



by *Miladi*

ANJU

yoga, arte y

bioenergía

RECONECTA CON TU
PODER PERSONAL





+51 984 111 706



ANJU Centro Holístico



Anju.holistico



ANJU Arte y bioenergía

ANJU CENTRO HOLÍSTICO



nia.miladi@gmail.com

anju.terapias@gmail.com

“Cada persona nace con un poder contra el cual ninguna fuerza terrenal tiene el menor significado”;
Neville Goddard

“Sus percepciones, interpretaciones y expectativas influyen sobre todos los aspectos de su salud mental y física. Al modificar su perspectiva y tomar decisiones nuevas usted se hace a unas herramientas poderosas para cambiar su vida”
Deepak Chopra

“Los mismos pensamientos siempre conducen a las mismas elecciones, las mismas elecciones conducen al mismo comportamiento y los mismos comportamientos conducen a las mismas experiencias y las mismas experiencias producen las mismas emociones y estas emociones conducen los mismos pensamientos”.
Joe Dispenza

Desaprender la mayor parte de las cosas que nos han enseñado es más importante que aprender.
Eduard Punset

Si quieres encontrar los secretos del universo, piensa en términos de energía, frecuencia y vibración.
Nikola Tesla

MILADI EUGENIA MENACHO LEGUÍA

- Instructora de Yoga - Universidad Svyasa Swami Vivekananda. Bangalore, India.
- Coach Profesional en Programación Neuro lingüística – JAMMING. Cusco, Perú.
 - Ingeniero Industrial colegiada – CIP: 174774.
 - Pro secretaria del Capítulo de Ingeniería Industrial periodo 2019-2022. Cusco, Perú.
- Máster en Ciencias Empresariales con especialidad en Gestión del Capital Humano – USIL. Cusco, Perú.
 - Especialidad en Coaching y Consultoría – ENADE, Universidad Ricardo Palma. Cusco, Perú.
 - Especialidad en Recursos Humanos – ENADE, Universidad Ricardo Palma. Cusco, Perú.

SOBRE MÍ...

Me titulé como Ingeniero Industrial y estudié una especialización en la gestión del capital humano, organización y métodos de trabajo, gestión y optimización de procesos. En el 2017 terminé mi maestría en Ciencias Empresariales y simultáneamente obtuve mi certificación como Coach Profesional PNL. Esto último marcó mi rumbo profesional, en el 2018 empecé dando sesiones privadas de coaching, y poco después clases de arte terapia con mandalas. Empecé a explorar más el campo de la neurociencia y el arte como terapia, así como la bioenergía y las terapias alternativas. En mayo del 2019 empecé el Proyecto ANJU que principalmente consistía en talleres de Arte terapia y meditación. En junio finalmente renuncié a mi trabajo como ingeniero para viajar a India a formarme como Instructora de Yoga y estudiar meditación y sus efectos sobre el cuerpo-mente-espíritu. Desde el 2020 comparto los Proyectos ANJU, que incluyen clases de Yoga, sesiones de Coaching Holístico, terapia bioenergética y talleres de arte terapia, individuales y grupales, en formatos presencial y virtual. He trabajado con el Instituto Británico de Lima, con la Embajada de India en Perú & Bolivia, el Ministerio de Salud del Perú y otras entidades privadas y públicas compartiendo clases de yoga, talleres de meditación y arte terapia, y temas afines.

PRESENTACIÓN

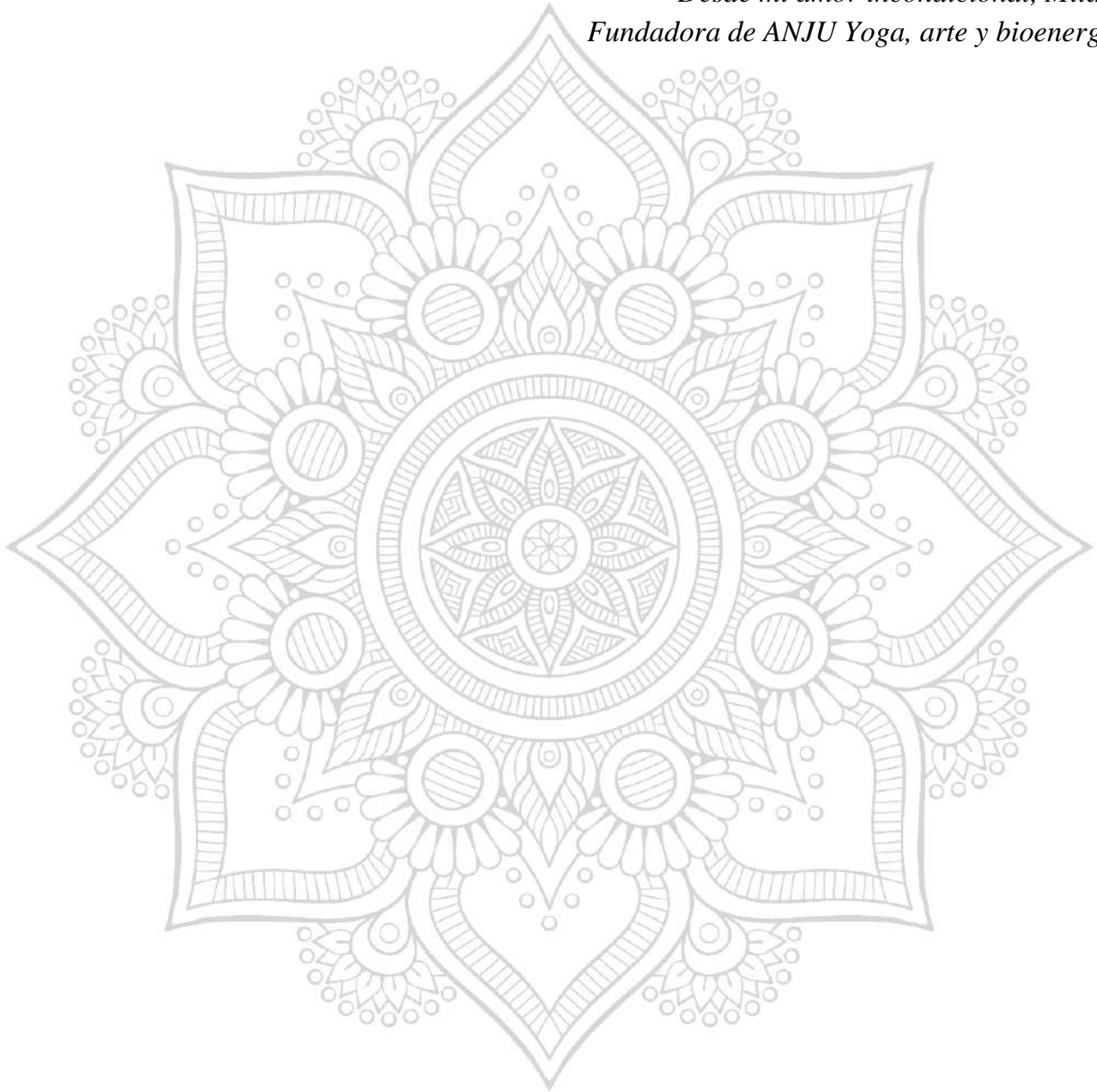
Antes de empezar, déjame darte la bienvenida a este taller de arte terapia y meditación con Mandalas que he diseñado con mucho amor para ti. El contenido es un resumen de años de estudio y práctica en relación a mi trabajo con mandalas como una técnica de meditación activa y autoterapia. Estoy segura que tendrás algunas preguntas que estaré encantada de responder, y por ello diseñé este cuadernillo que resume los puntos más importantes a considerar para que puedas empezar a trabajar con los mandalas en tu camino de autodescubrimiento y reconexión con tu poder personal. Para más información sobre nuestras clases, talleres y terapias bioenergéticas, puedes visitar nuestras redes sociales o escribirnos por interno, estaremos encantados de atenderte.

