

Los colores

Recupera tu Ternura - Taller vivencial en línea

Módulo 14 - 30 de agosto de 2015.



¿De qué color eres?

¿De qué color son las personas que amas?

¿Y de qué color deseas pintar tu mundo interior?

**Quienes tenemos el privilegio de ver a colores
debemos gozarlos como si fuesen el más delicioso
manjar para tus ojos.**

Después de formularte las anteriores preguntas, de seguro echaste a volar tu imaginación.

El color está definitivamente relacionado con nuestras emociones y las emociones las vinculamos con atmósferas, lugares y sobretodo personas. En nuestra búsqueda por recuperar la ternura debemos detenerlos con los colores y ejercitar nuestra memoria visual para recordar desde la tierna infancia los colores y su impacto en tu mente y en tu “corazón”.

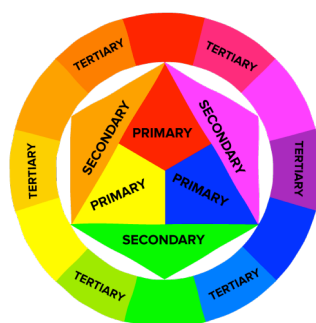
También existen efectos visuales asociados al color que tienen algún vínculo contigo. Por ejemplo: Los fuegos artificiales, la iluminación navideña o hasta cuando soplas las velas del pastel (torta) de tu cumpleaños.

Las flores del jardín, los bosques en diferentes momentos, las puestas de sol... todo lo que en una u otra forma que se asocia al color, es parte de tus sentimientos.

El color siempre hará maravillas para la captura de la atención de quienes buscas expresarles tu ternura. Sé lo que podrías estar pensando: "No sé cómo usar los colores o diseñar efectos visuales impresionantes. No soy creativo ". No necesariamente debes ser naturalmente artista para lograrlo. Y recuerda que donde pasas la mayor parte de tus días con esas personas, lo que más deseas es que sea un ambiente agradable, acogedor, íntimo. ¡Pues manos a la obra!

El vestuario

Empecemos por tu ropa: Vas a reunirte con aquella persona o personas con las que deseas explorar tu capacidad de darle ternura. ¿Qué color vas a elegir? Toma la ropa con los colores adecuados, por ejemplo.



¿Recuerdas haber oído acerca de los colores primarios, secundarios y terciarios? Bien. Son muy importantes si se quiere entender, bueno, todo lo demás en color. Los colores primarios son el rojo, amarillo y azul. Piensa en ellos como si estuvieras

usando pinturas - estos son los colores que no se pueden crear mediante la combinación de otros dos colores.

¿Vas a utilizar colores primarios, secundarios o terciarios para éste encuentro?

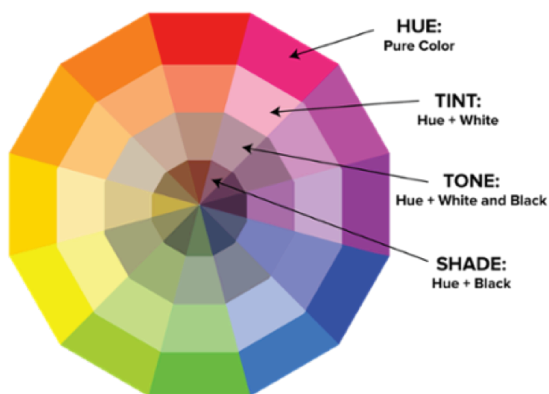
Los colores primarios son más elementales y no poseen mucha complicación. Los puedes combinar con blanco y negro. Si vas a estar en un lugar soleado, busca los colores claros, combinados con blanco o los llamados colores pastel.

Si buscas provocar pasión, el rojo te sentará mejor si eres de piel blanca, si eres moreno o aceitunado, el rojo te funcionará bien pero evita los tonos café o amarillos, esos no te van a hacer lucir. Acuérdate de la clase de arte de la escuela secundaria para discutir los fundamentos de color. recordará cómo se podían combinar todos hasta llegar al negro y si girabas una paleta de colores en determinado momento todos los colores se fundían en blanco.

