

STRAZIAMI, MA DI GIALLO SAZIAMI

Il colore giallo è un colore che richiama l'energia, la solarità, la vitalità. Il sole è giallo, e tutto ciò che entra a contatto col sole è come se prendesse nuova energia. Sarà per questo motivo che medici e psicologi consigliano di esporsi al sole, nelle ore meno calde, e attingere a questa fonte di energia per combattere stati depressivi o di ansia.

GIALLO

In Oriente è il colore del sole, della fertilità, della regalità.

Nell'antica Grecia era il colore dei pazzi che si dovevano vestire di giallo per essere riconosciuti.

In Giappone poteva indossarlo solo chi apparteneva alla famiglia reale. Chi preferisce il giallo tende al cambiamento e alla ricerca del nuovo.

Secondo i cromoterapeuti, essendo il colore del sole, dà energia, forza, vitalità, perché le sue vibrazioni sono simili a quelle dei raggi solari.

E' per luogo comune il colore della gelosia.

E' il terzo colore dopo il rosso e l'arancione, insieme al verde è più facilmente percepito dall'occhio umano, che riesce a distinguere varie gradazioni di verde e di giallo: la natura ci offre tante gradazioni di verde e di giallo.

Chi indossa giallo si sente bene con se stesso; è infatti il colore associato al senso di identità, all'io, all'estroversione. Denota sempre una forte personalità. Utilizzarlo stimola la razionalità e il cervello sinistro, migliora le funzioni gastriche e tonifica il sistema linfatico. La scelta del giallo quindi è ricerca del nuovo, del cambiamento, della liberazione dagli schemi. Sinonimo di vivacità, estroversione, leggerezza, crescita e cambiamento. Stimola l'attenzione e l'apprendimento, acuisce la mente e la concentrazione.

Stimola la digestione (anoressia, inappetenza, flatulenza, emorroidi interne, eczema).

Aiuta ad eliminare le tossine attraverso il fegato e l'intestino.

Fonte: <http://www.mondodeicolori.net/Significato.htm>

SIGNIFICATO DEL GIALLO

Il giallo corrisponde in modo simbolico al Sole, all'aura dei Santi, alla felicità. La percezione sensoria legata al giallo è l'acutezza, l'intelligenza. Infonde un effetto di luce, allegria e ottimismo, a causa delle sue qualità di brillantezza e riflessività. Rappresenta l'affetto disinibito, l'apertura, il rilassamento (a livello psicologico rilassarsi significa riuscire ad abbandonare problemi, fastidi, restrizioni), il mutamento, la distensione. E' legato al sistema nervoso del simpatico e parasimpatico e al plesso solare. Le sue caratteristiche equilibrate sono: responsabilità, affidabilità, equilibrio, volontà realizzativa, buona autostima, personalità calorosa, fiducia, spontaneità, senso dell'umor, capacità di saper giocare, autodisciplina, senso del proprio potere personale, saper accettare le sfide. L'orientamento, nel giallo, è riferito all'autodefinizione. Poiché il giallo rappresenta la spinta ottimistica in avanti, verso il nuovo, verso ciò che deve ancora prendere forma, segnala il desiderio di volersi finalmente rilassare, e quindi la speranza e l'attesa di un momento di maggiore felicità, indicando, nel contempo, la presenza di un conflitto da cui si sente la necessità di liberarsi, un forte desiderio di fuggire dalle difficoltà esistenti, una via d'uscita che porti sollievo. Inoltre, rappresenta il desiderio di ottenere importanza e un'alta stima da parte degli altri; se il desiderio è intenso potrebbe portare a vivere con sentimenti erronei d'invidia. La sensazione da sconfiggere, nel giallo, è la vergogna.

Traumi e violenze che portano a disequilibri di giallo (riferibile per l'età infantile): essere spinti a provare vergogna, autoritarismo, situazioni instabili, dominio sulla volontà, abuso fisico, ambiente pericoloso, paura delle punizioni, inganni, manipolazione emotiva, responsabilità eccessive per l'età, senso di vergogna ereditato dai genitori.

