

CROMOTERAPIA Y TERAPIA DEL MOVIMIENTO



JUDITH RETAMOZO ESPERILLA



CROMOTERAPIA

- o Terapia que se usa el color para tratar problemas físicos, emocionales y mentales. Es una terapia holística, es decir, busca recuperar la armonía o equilibrio en la persona.



BENEFICIOS

- o la utilización de los colores del espectro solar. Mediante esta técnica se procede a la armonización que contribuye a la curación natural de determinadas dolencias. Es una técnica que no posee efectos secundarios y que puede aplicarse en todas las etapas de la vida, bien sola, bien asociada a otras técnicas o medicamentos.

Los colores poseen diferentes propiedades:

- o Rojo: estimulante
- o Naranja: energía, optimismo
- o Amarillo: concentración, antifatiga mental
- o Turquesa: antiinflamatorio, calmante
- o Verde: regenerativo, sedante, fortificante
- o Azul: tranquilizante, antiséptico, refrescante
- o Violeta: relajante emocional, disminuye fobias y angustias
- o Magenta: activador espiritual



IMPORTANCIA

- o La Cromoterapia es fundamental para conseguir equilibrar, armonizar y regular nuestro organismo. La Cromoterapia no es tóxica, no es invasiva ni tiene efectos secundarios, pudiendo ser aplicada en cualquier edad y asociarse con otras medicinas para potenciar sus efectos. La cromoterapia contribuye al bienestar y al equilibrio global de la persona, evitando de esa manera la aparición de desequilibrios físicos y anímicos.



HISTORIA

Orígenes antiguos

Las civilizaciones antiguas creían que los colores en el fuego o la luz del sol representaban un aspecto de lo divino.

Antiguos egipcios y griegos

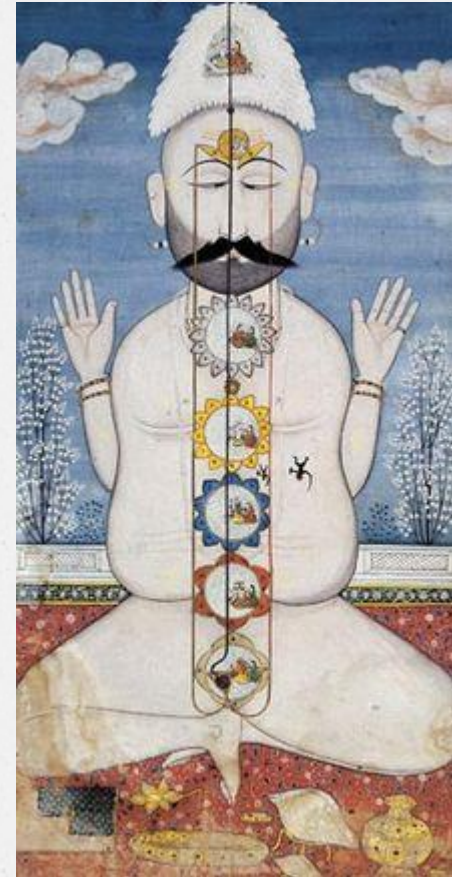
Los antiguos griegos creían en cuatro elementos: tierra, aire, fuego y agua, cada uno de ellos representando elementos constituyentes y fundamentales del universo.

Avicena y Descubrimientos Color

Un discípulo de Aristóteles, el médico persa Avicena (980-1037) efectuó avances importantes en técnicas de curación usando el color.

Paracelso y la Edad Media

Un curandero conocido en la Edad Media, médico y botánico suizo Paracelso (1493-1541), considero el tratamiento ligero y el color vital para una buena salud.



HISTORIA

Paracelso y la Edad Media

- Un curandero conocido en la Edad Media, médico y botánico suizo Paracelso (1493-1541), considero el tratamiento ligero y el color vital para una buena salud.

Pleasanton General Augusto & Blue Light

- En 1876, Augusto Pleasanton, un general americano durante la Guerra Civil Americana, redescubrió la importancia de la luz como un tratamiento. En su libro "La influencia del Rayo Azul de la luz del sol",



HISTORIA

Babbit Edwin & adelanto moderno

- o En el siglo 19, Edwin Babbit estadounidense creó una teoría más científica basada en el color de la curación. Babbit descubrió al igual que el antiguo médico persa Avicena, que el rojo estimula el flujo sanguíneo.