En los últimos años el interés por la meditación y mindfulness ha crecido, esto se debe varios estudios sobre algunos beneficios sobre el cerebro y algunas habilidades cognitivas. Tal aceptación popular ha despertado el interés científico, muchas universidades y centros de investigación han empezado a implementar departamentos y laboratorios donde estudian la neurociencia o la ciencia de las habilidades cognitivas. Dichos estudios explican que debido a la variedad de afecciones tanto físicas como mentales (síndrome del colon irritable, fibromialgia, psoriasis, ansiedad, depresión, etc.) despierta la necesidad de encontrar enfoques alternativos que puedan llevarse a la par con otros tratamientos (homeopatía, acupuntura, meditación, y otras terapias alternativas). La Universidad de Boston investigó por un periodo de 2 meses a un grupo de personas que aprendían a meditar, analizó desde el inicio hasta el final de las pruebas, las imágenes de resonancia magnética descubrió que además de tomar imágenes del cerebro, detectaron cambios en los patrones de activación del cerebro en una parte llamada “amígdala”. Otro estudio demostró que los cerebros meditativos habían engrosado un poco después de un curso de meditación de 8 semanas.

La meditación activa a través de los Mandalas posee casi los mismos beneficios que la meditación tradicional pasiva, con la diferencia que meditar a través del arte enfoca la atención plena (mindfulness), se empieza a colorear, crear y observar el mandala desde un punto céntrico (desde el enfoque hinduista, el mandala representa el macrocosmos y microcosmos), a medida que se trabaja aumenta la atención al momento presente (el cerebro no puede atender 2 cosas al mismo tiempo de forma consciente) y eso permite interactuar con el subconsciente. El objetivo es lograr separar la mente de las distracciones (por tiempo indeterminado) y dirigir la atención a la creación de símbolos concéntricos que comunican al subconsciente con el lado consciente, lo que brinda una sensación de calma, que para la neurociencia se conoce como paz mental o paz interior. Cada persona experimenta sensaciones diferentes que se relacionan a su mundo interno, y es posible descifrar e interpretar el mandala que cada persona crea (o dibuja), en base a los colores, formas y símbolos que ha utilizado. Una mente en calma tiene efectos positivos sobre el cuerpo, por ello decimos que meditar a través de los mandalas trabaja a nivel de la mente, del cuerpo y del espíritu.

¿Cómo influye el estudio de la neurociencias en mi trabajo como arte terapeuta? El objetivo de los proyectos ANJU (terapias, talleres, sesiones y cursos) es aplicar la teoría de la neurociencia y la bioenergía de forma conjunta, para desarrollar experiencias que promuevan la reconexión holística con el poder personal. Cada terapia (Hatha Yoga, arte terapia con Mandalas, Coaching holístico y otras terapias bioenergéticas) trabaja a nivel físico, mental y espiritual. Es un honor para nosotros compartir nuestros proyectos y conocimientos con más personas que están en el camino del despertar de la consciencia.

*Desde mi amor incondicional, Miladi
Fundadora de ANJU Yoga, arte y bioenergía*



LOS HEMISFERIOS CEREBRALES

- Verbal
- Abstracto
- Temporal
- Secuencial
- Sigue directivas
- Símbolos
- Basado en la realidad
- Asociación auditiva
- Expresión oral
- Simbólico
- Lineal
- Lógico



- Intuitivo
- No verbal
- Analógico
- Atemporal
- Emociones y sentimientos
- Holísticos
- Visualiza
- Fantasioso
- Al azar
- Formas y Patrones
- Creatividad
- Expresión artística

El cerebro está constituido por 2 hemisferios: el hemisferio derecho y el hemisferio izquierdo, y cada uno tiene diferentes funciones especializadas en conductas distintas. Es importante considerar la relación invertida entre los hemisferios y los lados del cuerpo, por consiguiente:

- Hemisferio izquierdo – lado derecho del cuerpo – energía masculina – energía YANG – colores cálidos – energía solar
- Hemisferio derecho – lado izquierdo del cuerpo – energía femenina – energía YIN, colores fríos – energía lunar

¿Cuál es el hemisferio dominante?

