

Kleur beïnvloedt lichaam en geest



Kleurtherapeut Mineke de Vries.

Soms hebben we behoefte aan bepaalde kleuren, soms ook stoten kleuren ons af. Maar dat kleuren een belangrijke rol in ons leven spelen en van invloed zijn op ons geestelijk en lichamelijk welzijn, daar zijn we ons niet altijd van bewust.

TEKST SOLANGE HENDRIKSE

FOTO'S MINEKE DE VRIES

Kleur is een vorm van licht, van elektromagnetische straling. Het is een energie die op dezelfde manier trilt als hitte, geluid en radiogolven. Elke kleur heeft zijn eigen energie, zijn eigen trilling. Angezien eigenlijk alles om ons heen uit energie bestaat, spelen ook de

trillingen van kleuren daar steeds doorheen.

Aan het woord is kleurtherapeut Mineke de Vries, die als medieviste in de Nederlandse taal en letterkunde afstudeerde aan de Universiteit van Utrecht. Ze was lange tijd onder andere werkzaam in onderwijs, uitgeverij en communicatie-advies en is

momenteel freelance journalist. Daarnaast deed zij de opleiding counseling en kleurtherapie en volgde een aantal cursussen in spirituele ontwikkeling en de schilderkunst van de N'debele, een Zuid-Afrikaanse stam die zich bedient van heldere kleuren en geometrische patronen. De vrouwen van deze stam beschilderen zo hun huizen, maar verbeelden daarin ook hun dromen en wensen. De Vries is enkele jaren woonachtig en voor het herleven op Curaçao, maar sinds kort weer terug in Nederland.

Klank en kleur komen allemaal voort door middel van trillingen, die bij je binnenkomen en de kracht in zich hebben te genezen. In je lichaam bevinden zich zeven energiecentra, de zogenaamde chakra's. Elk van die chakra's heeft zijn eigen kleur, van beneden naar boven oplopend van rood naar oranje, geel, groen, blauw en violet. Elk chakra staat bovendien weer in verband met bepaalde organen en klieren, maar ook met je emotionele gemoedstoestand. Als chakra's uit evenwicht zijn, voel je je ook zelf uit evenwicht en kun je pijnklachten, kwalen en ziektes ontwikkelen. Door het juiste gebruik van kleur op een bepaald chakra kan het evenwicht hersteld worden. Ofwel een chakra moet wat getemperd worden in kleur, ofwel het moet wat worden aangezet. Het is een samenspel, maar het is wel de basis van een genezingsproces met behulp van de trillingen van kleuren. Er zijn verschillende manieren om de trillingen te gebruiken, bijvoorbeeld door gerichte straling van kleuren, gekleurde stof, gepolariseerd water of door muziek die dezelfde trilling heeft als een bepaalde kleur. Elke kleur heeft ook een bepaalde toonhoogte.

Je kunt 'geraakt' worden door een kleur die je heel prettig vindt, maar je kunt ook weerstand voelen bij een kleur. Kijk bijvoorbeeld

eens naar de kleur van wat je vandaag aan hebt aan kleren: onbewust kies je wat bij je stemming of bij je behoefte past. Kijk ook eens naar de inrichting van je huis of de kleur van de bloemen, die je in je tuin hebt geplant. Pas als je echt gaat letten op de kleuren om je heen, zul je de invloed herkennen en gaan voelen.

Van daaruit is het eigenlijk maar een kleine stap naar het gebruik van kleur voor het herstellen van je eigen balans die, door wat voor omstandigheden dan ook, zowel fysiek als emotioneel, verstoord kan zijn. Met kleurtherapie wordt de trilling van de kleur gebruikt om het lichaam haar eigen herstel in werking te laten zetten. Maar ook het zelf werken met kleuren kan heel werken om bijvoorbeeld bepaalde periodes in je leven of situaties te herkennen of te verwerken. De belangrijkste kleuren die ons beïnvloeden, zijn de regenboogkleuren van het spectrum: rood, oranje, geel, groen, turkoois, indigo, paars en magenta. Door te weten welke invloed bepaalde kleuren op ons hebben, zouden we daar iedere dag ons voordeel uit kunnen halen.

Kleur is niet meer dan uitgefilterd (wit) licht. De in het (zon)licht aanwezige kleuren worden door de voorwerpen, waar het licht op valt, geabsorbeerd, opgenomen of gereflecteerd. We zien de kleur van het teruggekaatste licht als bijvoorbeeld blauwe licht of een oranje wortel. Als alle lichtkleuren door een voorwerp worden geabsorbeerd, zeggen we dat het voorwerp zwart is. Een voorwerp is wit als het relatief veel licht terugkaatst. Als er geen licht is, in het donker dus, zijn er geen kleuren te onderscheiden.

