

Colorimetría

La teoría estacional del Color

“ Los colores son al ojo, lo que los valores son al alma”

Anónimo



Colorimetría

La Teoría Estacional del Color se inspiró en los estudios del artista y colorista Johannes Itten, profesor de la escuela alemana Bauhaus.

J. Itten observó en sus talleres de pintura que los alumnos realizaban sus mejores obras si seleccionaban ellos mismos los colores y elegían aquellas tonalidades que complementaban su color de ojos, piel y cabello.

La Fashion Academy de los Ángeles fundada en 1972, elaboró más este concepto.



Colorimetría

Carole Jackson, alumna de este instituto popularizó esta teoría con su libro “ El color de tu belleza”

Al adaptar estos conceptos a la moda, obtenemos las cuatro paletas estacionales como guía para la elección de nuestra vestimenta, maquillaje, accesorios y coloración para el cabello.

La armonía de los colores en la vestimenta es un detalle importante a tener en cuenta para lograr una Imagen Personal atractiva y equilibrada.



Vestuario y color

El color de las prendas, sobre todo de las que van cerca de la cara afectan la luminosidad del rostro y los ojos.

La luz se refleja hacia arriba dando como resultado reflejos favorecedores, o por el contrario, se proyectan sombras según el tono de piel.

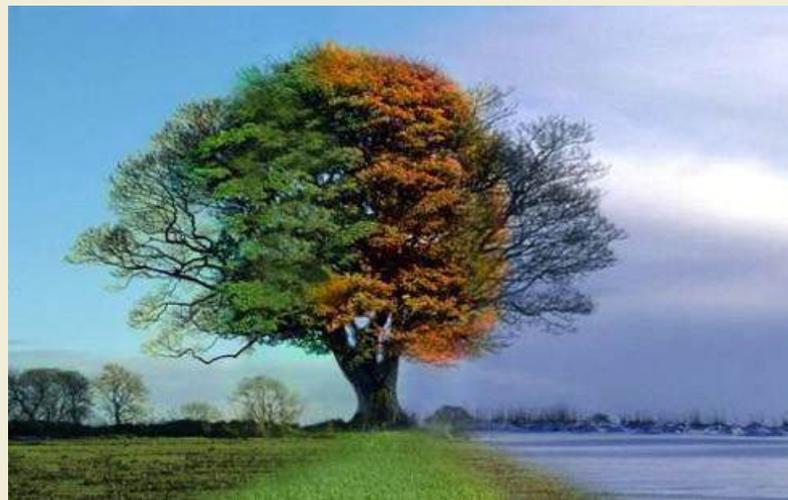
Existe toda una gama de colores que nos hacen ver pálidas mientras otra nos favorece, realza nuestras facciones y nos permite proyectar una imagen, vital, saludable.



Vestuario y color

El tono de piel, ojos y cabello es un factor determinante para elegir los colores de las prendas más favorecedoras para una mujer.

Todas nacemos con un juego de color que es único y el secreto para encontrar nuestra paleta personal está en las estaciones de la naturaleza.



Vestuario y color

Una vez que conozcas tu tonalidad:

- Salir de compras será una experiencia gratificante ya que sabrás rápidamente que colores son los que mejor armonizan con tu piel.
- Podrás armar rápidamente conjuntos, ya que todas las prendas de tu vestuario serán combinables.
- Llevar los colores que más nos favorecen ayuda a proyectar seguridad personal, sentido del gusto y capacidad de elección.



Vestuario y color

- El secreto para dominar el Arte de Vestir consiste en seleccionar las prendas que contengan los matices propios de cada estación.
- La teoría del color resuelve, en parte, el dilema de no saber qué ponerse cada día.
- Se trata de elegir los tonos que mejor destacan nuestra especial belleza.
- La comparación con las estaciones es metafórica. No hace referencia a la temperatura sino a las tonalidades que aparecen en cada ciclo natural.



Vestuario y color

Sabrás que llevas el color adecuado cuando:

- Tu imagen reluce, se ve resplandeciente, proyecta energía. Aumenta tu autoestima.
- Tu piel luce más suave, joven.
- Te ves más luminosa y se minimizan las sombras e imperfecciones.
- Te ves en primer lugar, quedando el color relegado al fondo.



Vestuario y color

Reconocerás que llevar el color inadecuado cuando:

- Percibes sombras en el cuello y mentón.
- Se enfatizan las líneas de expresión.
- Tus rasgos aparecen fuertes, duros.
- No te sientes segura con la ropa elegida.



Las cuatro paletas estacionales

Otoño



Las cuatro paletas estacionales

- En otoño el paisaje presenta una tonalidad amarillo-dorada.
- Los colores son **INTENSOS**. Las hojas aparecen quemadas luego del ardiente verano.



Las cuatro paletas estacionales

Primavera



Las cuatro paletas estacionales

- La primavera es cálida, clara y suave, brillante.
- Es una estación VIVA. Simboliza la renovación.
- Otoño y Primavera para esta teoría, son estaciones CÁLIDAS.



Las cuatro paletas estacionales

Invierno



Las cuatro paletas estacionales

- Durante el invierno el paisaje aparece pintado de blanco, azul. Hay días grises, casi negros.
- Los colores de invierno tiene una base azulada.
- Son tonos VIVOS Y HELADOS.



Las cuatro paletas estacionales.

Verano



Las cuatro paletas estacionales

- Los colores del verano tienen sugerencia de azul y rosado, como vemos en un atardecer luego de un día de playa.
- Los atardeceres frente al mar se pintan con una gama de lilas y rosados.
- El cielo aparece limpio, claro, el agua calma, transparente.
- Invierno y verano para esta teoría, son estaciones FRÍAS.



Las cuatro paletas estacionales



Teoria del Color

Mujer Otoño

Esta mujer se caracteriza principalmente por tener rasgos fuertes, exóticos.

- *Piel:* Presenta un tono básico dorado: cutis marfil, durazno, beige dorado, beige cobrizo, negra dorada.
- *Ojos:* miel, ámbar, castaños, verdes.
- *Cabello:* castaño rojizo, castaño dorado, negro carbón.





Otoño

Mujer Otoño



Mujer Otoño

- El vestuario de la mujer Otoño presenta colores intensos, saturados.
- Las tonalidades más favorecedoras son: beiges cálidos, marrones, caoba, terracota, naranja, dorados, mostaza, tostados, turquesa, rojo tomate, verde hoja, verde manzana.
- Accesorios: oro, cobre, madera, carey, bronce, ámbar, aventurina verde, perlas color crema.
- Evitar: grises, colores con sugerencia de azul.



otoño



Los colores de otoño son fuertes con insinuaciones de naranja y dorado.

Mujer primavera

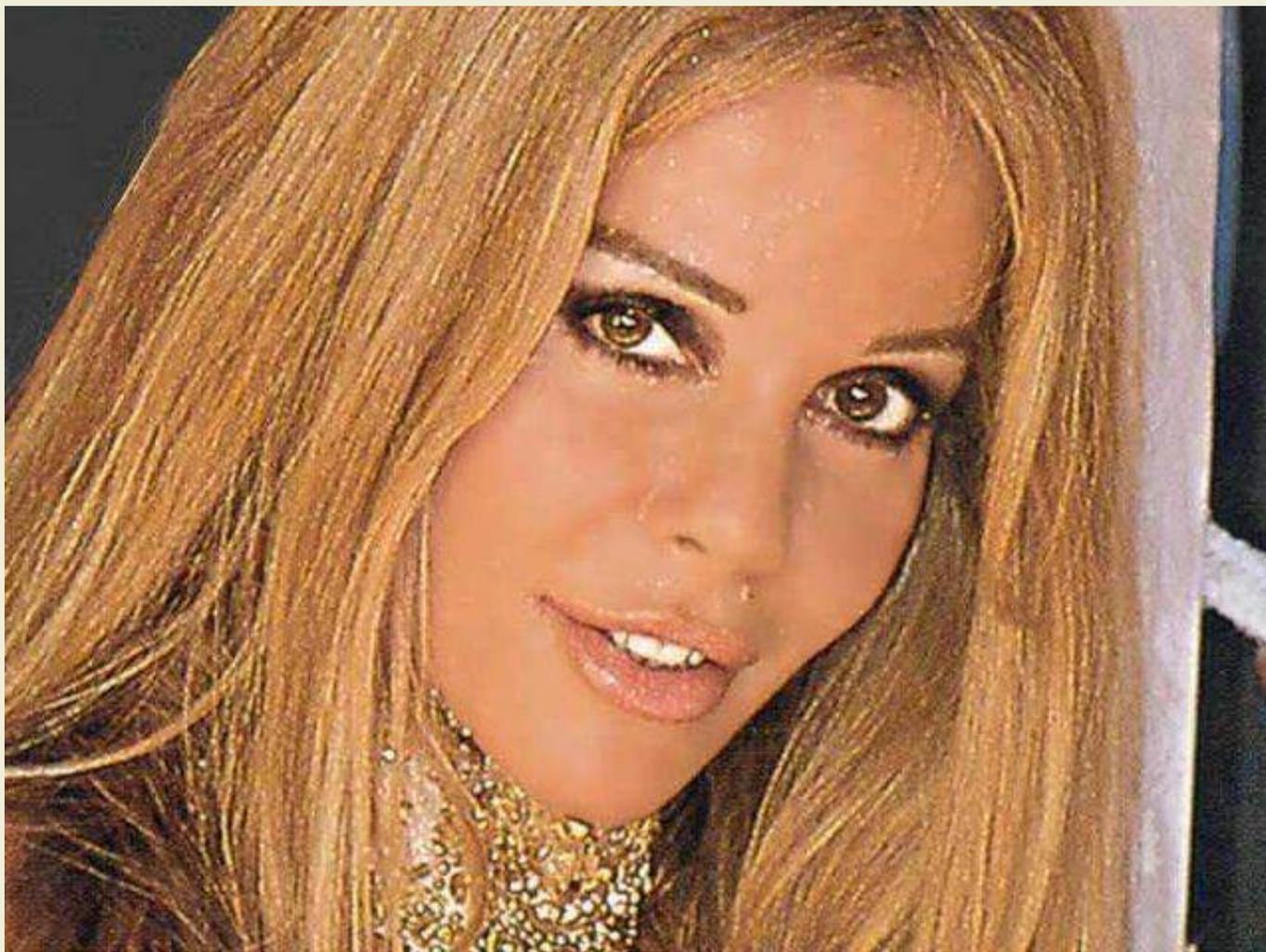
- La mujer primavera luce con colores cálidos, delicados, con sugerencia de amarillo.
- *Piel*: tiene un tono básico dorado: marfil, durazno, beige dorado, textura fina. Su piel es viva y brillante.
- *Ojos*: miel, castaños, ámbar, verdes con manchitas marrones en el iris.
- *Cabello*: rubio dorado, rubio miel, castaño dorado.