Dependerá del lado del cuerpo que usamos más, por ejemplo si soy diestra utilizo más el hemisferio izquierdo (YIN/femenino/energía lunar), si soy surda significa que utilizo más el hemisferio derecho (YANG/masculino/energía solar). Aquellas personas consideradas ambidiestras utilizan simultáneamente ambos hemisferios.

LOS MANDALAS

Mandala (sánscrito) significa “círculo o rueda sagrada”

Los mandalas han estado relacionados con la creación, y su origen se remonta a las culturas más ancestrales, por lo que su origen puede atribuirse a India, relacionados con el Hinduismo y Budismo. A lo largo de su historia se puede observar que los mandalas fueron considerados como herramientas de meditación y comprensión, elementos de protección, símbolos para rituales y representaciones de sus culturas y divinidades. En el budismo los Mandalas representan la esencia más pura del ser humano en el macrocosmos y microcosmos. En las montañas de los Himalayas, los monjes pueden pasar largas horas meditando creando mandalas de arena, y al terminar destruyen todo su trabajo, esto como una representación simbólica sobre la impermanencia de la vida.

Los mandalas en la antigüedad

Los mandalas eran creados como representaciones de la espiritualidad, misticismo, oráculos protectores o portales energéticos (cada cultura le daba su propio enfoque de lo sagrado). Las culturas ancestrales tenían su propia manera de crearlos e interpretarlos, los usaban comúnmente en ceremonias o rituales con diferentes figuras y elementos (celtas o druidas); para representar los ciclos de la naturaleza (Aztecas, Inkas, Mayas, etc); como elementos de protección y meditación (hinduismo o budismo). Algunas construcciones en diferentes partes del mundo como China, India y Egipto registran diferentes mandalas a la entrada y en el interior de sus templos, siempre ubicados en puntos de alta frecuencia vibracional.

Actualmente encontramos mandalas como elementos decorativos, sin embargo basta mirar hacia atrás para descubrir que transmitían más que sólo belleza y decoración.

¿Por qué trabajar con mandalas?

Existen muchas definiciones para describir a los mandalas, trabajar con ellos es el anhelo de comprenderse a uno mismo, experimentar la armonía para conectar con el universo. Trabajar con mandalas eleva la vibración generando frecuencias armoniosas, estimula la mente (hemisferios) y tiene un efecto terapéutico sobre el cuerpo.

Carl Jung afirmó que cada ser humano tiene originariamente una sensación de totalidad, una sensación poderosa de “sí-mismo” que lamentablemente se corrompe por algunos hechos desafortunados al crecer. Muchas representaciones mitológicas del “sí-mismo” representaban al mundo mediante 4 esquinas, y muchas pinturas representaron al “gran hombre” (hombre ideal) en el centro de un círculo dividido en 4 partes. Jung lo llamó “hindú mandala” para designar esa estructura, que es una representación del átomo nuclear de la psique humana, cuya esencia no conocemos, por ello representó al “gran hombre” como un mandala. En su libro “El hombre y sus símbolos” Jung explica las diferentes representaciones del hombre a través de los símbolos en sus sueños a través de sus mandalas dibujados.

Trabajar con Mandalas ayuda a recuperar un equilibrio perdido en el subconsciente. Por ejemplo, los indios navajos trataban, por medio de pinturas hechas con arena representando estructuras análogas a “mandalas”, volver a una persona enferma a la armonía consigo misma y con el cosmos, y por lo tanto, devolverle la salud.

Crear, colorear o meditar con mandalas no requiere experiencia o conocimiento previo. Es una práctica sutil y se puede adecuar a cada persona.

- Una **vibración** es la propagación de ondas de energía y se puede considerar como una oscilación o movimiento repetitivo.
- Una **frecuencia** es la cantidad de veces que oscila (sube y baja) una onda de energía durante un segundo y se mide en hercios o Hertz (Hz). Básicamente la frecuencia es la " música" en la que se mueven los átomos de la materia.
- Y la **Resonancia** es el fenómeno que se produce al coincidir una frecuencia interna con una frecuencia externa.

ORGANOS	FRECUENCIAS
La frecuencia del cerebro indica que es un genio	80-82 MHz
Cuerpo saludable (Del Cuello para abajo)	62-68 MHz
Glándulas tiroides y paratiroides	62-68 MHz
Glándula del timo	65-68 MHz
Corazón	67-70 MHz
Pulmones	58-65 MHz
Hígado	55-65 MHz
Páncreas	60-80 MHz
Estómago	58-65 MHz
Colon Ascendente	58-60 MHz
Colon Descendiente	58-63 MHz
Comienzo de Enfermedad (Resfríos)	59-60 MHz
Síntomas de influenza	58 MHz
Infección Viral	55 MHz
Epstein Barr	52 MHz
Deterioración de tejido debido a la enfermedad	48 MHz
Cáncer	42 MHz
Comienza la muerte	20 MHz

OJO: Si la frecuencia se reduce a 58 MHz, aparecen los síntomas del resfriado o la gripe, en una frecuencia de 55 MHz empiezan las infecciones virales, a 42 MHz sobreviene el cáncer y a los 20 MHz se inicia la muerte.