Los secundarios, por otro lado, son los colores de tres (verde, púrpura, naranja) que se forman mediante la combinación de los colores primarios.

Los colores terciarios se crean cuando se mezcla un color primario con un color secundario. A partir de aquí, el color se vuelve un poco más complicado. Y si deseas aprender cómo los expertos eligen el color en sus diseños, hay que entender primero todos los otros componentes de color.

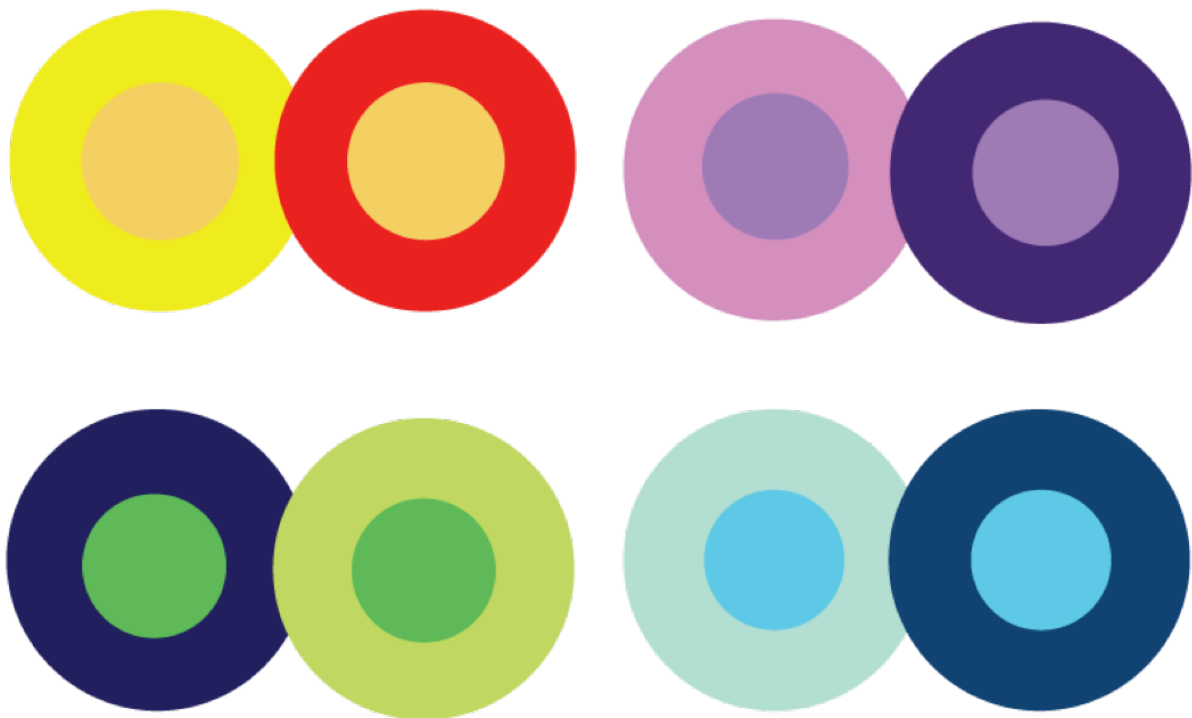
Bien, excelente. Así que ya sabes lo que los "principales" colores son, pero tu y yo sabemos que la elección de color, especialmente en la ropa, tiene mucho más de una gama de 12 colores básicos. Eso es porque puedes crear una apariencia más brillante, más ligera, más suave, y más oscura mezclando colores blanco, negro y gris con los colores originales. También termina con términos diferentes para estos tipos de colores. Con ello puedes lograr "matices".



