

Capitolul Unu: Lumea Luminii și a Culoarii	9
Capitolul Doi: Culorile și Efectele Lor	19
Capitolul Trei: Dezvoltarea Sensibilității la Culoare	33
Capitolul Patru: Terapia prin Culoare pentru Chakre	43
Capitolul Cinci: Determinarea Culorilor Necesare	63
Capitolul Șase: Terapia prin Culoare cu Aer și Apă	79
Capitolul Șapte: Proiectarea Culorilor	93
Capitolul Opt: Vindecarea cu Lumânări	109
Capitolul Nouă: Arborele Culorilor	123
Capitolul Zece: Culorile celor Patru Lumi	147
Capitolul Unsprezece: Mandale Colorate Vindecătoare	165
Capitolul Doisprezece: Sănătatea Holistică	179
Bibliografie	183

## CULORILE ȘI EFECTELE LOR

Culoarea poate fi folosită atât pentru vindecare și echilibrare, cât și pentru stimularea nivelurilor mai profunde ale conștiinței. Fiecare culoare are propriile efecte unice, de la stimulare la deprimare, de la constructiv la distructiv.

Tehnicile din această carte te vor ajuta să lucrezi cu diferite culori și cu nuanțele lor, în așa fel încât să obții cel mai mare efect în procesul de vindecare. Întrucât fiecare persoană are un sistem energetic unic, este necesară experimentarea pentru a descoperi cele mai bune combinații de culori pentru fiecare situație individuală.

Culorile sunt împărțite de regulă în trei categorii. În primul rând sunt culorile primare: roșu, galben și albastru. Din amestecul acestora rezultă majoritatea celorlalte culori: culorile secundare sunt formate din combinațiile celor primare; culorile terțiare sunt formate din combinațiile dintre culorile primare și cele secundare.

Să lucrezi cu ajutorul culorilor în vindecare implică doi pași. În primul rând, trebuie să înțelegi proprietățile individuale ale fiecărei culori. În al doilea rând, trebuie să înveți tehnicile speciale de a proiecta și de a absorbi o culoare. Pentru a face acest lucru trebuie să devii mai sensibil la culoare și mai cunoscător în această privință. Cu cât dobândești mai multă cunoaștere în domeniul culorilor, cu atât mai ușor îți va fi să te echilibrezi și să te vindeci cu ajutorul lor. În capitolul 2 există câteva exerciții care să te ajute să-ți dezvolți sensibilitatea la culori.

### Culorile Primare

Cele trei culori primare reprezintă baza de la care derivă toate celelalte culori.

### Culorile Secundare

Culorile secundare se formează prin combinarea a două culori primare: 50% dintr-o culoare primară se adaugă la 50% dintr-o altă culoare primară, pentru a forma o nouă culoare.

### Culorile Terțiare

Culorile terțiare sunt formate prin combinarea unei culori primare cu o culoare secundară. Pe măsură ce înveți să amesteci diferite culori și combinații, vei putea să formezi mai multe nuanțe ale unei anumite culori din spectru.

## Semnificația culorilor

Am alcătuit o listă cu asociațiile și utilitățile culorii. Acestea au scopul unor îndrumări. Ele nu sunt fixe. Sunt caracteristici menite să te ajute să îți începi munca în terapia prin culoare. Vei observa că am inclus trimeri la chakre. Voi discuta despre chakre în detaliu în capitolul 4. Pe măsură ce lucrezi cu diferite persoane, vei descoperi că anumite nuanțe sunt mai eficiente decât altele, în funcție de persoană. De asemenea, poți descoperi că anumite culori s-ar putea să nu funcționeze pentru o stare anume a unei persoane. În cazuri ca acestea, puțină experimentare și intuiție te vor ajuta să descoperi cele mai bune culori pe care să le folosești pentru rezultate optime. Ține minte că fiecare individ are un sistem energetic unic. Combinațiile de culori și aplicarea acestora trebuie adaptată individual.