El objetivo es poner en movimiento el propio mandala interior mediante las representaciones que nuestra psique proyecte.



¿Cómo trabajan los mandalas?

La lista de beneficios es larga, ya que existen diferentes técnicas para crear mandalas, pero entre sus principales beneficios esta:

- Desarrollar la intuición y los sentidos
- Potenciar la creatividad
- Comunican el subconsciente con el consciente
- Conectan al presente y brindan una visión más amplia (nuevas alternativas y soluciones)
- Reducen los niveles de ansiedad y estrés, produciendo endorfinas, oxitocina, serotonina y dopamina, en diferentes proporciones, por que activan y estimulan pensamientos de bienestar
- Relajan la mente y por consiguiente potencian la concentración
- Sincronizan el trabajo de ambos hemisferios: izquierdo y derecho trabajan juntos
- Desarrollan el autoconocimiento y autoexpresión
- Transmutan emociones
- Son portales energéticos que ayudan en el proceso espiritual.

Existen 2 formas para meditar creando mandalas:

- I. Crear Mandalas para transmutar y sanar emociones a través de los sentidos: En esta parte la persona dibuja los mandalas de forma aleatoria sin pensar, simplemente se deja llevar y utiliza los colores, las formas y los símbolos de forma libre.
- II. Crear Mandalas para estimular los hemisferios cerebrales y los centros energéticos (chakras) del cuerpo: Por el contrario, en esta parte, la persona elije previamente los símbolos, colores y formas, tomando en cuenta su significado e influencia sobre la mente.



Desde mi experiencia, la forma más práctica de trabajar con mandalas es buscar un espacio adecuado alejado de ruidos incómodos, colocar sahumerios o aceites esenciales, una bebida ligera (un mate, vaso con agua, etc.) y música suave. Estos elementos son opcionales, pero ayudan bastante durante el proceso creativo y meditativo con los mandalas, ya que estimulan los hemisferios cerebrales y el cuerpo.

A continuación es necesario realizar ejercicios de respiración o una meditación corta para enfocar la atención al trabajo con mandalas que se va a realizar (crear, dibujar u observar), y permitirle a la mente transmutar las emociones y pensamientos. Uno puede elegir las formas y los colores al **azar** o puede elegirlos **intencionalmente**, los mandalas ayudan a transmutar emociones o a estimular ciertas sensaciones. Una vez terminado el mandala, hay que observarlo detenidamente, intentando vaciar la mente de los pensamientos recurrentes y enfocando la atención plena a la figura y sus detalles (colores, número de figuras, geometría, etc.).

Características...

- ✓ Los círculos en base a un punto central representan el YO verdadero, la esencia divina o fuente principal.
- ✓ El triángulo representa la vitalidad y transformación de los 3 cuerpos: físico, mental y espiritual
- ✓ El cuadrado representa la estabilidad. La cruz representa la conexión de los 4 planos (norte, sur, este y oeste). También representan la interacción entre el mundo espiritual y material con el pasado y futuro.
- ✓ La estrella de 5 puntas también representa la espiritualidad pero desde la conexión de los 5 elementos y el poder de la unión de estas 5 fuerzas: aire, tierra, fuego, agua y éter.
- ✓ Colocar círculos proporciona una sensación de protección, especialmente para los recuerdos o emociones que nos hagan sentir miedo.
- ✓ La geometría de un mandala puede proporcionar información más detallada sobre la persona, el orden de las figuras y colores utilizados expresan pensamientos y emociones, así como la percepción de su presente (cómo se ven así mismos).

Carl utilizó los mandalas para estudiar a sus pacientes, logró definir los arquetipos que estaban anclados al subconsciente colectivo y estudió que era posible elevar el nivel del autoconocimiento para reconectar el cuerpo físico con la mente.

Joan Kellogg afirmó que los mandalas son representaciones simbólicas, los colores, formas, etc. reflejan el estado mental y otros elementos relacionados a nuestra psique y su desarrollo. Nancy A. Curry y Tim Kasey (2005) realizaron un estudio en el que comprobaron que la elaboración de los mandalas era efectiva para disminuir los niveles de ansiedad y estrés.

Carl Jung por su parte, descubrió que el acto de dibujar mandalas tenía un efecto calmante en los pacientes y al mismo tiempo facilitaba la integración psíquica. Basados en la eficacia del paradigma de divulgación escrito por James Pennebaker, los mandalas servían para promover el bienestar mental y la inteligencia emocional, y eran beneficiosos para pacientes que padecían de estrés post traumático. Los beneficios se midieron en términos de cambios en las variables de los síntomas como la ansiedad, depresión o condiciones físicas.

