

EL COLOR NARANJA Y EL TERCER CHAKRA

Sabemos que el color forma parte de nuestras vidas, hoy nos abocaremos al color naranja, el segundo del espectro visible.

El naranja es un color que estimula la creatividad, la ambición junto con la capacidad de estar en actividad. Además puede producir cierto deseo protector, tanto hacia uno mismo como también hacia otros seres. Si nos exponemos excesivamente a este color se puede producir mucho nerviosismo y agitación.

En la naturaleza encontramos muchas frutas y verduras de cáscara color naranja; (zanahorias, calabazas, naranjas, mangos, melones, mandarinas, duraznos) de color naranja o naranja rojizo, por lo que éste es un color asociado a la alimentación. Algunos investigadores sostienen que el naranja favorece el crecimiento.

Recordemos que éste es el color predominante del segundo chakra. Este color está asociado al gozo, a la sabiduría, a la sociabilidad, a la comunicación. Está ligado, por muchos investigadores, a nuestra salud emocional y al sistema muscular. Este chakra podemos ubicarlo a mitad de camino entre el pubis y el ombligo e influye sobre los riñones. Se lo asocia con las glándulas suprarrenales. Su nombre en sánscrito es Swadisthana, que significa literalmente "la propia morada". Sus vórtices o pétalos giratorios son seis. Está asociado con el elemento agua y con la luna creciente. Gobierna la circulación de los fluidos del cuerpo.

Este chakra proporciona energía a todo el organismo y lo alimenta mediante la absorción de los nutrientes de las comidas, así como del contacto físico afectuoso con otras personas. Un chakra sano revela una energía expansiva y un interés sano por la alimentación. Si este chakra se desequilibra producirá perturbaciones en los procesos digestivos y en la asimilación de las sustancias cruciales para la vida, con lo cual habrá pérdida de apetito, desvitalización y fatiga.

El alcance emocional de este chakra se dirige a la alegría, al placer simple. Los aspectos positivos reflejan confianza, valentía, capacidad para comunicarse y para interactuar con los demás. Las expresiones negativas reflejan temores y timidez. Un chakra bloqueado produce incapacidad para registrar y responder a estímulos externos.

El excesivo uso del color naranja puede afectar nuestro equilibrio nervioso, pudiendo ser re-equilibrado con el uso de tonos verde-azulados. Según algunos especialistas el color naranja puede ayudar en los tratamientos en relación a problemas en ciertos órganos como el bazo, el páncreas, el estómago, los intestinos y los riñones. También pueden ser beneficiadas con el uso del color naranja personas que experimentan parálisis emocional o depresión, pudiendo utilizarse, a su vez, para revitalizar el organismo colaborando en la asimilación de los alimentos.

Un 2do. chakra saludable y de un color naranja favorecerá los procesos de pensamiento con un sano interés en la vida y en el potencial futuro, que se expresa en entusiasmo y buena disposición a seguir adelante de manera positiva y constructiva. Los procesos de pensamiento negativos tienden al sobre-esfuerzo, la sobre-exigencia y por lo tanto a colocarse en situaciones de estrés permanente, que suelen resultar en dispersión mental.

En otros elementos de la naturaleza hallamos este color, por ejemplo: los metales que irradian naranja son selenio, hierro, calcio, níquel, zinc (no se recomienda para usos curativos), rubidio, manganeso. El mejor cristal para usarse en este tratamiento contiene selenio y óxidos de uranio, manganeso y plomo rojo.

Algunos investigadores comentan que las enfermedades típicas de los sujetos del color naranja son: asma crónica, bronquitis, tos húmeda, gota, reumatismo crónico. Y dicen también que las enfermedades que se curan mediante el uso del naranja son: inflamación renal, dificultades biliares, prolapso, interrupción de la menstruación, agotamiento mental, etc.

Las características de este color: el naranja tiene una acción liberadora sobre las funciones mentales y corporales; remedia depresiones, combina la energía física con la sabiduría mental, induce la transmutación entre la naturaleza inferior y la superior, ayuda a desenvolver y desarrollar la mentalidad. Mediante su uso somos

capaces de sanar el cuerpo físico y al mismo tiempo inculcar a la mente alguna comprensión de cómo mantener el cuerpo en buen estado una vez que ha sido sanado. El naranja es tibio, alentador, no astringente.

Este color controla el segundo chakra o centro esplénico (y el páncreas); asiste a la asimilación y distribución de los procesos circulatorios. Contiene la vibración adecuada hacia la entrada del bazo. A través de sus rayos activos la esencia de todos los alimentos es asimilada, clasificada y distribuida a los diversos centros del sistema humano.