CONTRAINDICACIONES

- o Los colores pueden curar, pero también tener efectos perjudiciales y desastrosos. Por ejemplo, cuando los nervios están sobreexcitados, irritables, palpitaciones, fiebre alta, inflamación o la neuralgia los tonos rojizos, el color amarillo o naranja no deben ser utilizados. Del mismo modo, azul, índigo y violeta deben evitarse en casos de parálisis, gota, reumatismo o frío, ya que estos colores son ocasionan enfriamientos.



TRATAMIENTO

Cromoterapia como complemento en el tratamiento de algunas dolencias
Anemia , Ansiedad ,Asma , Acidez,
Bronquitis,
Cansancio,Catarata,Picores,Conjuntivitis,Estreñimiento,Cortes,Dispepsia,Dolor de cabeza, Dolor de garganta, Espinillas en el cutis, Falta de apetito, Fiebres, Flatulencia, Enfriamiento , Inflamación de oídos, Insomnio, Irritabilidad ,Quemaduras , Ronquera.

Observación: la Cromoterapia no dispensa el tratamiento médico.



TERAPIA DEL MOVIMIENTO

- o La **Terapia en Movimiento** surge de combinar el ejercicio con los modelos de psicoterapia tradicional. Mientras que el ejercicio por si mismo, ha sido reconocido como una de las mejores estrategias para liberar el estrés así como prevenir los síntomas asociados a éste, y diversos estudios han referido la relación que existe entre la práctica del ejercicio y la mejora del estado de ánimo,



BENEFICIO

- o Elimina el estrés y relaja el cuerpo
- o Promueve el movimiento eficiente sin esfuerzo
- o Genera una transformación profunda del ser a nivel físico, emocional, intelectual y espiritual
- o Mejora tu salud y fortalece tu columna vertebral
- o Las artes somáticas elevan tu liderazgo, como se explica en el siguiente video:



IMPORTANCIA

- o Tiene especial importancia en la prevención de la salud, razón por la cual se habla mucho sobre los beneficios del ejercicio físico y, en general, sobre la conveniencia de practicar algún deporte. Es bien sabido que el ejercicio físico desempeña un importantísimo papel en la conservación de la salud y que resulta fundamental en lo que respecta a la prevención.



HISTORIA

- o Sus principios en los Estados Unidos en los años cuarenta donde emerge gradualmente de dos campos profesionales: la Psicología y la Danza Moderna.
- o En los años cincuenta **Mary Whitehouse** de origen norteamericana, se formó en Danza Moderna en Europa y combinando la enseñanza de danza creativa y sus estudios sobre el marco teórico.
- o **Judith Kestenberg** desarrolló una completa teoría desde una perspectiva psicofísica, sobre las diferentes etapas del desarrollo que se dan en el individuo.



HISTORIA

- o Rudolf Laban descubrió como el movimiento puede utilizarse como medio expresivo de pensamientos, emociones y conflictos tanto conscientes como inconscientes y hacia 1970.
- o En otros países de Europa y de América Latina también se empezó a desarrollar y a fundamentar el potencial creativo de la danza y el movimiento dentro del marco psicoterapéutico. Hoy en día ya existen especialistas en Danza Movimiento Terapia por casi todos los países del mundo



CONTRAINDICACIONES

- o Procesos inflamatorios o infecciosos agudos.
- o Fracturas en período de consolidación.
- o Osteotomías o artrodesis.
- o Articulaciones muy dolorosas.
- o Derrames articulares.
- o Rigidez articular post-traumática.
- o Hiperlaxitud articular, con la excepción de la parálisis flácida.
- o Anquilosis establecida.
- o Tumores en la zona de tratamiento.
- o No deben realizarse en la articulación del codo ni pequeñas articulaciones de los dedos



TRATAMIENTO

- o las técnicas de movimiento corporal que tienen como objetivo restaurar el equilibrio funcional del individuo en el plano físico y mental.
- o Tratamiento en la reequilibración y recuperación funcional del individuo, con una base científica, serán contemplados para el tratamiento integral del paciente.
- o El tratamiento de fisioterapia se complementa con el trabajo de estas técnicas corporales que reeducarán el movimiento corporal.
- o El fisioterapeuta especialista en este campo reúne conocimientos anatómicos, biomecánicos, fisiológicos además de los adquiridos en técnicas corporales, por lo que es el mejor profesional para la educación saludable del cuerpo.
- o Al ser una disciplina suave contribuye en la rehabilitación de pacientes lesionados y es muy recomendado para el embarazo y posparto.

