

Transforma tu vida a través del color

El color es un lenguaje codificado y puede convertirse en un método de autoconocimiento y de transformación personal.

El color está en todas partes, incluso en nuestras expresiones («se puso verde de envidia», «estoy en números rojos...»), en nuestros pensamientos y en nuestras preferencias. Sin darnos cuenta vivimos imbuidos en el color. Se trata de un lenguaje universal que sin emplear la palabra transmite un mensaje que va directo a nuestro inconsciente. Así, por ejemplo, en Occidente nos vestimos de negro cuando estamos de luto y cuando nos casamos utilizamos el blanco. Los médicos también utilizan este color para recibir a sus pacientes y los hospitales suelen utilizar el verde para sus habitaciones y utensilios. Sin pensarlo, todos esos colores asociados a momentos, ritos y profesiones se comunican con nosotros. Así el negro de un entierro no sólo habla de pesar y tristeza, sino quien lo lleva nos dice: «Hoy no estoy para nadie», puesto que este color es un neutralizador de la luz, es como una coraza, con él la persona no emite energía ni tampoco la recoge. Una novia es lo contrario, porque el

blanco de su vestido, como le sucede al médico, es el color que más luz emite. Una boda es un ritual de entrega, está por tanto a la misma altura que la labor de un médico. El verde de los hospitales y de muchos centros de terapias alternativas transmite sanación y paz. Todos sabemos que el lenguaje del color se emplea para hacer campañas de publicidad y marketing. Sin embargo, lo que es menos conocido es que éste se use como un método de autoconocimiento y una herramienta de transformación personal.

El color como herramienta
El psicoterapeuta británico afincado en Portugal, Mark Wentwork, es el creador de *Colour for Life* (Color para la vida), una terapia innovadora en la que conecta todas las dimensiones vitales con el color, pero especialmente en sus aspectos personales, desde un punto de vista psicológico. Nelson Mandela, en uno de sus más célebres discursos, afirmó que «el mayor temor del hombre no es encontrarse con su lado oscuro, sino a ver su parte más luminosa». Mark Went-



Descubre el tuyo

Cada número está adscrito a un color y cada color tiene un significado simbólico desde un punto de vista colectivo:

Nº	COLOR	CARACTERÍSTICAS
1	Rojo	Eres una persona enérgica y vitalista. Tienes un fuerte sentido de la independencia, sueles optar por trabajos que te permitan ser autónoma, de lo contrario te aburres.
2	Naranja	Eres divertida, sensual y muy lúdica. Enormemente emocional, sensible, tanto que rozas la susceptibilidad. Disfrutas de lo sensorial: masajes, aromas, una buena comida, un buen vino...
3	Amarillo	Inquisitiva y curiosa, necesitas que te estimulen mentalmente. En tus relaciones laborales y afectivas buscarás el predominio de lo intelectual y lo racional.

4	Verde	Necesitas tener un espacio que sea solo tuyo. Buscas la armonía interior, el silencio. Tu casa es tu templo. Vives con los pies en la tierra.
5	Azul	La comunicación es tu necesidad primordial, la forma lo de menos: desde escribir, cantar o pintar hasta cocinar o vestirse.
6	Índigo	Eres profunda, misteriosa, quizás algo intensa. La intuición gobierna tu vida, eres una gran observadora.
7	Violeta	La creatividad es tu lema y tu debilidad el lujo. Eres algo cambiante y tienes la cabeza en las nubes.
8	Rosa	Aventurera y viajera por excelencia, tu gran virtud es que siempre sabes ver lo mejor de cada persona.
9	Dorado	Has nacido para enseñar a otros. Logras lo que te propones y necesitas el reconocimiento de los demás.

work, quien lleva más de 20 años desarrollando este método, está en esa misma línea de pensamiento. El terapeuta opina que nuestra vida está llena de obstáculos que nos impiden ser quienes realmente somos y vivir la vida con plenitud y ha encontrado en el color un mapa hacia nosotros mismos. «El color es un camino interior. Sólo cuando comprendemos y colocamos todas las piezas dentro de nosotros somos capaces de transformar lo que nos sucede», nos cuenta este especialista. Para ello hemos de saber cuál es nuestro color. Éste no tiene por qué guardar relación con nuestras preferencias cromáticas, sino con la vibración asociada a nuestro día de nacimiento. El sistema data de tiempos remotos: los consejeros de las monarquías medievales lo empleaban cuando nacía un príncipe heredero. El color les hablaba de la personalidad del futuro rey y su capacidad de gobierno.

Para buscar tu número
Es la fórmula matemática que asimismo se emplea en numerología. Consiste en sumar todos los dígitos de la fecha de nacimiento y quedarse con un número del 1 al 9. Por ejemplo, si una persona ha nacido el 26 de enero de 1972, esta es la forma de calcularlo: $2+6+1+1+9+7+2 = 28 = 2+8 = 10 = 1+0 = 1$. Con el resultado, mira el recuadro de arriba.