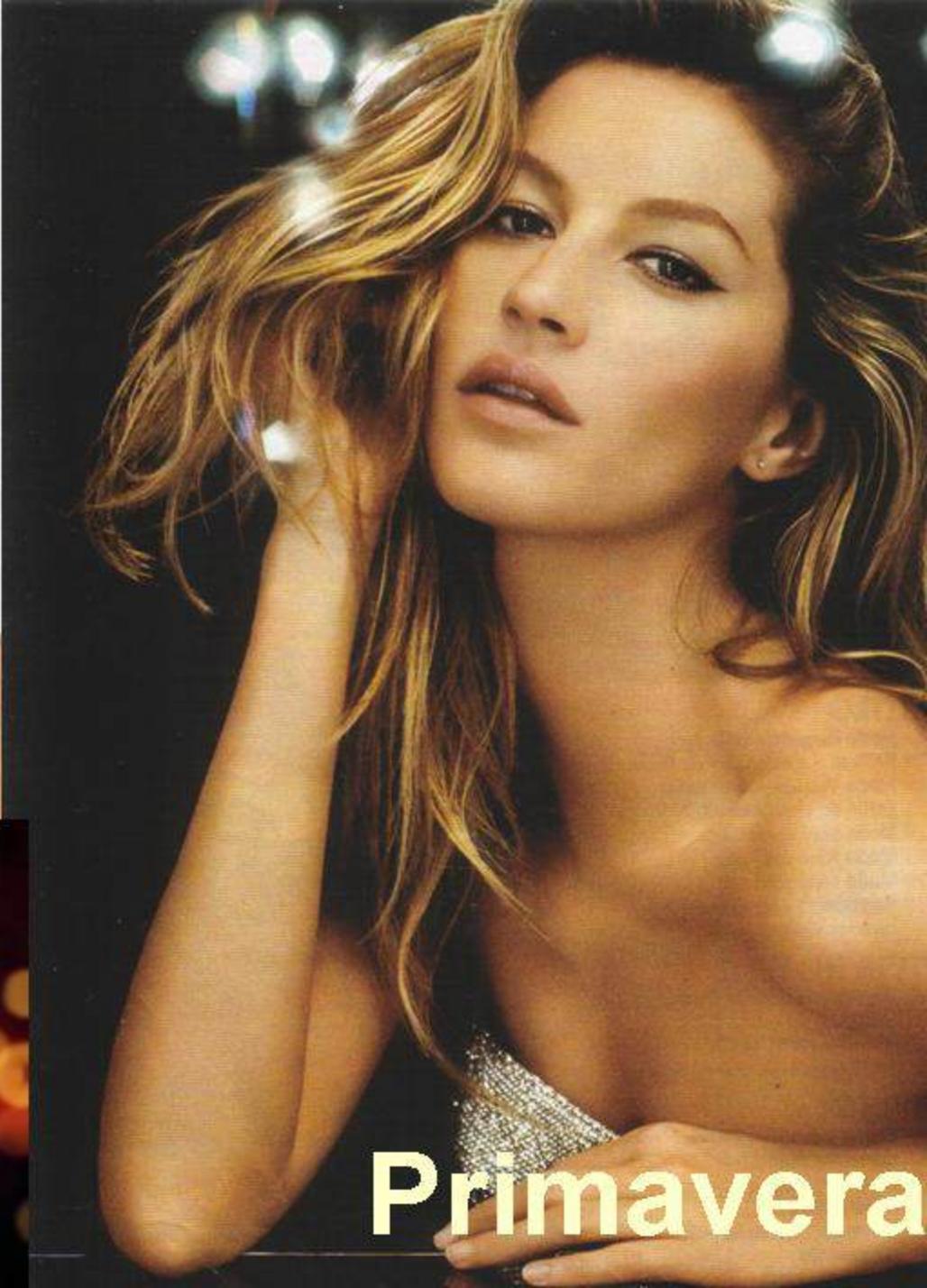


Mujer Primavera



Mujer Primavera





Primavera

Mujer Primavera

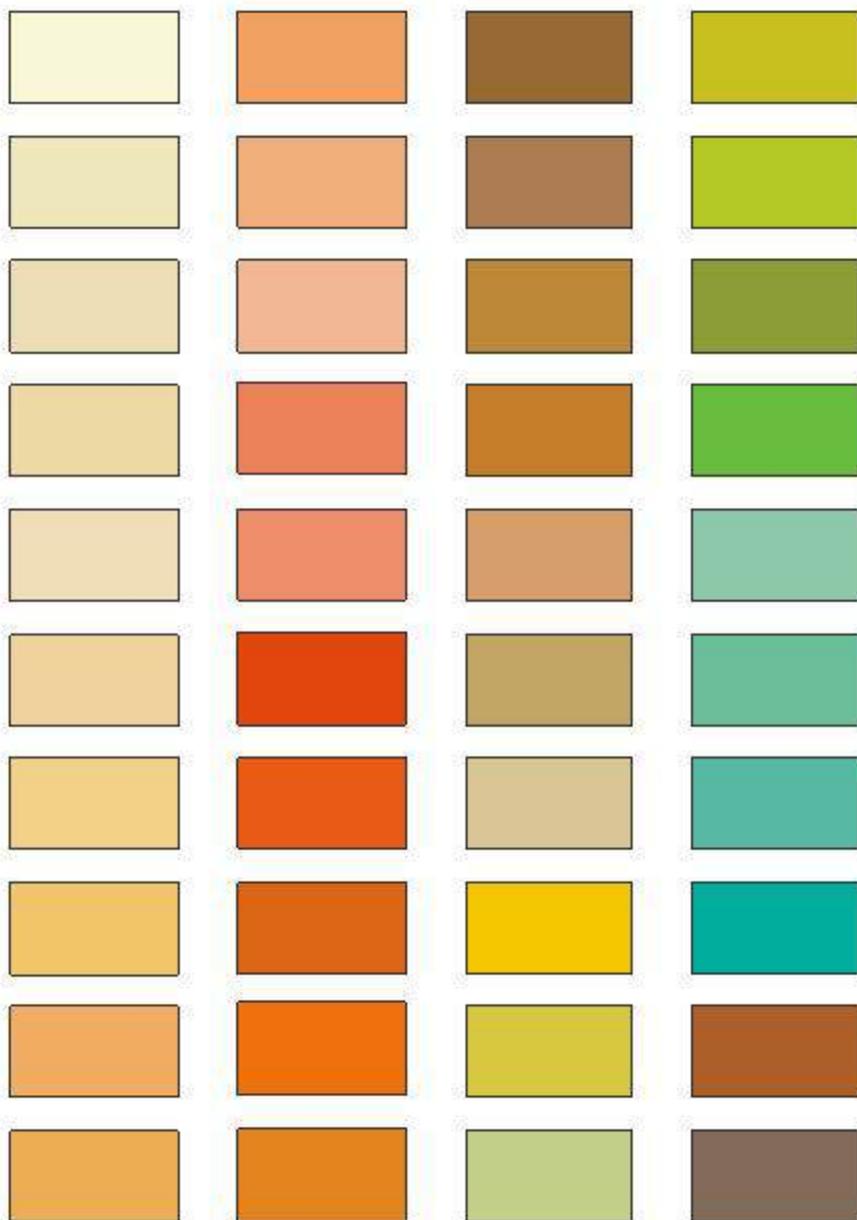


Mujer primavera

- El vestuario de la mujer primavera posee colores claros y delicados, brillantes, con matiz amarillo.
- Su vestimenta debe ser Clara, Cálida y Viva.
- Le favorecen: blanco marfil, los tonos cremosos, beige cálido, miel, castaño dorado, salmón, durazno, coral, camel, naranja claro, verdes amarronados, verde manzana claro, tostados.
- Accesorios: metales dorados, en color y diseño delicado, piedras como rodocrosita y turquesa.
- Evitar los colores azulados, grises y los tonos oscuros y apagados.



Primavera



Los colores de primavera son claros y delicados o brillantes con sugerencia de amarillo.

