

## **Le schede per la terapia del colore**

Semplicemente si osserva la prima tabella (una forma base su sfondo bianco, nell'esempio, verde) senza occhiali e in modo rilassato. Per 1-3 minuti immaginate di "respirare" il colore attraverso i vostri occhi. Poi semplicemente osservate in modo rilassato uno sfondo nero per 1-3 minuti, notando l'immagine postuma che appare (una specie di magenta nell'esempio).

La seconda tabella è complementare in modi diversi: una stella di colore complementare (magenta nell'esempio, simile a quello apparso nell'immagine postuma) su uno sfondo nero. Quando vi rilasserete osservando uno sfondo bianco, vedrete come colore postumo, un colore simile a quello della prima immagine (verde).

La terza tabella riprende la forma e il colore della prima, ma su uno sfondo grigio. e anche il foglio da osservare dopo è anch'esso grigio.

Nella quarta tabella riappare la forma a stella della seconda, ma su sfondo bianco e lo sfondo per l'immagine postuma diventa nero.

Nella quinta tabella si torna alla forma base della prima, ma su sfondo nero; e quindi si utilizzerà uno sfondo bianco per l'immagine postuma.

Ogni forma base aiuta lo sguardo a centrarsi da sé (questo è utile quando il vostro sguardo è nervoso e disperso). Ogni stella apre lo sguardo e lo aiuta a "uscire" (utile quando si è troppo concentrati come per es. davanti ad un monitor).

Il bianco come sfondo attiva con i bastoncini; il nero rilassa e rigenera i pigmenti; il grigio li porta ad uno stato di equilibrio dinamico.

Consiglio di osservare le tabelle due volte al giorno per un periodo di dieci giorni; non ci vuole molto tempo, fino a un massimo di un'ora al giorno. I benefici non sono solo per il sistema visivo, ma per tutto l'organismo.