Cómo utilizarlo
Cuando has descubierto tu color, puedes analizar con este esquema las demás áreas de tu vida. Por ejemplo, tu trabajo. Si trabajas como autónomo, tu trabajo será rojo, si eres profesora, tu actividad laboral será dorada, si trabajas en la sanidad o ayudando a otros, vibras con el verde. En el ámbito de las relaciones interpersonales, deberás calcular el color de la otra persona de la misma manera que el tuyo. →

Para buscar tu número, suma los dígitos de tu fecha de nacimiento uno a uno hasta que quede una sola cifra

CROMOTERAPIA: NO ES LO MISMO

● Aunque puedan resultar similares, la Terapia del Color no es lo mismo que la Cromoterapia. Esta última trabaja también con los colores para sanar cierto tipo de dolencias o cambiar ciertos hábitos. Parte de la idea de la correspondencia entre los colores y las distintas vibraciones. Estos ejercen una influencia física, psíquica y emocional, de la que no somos conscientes en general y que permiten a nuestra energía vital autosanarse. Así a través de ciertos cristales de colores se pueden curar dolores musculares o colocando determinadas piedras en los lugares del cuerpo relacionados con cierta vibración, se consigue una armonización energética. Pero también se puede emplear para potenciar una determinada actitud o sentimiento. La vía es a través de rodearnos de toda suerte de elementos de un determinado color.

En el ámbito de las relaciones personales hay que calcular el color de la pareja

Alimentos que ayudan

¿Sabías que puedes cambiar ciertas emociones tóxicas ingiriendo alimentos de los colores que sirven para sanarlas?

COLOR	ALIMENTOS	EMOCIONES
	Pimientos, tomates, fresas, lentejas y las carnes rojas (sólo cuando hay mucha carencia).	✓ Debilidad, cansancio
	Mandarina, naranja, zanahoria, calabaza, pescados y aves.	✓ Falta de motivación, apatía
	Fresas, frambuesas, verduras, hojas.	✓ Pesimismo, tristeza, añoranza
	Limón, vinagre, membrillo, arroz, muesli.	✓ Falta de decisión, baja autoestima

La solución

Pero, ¿cuál es la solución de todo esto? ¿Debo cambiar de profesión o de pareja y rodearme de personas y actividades de mi propia vibración? La respuesta es, lógicamente, no. Aquí es donde interviene el método de Mark Wentwork. El terapeuta trabaja los conflictos a través de distintas herramientas. Una de ellas es el "Teatro Dinámico" que consiste en que la persona entre en contacto con los sentimientos que le producen los distintos colores de su vida a través del movimiento, la representación dramática o los cuentos. "Vivir el color a través del cuerpo es ponerse en contacto con la emoción. La persona se da cuenta así de qué sensaciones y sentimientos están conectados con cada color y a qué vivencias se corresponden dentro de ella. Cada individuo vive un mismo color de muy distintas maneras" explica. Wentwork invita a sus clientes a situar cada color en una parte de su cuerpo, así se experimen-

ta lo que se siente de una forma más vívida. Cuando se ha localizado la sensación y ésta le ha contado su origen, el siguiente paso es transformarla. ¿De qué color te gustaría que fuera esa sensación? Con un ejercicio de visualización se llena del color elegido la parte del cuerpo localizada. Aunque parezca increíble el alivio es inmediato. Wentwork recomienda hacer lo mismo con cualquier problema físico, emocional o mental. Debemos asociarlo con un color, localizarlo en nuestro cuerpo y cambiarlo por aquél que nos produce bienestar. A través de la respiración, se expulsa el color del problema y se inspira el color elegido.

Filias y fobias

Muchas veces nuestro color favorito no coincide con el de nuestra vibración personal, es más en algunos casos, nuestro color personal no nos gusta. Mark Wentwork afirma que estas fobias nos hablan de conflictos psicológicos no

resueltos, que si se detectan y se solventan, encierran nuestra verdadera potencialidad.

Así nos pone un ejemplo de su práctica psicoterapéutica. El caso de un hombre que no soportaba su color personal: el violeta. Wentwork le pidió que localizara el color en el cuerpo y que inventara un cuento para esa tonalidad. El cliente situó el color en su antebrazo izquierdo y empezó a narrar la historia de un adolescente que soñaba con viajar por el mundo entero, pero sus padres le hicieron renunciar a su proyecto porque debía dedicarse a continuar el negocio familiar. Mientras narraba la historia, la sensación de su antebrazo se fue convirtiendo en dolor y tensión. De pronto, el hombre paró la historia y dijo: "Tengo que volver a escribir". Entonces recordó: cuando era niño le encantaba escribir historias cortas, pero una profesora le dijo que se dedicara a otros asuntos, que no lo hacía bien. El violeta (color de la creatividad y los sueños) le recordaba la frustración que le había producido tal renuncia. Este descubrimiento le abrió a la creatividad para la que, sin duda, había nacido. ❖

Por M^a José Álvarez, psicoterapeuta

Dos libros y un curso



■ **«Cómo sanar con los colores»**, de Ted Andrews". Obelisco (184 págs., 10 €).

■ **«Añade un poco de color a tu vida»**, de Mark Wentwork (150 págs., 7 €), se puede comprar en la web www.colourforlife.com



■ **Un curso:** en enero de 2008 el terapeuta británico Mark Wentwork ofrece su próximo taller de Terapia del Color, en Madrid. Más inf: www.colourforlife.com