

# SATURS

<b>Priekšvārds</b>	9
<b>Krāsu dziedniecības vēsture</b>	11
<b>Gaismas un krāsas daba un īpašības. Krāsu iedalījums</b>	15
Vibrācijas princips	15
Elektromagnētisko viļņu skala	16
Krāsu un gaismas pasaule	17
Krāsu iedalījums	19
Krāsu iedalījums pēc spējas atstarot un absorbēt enerģiju	19
Krāsu iedalījums pēc to iegūšanas	21
Krāsu iedalījums pēc to iedarbības	23
<b>Krāsu uztveres veidošanās un to ietekmējošie faktori</b>	24
Nosacījuma refleksu veidošanās process	24
Krāsu uztveres līmeņi	24
Pamatkrāsu tradicionālā nozīme	26
Krāsu uztveršana ar acīm	26
Krāsu iedarbība uz galvas smadzeņu dažādajām daļām	27
<b>Krāsu vibrācijas dabā un cilvēkā</b>	30
Nedēļas dienu un planētu krāsu vibrācijas	30
Zvaigznāju krāsu vibrācijas	31
Aura	32
Ķermeņa daļu krāsas	32
Ķermeņa aura un tās krāsas	34
Krāsainās čakras	36
Čakru simbolika	40
Mandalas un jantras	40
Krāsu vibrācijas un to ietekme uz cilvēka organismu	42
Hromatiskās krāsas	42
Ahromātiskās krāsas	52
Vingrinājumi krāsu sajūtas attīstīšanai	54

Cilvēka ārienes krāsas — liecinieces ārējās vides ietekmei uz organismu	56
Matu krāsa	56
Ādas krāsa	58
Acu krāsa	59
Nagu krāsa	60
Vārda un uzvārda krāsa	61
Emocijas un tām atbilstošās krāsas	64
Psihofizioloģiskā stāvokļa tests	65
Raksturīgākie domāšanas stereotipi, kas izraisījuši mugurkaula skriemeļu nobīdes	67
Slimības, kas rodas no negatīvas domāšanas	71
Emociju izaugsme	74
<b>Krāsu terapija</b>	75
Krāsu dziedināšanas pamatprincipi	75
Kā darbojas krāsu dziedināšanas metode	76
Krāsu dziedināšanas metožu izmantošana praksē	76
Krāsu praktiskā lietošana ikdienā	77
Krāsas piemērošana dziedināšanas nolūkos	78
Čakru izmeklēšana	79
Čakru izmeklēšana, izmantojot novērošanas metodi	79
Čakru izmeklēšana, izmantojot palīglīdzekļus	81
Cēloņu diagnostika, izmantojot svārstu	84
Darbs ar dziedinošo krāsu karti	86
Dziedināšanas ilguma karte	86
Auras dziedināšana	87
Čakru harmonizēšana, izmantojot krāsu vibrācijas	88
Čakru harmonizēšana, izmantojot komplementārkrāsu metodi	89
Orgānu dziedināšana	91
Veselu orgānu krāsas un to dziedinošās krāsas	91
Orgānu dziedināšanas laiki	92
Slimības dziedināšana ar krāsu	94
Slimību dziedinošās ģeometriskās formas	96
Noteikumi, kas jāievēro, lai vadītu dziedniecisko seansu	100
Dziedināšana ar pieskārienu	101
Krāsainu auduma gabaliņu uzlikšana uz čakrām vai noteiktām ķermeņa daļām	102
Kosmētikas līdzekļu krāsas nozīme organisma dziedināšanas procesā	104

Meditācija ar krāsu	105
Radošā vizualizācija ikdienā	106
Personiskā radošā vizualizācija	107
Krāsu meditācija	109
Krāsu spēka izmantošana, lietojot meditatīvos elementus	110
Krāsu izmantošana, lai sakoptu spēku	110
Grupas meditācija	112
Varavīksne	113
Meditācija par zilo kalnu bezgalību	116
Krāsu dziedinošā spēka izmantošana meditatīvajā zīmēšanā	117
Dabas ainava (vingrinājums meditatīvajā zīmēšanā)	118
Ko stāsta jūsu zīmējumi	119
Galveno cilvēka ķermeņa zonu izmantošana diagnostikas un dziedināšanas procesā	120
Dziedinošās mandalas radīšana	126
Grafohromopātija	130
Krāsu diapozitīvu izgatavošana	132
Augu un puķu izmantošana dziedināšanā	133
Krāsa ēdienā	135
Krāsa un garša	136
<i>Iṅ</i> un <i>jan</i> pārtikas produkti	137
Ēdiens dienai	140
Novājēšana ar krāsas palīdzību	143
Zodiaka zīmes un diēta	145
Krāsu terapija ar ūdens palīdzību	147
Svētīta vai uzlādēta ūdens uzglabāšana un izmantošana	148
Solarizēta ūdens uzglabāšana	149
Krāsu elpošana	149
Krāsa apģērbā	154
Zīmējums uz apģērba	155
Apģērba dizaina, auduma un krāsas ietekme uz cilvēka veselību	156
Gultas veļas izejmateriāla un krāsas nozīme	157
Dziedināšana ar svecēm	157
Krāsu akmeņi un to dziedinošās īpašības	160
Krāsu akmeņu izvēle zodiaka zīmēm	164
Rotaslietu enerģētiskā attīrīšana un uzlādēšana	165
Dziedināšana ar krāsām no attāluma	166
Skaņas izmantošana krāsu dziedniecībā	170
Smaržas izmantošana krāsu dziedniecībā	174

Diagnostikas kvadrātu metode	178
Diagnostikas veidlapu aizpildīšana	180
Datora izmantošana krāsu terapijā	183
<b>Krāsu paraugi</b>	187
Holistiskā dziedināšana	187
<b>Izmantotā literatūra</b>	189