

**Rojo:** Este color se relaciona siempre con la **energía** y la **vitalidad** principalmente. También es poder. Se dice que, al ser también color de la sangre ayuda a la circulación. Lo que definitivamente queda claro es que motiva a realizar actividades físicas y anima el espíritu.

**Naranja.** Da vitalidad de una forma más activa y alegre. Es especial para actividades físicas no tan intensas y que no sean competitivas. Por ejemplo, con las manualidades. El naranja es **felicidad y optimismo**.

**Amarillo.** Este color tan llamativo alerta y despierta el sistema nervioso central. Ayuda a poner a la mente en un estado predispuesto para el **aprendizaje**. Es bueno usarlo antes de las actividades mentales que se hacen en residencias.

**Verde.** El color de la **naturaleza** transmite **paz**. Y más a aquellos que vivían en una zona rural y ahora están en una zona más urbana. El verde también es salud física, aire puro y **equilibrio**.

**Turquesa.** Reactiva el **cerebro**, por lo que es bueno después de una siesta ya que elimina el cansancio mental. **Activa y despierta**, pero de una forma pausada.

**Azul.** El color de la **relajación** por excelencia. Se usa antes de dormir o acompañando al yoga para hacer que las pulsaciones bajen.

**Violeta.** Combate el miedo, el nerviosismo y en definitiva, la ansiedad. Es un color **espiritual** y muy **introspectivo**.