Un'eccessiva carenza di giallo può indicare: poca energia, volontà debole, facilità ad essere manipolati, mancanza di autodisciplina, difficoltà nel portare a compimento, scarsa autostima, freddezza emotiva o fisica, digestione difficile, centro del corpo infossato, attrazione per gli stimolanti, mentalità vittimista, attribuzione di colpe agli altri, passività, inaffidabilità.

Un'eccessiva presenza di giallo, può indicare: eccesso di aggressività, dominatore, volontà di controllo, bisogno di avere sempre ragione e di avere l'ultima parola, manipolatore, assetato di potere, traditore, attrazione per i sedativi, attacchi d'ira, esplosioni di violenza, ostinazione, ambizione di comando, competizione, arroganza, iperattività.

Le disfunzioni fisiche collegate: disordini dell'alimentazione, disordini digestivi, ulcere, ipoglicemia, diabete, spasmi e disturbi muscolari, stanchezza cronica, ipertensione, disordini di stomaco, pancreas, fegato, calcoli.

Se il giallo, al contrario, provoca un senso di rifiuto o di repulsione, potrebbe indicare una sensazione di vuoto, che si siano perse le speranze, che ci si senta isolati, irritati, scoraggiati e sfiduciati verso gli altri e i loro intenti; rappresenta quindi un tentativo di protezione contro ulteriori perdite o delusioni.

Fonte: <http://web.tiscalinet.it/Krystallos/siggiallo.htm>

IL 3 CHAKRA

TERZO CHAKRA: DEL PLESSO SOLARE
o MANIPURA (città delle gemme)

Il chakra del plesso solare, o della personalità, é il centro della forza, delle ambizioni dell'io, ovvero dell'imposizione della propria personalità.

In questo chakra si trova il desiderio di individualità che si esprime in termini quali: "**VOGLIO, DUNQUE SONO**"; di conseguenza una disfunzione in questo chakra causa l'estensione alquanto violenta di pretese di dominio, dogmatismo, paura di sparire, invidia, bramosia di possesso e pensiero concentrato sulla proprietà. Questa è anche la sede della libertà personale e dei sentimenti di colpa ma anche delle possibilità di sviluppo potenzialmente illimitato, nonché delle limitazioni che il singolo pone a sé stesso. Spesso i sintomi a livello psichico dei blocchi nel plesso solare sono:

- PRETESE DI DOMINIO
- AVIDITA'
- SMANIA DI FARE ACQUISTI
- PAURA PER IL PROPRIO STATUS SOCIALE

Questo chakra é una sorta di "centralina" che controlla le funzioni metaboliche (soprattutto PANCREAS e FEGATO) del cibo e dell'energia; esso è quindi legato non solo alla trasformazione del cibo, ma anche all'assorbimento del prana e alla "metabolizzazione" di tutti gli stimoli esterni e delle emozioni (ANSIE, PAURE, ANGOSCE, DEPRESSIONI) che poi vengono trasmessi al cervello.

E' un chakra focoso e solare: se ben funzionante porta LUCE, CALORE, ENERGIA e POTERE. I sintomi a livello fisico dei blocchi del chakra del plesso solare sono:

- DOLORI ALLO STOMACO

- DUODENITE

- DISFUNZIONI DEL PANCREAS E DELLE ghiandole SALIVALI - PROBLEMI AL SISTEMA NEUROVEGETATIVO

Ghiandola ormonale PANCREAS

Colore IL GIALLO

Senso LA VISTA

Fonte: <http://www.raggiodiluce.it/chakra.htm>

ESERCIZI DI SCRITTURA CREATIVA

- Scrivi un racconto giallo partendo da questo semplice fatto: Una lettera sul comodino, un biglietto d'auguri di 30 anni prima e il cadavere del portiere nel salotto di casa di...
- Il giallo è un colore usato da molti artisti. Due in particolare lo amarono moltissimo: Van Gogh e Klimt. Prendete un loro quadro e descrivetelo. Prima in maniera approssimativa. Poi facendolo rivivere attraverso le emozioni suscitate proprio da quel colore.
- Giallo è il colore della vivacità, della grinta e della voglia di fare. Usate, per questo esercizio, una musica allegra e provate a scrivere senza mai fermarvi, partendo da: Voglio essere...