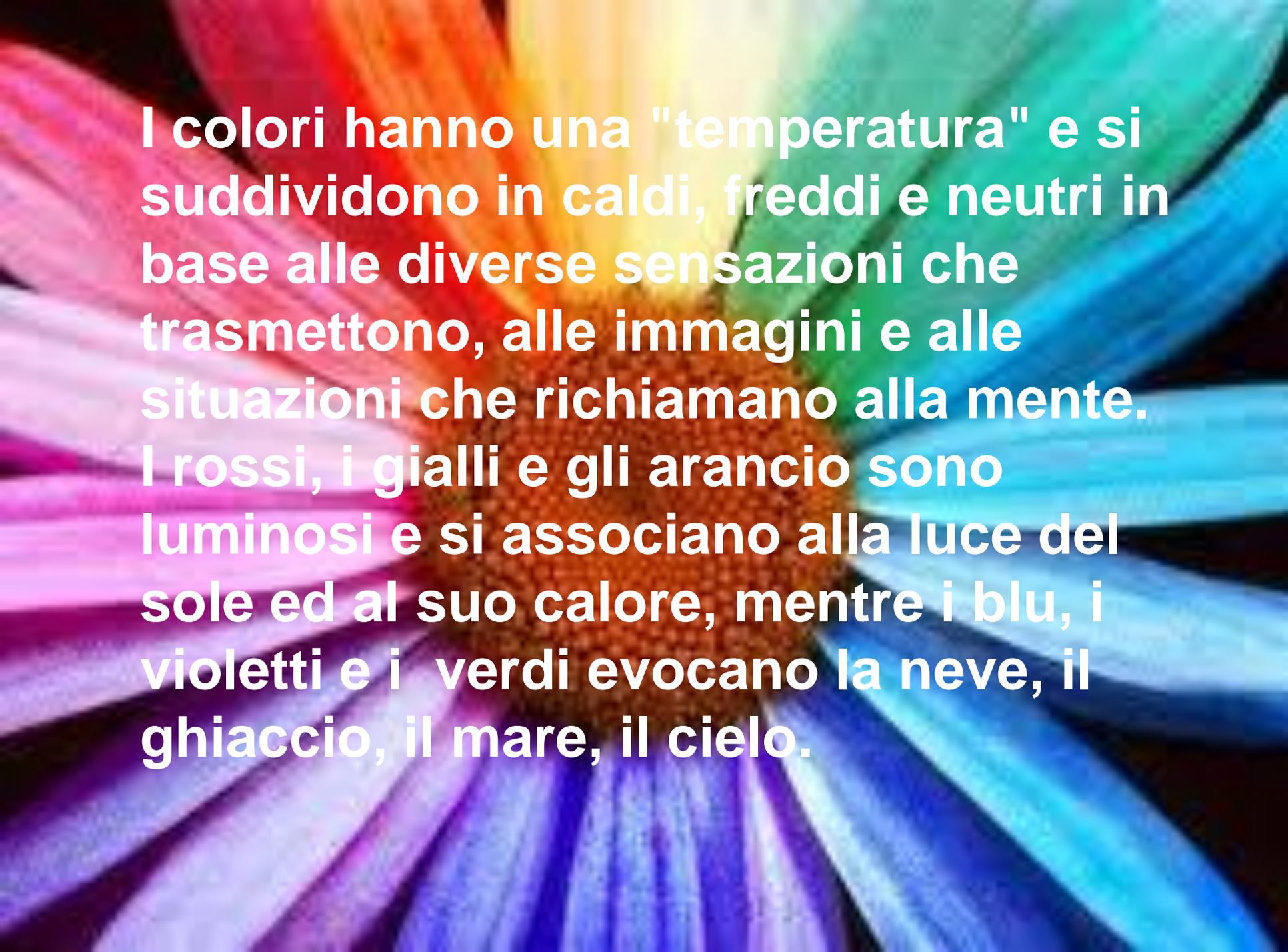
  = 
2 Red + 1 Yellow = Coral

  = 
2 Blue + 1 Red = Royal Blue

COLORI COMPLEMENTARI

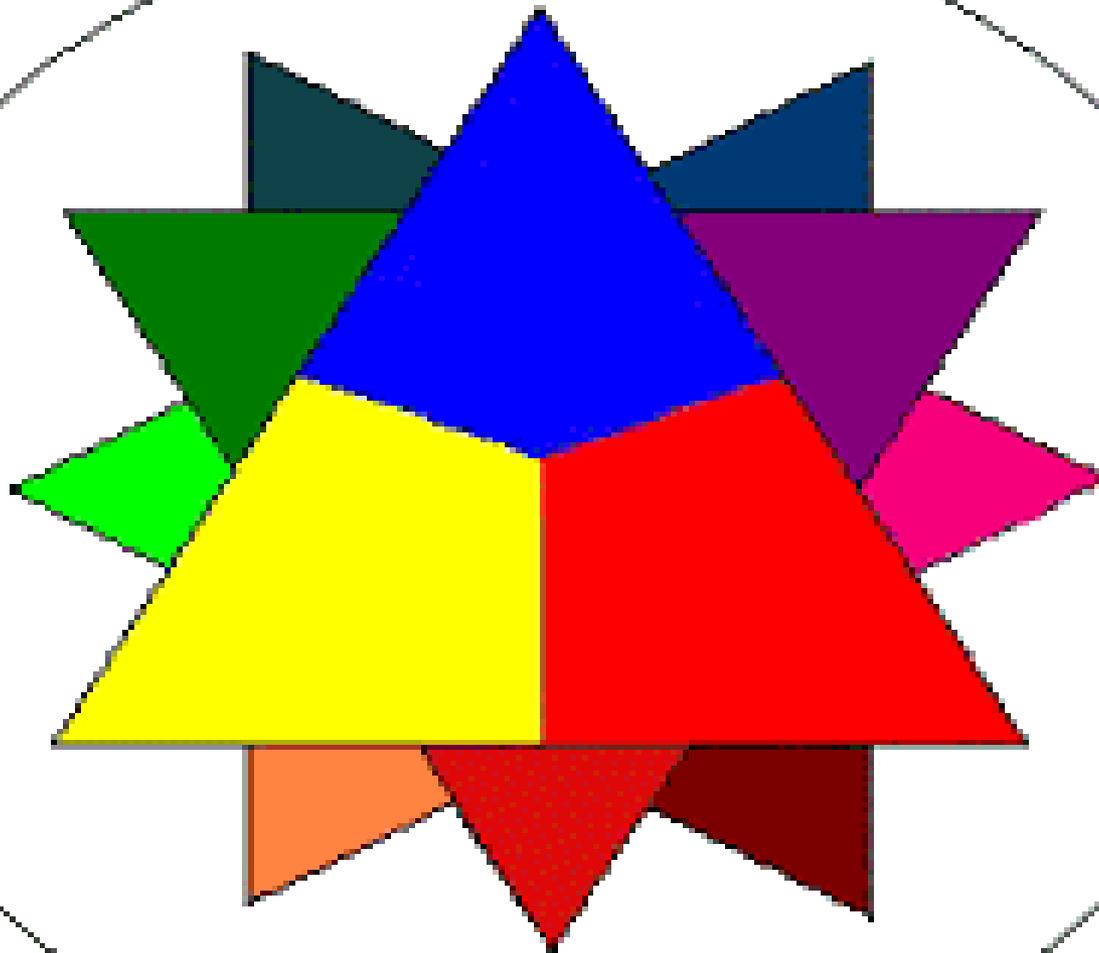
- Si dicono colori complementari perchè hanno la caratteristica di esaltare e rafforzare a vicenda la loro luminosità:
- Il GIALLO è complementare del VIOLA
- Il ROSSO è complementare del VERDE
- L'ARANCIO è complementare del BLU





I colori hanno una "temperatura" e si suddividono in caldi, freddi e neutri in base alle diverse sensazioni che trasmettono, alle immagini e alle situazioni che richiamano alla mente. I rossi, i gialli e gli arancio sono luminosi e si associano alla luce del sole ed al suo calore, mentre i blu, i violetti e i verdi evocano la neve, il ghiaccio, il mare, il cielo.

Colori freddi



Colori caldi

COLORI CALDI, rosso arancione e giallo; essi hanno un particolare effetto eccitante, aumentano l'attività muscolare, la pressione del sangue, la frequenza del respiro e il battito cardiaco: sono riconducibili alla tonicità e all'azione; il rosso agisce soprattutto sulla frazione simpatica del SNA eccitandolo.

Sono colori che agiscono soprattutto sui primi tre chakra (1°, 2°, 3°).