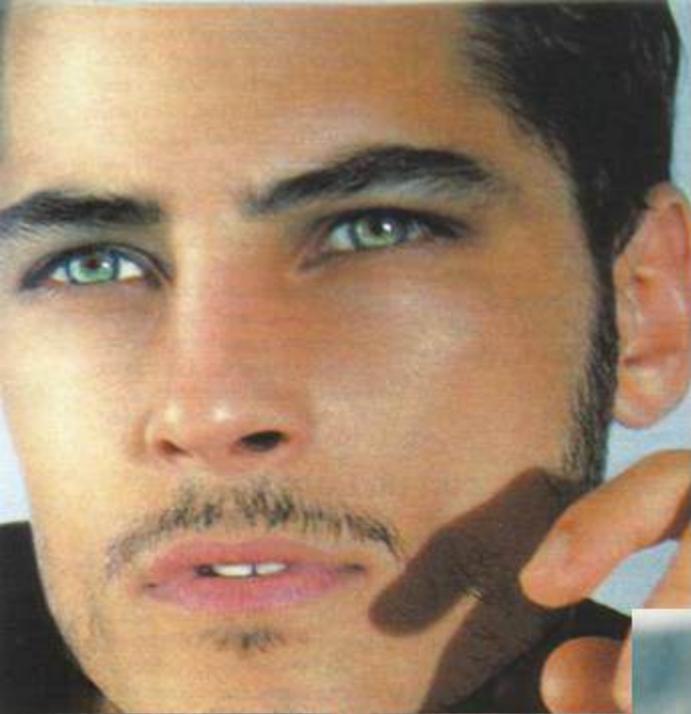
Mujer Otoño y Mujer Primavera



Mujer Invierno

- La mujer Invierno luce con colores fríos en su vestimenta. Su característica principal es: AZUL, VERDADERO Y VIVO.
- *Piel:* blanca, con insinuación de azul o rosado, olivácea, negra.
- *Ojos:* castaños, grises, verdes, azules con manchitas blancas en el iris, azules oscuros.
- *Cabello:* el cabello negro azabache es típico de las mujeres invierno, castaño oscuro, gris plateado.





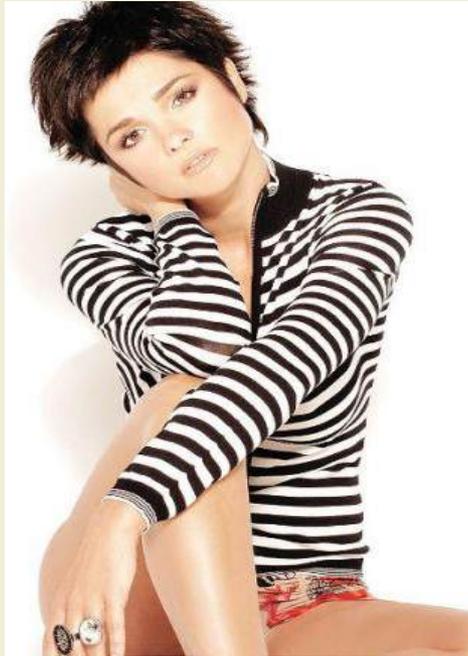
**ROMÁNTICA Y
MISTERIOSA**

Mono blanco de encaje, de Blugirl (c.p.v.); cinturón, de Corachán y Delgado (50 €); zapatos con estampado de leopardo y flores, de Giuseppe Zanotti (495 €).



Invierno

Mujer Invierno

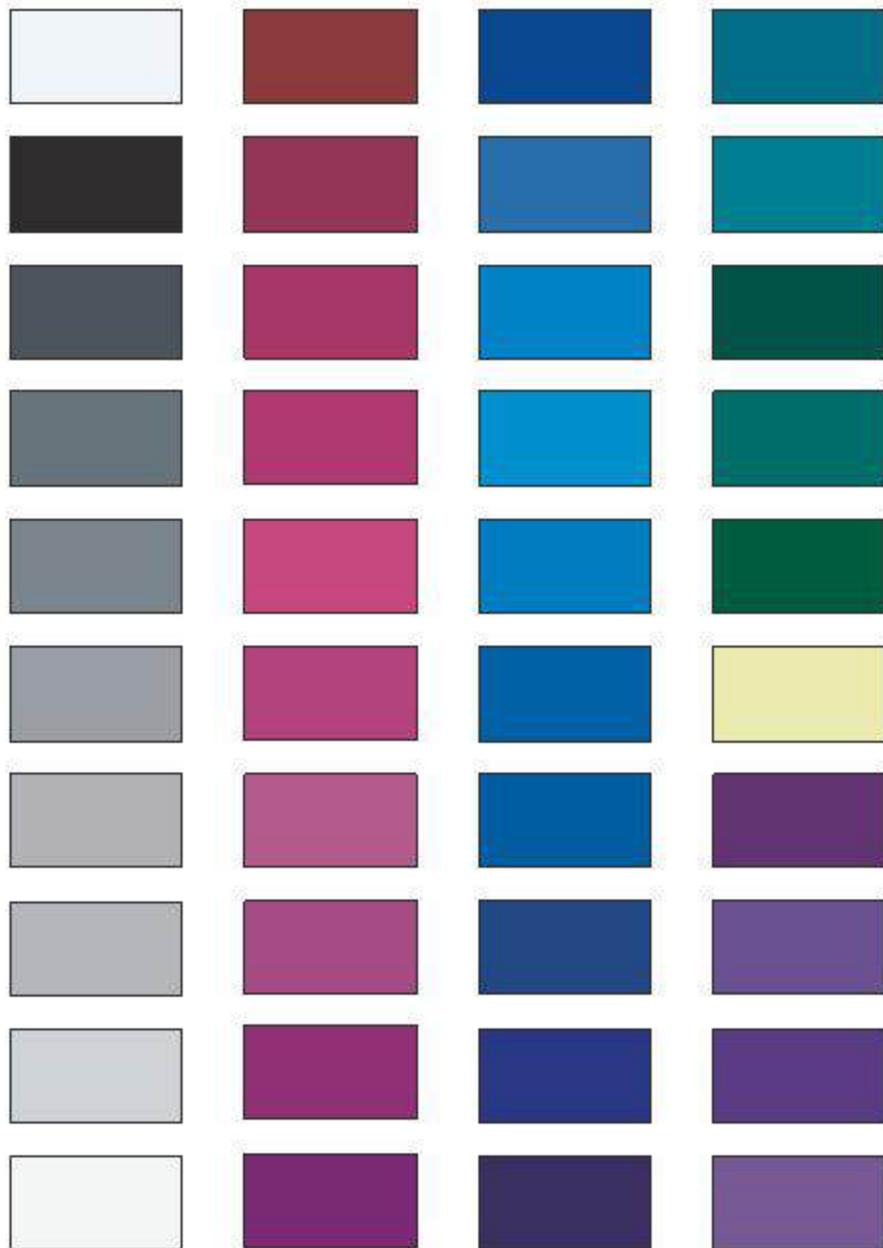


Mujer Invierno

- Las mujeres invierno llevan con mucho éxito: blanco puro, negro, grises desde el helado hasta el carbón, azules, vinotinto, los colores primarios, rojo verdadero, amarillo limón, verde esmeralda, violeta, fucsia.
- Accesorios: metales plateados, plata, platino, perlas blancas, perlas rosadas, oro blanco, amatista, rubí, obsidiana negra, lapislázuli.
- Evitar los tonos cálidos.



Invierno



Los colores de invierno son claros y vívidos o bien helados y con matices azulados .

Mujer Verano

- La mujer verano luce con los tonos pastel. Le van muy bien los colores suaves.
- Al vestirse debe pensar en AZUL, ROSA Y SUAVE.
- *Piel*: beige pálida, blanca, rosada.
- *Ojos*: azules, verdes, aguamarina, grises con un aspecto nebuloso dentro del iris. Sus ojos son claros y transparentes.
- *Cabello*: rubio platinado, rubio ceniza, rubio ratón, gris azulado.