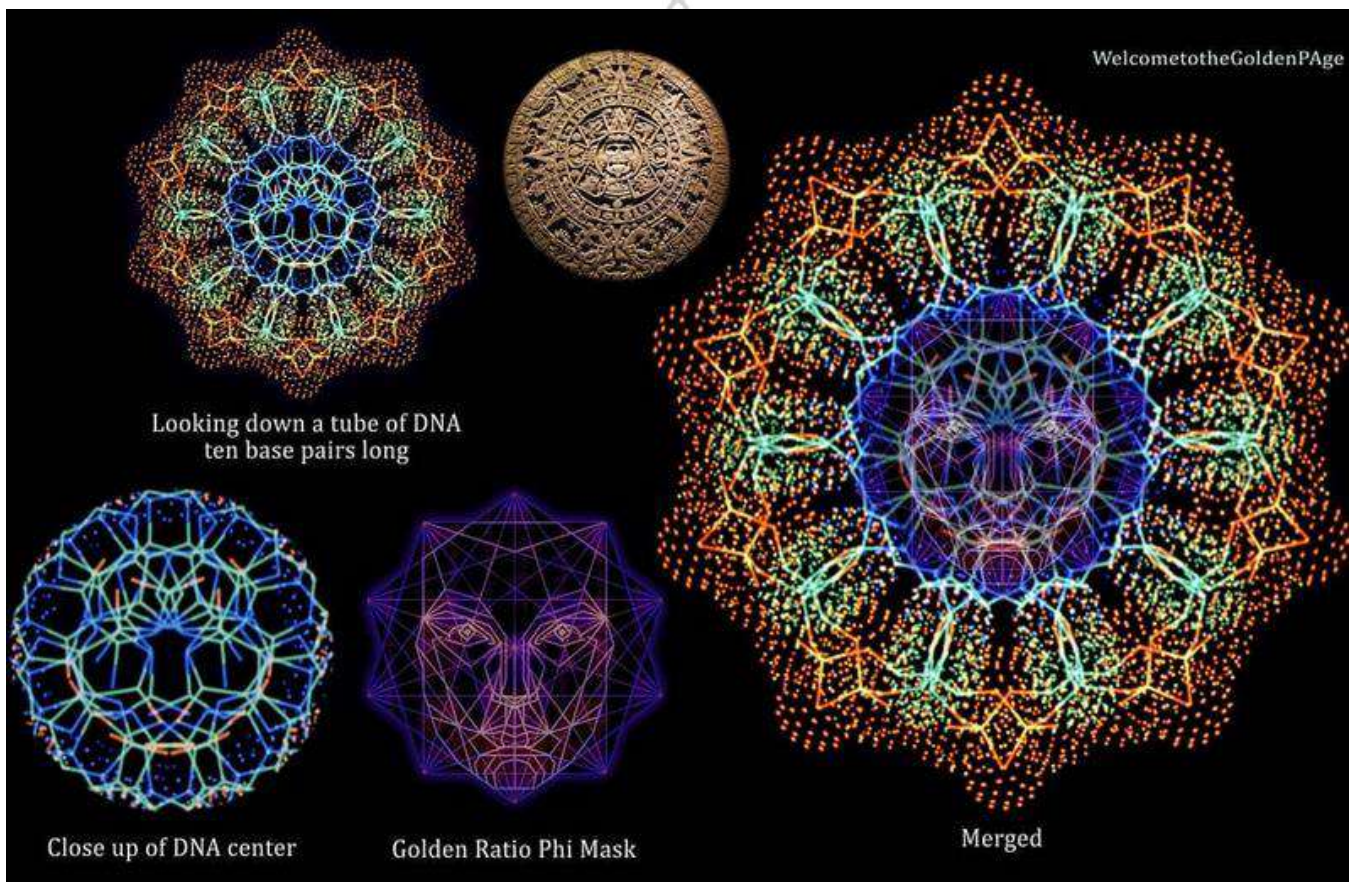
Existen cuatro químicos naturales en nuestros cuerpos que suelen ser definidos como el "cuarteto de la felicidad", conformado por la endorfina, serotonina, dopamina y oxitocina. La investigadora Loretta G. Breuning, autora del libro Habits of a happy brain ("Hábitos de un cerebro feliz"), explica que "cuando tu cerebro emite uno de estos químicos, te sientes bien".

Bailar, cantar o trabajar en equipo sean actividades que también potencien la unión social y la tolerancia al dolor a través de un aumento en las endorfinas .	La estrategia más simple para aumentar el nivel de serotonina es pensar en recuerdos felices, escribe el neurocientífico Alex Korb en el portal Psychology Today. El neurocientífico describe otras tres formas: exponerse a la luz del sol, recibir masajes y hacer ejercicio físico aeróbico, como correr y andar en bicicleta.
La dopamina suele ser descrita como la responsable de sentimientos como el amor y la lujuria, por eso se dice que es la mediadora del placer. La mejor forma de elevar la dopamina,	Por estar relacionada al desarrollo de comportamientos maternos y a los apegos, la oxitocina suele ser apodada como "la hormona de los vínculos emocionales" y "la hormona

por ende, es establecerse objetivos a corto plazo o dividir en pequeñas metas aquellos objetivos que son a más largo plazo. Y celebrar cuando uno los cumple.

del abrazo". Es un compuesto cerebral importante en la construcción de la confianza, que es necesaria para desarrollar relaciones emocionales.

GEOMETRÍA SAGRADA



La geometría sagrada es básicamente geometría, y se caracteriza por describir la creación y la consciencia, cómo esta se mueve en realidad y cómo está registrada en la creación a través de ciertos patrones (números, figuras, elementos, etc.). Observar la geometría de algunos elementos de la naturaleza permite trabajar directamente con el lado racional de nuestro cerebro (hemisferio izquierdo) ya que dicha geometría responde a un patrón en particular que se repite en elementos de diferentes naturalezas (la cadena de ADN, las moléculas del agua, las flores, el sistema solar, las dimensiones del cuerpo humano, etc.)

