

TABLAS DE COLORES

Wolfgang Hätscher Rosebaum

Wolfgang Hätscher Rosebaum es una importante figura del panorama de los educadores visuales alemanes. El es también psicoterapeuta Gestalt y ha organizado el primer congreso internacional sobre la visión olística. En el 1998, ha recibido el Continental-Förderpreis für Naturheilkunde, premio continental por la salud natural, por su trabajo en el campo de la visión olística. En Italia ha conducido varios talleres de profundización sobre su enfoque para el AIEV.

Reforzar la energía visual con los colores

La vista humana es mucho más que una función mecánica u óptica, también es un proceso energético. El proceso del ver solicita energía, energía visual.

Si la energía visual es insuficiente, la visión padece, la vista se nubla, miramos con esfuerzo, con dolor de cabeza etc.

¿De dónde viene esta energía visual y como disfrutamos de ella? La energía visual nace en los conos y en los bastones de la retina, dentro de nuestros ojos tenemos unos 300 millones por ojo y cada una de estas células contiene un pigmento pintado y líquido, sensible a luz, color y oscuridad. Nuestros ojos no son sólo órganos sensibles a la luz, sino también al color y a la oscuridad, calidades que sólo podemos percibir por la vista y ningún otro sentido.

Los bastones son sensibles a intensidades luminosas muy bajas y a la oscuridad; son particularmente útiles en el crepúsculo y cuando el contraste es mínimo; los conos son en cambio sensibles a altos niveles de energía fotónica al blanco, negro y colores.

Un fotón es la más pequeña partícula de energía cuántica de luz o color y cuando toca conos o bastones, que consisten ambos de un segmento externo y de uno interior, estos se abren con su segmento interior al cuanto de energía, lo absorben y amplifican hasta mil veces en el segmento externo, hasta hacerlo bastante intenso como para ser percibido en el cerebro como señal nerviosa.

El pigmento pintado en conos y bastones es transformado por este mecanismo en energía visual y en una sustancia muy parecida a la vitamina A, más sensible a luz y a colores.

Si no existiera otro proceso que reconstruye los pigmentos sensibles a los fotones, estaríamos solo capaces de ver una sola vez y jamás.

La reconstrucción de los pigmentos ocurre cuando los bastones y los conos perciben la oscuridad, cuando parpadeamos, cuando vemos sombras o cerramos los ojos.

Expuestos a la oscuridad, conos y bastones abren sus membranas celulares y absorben todo lo que es necesario para reengendrar los pigmentos pintados.

El instante siguiente somos de nuevo capaz de ver por la misma célula y percibir nueva información visual. Eso explica porque muchos se encuentran a malestar o se cansan a la luz al Neón no hay un claro confín de la sombra, y no es permitido un rítmico cambio de luz y oscuridad.

Ver los colores

Lo que sucede a conos y a bastones con luz y oscuridad ocurre de modo particular a los conos con el color.

Los conos, 3-5 millones de células en cada retina, son concentrados en el punto central de la retina, la fóvea éste es el punto donde la vista es más clara y las sensaciones más intensas. Hay tres tipos de conos, cada uno con un tipo de pigmento algo diferente, más sensible a una diferente parte del espectro luminoso. Gracias a la comparación entre este tres tipos de señales procedentes de los conos, (es decir si sólo uno, dos o tres de ellos contestan cuando vemos un color) somos capaces de imaginar cada matiz de color en nuestra mente. No vemos los colores con los globos oculares, los recreamos "virtualmente."

La magia de las imágenes póstumas de color

Cuando miramos bastante a largo a una imagen de un color solo, 1-2 minutos, y luego miramos a una hoja blanca o gris o negra, percibimos una imagen póstuma de un color complementario.

El color complementario es exactamente el color que, si fuera visto junto al color que se observa, produciría la impresión de un gris neutro.

Si miramos el gris y sólo el gris la misma cantidad de conos y bastones se regenera y se enciende. El gris es la condición de balance energético del organismo visual.

Pero cuando miramos un color nuestro órgano visual tiene que enviar a los conos, el color opuesto para neutralizar la impresión de ello, y permitir a la misma célula de poder registrar y transmitir otros colores.

La primera ley energética del órgano visual

Tenemos necesidad de un continuo equilibrio de luz y oscuridad en nuestro campo visual por una óptima energía visual.

La segunda ley

A cada color que observamos "contestamos" con el color opuesto, enviado por el organismo visual a los conos de la retina.

La tercera

La mayor parte de la energía visual de que necesitamos para ver viene desde adentro, no de afuera, no de los colores o de la luz externa, sino del cuerpo. Nuestro interés en lo que vemos, sensaciones, emociones y pensamientos, transportan esta energía del cuerpo hasta los ojos. Observar sin interés = menor energía visual.

Las fichas por la terapia del color

En mi práctica de educador visual y terapeuta uso ocho series de tablas. Cada serie consiste a su vez en cinco tablas.

Están basadas sobre el enfoque terapéutico de Theo Gimbel. Con estas tablas es posible balancear un órgano visual desequilibrado o bajo estrés y reactivar el entero proceso de formación y transformación de la energía visual.

Como funciona

Sencillamente se observa el primer tablero, 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.

El segundo tablero es complementario 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).

El tercer tablero retoma antes la forma y el color del primero, pero sobre un fondo gris. y también la hoja de observar después es también gris.

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

En el quinto tablero se vuelve antes a la forma base del primero, 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, éste 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.

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

Uso colores policromados por los tableros, porque tienen muchos matices diferentes y el ojo tiene la posibilidad de elegir numerosos matices y coger contrastes también mínimos, el que activa los conos.

Consejo de observar los tableros 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 por todo el organismo.