¿Pero cuál color te sienta mejor? Eso lo puedes saber tú, admirándote en un espejo. Pero lo primero que debes hacer es no empezar a criticarte. Acuérdate que hemos trabajado nuestra autoestima y no debes echar todo abajo al decir frente al espejo que te ves mal, que qué feo aspecto tienes, etc.

Un matiz es lo contrario de una sombra, pero la gente no suele distinguir entre la sombra de un color y el matiz de un color. Tu obtienes un tinte diferente cuando se agrega blanco a un color. Por lo tanto, un color puede tener un rango de ambos tonos y matices.

Tono (o saturación): También puede añadir tanto en blanco y negro a un color para crear un tono. Tono y saturación esencialmente significan lo mismo, pero la mayoría de la gente utilizará la saturación. Tono se utiliza más a menudo para la pintura. En la ropa debes buscar armonía. Las guacamayas y ciertas aves son muy coloridas, pero a nadie le vas a causar emociones positivas si te vistes de guacamaya. Mejor, ve logrando los matices y tonos que mejor combinen.

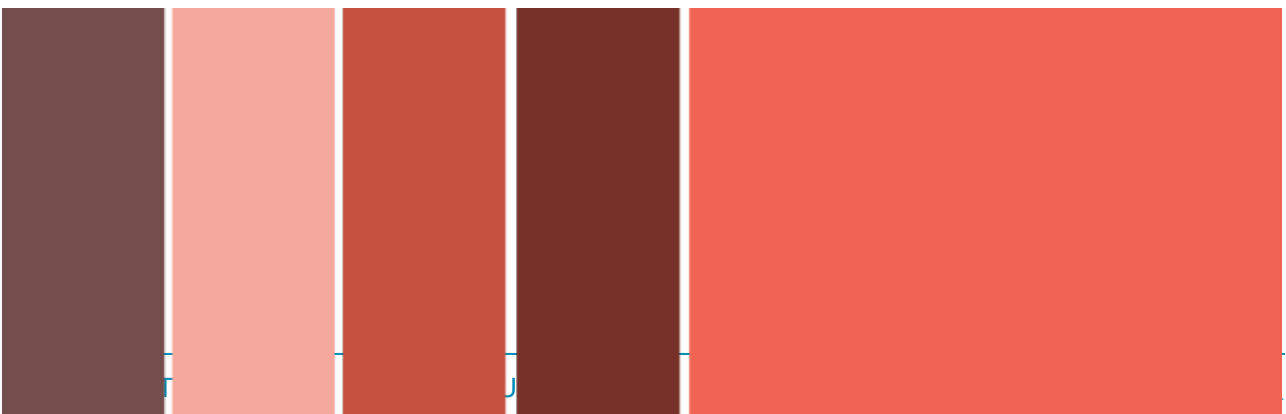


El hogar o tu habitación favorita

Cuando decores el hogar y tienes pareja, siempre debes de hacerlo en armonía y buscando el consenso. Eviten decorar con colores depresivos las habitaciones que más estarán usando o que sean demasiado oscuras. Periódicamente, renueven la pintura y hagan nuevas propuestas. Recuerda, con pareja, debes hacer equipo. Pero si vives sol@ debes decorar tu casa de tal manera que resulte acogedora cuando recibas a tus invitados y especialmente cuando el invitado sea alguien a quien deseas expresar ternura. Maneja la iluminación también. Es terrible iluminar toda la habitación con luces frías y hostiles, debes crear los espacios que inviten a la intimidad. Por algo las cenas románticas siempre se asocian con velas al centro de la mesa. La calidez es fundamental para sentirse en un ambiente acogedor. Las lámparas de mesa en las esquinas funcionan mejor que las luces cenitales que caen del techo como si nos estuviesen oprimiendo.



