

LBRIS

We know
books

Florina LUNGU

TERAPIE ȘI CULOARE

**CARTE DE COLORAT CU MANDALE PENTRU ADULȚI.
GHID TERAPEUTIC CU EXERCITII PRACTICE PENTRU ANXIETATE**

**EDITURA CARTA ATLAS GROUP
CONSTANȚA**

“Culoarea este viață, fiindcă o lume fără culoare se înfățișează moartă.” - I. Șușală, O. Bărbulescu

Culorile au un rol foarte important în viața noastră. Prin culoare, restabilim armonia și echilibrul în interiorul nostru. Culorile nu sunt doar simple nuanțe care ne înconjoară, ele au puterea de a ne influența starea de spirit, emoțiile și chiar sănătatea mentală. Terapia prin culoare, cunoscută și sub numele de cromoterapie, este o metodă holistică care folosește energia culorilor pentru a aduce echilibru și armonie în viața noastră interioară. În contextul anxietății, culorile devin mai mult decât artă – ele devin medicament pentru suflet.

Iată o scurtă interpretare a culorilor:

Roșu este culoarea focului și a forței vitale primare. Roșul simbolizează căldură, foc, pasiune și entuziasm. Roșul ne crește ritmul cardiac și ne accelerează pulsul. Poate, de asemenea, să ne activeze răspunsul “luptă sau fugi” - acea reacție care survine ca răspuns la o amenințare sau la un atac.

Roz este culoarea care exprimă dragostea plină de grijă și de atenție. În sens invers, la nivel fizic, rozul poate să dea impresia de neajutorate și de slăbiciune. O expunere mai îndelungată la această culoare poate duce în final la o explozie de violență.

Galbenul relaționează cu emoțiile și cu sistemul nostru nervos. Este stimulativă emoțional și ne face să ne simțim mai încrezători și mai optimiști. Galbenul poate să potențeze respectul de sine, stimulează și întreține starea de vigilență, sporește atenția și dă senzația de căldură și de intimitate. Un ton nepotrivit de galben sau o doză prea mare de galben poate să genereze iritare, anxietate, nervozitate și deprimare.

Portocaliul este o culoare caldă, prietenoasă, energetică, care exprimă relaxare și are un caracter jucăuș, conectându-ne la copilul din noi. De asemenea, e culoarea care exprimă abundență. Prea mult portocaliu sau un ton nepotrivit de portocaliu ar putea genera efecte opuse: portocaliul poate fi perceput ca frivol, copilăresc, nerafinat și ieftin.

Maro este culoarea pământului și a lemnului. În preajma maro-ului ne simțim reconfortanți și în siguranță. Este trainic, de nădejde și puternic, la fel ca un copac. Este serios, la fel ca negrul, dar într-o manieră mai blândă. Maro-ul poate să pară monoton, lipsit de viață și plictisitor. Poate să fie încăpățânat și inflexibil.

Albastrul este considerată culoarea intelectualului. Este o culoare liniștitoare, asociată cu logica și claritatea gândirii. Această culoare favorizează dezvoltarea proceselor de inhibiție și de încetinire a ritmului activității; îndeamnă la calm și reverie, concentrare și liniște interioară, seriozitate, meditație. Atunci când ne gândim la culoarea albastru, aceasta este asociată cu fericirea. În exces, conduce la depresie. Se caracterizează prin profunzimea trăirilor și sentimentelor.

Verdele este culoarea vieții, refectată în natură ca un semn al reînnoirii. Verdele inspiră siguranță și transmite impresia de armonie, concentrare și introspecție. Prea mult verde sau tonurile nepotrivate ar putea induce sentimente de stagnare sau de plictiseală. Verdele are mai multe varietăți decât oricare altă culoare. Dacă la un capăt al spectrului poate să însemne viață, la celălalt capăt poate să însemne putreziciune și dezintegrare.

Violet reprezintă combinația dintre puterea, energia și forța roșului și integritatea și onestitatea albastrului. Violetul este culoarea pe care o asociem cu conștiința spirituală și cu reflexia. În China simbolizează armonia și unitatea universului, pe când în SUA și Europa este asociată cu extravaganta. Violet este culoarea contemplației și căutării adevărului. Dacă te înconjori de prea mult violet poți să devii prea introspectiv, să capeți o perspectivă prea abstractă și să pierzi contactul cu realitatea. Violetul poate avea un efect stimulator, neliniștitor și descurajator, dând senzația de greutate.

Gri este o culoare ce se regăsește în natură, fiind compusă din alb și negru, aflându-se cumva pe linia de graniță, fiind destul de imprecisă. Din punct de vedere psihologic, griul nu are nici o calitate, este mai mult neutru.