Er zijn verschillende vormen van kleurtherapie, wat iets anders is dan kleuradvies geven bij het inrichten, wat ook wel met je



Een behandeling met gekleurd licht bij een cliënt die in twee kleuren licht ligt.

eigen gevoel te maken heeft. Kleurtherapie, waaronder chromotherapie, is een alternatieve geneeswijze die ervan uit gaat dat kleuren en licht gebruikt kunnen worden om een verstoord energiebalans te herstellen en daarmee klachten kan verhelpen. De behandeling gebeurt met gekleurd licht waarmee het lichaam op verschillende plaatsen wordt beschreven, eventueel aangevuld met het plaatsen van kristallen. Het is een verrijnde, uitwendige therapie, waarbij gebruik wordt gemaakt van de heilende energie die in zichtbare, gekleurde lichtstralen opgesloten zit.

Geschiedenis

De eerste bekende geneeswijze was die met kleuren. Reeds in de Atlantische beschaving maakten de mensen daar gebruik van, maar dat is allemaal verloren gegaan. Door de eeuwen heen hebben de oude Egyptenaren kleurtherapie reeds toegepast. Die hadden in de tempels gekleurde kamers, die zodanig waren gebouwd, dat het zonlicht van bovenaf door middel van glas en kristallen op een speciale manier werd gebroken, waardoor er weerkaatsing van verschillende kleuren ontstond. Elke kamer had een andere kleur. In de diverse gekleurde kamers, werden mensen met bepaalde aandoeningen behandeld, waarbij men veel aandacht besteedde aan de zuiverheid van de kleur in de behandelkamer.

In het oude Griekenland had

men een centrum voor lichttherapie: Heliopolis. Daar werden zieke mensen blootgesteld aan gefilterd zonlicht. De Grieken deden destijds al onderzoek naar het gebruik van gekleurd licht voor het behandelen van tuberculose.

Aan het eind van de 17e eeuw was het de Engelse filosoof en mathematicus Sir Isaac Newton die aan de basis stond van de moderne opvattingen over kleur. Hij experimenteerde met prisma's en toonde daarmee aan dat daglicht een mix is van de kleuren

van het zichtbare spectrum.

150 jaar na Newton definieerde Johann Wolfgang Goethe de drie primaire kleuren (rood, blauw en geel) en hoe de andere kleuren van de regenboog hieruit konden worden samengesteld. Hij onderkende ook, dat sommige kleuren actief en warm zijn (rood, oranje, geel) en andere passief en koel (groen, blauw, violet). Vandaag de dag is dit nog steeds het uitgangspunt in onderwijs, mode, kunst en psychologie.

Er zijn verschillende mogelijk-

heden om kleuren te gebruiken als therapie. Denk maar aan licht, gekleurde doeken tot zelfs de kledij die we dragen. Allemaal mogelijkheden om in te werken op ons systeem en daardoor het functioneren ervan te verbeteren.

Een vorm van kleurtherapie is Aura Soma: de Aura is het elektromagnetisch veld om het lichaam. Soma betekent het 'zijn' (de ziel), dat woont (zetelt) in het lichaam. Aura Soma heeft de mogelijkheid de ziele-opdracht (karmische opdracht) te begeleiden en inzicht te geven. Aura So-

ma is de kleurtherapie, die de ziel geneest en het lichaam ondersteunt. Er wordt gewerkt met flesjes die oliachtige emulsies van een bepaalde kleur hebben. Soms bevat een flesje één kleur, soms een combinatie van twee kleuren. Het gaat om de basiskleuren van de chakra's, die dan ook op de chakra's inwerken, en de daarop afwijkende kleuren, die de juiste ondersteuning en begeleiding geven.

Het is algemeen bekend dat wij licht nodig hebben voor onze biologische klok en overige hor-

monale werkingen. Ook als de gezondheid goed is, is het ontvangen van kleurenergie preventief en zelfs in bijna alle gevallen, hoewel nauwelijks waarneembaar, heilzaam.

Medicijnen werken stoffelijk, kleuren werken stoffelijk en geestelijk en dienen niet als vervanger van medicijnen, maar als mogelijke ondersteuning daarvan. Kleurtherapie is daarom ook geen 'zweriger' therapie, maar het gebruikmaken van de middelen die we om ons heen hebben.



Onbewust kies je kleding die bij je stemming of bij je behoefte past.



De verschillende chakra's.



Vrolijk geschilderde praktijkruimte.