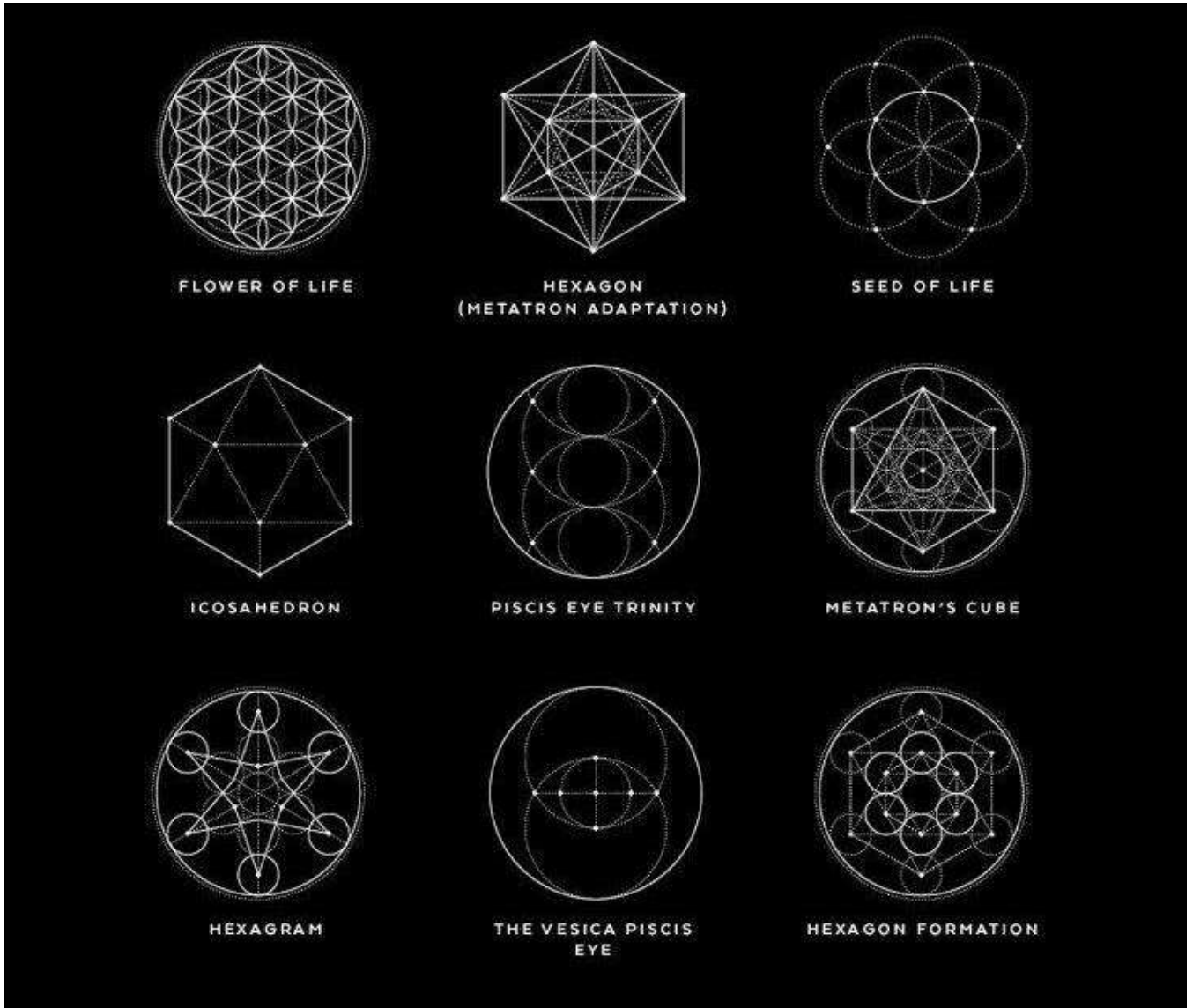
La geometría sagrada estudia las formas geométricas y sus relaciones metafóricas con la evolución humana: transiciones evolutivas de la mente, emociones, espíritu y consciencia. Usar las frecuencias de la geometría sagrada en nuestro cuerpo ayuda a sintonizar nuestras propias frecuencias para operar en concordancia con la armonía dominante (entorno).

Imagina entonces, que en cada punto del cuerpo donde la energía es transmitida o recibida, se están creando continuamente mandalas tridimensionales u cuatridimensionales vivientes, cambiantes.

Los mandalas entonces estarán en un estado de constante transición fluida, evolucionando hacia una variedad de patrones geométricos concéntricos. Apreciar estas figuras le otorga a los

hemisferios una sensación de placer, de forma lógica e intuitiva, ambos hemisferios empiezan a interactuar de forma conjunta y armoniosa.

Casi todas nuestras experiencias meditativas se centran en el hemisferio derecho del cerebro: el aspecto intuitivo, emocional y sensitivo. Cuando meditamos, por lo general se “siente” bien. A veces podemos tener visiones o imágenes, escuchar sonidos tranquilizantes o voces reveladoras.



- La **Esfera**: Es la forma más común y asombrosa, poderosa y mágica. Es importante observar que componentes encierra la esfera.
- El **círculo**: Representaciones de la matriz universal de la esfera, representa la totalidad e integridad del universo.
- Las **Espirales**: Un punto en el centro que se va alejando progresivamente. Expansión y crecimiento infinito. Es el fractal más conocido cuyo patrón se repite a diferentes escalas infinitas.
- **Toroides**: la energía toroidal está basada en un vórtice de energía en forma de 2 esferas, constantemente la energía es fraccionada hacia adentro expresándose hacia afuera de forma coherente. Es autosustentable, se expande y contrae constantemente.
- **Sólidos Platónicos**: los 5 elementos fundamentales. tetraedro (fuego), exaedro (aire), octaedro (tierra), dodecaedro (agua) e icosaedro (éter).



+51 984 111 706



ANJU Centro Holístico



Anju.holistico



ANJU Arte y bioenergía

- **Cubo de Metatrón:** Los 5 sólidos platónicos se encuentran dentro de este cubo. Conocido como el cubo de la creación.
- **Flor de la Vida:** Conformada por 19 círculos completos con el mismo diámetro y 26 arcos circulares. Totalidad y unidad del universo y como sus componentes se interrelacionan en armonía. Una de las figuras más tradicionales en los templos antiguos de India, China y países escandinavos.
- **Proporción áurea:** El número áureo (también llamado número de oro, razón extrema y media, razón áurea, razón dorada, media áurea, proporción áurea y divina proporción) es un número irracional. Lo pequeño es a lo grande como lo grande es al todo. Todas las culturas han utilizado esta forma, ramificaciones de los árboles, moléculas de las aves, etc., representado por la letra griega ϕ (phi).

