

# CONSEILS EN COULEURS

Chaque jour nous sommes en contact avec des couleurs, cela est inévitable. Certaines sont plus puissantes que d'autres et chaque personne réagit différemment mais aussi selon les besoins du moment.

Chaque couleur apporte une information différente. Ainsi vous pouvez avoir une attirance pour certaines pendant quelques temps puis en changer, cela peut signifier que la "guérison" a bien eu lieu et que votre Être l'a accepté.

## Exemple de quelques couleurs et leurs bienfaits dans l'utilisation en chromothérapie

Le ROUGE symbolise la force et la vitalité.

- Il est stimulant
- Décompose les cristaux de sel ferrique en sel et en fer
- Augmente le rythme cardiaque ainsi que la tension artérielle
- Apporte de la joie

L'ORANGE symbolise l'enthousiasme et la générosité.

- Il est fortifiant pour les poumons
- Apporte la gaité et le bonheur
- Est anti-léthargique
- Active et tonique

Le JAUNE symbolise l'intelligence éclairée par l'illumination et la lumière.

- Augmente les sécrétions
- Fortifie les nerfs
- Purifie le sang
- Active le système lymphatique

Le VERT symbolise le renouveau et l'espoir.

- Il est un bon constituant des muscles et des tissus
- Désinfecte
- Est antiseptique et bactéricide

Le BLEU symbolise le ciel et est le rédempteur de l'humanité.

- Il est anti-inflammatoire
- Contracte les artères, les veines et les capillaires
- Elève la tension artérielle et ralentit le rythme cardiaque
- Favorise le sommeil

Le VIOLET symbolise l'amour de la vérité et la vérité de l'amour.

- Il a une action calmante sur le cœur
- Purifie le sang et élimine les toxines
- Agit sur tous les troubles mentaux ou liés au cerveau
- Stimule la fabrication des leucocytes (globules blancs=cellules de défenses)

\*\*\*\*\*

### L'influence des couleurs dans votre quotidien

Les couleurs agissent sur tous les aspects de la vie. Plus une couleur est vive, plus elle dynamisera l'énergie et plus elle est douce, plus elle vous apportera la paix.

Dans un logement, on réservera les couleurs rouge, blanc, jaune ou orange pour des pièces conviviales comme un bureau ou une cuisine. Pour les couleurs plus pâles et douces comme le noir (pas trop), bleu pâle, vert, beige, rose ou encore toutes les couleurs claires, vous feront vous sentir bien et plus serein. On les réservera donc pour les chambres à coucher, les séjours et les bibliothèques.

Concernant les vêtements, les couleurs influenceront votre énergie vitale et vos états d'âme. Soyez attentif aux couleurs qui vous font du bien et à celle qui vous dérangent, ainsi privilégiez celles que vous appréciez le plus.

Le ROUGE = puissance, sexualité, vitalité, passion, activité et sang

Le VERT = espoir, nouveau commencement, harmonie, stabilité et échec

Le ROSE = amour, mariage, féminité, romantisme (aucun aspect négatif)

Le BLEU = royauté, sagesse, fraîcheur et mélancolie

Le GRIS = neutralité, calme, douceur et trop de gris = tristesse

Le NOIR = autorité, élégance et trop de noir = mort, deuil et tristesse

Le BLANC = propreté, pureté, innocence, illumination (aucun aspect négatif sauf en Chine = deuil)

Le JAUNE = santé, encourage, soleil, chaleur, joie et mensonge

Le ORANGE = joie, créativité, optimisme, sécurité et kitch

Le MARRON = nature, terre et neutralité (aucun aspect négatif)

\*\*\*\*\*

### Avec le Yin & le Yang

Par exemple, les couleurs peuvent être divisées entre l'aspect "féminin" et "masculin". Ce qui compte c'est d'amener un équilibre de ces deux qualités de polarité réciproquement.

Les couleurs YIN (féminines) apaisantes et douces

- Noir

- Bleu

- Vert

- Rose

Les couleurs YANG (masculines) dynamiques et stimulantes

- Blanc

- Rouge

- Orange

- Jaune

## Base de décorateur



Voici, ci-dessus, la roue des couleurs que l'on appelle aussi un nuancier qui peut vous être utile pour choisir à assortir vos vêtements, peinture, tapis, décoration, etc.

D'abord, choisissez la couleur qui sera votre point de départ, par exemple dans l'image ci-dessous, le violet, puis...



Prenez une autre couleur soit au-dessus soit au-dessous mais toujours dans le même quartier. On appelle cela le ton sur ton, c'est la plus simple méthode.

Une autre façon de choisir est la méthode avec les couleurs complémentaires. Comme l'image ci-dessous, prenez une couleur dans un quartier et une autre en face/à l'opposé.



Ou en jouant avec les couleurs froides et chaudes. Une chaude et deux froides, comme l'image ci-dessous, ou deux chaudes et une froide.

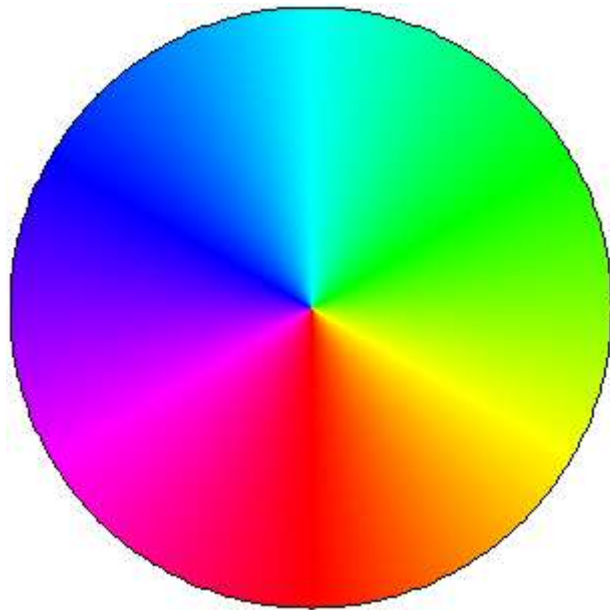


Ou la dernière façon, comme le camaïeu qui choisit une ou plusieurs couleurs voisine / à côté. Comme l'image ci-dessous.



## Soin visuel coloré

Pour votre santé, un petit exercice bénéfique pour vos yeux et votre système nerveux. Regarder les couleurs ci-dessous, soit en tournant vos yeux lentement 10x dans un sens puis 10x dans l'autre, soit en vous laissant submerger par les couleurs.



Amusez-vous bien avec toutes les belles couleurs qui existent autour de nous !

Propos recueillis par Nathalie Chiaureli

2012