



# La cromoterapia e la tradizione storica orientale

## I colori nella cultura cinese

La **MTC** (Medicina Tradizionale Cinese) è un antico sistema di cure mediche di origine cinese che veniva applicato sia a scopo terapeutico che diagnostico.

Uno dei primi testi usato nella modernità e in grado di illustrare gli elementi fondamentali della MTC, risale al 200 a.C. e appartiene all'Imperatore Giallo "Huang Di Nei Jing".

Alla base di questo complesso sistema medico si collocano importanti e arcaici concetti filosofici che appartengono a una visione tipicamente orientale dell'Universo, come l'esistenza di due forze energetiche contrapposte lo **Yin** e lo **Yang** (maschio-femmina/giorno-notte, ecc.) che interagiscono in modo complementare originando degli equilibri essenziali alla vita.

Esiste anche la teoria dei **cinque elementi** o movimenti che descrivono il cosmo nel suo divenire (legno, fuoco, terra, metallo, acqua) interpretando le fasi della vita come trasformazioni cicliche (il legno è bruciato dal fuoco che è prodotto dalla terra che possiede il metallo che condiziona l'acqua, che fa crescere il legno).

È in questo contesto che vanno inseriti i principi fondanti della MTC.

Questa medicina alternativa, tutt'ora praticata in molti Paesi orientali e non, si basa sulle mutazioni del **"Qi"** (energia vitale).

Seguendo queste concezioni, un essere umano è un continuo divenire di attività psico-biologiche alimentate dallo scorrere fluente dell'energia vitale (Qi). Questa energia circola nel corpo umano attraverso un percorso di canali energetici chiamati **meridiani**, i quali comunicano con la superficie cutanea in punti precisi e quindi possono essere individuati e stimolati mediante agopuntura.

Ogni meridiano è collegato e governa un organo preciso, quindi è possibile individuare e intervenire in modo selettivo sul meridiano dello stomaco piuttosto che su quello del polmone o un altro ancora.

Per la MTC la malattia è sempre espressione di una dissonanza energetica e quindi, l'utilizzo di aghi allo scopo di stimolare positivamente i meridiani e i loro organi collegati, rientra in una prassi medica molto diffusa.

Seguendo i fondamenti della MTC anche la cromo-puntura può essere utilizzata con finalità di equilibrio energetico; questa pratica prevede l'utilizzo di una luce direzionata sulle zone riflesse di agopuntura: al posto dei tradizionali aghi si applica uno strumento simile a una penna dal puntale illuminato che si posiziona a diretto contatto della cute.

La sollecitazione di questi "punti energetici" con determinati colori permetterebbe di interferire e agire su complesse manifestazioni metabolico-funzionali, ristabilendo un naturale equilibrio corporeo. Nella pratica cromo-terapica cinese, per esempio, il giallo applicato al meridiano dell'intestino ristabilisce l'equilibrio di questo organo, così come il violetto opportunamente collocato, si utilizza per frenare gli attacchi epilettici.

I trattamenti cromo-terapici non sono accettati dalla scienza medica convenzionale, in quanto non sono stati sottoposti a verifiche strumentali (condotte con un metodo scientifico), oppure non hanno superato i test; ma l'agopuntura cinese, pur rientrando nelle proposte di medicina alternativa, viene praticata e utilizzata da diversi medici professionisti che, al termine del loro iter-formativo tradizionale, hanno aderito ad alcuni percorsi di studio post-laurea.

Attualmente la cromo-puntura viene praticata dai naturopati e dagli operatori del benessere che ricevono una formazione specifica, ma questa tipologia di corsi non è ancora sufficientemente normata e quindi la cromo-puntura non è inserita in percorsi professionali riconosciuti.

## I colori nella cultura indiana

I principi della cromoterapia si tramandano e percorrono vari popoli approdando anche nella cultura indiana dove acquisiscono elementi tipici della tradizione ayurvedica e delle sue antiche tecniche curative.



L'ayurveda è una disciplina millenaria che cura corpo, mente e spirito, attraverso l'utilizzo di piante e rimedi naturali (fitoterapia) integrati da un'alimentazione e uno stile di vita adeguato, e uniti alla pratica di massaggi e tecniche di meditazione.

In questo modo si struttura un approccio di tipo olistico verso la salute, in grado sia di prevenire sia di curare molte malattie. Attualmente in India l'utilizzo di queste pratiche è molto diffusa nel sistema medico nazionale.

Questa visione olistica del corpo umano ha dei concetti fondamentali legati alla cultura di questa grande nazione: per un indiano niente funziona in modo isolato, tutto si collega e si compenetra, l'energia vitale del corpo umano chiamata **kundalini** è qualcosa che fluisce seguendo delle regole universali.

Seguendo la filosofia ayurveda, lo stesso cosmo è governato da cinque elementi primari che sono presenti e si combinano tra loro originando tre grandi forme di "bio-energia" chiamate **dosha: vatta, pitta e kapha.**

La mescolanza di queste tre energie determina anche le caratteristiche bio-morfologiche di ogni individuo. Il loro equilibrio è fondamentale per restare sani e godere di buona salute, poiché secondo i principi ayurvedici, la malattia risiede sempre in uno scompenso energetico. L'ayurvedica ha sempre tenuto conto di come i **chakra** influiscono sull'energia vitale del corpo fisico. Secondo la tradizione i chakra sono dei centri o punti di energia sottile posizionati all'esterno del corpo, sono come delle porte o dei vortici che permettono alla kundalini di scorrere dal basso verso l'alto promuovendo il benessere psico-fisico e la crescita interiore dell'individuo.

I chakra sono associati alle principali ghiandole del corpo umano, possiedono una loro vibrazione e sono connessi a un colore specifico.

La loro energia sarebbe collegata al sistema nervoso e alla regolazione degli ormoni e quando un determinato chakra non è in equilibrio, si può intervenire cercando di armonizzarlo utilizzando il colore di riferimento.

I chakra corrispondono a sette punti del corpo: tre nella parte superiore e quattro in quella inferiore. A ognuno di loro corrisponde un colore dell'arcobaleno.

### Proprietà dei chakra

Chakra	Colore	Funzione	Elemento
Corona/sopra la testa	Bianco o Violetto	Spirituale	La luce
Frontale/terzo occhio	Indaco	Intuitiva	Il pensiero
Gola	Blu	Espressiva	Il suono
Cuore	Verde	Relazionale	L'aria
Plesso	Giallo	Mentale	Il fuoco
Sacro	Arancio	Sessuale	L'acqua
Radice (alla base della spina)	Rosso	Istintiva	La terra