Albul simbolizează perfecțiunea, semnifică vindecare, nou, neatins, calm. Albul este culoarea purității. Totodată, albul sugerează și sinceritatea. Are efecte de expansivitate, ușurință, suavitate, robustețe, puritate, răceală; exprimă pace, împăcare, liniște, inocență, curățenie, sobrietate. Albul creează un sentiment de liniște și de pace, de simplitate și de claritate. Albul poate să limpezească o minte îmbâcsită, generând o stare de siguranță emoțională. Pe de altă parte, albul poate să fie perceput ca rece și nepăsător.

Negrul are multe trăsături diferite. Pe de o parte negrul poate să exprime eleganță, iar pe altă parte poate să pară amenințător, înfricoșător, rece și inabordabil. Negrul sugerează confuzie, nehotărâre, durere, despărțire. Poate avea efecte psihologice de neliniște, reținere, depresie, introversie; impresie de adâncime, greutate, tristețe, sfârșit, singurătate, despărțire, doliu.

Folosirea mandatelor pentru reducerea anxietății nu este deloc întâmplătoare. Mandala este simbolul echilibrului interior. Cuvântul "mandala" este de origine sanscrită, în traducere liberă acest cuvânt înseamnă cerc. Mandala are diverse semnificații atât la nivel reprezentativ, cât și spiritual. Una dintre semnificațiile atribuite mandalei este cea a Universului (macrocosmos). Totodată, aceasta simbolizează și microcosmosul ființei umane.

În tradițiile antice grecești și romane, cel mai important punct al mandalei era punctul central. Acesta însemna "Eu". În tradițiile hinduse și budiste, centrul reprezintă punctul de plecare al contemplării și devotamentului către divin. În religia hindusă, mandala are o semnificație atât de profundă, încât majoritatea locurilor și templelor sfinte au fost construite folosind mandala ca plan sau șablon.

La nivel spiritual, realizarea unei mandale reprezintă un drum complet. Finalizarea unei astfel de lucrări simbolizează o etapă încheiată din viața ta și este, în mod special, o reprezentare a propriei tale ființe și a stării tale interioare.

În momentul în care colorezi o mandală, efectul ei terapeutic se va resimți fără întârziere. Colorând o mandală din această carte, vei avea prilejul să meditezi asupra stării tale psihice și emoționale, vei învăța să te ancorezi în prezent și să trăiești în "Aici" și "Acum". Inevitabil, în momentul în care vei colora o mandală, vei fi cuprins într-o stare meditativă profundă și vei avea ocazia de a-ți explora universul interior și de a identifica vulnerabilități, cât și de a descoperi resursele necesare pentru a te întări și a reuși să depășești momentele dificile și, de ce nu, să transformi vulnerabilitățile conștientizate în abilități.

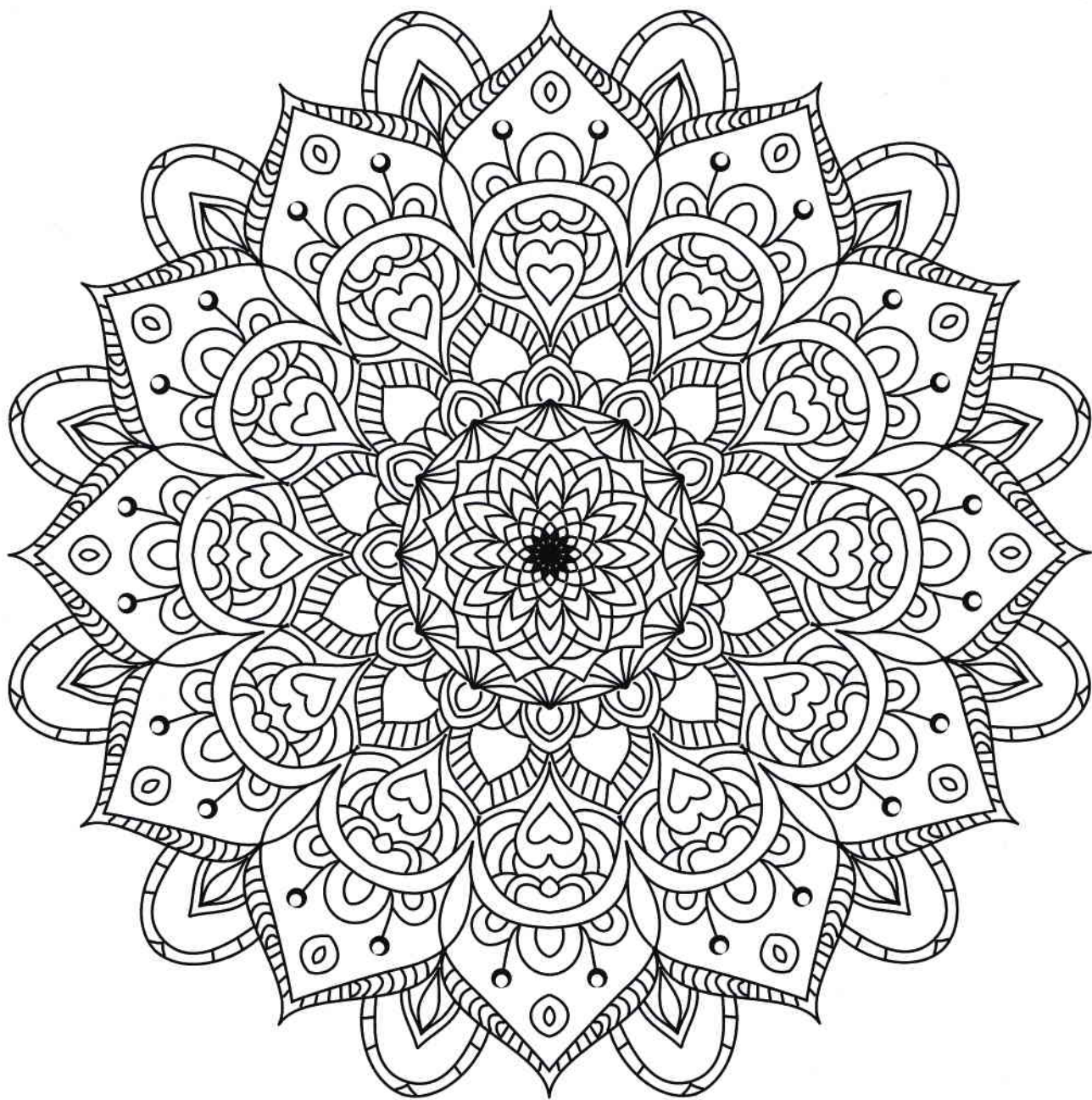
Recomandări:

