

## Las fichas para la terapia del color

Sencillamente se observa la primera tabla, una forma base sobre fondo blanco, por ejemplo, verde, sin gafas y de modo relajado. Por 1-3 minutos imaginados de "respirar" el color por vuestros ojos.

En fin sencillamente observáis de modo relajado un fondo negro por 1-3 minutos, notando la imagen póstuma que aparece, una especie de carmesí en el ejemplo del verde.

La segunda tabla es complementaria en modos diferentes: una estrella de color complementario, parecido a aquél aparecido en la imagen póstuma, sobre un fondo negro.

Cuando os relajéis observando un fondo blanco, veréis cómo color póstumo, un color parecido a aquel de la primera imagen (por ejemplo, verde).

La tercera tabla retoma la forma y el color del primero, pero sobre un fondo gris. y también la hoja de observar después es también gris.

En la cuarta tabla reaparece la forma a estrella de la segunda, pero sobre fondo blanco y el fondo por la imagen póstuma se pone negro.

En la quinta tabla se vuelve a la forma base de la primera, pero sobre fondo negro; y por lo tanto se utilizará un fondo blanco por la imagen póstuma.

Cada forma base ayuda la mirada a centrarse por sí misma, lo que es útil cuando vuestra mirada está nerviosa y extraviada.

Cada estrella abre la mirada y la ayuda a "salir", útil cuando se está demasiado agrupados como delante de un monitor.

El blanco como fondo activa conos y bastones; el negro relaja y regenera los pigmentos; el gris los lleva a un estado de equilibrio dinámico.

Observar los tablas dos veces al día por un período de diez días; no nos requiere mucho tiempo, hasta un máximo de una hora al día.

Los beneficios no están solo para el sistema visual, sino para todo el organismo.