LOS COLORES

Desde el origen de nuestra creación, los colores han estado ligados a la luz y a la vida. Interactuamos constantemente con ellos incluso cuando nos exponemos a ellos de forma inconsciente. Newton demostró a través de un prisma de cristal situado en una cámara oscura, la proyección fractal de los 7 colores del arcoíris: rojo, naranja, amarillo, verde, celeste, azul y violeta. “Siete” es el número de la totalidad y de la plenitud, que es imagen del hombre y la creación, son los 7 días de la semana, los 7 planetas de la astrología antigua, las 7 notas musicales y los 7 CHAKRAS ENERGÉTICOS.

Campo bioeléctrico del hombre

El organismo del ser humano está rodeado por un campo bioeléctrico a través del cual se intercambia información vital con el medio ambiente (bioinformaciones) y un campo bioenergético a través del cual se intercambia información con los campos energéticos (vibración).

Si el organismo no recibe un intercambio de bioinformaciones adecuado, altera su equilibrio, y en consecuencia baja su vibración hasta alcanzar enfermedades de la misma frecuencia. La interacción de luz y colores transmite estas bioinformaciones que el organismo, a través de las células, es capaz de interpretar y responder a esa foto estimulación.

Los colores de la materia y la percepción

“El mundo de los colores no se puede dominar por el intelecto. Estas cosas no se pueden entender con los burdos conceptos de la física, deben ser elevados al sentir y ser entendidos con el sentimiento”

Rudolf Steiner, 1920. Fundador de la Astrosofía

La Luz natural es una necesidad diaria por contener **longitudes de onda** esenciales para el organismo (biología) que la luz artificial no puede reemplazar. Niels Finsen (Nobel de Medicina 1903) fue un médico danés quien aplicó luz solar para el tratamiento de la tuberculosis en un Instituto de Copenhague y curó a miles de personas.

El color, como forma de energía, está activo en todos los niveles de nuestro ser: físico, mental, emocional y espiritual. Su efecto sobre el organismo no sólo depende de la vista; las capas superficiales de la piel a través de las células (foto reflejos) y la caja craneal son también receptivas a la luz, y por ende, de los colores.

El psicólogo suizo Max Luscher, célebre en todo el mundo por su **Test de los colores**, afirma que el color puede evocar respuestas sensoriales y afectivas de carácter universal. Cada color posee características con significados de valor general y colectivo que se sitúan en el subconsciente y en el lenguaje simbólico, sin importar la cultura, origen, creencias y otros.

La fisiología de los colores



Hemisferio derecho – colores calientes

Hemisferio izquierdo – colores fríos

Como ya dijimos, el estímulo de luz que viene del mundo exterior es recibido por el sistema visual en la retina de nuestros ojos. En la retina existen minúsculas células visuales, llamadas **fotorreceptoras** o receptoras de luz, especializadas en detectar las longitudes de onda procedentes de nuestro entorno (15.000 por milímetro cuadrado).

Estas maravillosas células, recogen las diferentes partes del espectro de luz solar y las transforman en impulsos eléctricos, que son enviados al cerebro a través de los **nervios ópticos**, siendo éstos los encargados de crear la sensación de color.

Los colores influyen directamente en las personas y la idea de utilizarlos de manera terapéutica es, precisamente, para que contribuyan en el equilibrio perdido a causa de padecimientos físicos, emocionales o mentales. Las aplicaciones del color van lentamente hacia lo orgánico, trabajando el concepto de foto estimulación, similar a lo que en medicina se llama fototerapia pero, a diferencia de ella, acá se trabaja con los colores del espectro, es decir, no se usa ni el UV ni el infrarrojo.



COLOR	CHAKRA	DESCRIPCIÓN Y CARACTERÍSTICA	AVERSIÓN
Rojo Fuego Sol	MULADHARA CHAKRA 1° Chakra Raíz	Es un color estimulante. El uso del rojo está indicado en el tratamiento de desórdenes energéticos como apatía física, anemia, bronquitis, estreñimiento por atonía digestiva intestinal, reuma causado por el frío, escalofríos, catarros, falta de hemoglobina, frigidez, esterilidad, hipotensión, neurastenia y tuberculosis. A nivel psicológico es estimulante, facilita la extraversión. Su abuso puede provocar agresividad, irritación y fatiga.	Una persona que tiene aversión al rojo puede ser demasiado activa, demasiado impulsiva, irascible, agresiva o instintiva. Puede tener dificultades con otras personas activas (territoriales). Temor de pérdida de territorio o falta de pertenencia.
Naranja Agua	SVADISHTANA CHAKRA	En el plano psicológico favorece los procesos de eliminación de residuos, trata la aflicción, pesar, pérdida, dificultades de relación, problemas de	Una persona que tiene aversión al naranja puede tener problemas de