Mujer Verano

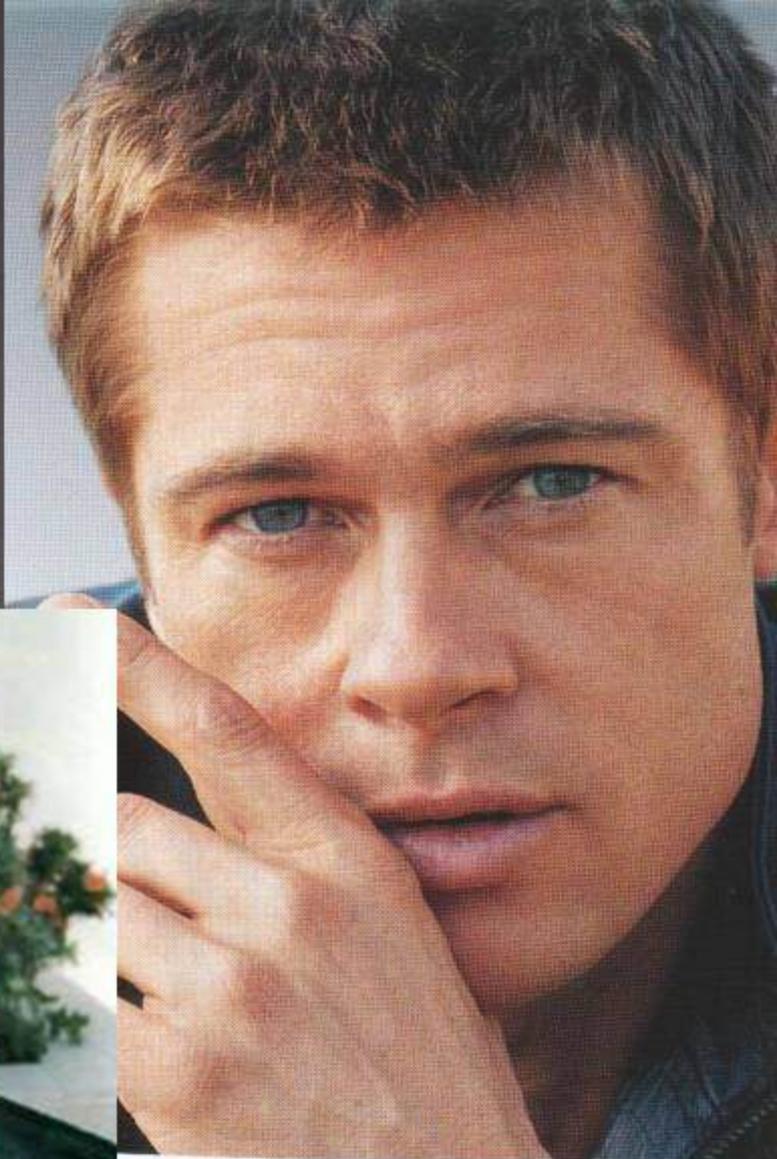


VERANO



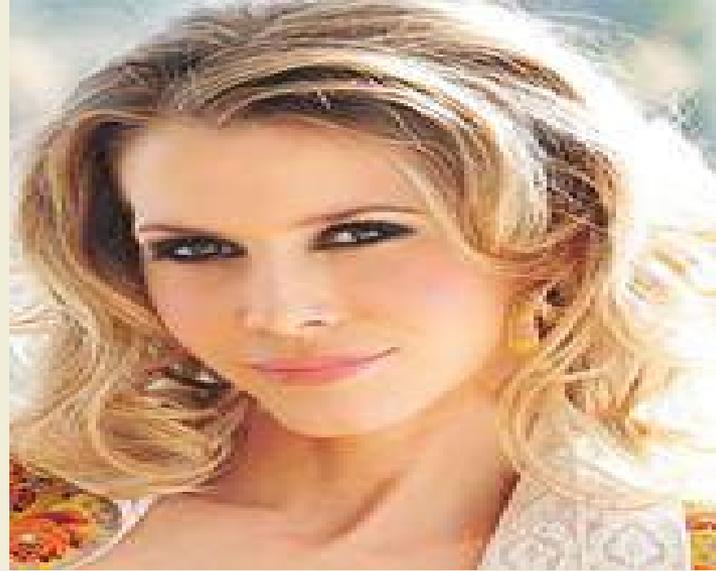
Verano





Verano

Mujer Verano

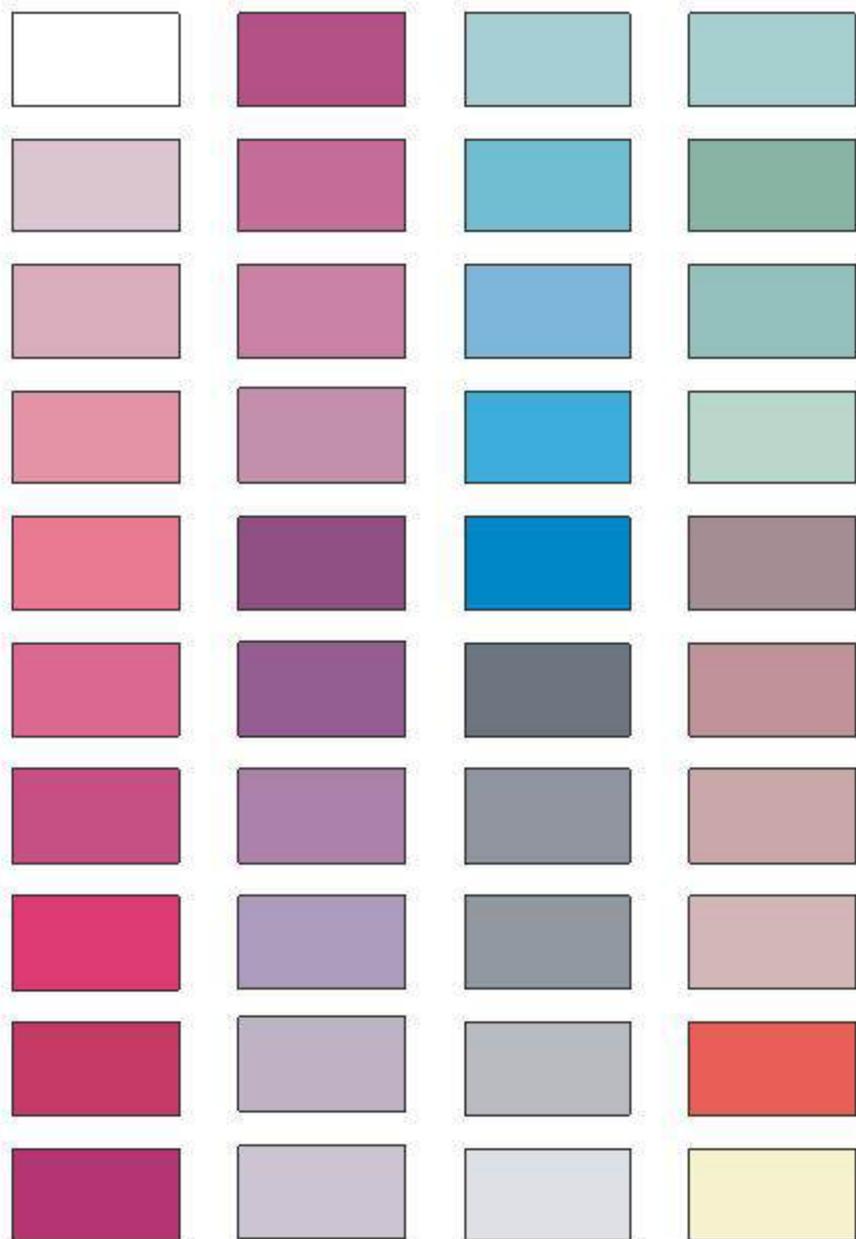


Mujer Verano

- A la Mujer Verano le van especialmente bien los colores suaves: blanco suave, lila, rosa pastel, gris claro, gris azulado, verde agua, aguamarina, rojo sandía, amarillo limón claro, malva, ciruela, frambuesa, castaño rosado, celeste, azul verdoso.
- Accesorios: plata, platino, metales blancos, perlas blancas, perlas rosadas, oro blanco, cuarzo rosa.
- Evitar los colores cálidos y dorados.



Verano



Los colores de verano son fríos y suaves y tienen sugerencia de azul .

Mujer Invierno y Mujer Verano



Para reflexionar

- La Teoría de las 4 estaciones te ayudará a crear una imagen más equilibrada, teniendo como eje el uso apropiado del color.
- El color es una poderosa herramienta de comunicación que permite construir una Imagen Personal más atractiva y armoniosa.
- Lograrás a partir de la utilización de tu paleta estacional un estilo individual y con sello propio.

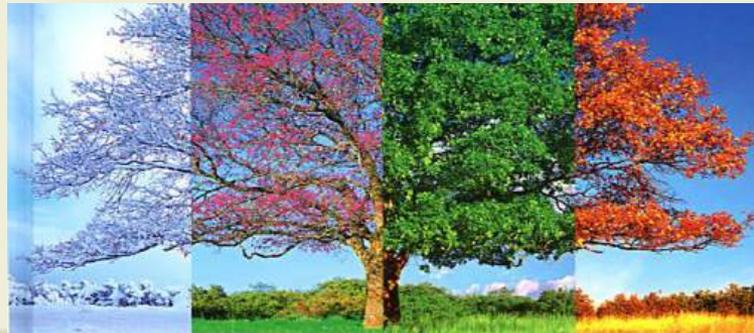


Metáfora y Estaciones

En tu mundo interno hay 4 estaciones que se presentan para tu crecimiento y avance.

1. Tu Primavera es tu renovación. Te conectas con tus sueños y estableces tu visión para un futuro más grande y abundante.

2. En tu verano todo empieza a crecer. Tu sol calienta adonde tu mente se enfoca. Las cosas empiezan a moverse y las relaciones que debes tener para cumplir tus sueños se unen.



Metáforas y Estaciones

- 3. Tu otoño es adonde puedes ver los frutos de tu sueños , esfuerzos y tu mundo externo comienza a reflejar el aspecto de tu sueños.
- 4. Para terminar tu ciclo de creación tienes que soltar lo que no te sirve más.
- Tu invierno es tu limpieza. Tus creencias limitantes, relaciones y actividades que te alejan de tus sueños.
- Ser dueña de tus estaciones.
- Soñar con todos tus sentidos para que tu primavera sea bella y repleta de Amor.



Metáforas y Estaciones

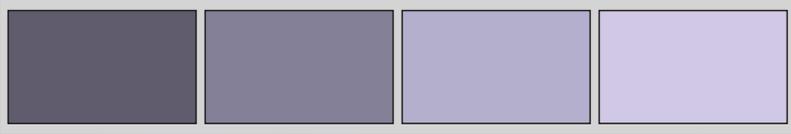
- Tener tu sol de enfoque lo más brillante posible para manifestar tus sueños en corto tiempo.
- Se conciente de tu fuerza para que tu otoño sea pleno de frutos.
- Limpiar creencias limitantes y prepararte para una nueva primavera de sueños.