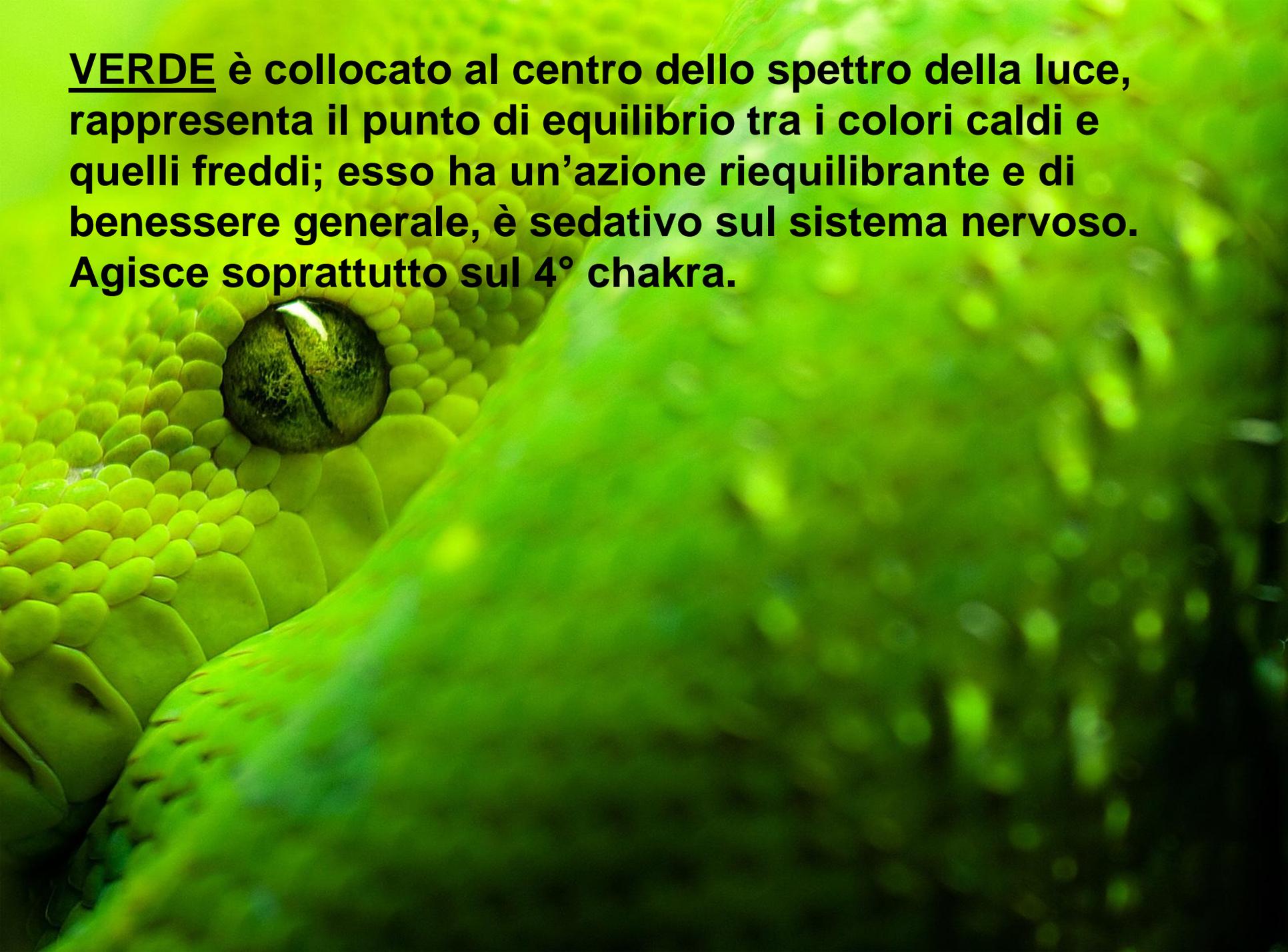
COLORI FREDDI, azzurro, indaco e violetto; essi esercitano l'effetto opposto dei colori caldi, sono calmanti e rilassanti, abbassano i parametri della pressione sanguigna, della frequenza sanguigna e respiratoria.

Il blu agisce sulla frazione parasimpatica del SNA in modo calmante.

I colori freddi agiscono soprattutto sui chakra superiori (5°, 6°, 7°)



VERDE è collocato al centro dello spettro della luce, rappresenta il punto di equilibrio tra i colori caldi e quelli freddi; esso ha un'azione riequilibrante e di benessere generale, è sedativo sul sistema nervoso. Agisce soprattutto sul 4° chakra.



I colori ci vengono forniti ogni giorno:

- Dal cibo
- Dalla natura
- Dalle immagini interiori
esteriori

**... nutrono il nostro corpo e la
nostra coscienza ...**

- Il colore può essere assorbito in vari modi dal corpo:



- Attraverso l'alimentazione
- Attraverso gli alimenti irradiati con i colori
- Attraverso la luce solare
- Attraverso l'irradiazione della pelle con la luce artificiale
- Attraverso il bagno nei colori
- Attraverso l'applicazione sulla pelle di oli colorati
- Attraverso la meditazione con i colori.

In generale ... sul corpo ...

- Dilatano o restringono i vasi sanguigni
- Alzano o abbassano la pressione sanguigna
- Aumentano la produzione dei globuli rossi
- Sostengono i globuli bianchi
- Distruggono i batteri
- Sostengono il sistema immunitario
- Proteggono i tessuti dalle aggressioni
- Accrescono il metabolismo tissutale
- Aumentano il trasporto di ossigeno nel sangue
- Regolano lo scambio tra i tessuti e le ossa
- Favoriscono la formazione di enzimi, oligoelementi e vitamine
- Attivano e rendono stabile il metabolismo
- Estendono la coscienza
- Modificano il livello di consapevolezza