+51 984 111 706



ANJU Centro Holístico



Anju.holistico



ANJU Arte y bioenergía

Luna	2° Chakra Sexual	introversión, favorece los cambios y da valor para afrontar la vida. A nivel físico se utiliza para tratar el asma, bronquitis, epilepsia, trastornos mentales y musculares, calambres, reumatismo, desgarros, dolor de ligamentos, fracturas óseas, cálculos renales, espasmos intestinales, hipotiroidismo, prevención de tumores malignos, estreñimiento y dificultades menstruales. La ropa de color naranja ayuda a equilibrarse, aumenta el optimismo y el tono sexual y elimina las inhibiciones y la parálisis psicológica. “El naranja es el símbolo de la energía femenina, creación, amistad, vida, alegría y felicidad. Influye en la vitalidad física y el intelecto.”	supresión de sensaciones o deseos sexuales, conflictos con su propia sexualidad o falta del instinto creativo. La actitud puede ser sobre sensual o indulgente, puede ser materialista porque desea un anclaje hacia sus emociones a través del placer. Puede tener emociones muy volubles.
Amarillo Madera Marte	MANIPURA CHAKRA 3° Chakra del Plexo Solar	Es el color del intelecto. Estimula el cerebro, el sistema nervioso, facilita la concentración, mejora los reflejos, ayuda a concretar objetivos y superar miedos, útil contra la depresión, facilita el otorgamiento de sentido a la vida, la asimilación de los alimentos, la digestión y la relajación. Indicado en los casos de parálisis, reumatismo muscular, estreñimiento, indigestión crónica, inflamación abdominal, desarreglos del páncreas y vesícula biliar, hígado sobrecargado, parásitos intestinales, dolores de cabeza, impurezas en la sangre, falta de concentración, pesimismo, alteraciones de la piel y trastorno bipolar. Los alimentos de color amarillo favorecen la pérdida de peso, ya que eliminan el exceso de grasa del cuerpo. Es un eficaz antidepresivo que se recomienda mirar, beber, comer y llevar puesto.	Una persona con aversión al amarillo puede ser emocionalmente amargada y vivir en constante decepción. Tienen tendencia a racionalizar los sentimientos para evitar la profundidad de la vida y evitar relaciones a menudo. Poseen miedos guardados y no gustan de lanzarse a grandes desafíos, físicos o mentales.
Verde Tierra Mercurio	ANAHATA CHAKRA 4° Chakra del Corazón	Se emplea para reforzar el sistema inmunológico. Se utiliza en infecciones y enfermedades como el SIDA; calma y disminuye las inflamaciones y ayuda al disfrute de la vida familiar. Es un color relacionado con la garganta, el pecho y la tiroides; alimenta el sistema nervioso central, estimula el discernimiento y ayuda a restablecer la paz.	Una persona con aversión al color verde está más interesada en la dependencia emocional o en su contraste, pertenecer a una vida familiar. Pueden mantener rechazo a las relaciones sexuales y están relacionadas a rencores guardados en el clan familiar.
Turquesa Aire Saturno	VISHUDDHA CHAKRA	Es el color del equilibrio y la armonía. Trata el cansancio físico y las heridas, produce regeneración celular, se utiliza en el tratamiento de tumores malignos, para aumentar las defensas del sistema inmunitario, en las	La aversión al color celeste/turquesa está relacionado al trabajo extremo (adictos al trabajo), son personas



+51 984 111 706



ANJU Centro Holístico



Anju.holistico



ANJU Arte y bioenergía

	5° Chakra de la Garganta	afecciones cardíacas, problemas del sistema circulatorio, dolores de cabeza, neuralgias, trastornos del sueño, inestabilidad emocional. Potencia la capacidad de adaptación, favorece la relajación física, tiene propiedades antisépticas y desintoxica. El uso del verde tonifica, alivia el estrés, el cansancio y los dolores de cabeza, ayuda con los problemas de hígado y resulta beneficioso en los casos de claustrofobia. Los alimentos verdes desintoxican, aumentan el vigor y la resistencia física, y tonifican el cuerpo.	muy planificadoras y racionales, algunas veces narcisistas. Prefieren alcanzar un objetivo sin desviarse en cuestiones sentimentales.
Azul Índigo Júpiter	AJNA CHAKRA 6° Chakra del Tercer Ojo	Simboliza la paz y la calma. Se emplea para tranquilizar, tratar las glándulas tiroideas y paratiroideas, la garganta (laringitis, amigdalitis y bocio), la rigidez de cuello, la incontinencia, las inflamaciones, el insomnio, las dolencias de la infancia como la dentición, o los problemas de oídos y garganta. Sirve para reducir la fiebre, estimular los ganglios linfáticos, eliminar los residuos celulares del cuerpo, el tratamiento del cansancio psíquico y del estrés, miedo, palpitations e insomnio, picaduras, dolores de cabeza, hemorragias, hipertensión, estrés, tos nerviosa, infecciones, inflamación de ojos, reglas dolorosas, dolor de muelas, espasmos estomacales, epilepsia, llagas en la boca, quemaduras, dolores vertebrales agudos y picaduras.	La aversión a este color, azul índigo, está relacionado al rechazo del sentimentalismo o emociones. Son personas que no aceptan el cambio y prefieren ver para creer, aún si la evidencia es falsa. Son personas que tienden a manipular inconscientemente para alcanzar sus objetivos.
Violeta Urano	SAHASRARA CHAKRA 7° Chakra Corona	Simboliza la espiritualidad y la intuición. Se utiliza en cromoterapia para calmar el sistema nervioso, tratar el insomnio y aliviar trastornos psíquicos; estimula la fabricación de leucocitos, elimina toxinas, cura inflamaciones y la ciática. Su uso se recomienda para angustias emocionales, celos, envidias, nerviosismo, miedos sin causa, asma, bocio, cataratas, cistitis, estados de cólera, enfermedades del cuero cabelludo, inflamación de los nervios, epilepsia, insomnio, indigestión, irritación de la piel, lumbago, meningitis, neumonía, pérdida de memoria, problemas reumáticos, de la vesícula, del bazo y los riñones, debidos al frío o a la humedad, desintoxicación de la sangre, tumores, cáncer y sida. “El violeta simboliza la espiritualidad y la intuición. Se utiliza en cromoterapia para calmar el sistema nervioso, tratar el insomnio y aliviar trastornos psíquicos.”	Una persona con aversión a este color tiene una expresión muy seria sobre la vida, puede tener dificultades para soñar y cumplir sus deseos, suele estancarse en el presente y comprometer a los demás. Es muy realista y rechaza aquello que se vea natural.