Fuente: Dr Edmundo Velasco

INVIERNO

PRENDAS BASE



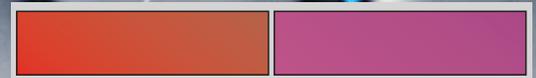
PRENDAS COMBINACIÓN Y ACCESORIOS



ACENTOS



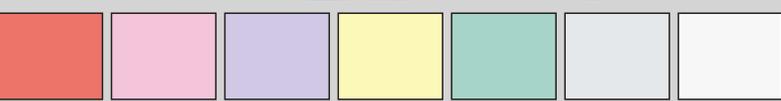
MAQUILLAJE



PRENDAS BASE



PRENDAS COMBINACIÓN Y ACCESORIOS



ACENTOS



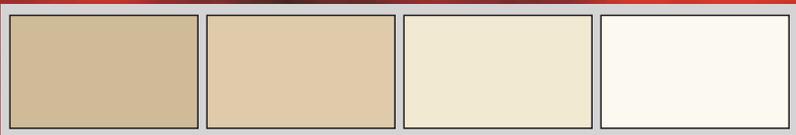
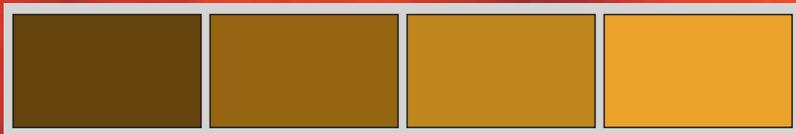
VERANO

MAQUILLAJE



OTOÑO

PRENDAS BASE



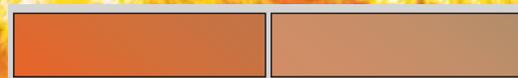
PRENDAS COMBINACIÓN Y ACCESORIOS



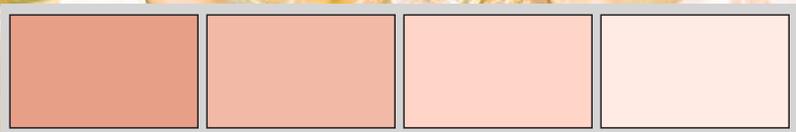
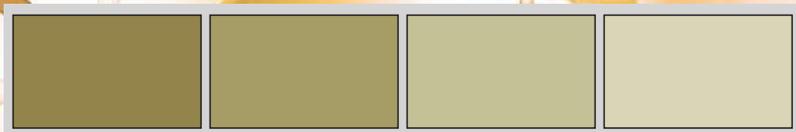
ACENTOS



MAQUILLAJE



PRENDAS BASE



PRENDAS COMBINACIÓN Y ACCESORIOS

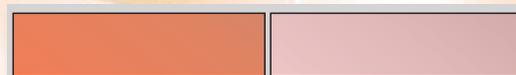


ACENTOS



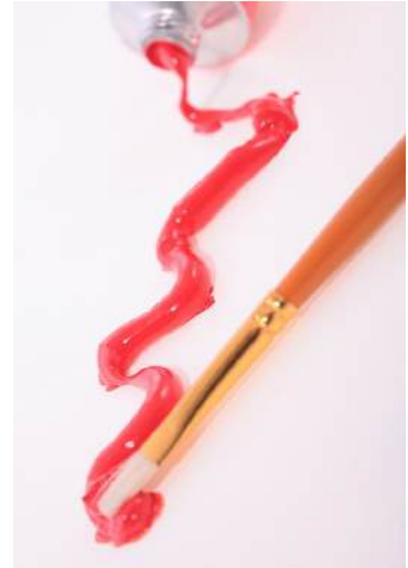
PRIMAVERA

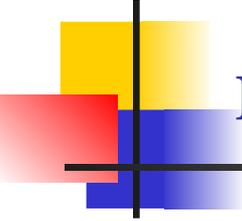
MAQUILLAJE



El Test del Color

El Color y la Personalidad

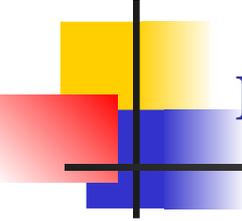




El test del color

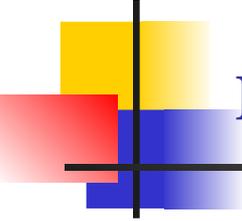
- El Test del Color es muy útil para evaluar el estado emocional actual y las propias necesidades.

- A continuación elige 3 colores:
 1. El primer color refleja tu personalidad.
 2. El segundo color refleja el estado actual y los desafíos.
 3. El tercero manifiesta nuestros objetivos y cómo podemos hacer para lograrlos.
 4. Nos muestra la acción constructiva que necesitamos emprender.



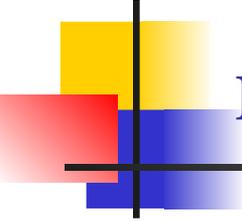
El test del color





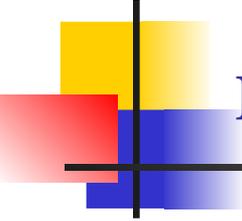
El test del color





El test del color





El test del color

Rojo

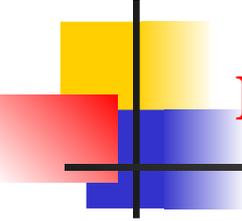
1. Personalidad: La naturaleza básica es liderar.

Pionera y creadora, con afán de protagonismo.

Tendencia a ser competitiva, decidida, luchadora.

Preocupación por el objetivo. Son activas y apasionadas, con un intenso sentido de lo físico y emocional.

Aspecto Negativo: Puede ser severa, impulsiva, agresiva.

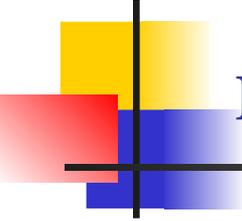


Rojo

2. Tu desafío es energizarte y fortalecerte en especial a nivel físico, evitar el agotamiento. Aprende a dirigir la energía agresiva. Es importante evitar la tendencia a dominar y confrontar.

Necesitas armonizar las emociones con el pensamiento a fin de alcanzar el equilibrio necesario para prosperar en todos los aspectos de tu vida.

3. Quieres dedicarte a un nuevo proyecto, tienes ideas, a la vez que actúas con los pies apoyados en la realidad. Deseo de acción para emprender algo novedoso y manifestarlo de manera tangible. Disfrútalo y separa también un espacio para momentos de calma.



El test del color

Anaranjado

1. Personalidad: Persona sociable y expansiva.

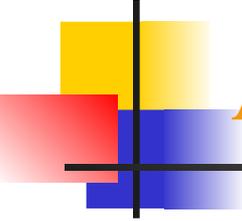
jovial, vital, optimista, creativa, libre.

Es el alma de la fiesta, alegre, cordial, activa.

Su naturaleza es chispeante, de disposición alegre y vívida,
a veces muy excitable.

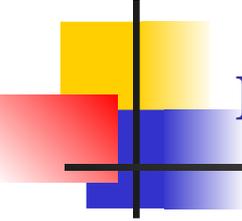
Tendencia a participar, disfrutar, expresar coraje,
espontaneidad y simpatía dondequiera que va.

Aspecto Negativo: Puede verse arrogante, vanidosa,
inmadura.



Anaranjado

2. Necesidad de ser más conciente de su mundo interior, que busca el equilibrio y un poco más de tranquilidad de cuerpo y mente. Asumir una actitud más reposada y relajada ante la vida y darse tiempo para uno mismo a fin de nutrir las partes de propio Ser que han quedado desatendidas.
3. Necesidad de actuar de manera constructiva y reflexiva para que la energía pueda utilizarse con más sabiduría y eficacia. Está replegada en su interior. La actitud más apropiada consiste en salir, manifestar coraje y confianza en si mismo. Correr riesgos.



El test del color

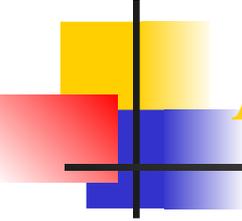
Amarillo

1. Personalidad: Naturaleza intelectual. Significa el despertar de las facultades concientes.

Tiene preferencia por ver la vida a través de la razón y a depender de la mente para recabar información.

Facilidad para captar las cosas de manera racional. Se expresa con fluidez.

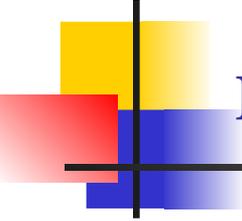
Aspecto Negativo: superficial, impulsiva, inestable.
Tendencia a controlar y dominar.



Amarillo

2. Tu desafío es considerar no sólo el intelecto sino también el cuerpo. Necesitas salir de los hábitos conceptuales. Suelen carecer de paciencia y dispersas tu energía en varias direcciones al mismo tiempo lo que provoca a veces, insatisfacción con el resultado de tus proyectos.
3. Necesitas nuevas ideas, capacitación para expandir la mente. Ser constante al momento de aprender. Buena disposición para enseñar.

Necesidad de espacios de placer y optimismo. Pueden ser necesarias unas vacaciones con mucho sol.



El test del color

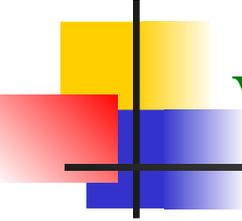
Verde

1. Personalidad: Busca el equilibrio. Delibera mucho antes de tomar una decisión.

Aprecia la belleza de la naturaleza, suele rodearse de plantas y flores, disfruta de los objetos hechos con materiales naturales.

Suele irradiar una disposición armónica, serena, amable, sincera.

Aspecto Negativo: ambiciosa, predecible, indecisa.



Verde

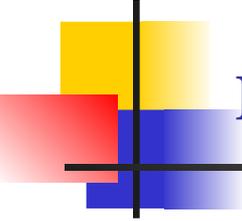
2. Tu desafío es sanar las heridas emocionales, trabajar la inseguridad.

Te sientes vulnerable necesitas sentir protección.

Debes propiciar la expresión de tus emociones, crear espacios para que fluya la comunicación en los momentos en que más te sientes inclinada a retraerte.

3. Necesitas cultivar nuevas amistades y nutrir las relaciones significativas, aliviar tus sentimientos de carencia.

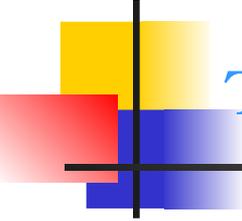
Renueva tu aspecto exterior. Toma nuevas decisiones.



El test del color

Turquesa

1. **Personalidad:** Naturaleza jovial que aporta imaginación e ideas nuevas en diversas situaciones. Se muestran calmas mientras responden a intensas demandas. Suelen tomar decisiones con facilidad y actuar con claridad.
Esto suele proporcionarle el aprecio de los demás a quienes brinda sentido de propósito y dirección. Posee talento e intuición y puede avanzar en un camino espiritual. Se expresa con soltura.
Aspecto Negativo: reservada, insegura, necesita la aprobación de la mirada de los demás.



Turquesa

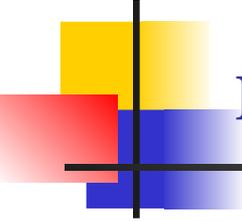
2. Tu desafío es apartarte de la multitud para mantener un sano sentido de Identidad.

