

La cromoterapia ha origini antichissime, infatti le medicine tradizionali hanno attribuito grande importanza all'influenza dei colori sulla salute e sullo stato d'animo dell'uomo fin dalla loro nascita. In India la medicina ayurvedica ha sempre tenuto conto di come i colori influenzino l'equilibrio dei chakra, i centri di energia sottile che vengono associati alle principali ghiandole del corpo.

Anche i Cinesi affidavano il proprio benessere fisico all'azione delle varie tinte: il colore giallo serviva a rimettere in sesto l'intestino, il violetto ad arginare gli attacchi epilettici, ecc.. Negli ultimi anni la cromoterapia ha avuto un notevole sviluppo grazie ai numerosi studi scientifici che evidenziano l'influenza dei colori sul sistema nervoso, immunitario e metabolico.

La cromoterapia è una medicina integrativa (si integra facilmente ad altre terapie o trattamenti per potenziarne il risultato) che usa i colori per aiutare il corpo e la psiche a ritrovare il loro naturale equilibrio. I colori possono essere assorbiti dal nostro organismo in diversi modi:

- attraverso le irradiazioni luminose fatte con speciali apparecchiature e filtri;
- attraverso gli alimenti, ossia mangiando cibi con il loro colore naturale;
- attraverso la luce solare poiché questa luce racchiude nel suo spettro tutti i colori;
- attraverso l'acqua solarizzata, ossia irradiata con un'irradiazione luminosa di un preciso colore che la carica di quella energia;
- attraverso gli abiti,
- attraverso il bagno, quindi con acque colorate con essenze naturali o luci speciali;
- attraverso la meditazione, seguendo precise tecniche;
- attraverso la visualizzazione e la respirazione;
- attraverso il massaggio con speciali prodotti e pigmenti colorati.