El efecto del naranja sobre la mentalidad es agregar la asimilación de nuevas ideas, para inducir la iluminación mental con un sentimiento de libertad de las limitaciones. El exceso del naranja sobre la mente, y las emociones en algunos casos, puede inducir a la sobre-indulgencia, así que debe usarse con imparcialidad, comprendiendo que siempre debemos prescribir color con la conciencia de nuestra singularidad individual; aún cuando dos personas pertenezcan al mismo tipo de rayo, no reaccionan exactamente en la misma forma. Por lo tanto los tratamientos no deben ser precisamente iguales; los factores individuales del rayo del sujeto, sus colores de inspiración, actividad y reposo siempre varían la prescripción básica.

Un hombre sabio dijo una vez que todos los hombres somos raros en una forma u otra. Paramhansa Yogananda agregó una gentil sonrisa a sus serias palabras cuando remarcó que todos somos algo locos, pero que lo trascendental es tratar de comprender con paciencia la locura de los demás y aprender de cada uno. Sólo en esta forma obtenemos una gran tolerancia y expandemos la fuerza del corazón.

La transmutación de las fuerzas sexuales se lleva a efecto con el color naranja. En los momentos de tal excitación es de gran ayuda visualizar una luz naranja en los pies y dirigirla hacia arriba, respirando profundamente en afirmación, liberando la conciencia de las depresiones y deseos físicos y elevando la energía de la espina hacia el cerebro para realizaciones más creativas.

Ejercicio propuesto

Un color puede afectar de diferente manera a cada persona. Nuestras reacciones ante los distintos tonos del entorno forman parte de los asuntos personales.

Para descubrir nuestra reacción ante cada color, podemos explorarlo de distintas maneras. Hasta ahora nos hemos referido a una exploración de nuestras vivencias a través de los sentidos. Pero además de ésta, podemos explorarlos en nuestro interior, mediante imágenes mentales.

El ejercicio básico es el siguiente:

- Nos sentamos confortablemente y poco a poco nos dejamos estar, nos relajamos.
- Respiramos con calma y profundamente, pero de forma natural, sin forzarnos. Una respiración serena nos ayudará a relajarnos más.
- A continuación, elegimos un color. En este caso, el NARANJA.
- Cerramos los ojos y vemos todo NARANJA. El Naranja nos rodea, nos envuelve, está por todas partes.
- Al inspirar, junto con el aire absorbemos NARANJA. Al soltar el aire, exhalamos NARANJA.
- Poco a poco sentimos que el NARANJA nos impregna, lo sentimos por fuera y por dentro.
- Una vez que estamos saturados de NARANJA por fuera y por dentro, sentimos cómo nos afecta, de qué manera incide sobre nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestra mente y nuestro espíritu.
- Observemos con atención: ¿Dónde nos afecta este color con más fuerza? ¿En qué zona del cuerpo?.
- ¿Nos produce algún tipo de imágenes, recuerdos o asociación de ideas?.
- ¿Nos provoca ganas de movernos o de hacer algo en particular?.
- Cuando sentimos que hemos pasado un tiempo suficiente con el NARANJA, lo soltamos, lo dejamos ir, nos desprendemos de él.
- Por último, para acabar de "limpiarnos", nos imaginamos invadidos por un color BLANCO de la mayor pureza.

Al hacer este ejercicio, observemos con atención todo lo que nos sucede. Tomemos nota de todos los sentimientos, impulsos e imágenes, para comprender todo lo que el NARANJA significa para nosotros.

Podemos hacer este ejercicio con todos los colores que se nos ocurran, incluso con matices y tonalidades intermedias. No es necesario recorrerlos todos en forma consecutiva. Si lo hacemos de a uno por vez, lograremos reunir información valiosa y vivencial, una percepción interior y personal de cada uno de los colores. Respetémosla. Tendremos una certeza mayor acerca de qué colores nos resultan agradables, cuáles agobiantes, cuáles nos hacen sentir plenos y cuáles nos incomodan.

Debemos, a la hora de evaluar, dar prioridad a nuestro conocimiento interior antes que a los textos. Cada uno de nosotros constituye una totalidad singular y única, con sus propios recuerdos, emociones particulares, necesidades y sabiduría. Y de acuerdo con esa totalidad única que somos, es la manera cómo reaccionamos ante cada color y ante cada situación.

Recordemos: el naranja es un color energético y estimulante, aunque no tiene el mismo "empuje" que el rojo. Manifiesta audacia, deseo de aventura, entusiasmo y celo en lo que se hace, aun a costa de la propia energía. Las personas que visten NARANJA son movedizas, les gusta sonreír y hacer sonreír a los demás. El NARANJA también favorece la conversación y el sentido del humor.

Terapia de Color

Para el 2do chakra se usa el naranja claro a fin de estimular y renovar tu energía. Te allana el camino para poder liberarte de partes emocionales rígidas y ayuda a aumentar tu autoestima.

Autora: Lic. Monica Agras

Revista Crecimiento Interior Nº 76, Año 8, Octubre del 2001

E-mail: crecimiento@sinectis.com.ar