Aprende a crear tu propio tiempo y espacio para reflexionar y conectarte con tu interior. Necesidad de un proceso de limpieza y rejuvenecimiento de cuerpo y mente.

3. Capacidad de ver toda la situación como un desafío.

El turquesa alienta el cambio. La acción contribuye a la transformación personal.

Te elevas hacia un nuevo estado de conciencia.



El test del color

Azul

1. Personalidad: Naturaleza amable y pacífica, por lo general es pasiva e introvertida, busca el sentido de su existencia.

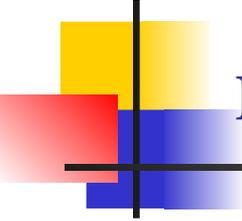
Persona espiritual, valora la verdad y la honestidad, es confiable, fiel, leal, emana una energía serena, busca el orden.

Aspecto Negativo: monótona, controladora, obsesiva.

2. El desafío consiste en atravesar el silencio y expresarte más. La clave no es refugiarse en el aislamiento sino salir a conquistar el mundo. Desarrollar la capacidad de hablar en momentos de crisis.

3. La contemplación espiritual y meditativa te resultan naturales. Presta atención a los detalles cotidianos. Necesitas ser más flexible y participar plenamente de todos los sucesos de la vida.

Los períodos de relajación son sanadores pero deben ser vistos como actitudes temporarias y no como medio de escape permanente.



El test del color

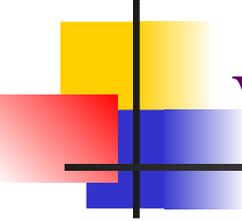
Violeta

1. Personalidad: la esencia básica es la conciencia espiritual. Posee la capacidad de practicar la espiritualidad con los pies sobre la tierra.

Existe el deseo de servir a los demás. En el interior de la persona violeta hay dignidad y nobleza.

Manifiesta gusto por la estética y el arte.

Aspecto Negativo: melancólica, individualista, autoritaria.



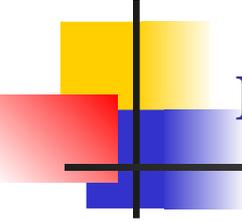
Violeta

2. Capacidad de asociar conceptos e integrarlos, liderazgo natural, autoridad interior. Suele sentir inseguridad, baja autoestima.

Solicita reconocimiento y retroalimentación honesta por parte de los otros.

3. Es el momento de utilizar la creatividad natural y compartirla, brindarla, deleitar a los demás con el propio talento.

Buscar el equilibrio entre la vida espiritual y la vida material.



El test del color

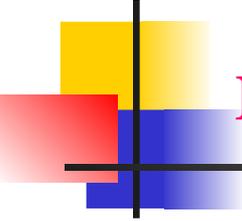
Magenta

1. Personalidad: bondadosa y considerada. Naturaleza cálida y afectiva que demuestra amor y compasión por los demás. Madura, con una comprensión profunda de la vida.

Alienta, acompaña el crecimiento, ayuda a desarrollar el potencial. Tendencia a la cooperación.

Con frecuencia se dedica a tareas sociales.

Aspecto negativo: dependiente emocional, insegura.



Magenta

2. Tu desafío es encontrar el equilibrio entre el dar y el recibir. Tienes la tendencia a brindar apoyo, consuelo, aliento a los demás y desatiendes tus propias necesidades. Aprende a decir *No* cuando el *Si* parece el camino más fácil.
3. Es importante no quedar atrapada en el ego y construir una imagen personal superior.
Deja que surja tu parte femenina y gentil para evitar la distancia con los otros.

Fuente: La magia de los colores. Rose Albright.
Editorial Planeta.

Muere lentamente quien se transforma en esclavo del hábito, repitiendo todos los días los mismos trayectos, quien no cambia de marca, no arriesga vestir un color nuevo, quien hace de la televisión su guía. Quien evita una pasión, quien no arriesga lo cierto por lo incierto para ir detrás de un sueño, quien no se permite por lo menos una vez en la vida, huir de los consejos sensatos. Muere lentamente quien no viaja, quien no lee, quien no oye música, quien no encuentra gracia en si mismo.

Pablo Neruda
@nochedeletras

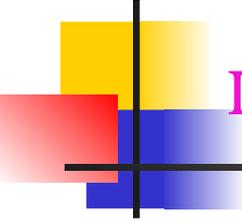


IMAGEN DE MUJER & MARCA PERSONAL



Imagen de Mujer

*Dis. Verónica Neumivakin
Imagen de Mujer & Marca Personal
Consultora- Capacitadora
www.imagendemujer.com*

ADN MUJER

MODULO 2: COLORIMETRIA



Cuaderno de Ejercicios

DIS. VERONICA NEUMIVAKIN
IMAGEN DE MUJER & MARCA PERSONAL
WWW.IMAGENDEMUJER.COM

Modulo 2: Colorimetría

Cuaderno de Ejercicios

1. Encuentra tus colores, encuéntrate a ti misma.

El primer paso para encontrar los tonos más favorecedores es la autoevaluación.

Tus respuestas pueden guiarte por el camino de tus hábitos a la hora de comprar ropa y productos de belleza.

Las siguientes preguntas se relacionan con el color.

- a. ¿Puedes llevar cualquier color y a toda hora luces muy bien?
- b. ¿La primera impresión que das es siempre favorable? ¿Con qué tonos?
- c. ¿Tienes mucha ropa y con frecuencia sientes que “no tienes nada que ponerte” o que siempre te falta algún detalle para completar tu look?
- d. ¿Gastas mucho dinero en ropa y accesorios?
- e. A la hora de salir de compras ¿Eliges frecuentemente por impulso o llevas tu compra planificada? ¿Sabes cómo armar combinaciones armoniosas?
- f. Tu placard ¿contiene “errores” colgados?
- g. ¿Puedes hacer un viaje de 15 días con una sola valija?
- h. ¿Cómo seleccionas tus productos de maquillaje? ¿Según las tendencias de moda o en base a tu tono de tu piel, ojos y cabello?
- i. Si te tiñes el cabello ¿Estás segura con el matiz elegido? ¿Rojizos o cenizas? ¿Sabes cuáles armonizan con tu tono natural?
- j. ¿Te interesas por el aspecto que tienes?

La respuesta a la primera pregunta es **NO**.

No todas las gamas de colores armonizan con tu piel.

Necesitas encontrar tus colores para proyectar belleza, atractivo, armonía, creatividad.

Al encontrar tus tonos y aprender a combinarlos puedes lograr un pequeño cambio en tu imagen o transformar totalmente tu aspecto.

Tu paleta de color personal pondrá cada pieza en su lugar.

Lucirás mejor, harás compras más inteligentes y sentirás más satisfacción con vos misma.

2. Color Subjetivo.

Parte del placer de pintar están en descubrir los sentimientos que suscitan los colores.

Los siguientes ejercicios, basados en las enseñanzas del profesor de la escuela alemana Bauhaus, Johannes Itten, serán de utilidad para saber cuáles son tus preferencias en cuanto al color.

Materiales a utilizar:

- Hojas blancas.
- Pincel.
- Vaso con agua.
- Témperas o acrílicos.

a. Conéctate con el color y selecciona los colores que te gustan.

Colores que me gustan

b. Selecciona los tonos que menos te gustan.

Colores que no me gustan

c. Pinta que significa cada estación para vos: otoño, invierno, primavera, verano. Ponele color a cada estación.

Otoño	Invierno	Primavera	Verano
-------	----------	-----------	--------

d. Colorea las siguientes emociones: alegría, tristeza, enojo, miedo, amor, paz.

Alegría	Tristeza	Miedo	Enojo	Amor	Paz
---------	----------	-------	-------	------	-----

El objetivo del ejercicio es encontrarte a vos misma a través del color, cómo es tu trazo, tu expresión y sensibilidad únicas.

Observa tus pinturas para ver cuáles son tus preferencias y tu lenguaje personal del color.

Reflexión

- *Colores que te gustan:*
 - ¿Encuentras repetido algún color? ¿Cuál?.....
 - ¿Qué intensidad posee? ¿Es vivo o apagado?.....
 - ¿Qué te sugiere ese tono?.....

Resultado:

Por ejemplo: El color que más me gusta es:

-Verde.

-Valor: oscuro.

-Intensidad: vivo.

-Prefiero los tonos análogos.

-Me sugiere: naturaleza, crecimiento, abundancia, primavera.

- Colores que no te gustan:

- ¿Aparecen esos colores en alguna estación de la naturaleza?

.....

- ¿En alguna emoción?.....

- ¿Qué valor tienen tus colores? ¿Son claros, medios u oscuros?

.....

- ¿Qué emociones pintaste en valor claro, medio u oscuro?

.....

- ¿Qué combinaciones de colores prefieres? Análogos (similares) o contrastes? (opuestos)

.....

- ¿Cuál es tu emoción actual? ¿Qué te pide que hagas? Dale Color.

.....

Por ejemplo:

Me siento **rojo**. Tengo mucha energía, deseos de aprender, pasión por la actividad y los desafíos.

3. Color Personal

El objetivo de este ejercicio es identificar tus colores naturales para poder seleccionar aquellas prendas más favorecedoras.

El análisis del color consiste en una evaluación de tu coloración: cómo es tu tono de piel, ojos y cabello ya que serán determinantes a la hora de seleccionar las prendas, accesorios, maquillaje y tintura para el cabello.

Para evaluar con precisión tu tonalidad utiliza pañuelos o paños de testeo y siéntate frente a un gran espejo cerca de una ventana con buena luz natural.

Vístete con una camisa blanca o beige de manera que la mirada no valore el color en relación con la ropa.

Mira en primera instancia el color de tu piel.

No pongas el foco en el color de una prenda sino en cómo luce tu cara con ella.

Observa tu rostro, no el color de la prenda

- ¿Eres dorada? Tu estación es Otoño o Primavera.