Cel mai important aspect în colorarea mandalelor este **STAREA DE PREZENȚĂ**. Înainte de a începe să colorezi fiecare mandală, închide ochii pentru câteva clipe și du-ți atenția asupra corpului. Observă ce simți în acest moment. Apoi deschide ochii, uită-te la mandală și alege-ți culorile intuitiv. Nu te gândi prea mult, nu există „culori corecte” sau „greșite”. Începe să colorezi din centrul mandalei și continuă spre exterior, observă mișcările mâinii, modul în care creionul atinge hârtia și cum culorile prind viață pe pagină.

Fii prezent în proces. Pe măsură ce colorezi, lasă gândurile anxioase să vină și să plece fără a te agăța de ele. Dacă observi că mintea ta începe să se agite, reîntoarce-ți atenția la culori și la detaliile mandalei.

După ce ai terminat sau când simți că vrei să te oprești, privește mandala pe care ai colorat-o. Cum te simți acum, comparativ cu momentul în care ai început? Reflectă asupra stării tale. Scrie câteva rânduri despre experiența ta, dacă simți nevoia.

LBRIS | We know
PREZENTĂ



“Cel care se teme că va suferi suferă deja de ceea ce se teme.” - Michel de Montaigne

1. Ce este anxietatea? O privire generală

Anxietatea reprezintă o stare emoțională pronunțată, manifestată prin neliniște, frică, îngrijorare sau teamă. De cele mai multe ori, aceasta apare ca răspuns al unui eveniment stresant sau al unei stări prelungite de tensiune. Alteori, apare ca anticipare a unui viitor agent de stres.

Anxietatea este un mesaj puternic trimis de către corpul tău că este timpul să îți acorzi atenția și îngrijirea de care ai nevoie. Când te simți constant neliniștit, îngrijorat sau ai atacuri de panică fără un motiv aparent, corpul tău îți spune mai multe decât îți imaginezi. Anxietatea poate fi cauzată de stresul cotidian, traume anterioare, dezechilibre chimice în creier sau alte probleme ce țin de sănătate mintală.

Ignorând anxietatea, aceasta poate afecta negativ calitatea vieții tale, interferând cu somnul, alimentația, relația cu ceilalți și performanța la locul de muncă sau la școală. De asemenea, anxietatea netratată poate conduce la complicații fizice, cum ar fi tensiunea arterială ridicată sau probleme gastrointestinale. Ascultându-ți corpul și tratând anxietatea cu seriozitate, poți găsi modalități eficiente de a gestiona simptomele. Așa vei reuși să îți recâștigi controlul asupra vieții și să te bucuri de o stare de bine și echilibru emoțional.

Recomandări:

Înainte de a începe, ia-ți un moment pentru a stabili **INTENȚIA**. Coloratul mandalelor poate fi o metodă de relaxare, meditație sau autocunoaștere. Intenția direcționează energia noastră spre ceea ce ne dorim cu adevărat. Este forța invizibilă care ne transformă visurile în realitate, punând în mișcare evenimente și oportunități. Este vocea sufletului care șoptește: ”Asta este ceea ce vreau să creez, să trăiesc și să devin.”

Cum ar fi să-ți lași intențiile să devină atât de puternice încât să-ți rescrie povestea?

LBRIS

We know

books

INTENTIE

1