Los colores amarillos, tabaco y cálidos siempre son más propicios para iluminar. Eso no afecta que tus paredes sean blancas como el estilo minimalista o que tengas colores intensos como verde eléctrico, guinda, amarillo o rojo. La iluminación debe variar de acuerdo a la hora y el momento. Existen dispositivos atenuadores de luz que se instalan fácilmente. Así puedes bajar la intensidad de acuerdo al momento.



¡Ah y después de esa noche de pasión...hágase la luz! Al despertar o al disponerse a desayunar procura que la luz del día se muestre espléndida. No empieces con tus cosas de que estás sin arreglarte, de cara lavada (las mujeres), ojeroso o despeinado. Por favor... manifiéstate como eres, no andes con las apariencias, después de todo ya te conocen en lo más íntimo. Pero eso sí, ya disponiéndose a salir, todos bañados y muy arregladitos. La ternura se ahuyenta cuando uno anda todo desaliñado. Es una forma de mostrar tu respeto y amor a ti mismo.

Los colores del alma

Ahora que tenemos todos los elementos básicos fuera del camino, vamos a hablar acerca de cómo reflejamos nuestro color espiritual, el interno y cómo percibimos a quienes amamos o les debemos nuestra ternura:

Probablemente has notado antes de que algunos colores se ven muy bien juntos y los demás ... simplemente no lo hacen. Eso mismo sucede con los colores del alma. Pero por favor, olvídate del blanco y del negro en esta sección espiritual. El blanco o el negro son arquetipos que nos han impuesto. Asociamos eso con lo bueno o lo malo, pero no... el alma debe ser colorida, hermosa.

Elige tus colores internos y escribe en un papel los tres más importantes en orden jerárquico.

Ahora, haz un bello juego de memoria y piensa en darle un color a cada quien que amas en tu vida. Comienza con los abuelos y los mayores, después tus padres, luego hermanos, dale colores a tus amistades y a tus amores...esos déjalos hasta el final.

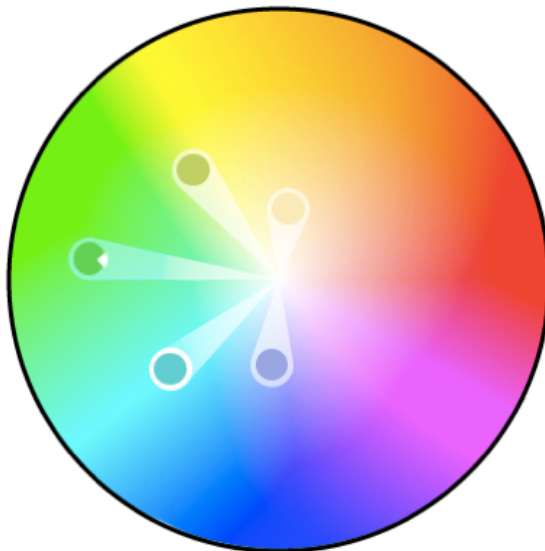
¿Se repitieron colores?

No será que manipulaste tus elecciones. Ahora viene la prueba más difícil. Otorga a esas mismas personas, colores en exclusiva. No puedes repetir. Si ya diste el azul c

eleste, no puedes dárselo a otra persona.

Y te pregunto:

¿Cuál color te vibra más bien para expresar tu ternura?



Ejercicio 16

1. Dedicar un color a cada día de tu semana.
2. Cada vez que vayas a ver esa persona a la que deseas expresarle ternura, cambia de color y en una forma casual pregúntale si considera que ese color te sienta bien?
3. Haz una lista de las personas que más quieres y que frecuentemente tienes que darle algún tipo de regalo, investiga cuáles son sus colores favoritos y anótalos en la lista. Cuando toque darle un obsequio, busca armonizar el regalo con el color o por lo menos con el moño o envoltura.
4. realiza un programa de renovación de colores en tu hogar, en las sábanas o cubre camas —de acuerdo a tus posibilidades—, si no tienes “plata” no importa, vuélvete creativo y cambia los objetos y los muebles de forma de acomodarlos, para que siempre exista un ambiente renovado.