Define la estación a la que perteneces colocando telas o pañuelos sobre tu hombro derecho que armonicen con la paleta de otoño: naranja, marrón, terracota, mostaza, beiges, verde hoja, rojo tomate, accesorios dorados, de apariencia opaca (mate).

-Rubor y labial: terracota, rojo cálido.

-Sombras: tonos tierra.

Sobre el hombro izquierdo colocarás paños que armonicen con el prototipo de mujer primavera: salmón, coral, miel, blanco perla, camel, verde manzana, accesorios dorados, de diseño delicado y brillantes.

Rubor y labial: salmón y brillo durazno.

Sombras: tonos cobrizos.

La observación de tu tez frente al espejo comparando telas y cerca de una fuente de luz natural te revelará la estación a la que perteneces.

- ¿Eres blanca? Tu estación es Invierno o Verano.

Sobre tu hombro derecho colocarás paños y pañuelos pertenecientes a la paleta de Invierno: blanco, negro, gris, violeta, fucsia, azul, verde esmeralda, amarillo limón, accesorios plateados y brillantes.

-Rubor y labial: fucsia.

-Sombras: azules, plateadas.

En el hombro izquierdo lucirás tonalidades que favorecen a la mujer Verano: lila, rosa, celeste, amarillo pastel, verde agua, accesorios plateados, pequeños, de diseño delicado y de apariencia mate (opaco).

-Rubor y labial: Rosado.

-Sombras: lila y rosa.

Definición:

Mi coloración natural armoniza con la estación

.....

Al descubrir tu paleta de color personal cada pieza de tu guardarropa encontrará su lugar y podrás fácilmente armar conjuntos.

No todos los tonos te lucen bien, así estén de moda.

Necesitas lucir tus colores para proyectar tu Estilo Personal, tu sello propio.

Tu coloración, al igual que tu paleta será cálida o fría.

Cada paleta se organiza para que tu vestuario aparezca coordinado, donde todos los tonos resulten compatibles.

Puedes llevar múltiples colores, teniendo en cuenta el matiz y la intensidad de cada uno.

Por ejemplo:

- Verde.

Existen verdes cálidos como verde manzana (amarillento) y verdes fríos, azulados (esmeralda).

Para lucir tu auténtica Imagen debes descubrir y construir tu Paleta de Color Personal.

4. La paleta de Color Personal.

Armando tu carta de colores personalizada.

- Materiales: cartulina blanca, témperas o acrílicos, pinceles, agua, música.

Divide la cartulina en dos zonas:

a). En la parte izquierda pintarás los Colores Neutros para las estaciones de frío y calor.

Serán los tonos de las prendas **BÁSICAS**:

- Chaquetas.
- Pantalones.
- Faldas.
- Vestidos.
- Abrigos.
- Gabardina o Trench.
- Zapatos.
- Carteras.

Por ejemplo, si eres mujer invierno y eliges el azul como color neutro,

Crearás una paleta de unos 10 tonos de azul diferentes, empezando por el celeste hasta llegar al azul oscuro.

b) En la zona derecha de la cartulina pintarás los colores de **ACENTO**.

Son aquellos colores que acentúan, complementan e iluminan el rostro de una mujer y realzan las prendas *Básicas*.

Los colores de acento son aquellos que se llevan cerca del rostro y generalmente dan vida y luz a un conjunto monocromático.

Los tonos “acento” de invierno serían: violeta, blanco, fucsia, verde esmeralda, amarillo limón.

Por ejemplo, si elegiste el azul como tono neutro, para un tapado de paño, el fucsia sería un color de acento, ideal para una camisa o pañuelo ya que lo ilumina y acompaña.

Ambos son colores fríos, pertenecen a la paleta de invierno.



El ejercicio paso a paso

Paso 1: El primer paso para hacer un cambio que potencie nuestra imagen es saber cual es nuestra estación.

Tomaremos a modo de ejemplo a la cantante Jennifer López.
Es una mujer otoño.

Paso 2: Creatividad.

Luego vamos a armar un nuevo guardarropa para ella que contenga: colores neutros; acentos y colores de contraste para esa estación.

Neutros: son aquellos colores que tienen como característica fundamental que resultan muy fáciles de combinar y difíciles de recordar.

Constituyen la espina dorsal de un vestuario.

Para una mujer otoño sería el marrón, los tonos tierra en todas sus gamas.

Supongamos que Jennifer López visitaría la ciudad de Mar del Plata durante el mes de enero. Es la época más cálida en Argentina.

Le vamos a ofrecer una propuesta de colores para lucir en prendas claras y frescas.

Es nuestra temporada de moda primavera - verano.

Vestiremos a una mujer “otoño” para la época climática verano.

Para que no haya confusión entre prototipos y estaciones de la naturaleza, la nombraremos como época de calor.

- Comenzamos a crear una propuesta de colores empezando por el marfil; que resulta de la combinación de blanco más un toque de amarillo. (Blanco cálido)

Estos tonos serán apropiados para lucir en vestidos de lino, bermudas, sandalias, carteras.

- Luego construiremos una propuesta de tonos neutros para la época de frío.

Supongamos que Jennifer López visitará la Patagonia Argentina durante el mes de julio.

Pintamos una gama de colores tierra, marrones, en matiz invernal para llevar en camperas de cuero; tapados de paño, pantalones, botas, carteras.

Conclusión: Hacemos un color neutro (marrón) degradado en varios tonos.

Esta parte del trabajo dará como resultado una gama monocromática de tonos café, tierra, que producirán un efecto de altura y esbeltez en la imagen de una mujer Otoñal.

Paso 3: Incluimos los Colores Acento.

Son aquellos matices que realzan el rostro y transforman los básicos.

Resultan apropiados para llevarlos en remeras, tops, suéteres, accesorios, prendas de moda de breve duración.

Por ejemplo: vestido de lino beige (neutro) acompañado por una pashmina naranja (acento).

Los colores de acento serán en el caso de Jennifer López también de matiz ocre, otoñales, (naranja, terracota, verde hoja, manteca) para que luzca vestida a tono.

Paso 4: Colores de contraste.

Podemos añadir, si el cuerpo o la personalidad lo permiten, tonos de contraste a nuestra Imagen Personal.

El contraste es un color que no pertenece a la estación pero que, colocado estratégicamente; llama la atención.

Jennifer López tiene cintura pequeña, así que podemos sugerirle un cinturón y una cartera color fucsia (tono de invierno) para acompañar el vestido beige.

El contraste es un color de tonalidad fría en este caso.

Algunas mujeres saben lucirlos con impacto y creatividad.

El objetivo de este ejercicio es que puedas crear tu nuevo vestuario teniendo como eje principal tu carta de color personal.

¡A jugar con la magia y la belleza del color!





5. Armado de Outfits.

Seleccionar y lucir de manera acertada las prendas de vestir constituye un detalle a tener en cuenta para proyectar una imagen impactante en armonía con tu personalidad y estilo de vida.

Una vez que encontramos nuestra coloración personal, el siguiente paso será armar nuevos y coloridos looks en base a la estación específica.

Ejemplo:

Mi estación es: Otoño

Comienza por las prendas inferiores: pantalones, faldas, bermudas, y luego selecciona las piezas superiores: camisas, remeras, suéteres, blusas, chaquetas.

Relaciona prendas holgadas con prendas ceñidas. Puedes combinar piezas de diseño formal con ropa más casual.

Arma combinaciones para los diferentes contextos en los que te mueves con frecuencia: trabajo, vida social, eventos, viajes, momentos de recreación.

Toma fotos de los looks que armaste, pruébalos frente a un espejo donde te veas de cuerpo entero.

Este ejercicio te ayudará a distinguir los colores que más te favorecen, las prendas que tienes y lo que te falta.

Arma un archivo con tus fotos y ubícalo en un lugar donde puedas verlo fácilmente a la hora de vestirte o al momento de salir de compras.

Puedes crear tus outfits con herramientas como:

www.polyvore.com

www.outhfinithy.com

www.stylebook.com





6. Meditación en colores. Visualización de la Flor Interna.

Busca una posición cómoda.

Coloca música suave, instrumental y algún aroma relajante.

Toma conciencia del ritmo de la respiración.

Percibe el suave fluir del aire que entra y el aire que sale.

Siente la suave ola que produce la respiración.

Poco a poco vas entrando en un estado de bienestar.

Relaja cada parte del cuerpo.

El ritmo sereno de la respiración te va calmando.

Inhalas, sostienes un segundo la respiración y luego exhalas.

Repite 5 veces la respiración suave, relajando cada parte del cuerpo.
Relaja de los pies a la cabeza.

Visualiza un jardín en plena primavera, repleto de flores.

Te ves sentada tranquila cómodamente sobre la hierba.

Percibes los colores de las flores que te rodean, sientes los perfumes, tocas las texturas.

Admiras la belleza de ese sitio al que perteneces.

Elige una flor, tu favorita, eres esa flor. Aspiras su fragancia y escuchas los sonidos de la naturaleza que te rodea.

¿Cuál es la flor que más te atrae?

.....

¿Qué flor serías si formarás parte de ese jardín?

.....

Observa como es su forma, sus pétalos, el color, los matices y tonos que contiene, como es su centro, sus hojas.

Siente que esa flor es parte de tu Ser y la guardas en una parte de tu cuerpo.

Disfruta unos instantes del contacto con la naturaleza, los colores, sonidos y fragancias.

Conecta nuevamente con el ritmo de la respiración. Inspira profundamente y exhala lentamente.

Despídete del jardín.

Lentamente abre los ojos y vuelve al aquí y al ahora.

Abre los ojos y deja que hable tu intuición.



La flor que visualicé es

.....

El color elegido arroja datos sobre rasgos de tu personalidad.

Reflexiona sobre el color elegido

.....
.....

¿Qué necesitas hacer para sentirte sana, bella y vital?

.....

Anota los efectos que te produjo la experiencia

.....
.....
.....

La flor visualizada trae un mensaje de tu mundo emocional. Conoce tus emociones.

Las emociones aparecen continuamente aunque no nos demos cuenta de ello.

A veces aparece la tristeza cuando recordamos sucesos pasados o podemos quedar atrapados por el miedo o la incertidumbre al pensar en el futuro.

Es importante registrar las emociones que experimentamos a diario porque detrás de ellas hay información valiosa.

¿Cuáles son las emociones que experimentaste últimamente?

.....
.....
.....

Las emociones son aliadas en tu camino de desarrollo personal. Y hasta que no escuches su mensaje volverán una y otra vez.

Si no prestamos atención a nuestro Yo esencial, nos encontraremos repetidamente con las mismas situaciones.

Si continuamente estamos ansiosas, irritables o decaídas es posible que tengamos que prestar especial atención a algún aspecto de nuestra vida.

Para ello observa tus emociones y trata de ubicar el patrón que las enlaza.

Registrar tus emociones te permitirá conectar con tu esencia y saber que necesitas aprender para crecer.

Escritura automática.

Narra tu historia con el color elegido en el ejercicio de la flor interna.

Describe como es tu forma de Ser a partir de tu color favorito.

Ejemplo: **Soy Verde.**

El color de la naturaleza, de la primavera, la estación en que nací.

Simboliza crecimiento. Sugiere humedad, frescura, prosperidad, vida, salud.

Me gustan los bosques, las hadas, los duendes, la magia.

Cuido el medio ambiente. Apoyo a Greenpeace.

Busco el equilibrio en el vestir y la armonía en mis relaciones personales y sociales.

Prefiero los objetos y accesorios confeccionados con materiales naturales, el papel reciclado.

El color verde denota esperanza, calma, fertilidad, abundancia.

¿Qué rasgos de vos misma descubriste a través del color elegido?

.....
.....
.....

¿De qué te diste cuenta?

.....
.....
.....

Respiración Cromática.

Consiste en realizar diversos ejercicios respiratorios mientras se visualizan colores.

Los colores son una forma de energía. El color es luz.

Cada color tiene un efecto específico.

Si estás tensa o estresada necesitarás estímulos calmantes.

Uno de los colores ideales para serenar la mente es el azul.

El cerebro capta la imagen y no cuestiona si es real o no. Sentirás de todas maneras el efecto.

Ejercicio:

Busca una posición cómoda. Sentada o acostada.

Cierra los ojos y presta atención a la respiración.

Inspira lentamente por la nariz, sostén un segundo el aire y exhala por la boca.

Repite varias veces la secuencia respiratoria.

Si surgen pensamientos, imaginalos como una nube que se dispersa en la atmósfera.

No luches contra ellos, a la mente le cuesta descansar.

Ahora vas a utilizar tu capacidad para pensar en imágenes y vas a crear un momento de paz interior.

Imagina que estás frente a un lago azul.

Al inhalar el color azul inunda todo tu Ser.

Al exhalar, observas un jardín con tulipanes naranjas, detrás del lago.

Inhalas azul y exhalas anaranjado.

Repite varias veces el ejercicio.

Disfruta del color.

Abre lentamente los ojos y registra los cambios.

.....
.....
.....

Puedes ir “mentalmente” al lago azul cada vez que necesites un momento de paz interior.



7. Mandala

Cuando realizamos tareas artísticas activamos la observación de nuestros pensamientos y emociones además de experimentar con nuevas maneras de expresarnos.

En las artes visuales nos conectamos con las imágenes.

Algunas son tan poderosas que pueden cambiar nuestro estado emocional.

Si las imágenes son armónicas, nos producirán una sensación de bienestar.

Hacer arte nos permite lograr una concentración similar a la que se obtiene durante la meditación.

En la tradición tibetana, el mandala representa la totalidad y se le considera como un modelo de organización de la vida.

Los mandalas son una herramienta para el crecimiento interior.

Mandala significa centro. Alrededor de un punto central, aparecen diversas formas.

El círculo hace referencia a las cosas que no tienen nombre, mientras que el centro representa al propio YO.

El mandala es un reflejo de la personalidad de su autor.

Colorear un mandala estimula la creatividad ayudando además a superar estados de estrés y generando un estado de serenidad.

Los diferentes mandalas que pintes irán reflejando tu estado interior y tu necesidad emocional actual.

Lo más importante es la autoobservación, los sentimientos que nos produce la actividad y llevar un pequeño diario donde anotaremos un registro de la experiencia.

Usando tu propia creatividad y conectándote con formas y colores desarrollarás la observación de tu mundo interno, lo que potenciará tu poder personal a través de tu sabiduría interior.

Pintar mandalas significa autoconocimiento y autoobservación, clarificando reacciones y actitudes, sin juzgar.

Al elegir un diseño es importante dejarse guiar por la intuición y el gusto personal.

Para comenzar a pintar necesitarás lápices de colores acuarelables, marcadores o crayones.

Es importante contar con al menos 24 colores, ya que te dará mayores posibilidades de combinación y un mejor resultado estético.

- Coloca música suave y comienza a colorear.
- Antes de pintarlo, obsérvalo durante unos minutos.
- Puedes comenzar a pintar por el centro.
- O pintarlo de afuera hacia adentro.
- Continúa coloreando hasta que consideres que está terminado.
- Contéplalo y observa que colores elegiste y que mensaje te sugieren.

Colores que utilicé para pintar el mandala

.....
.....
.....

Como me veo y me siento hoy según los colores elegidos

.....
.....
.....

Por ejemplo,

En mi mandala predomina el color rojo.

¿Estoy muy activa a nivel mental y físico?

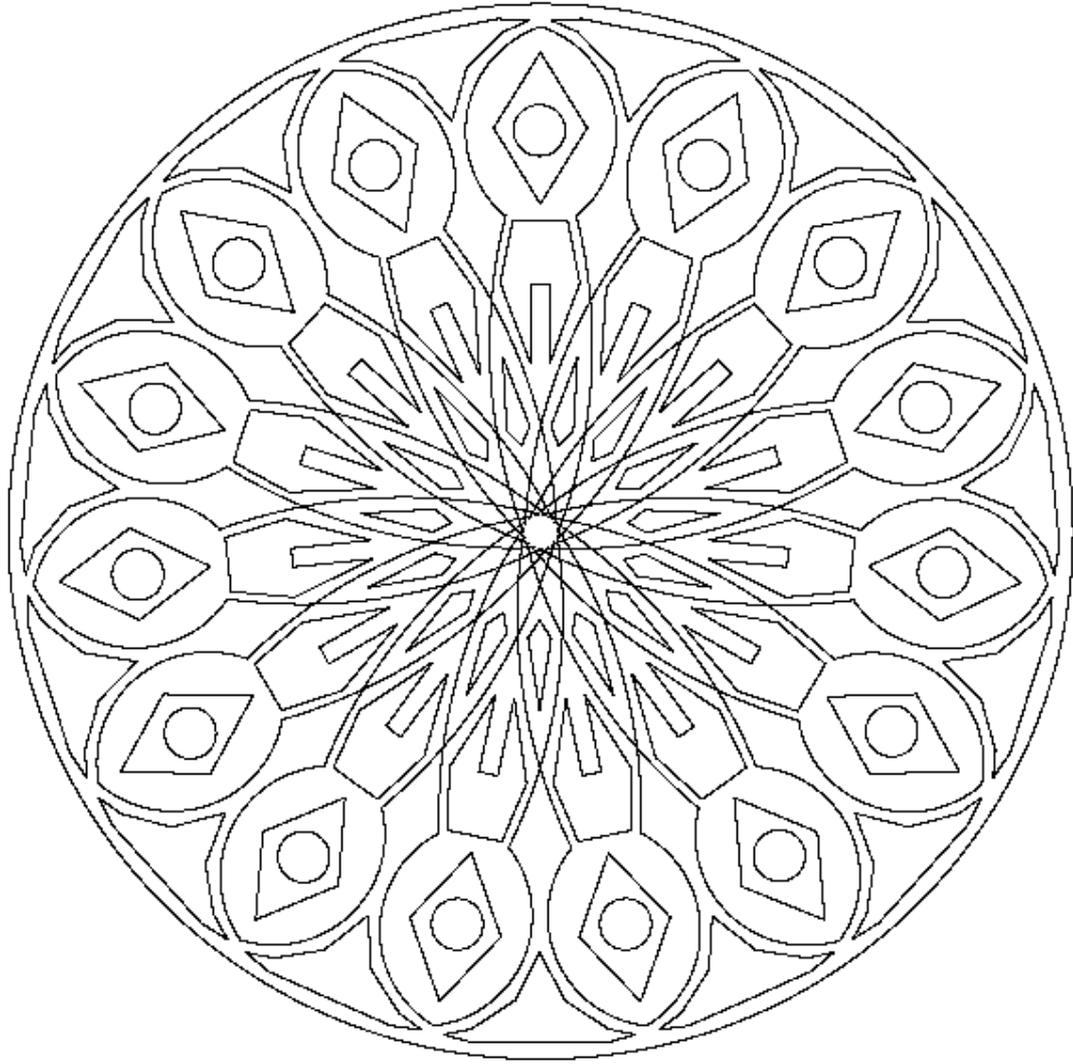
O por el contrario, me falta iniciativa, acción, coraje, decisión para encarar proyectos y desafíos nuevos.

Momento de reflexión

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Si prefieres pintar mandalas de manera virtual puedes hacerlo en

www.colormandala.com



Fuente

- 1.El Color de tu Belleza. Carole Jakson, Círculo de lectores.
3. Color subjetivo. El Color. Betty Edwards, Urano.
5. Fotos: Carolina Cousido, Mariela Bibiloni, mandalas para pintar, pixabay.



Imagen de Mujer