Beeld
Jou wêreld, Jou koerant

Druk hierdie artikel

Kleur kan jou beter laat voel

2008-07-24 21:36

Al ooit gewonder hoekom rooi lipstiffie jou laat beter voel, of hoekom jy nie geel voor jou oë kan verdra nie? ***Carla Lewis*** *het meer oor die gawe van kleur en die invloed daarvan op jou lewe uitgevind.*

Foto's · Lesersfoto's · Nuus in Foto's
Stuur vir ons jou foto's · Stuur vir ons jou foto's

‘Kleur vibreer op verskillende frekwensies,” verduidelik me. Traci Dragt, ’n kleurterapeut en eienaar van Colour Me Happy.

“As ’n mens siek raak of emosionele probleme ervaar, verander die frekwensie waarop jou liggaam vibreer.

“Dit is waar ’n mens kleur inbring om die liggaam se balans te herstel.”

Dragt verduidelik dat die sewe kleure van die ligspektrum elkeen ’n verbinding tot die sewe chakras van jou lyf het.

’n Chakra is ’n sentrum van aktiwiteit binne-in jou lyf, wat lewenskrag of lewensenergie ontvang, gelykmaak en uitdruk.

“Ons ouers het nie verniet vir ons gesê ons moet in die sonlig gaan speel nie. Dié lig bevat al sewe kleure van die ligspektrum en word ook dan deur jou liggaam geabsorbeer, soos benodig.

“Navorsing het bewys dat lig ’n baie positiewe uitwerking op ons lyf het. Dit stimuleer die absorpsie van sekere vitamiene en minerale en dit aktiveer hormone soos serotonien, wat jou laat goed voel oor jouself.”

Dragt gebruik dié gawe van kleur om onderliggende liggaamlike en sielkundige simptome by mense te identifiseer.

Met ’n konsultasie sal sy jou vra om sewe kleure uit ’n reeks gebottelde olies te kies.

“Elke kleur simboliseer ’n gawe en ’n uitdaging.

“Geen kleur is positief of negatief nie. Dit gaan alles daaroor om ’n uitdaging van ’n spesifieke kleur te identifiseer en daarmee te werk sodat dit ’n positiewe uitwerking op jou lyf of psige het.”

Dragt sê sy kry gewoonlik twee reaksies ná ’n konsultasie.

“Die mense kry bevestiging oor waar die versperrings in hulle geleë is en word op die pad van herstel geplaas.

“In ander gevalle is die mense glad nie bewus van die versperrings nie. As hulle eers daaraan kan begin werk, is daar ongelooflike verligting van hul kant af.”

Sy werk met verskillende mediums van kleur en sal gewoonlik ’n gekleurde olie voorskryf waarin jy

kan bad of wat jy as ’n masseerolie kan gebruik.

Ander gewilde mediums is kristalle, wat ook ’n sekere frekwensie van ’n spesifieke kleur uitstraal, en gekleurde syserpe, wat sy op die deel van jou lyf plaas waar die versperring geleë is om dit oop te kry.

Sy vertel ook mense is geneig om weg te skram van ’n kleur wat hulle nodig het.

“Daar kom tydperke in ’n mens se lewe dat jy nie ’n sekere kleur voor jou oë kan verdra nie. Dit is heel ironies, maar seker die mens se manier om sy probleme te ontwyk en ontken.

“Jy sal vind gedurende dié tydperk sal jy aangetrokke wees tot ’n kleur waarvan daar ’n oorvloed in jou lewe is.

“Dis jou liggaam se manier om jou te troos met die bekende en ondersteuning uit die kleur te put, juis vanweë sy positiewe assosiasie.”

Sy doen ook inkleuroefeninge met die kinders, laat hulle met verskillende gekleurde voorwerpe speel en stel hulle aan verskillende kleure bloot om hul balans te herstel.

- Vir meer inligting oor kleurterapie, skakel Traci Dragt by 011 476 8636 of stuur ’n e-pos na **tj@colourmehappy.co.za**.

Besoek ook haar webwerf: **www.colourmehappy.com**.

Kleur jouself in

Dragt stel die volgende oefening voor om kleur in jou liggaam te bring en te ontspan:

- Vind ’n rustige plek, ontspan en visualiseer die kleur wat jy tans in jou lewe nodig het, omring jou in ’n digte waas.
- Visualiseer nou al die negatiewe elemente binne in jou lyf waarvan jy ontslae wil raak.
- Asem diep in, terwyl jy visualiseer hoe jy die kleur wat jou omring, in asem en dit deur jou liggaam versprei.
- Blaas nou jou asem uit en visualiseer hoe al die negatiewe elemente jou liggaam verlaat.
- Konsentreer op die kleur wat jou omring en jou asemhaling.
- Herhaal totdat jy heeltemaal ontspanne is.

Rooi vir passie, geel vir inspirasie, groen vir groei, blou vir omgee . . .

Dragt sê elke kleur word verbind met ’n sekere chakra, wat jou geestes- en liggaamlike gesondheid bepaal.

Rooi

Rooi word verbind met die wortelchakra, wat die gesondheid in jou laerug en bekkengebied bepaal.

Rooi simboliseer fisieke energie, passie, dryfkrag en seksuele energie. As daar te veel rooi in jou chakras is, kan jy probleme met agressie en jou libido ontwikkel.

Oranje

Oranje word verbind met die sakrale chakra, wat jou blaas en niere se gesondheid bepaal.

Oranje word gekoppel aan onafhanklikheid, kreatiwiteit, waagmoed en liefde vir jouself.

Dragt sê dis ’n goeie kleur om verslawings en trauma, liggaamlik én sielkundig, te behandel.

Geel

Geel word met die buikchakra verbind en bepaal die gesondheid in jou pankreas en lewer.

“Dit is waar ons al ons vreugde, vrese, inspirasie en woede stoor,” sê Dragt. Geel word dan ook met al dié gevoelens geassosieer.

Sy stel voor ’n mens gebruik geel as gidskleur as jy met ’n belangrike besluit worstel omdat dit jou met jou eerste instink verbind.

Groen

Groen word verbind met jou hartchakra, wat die gesondheid van jou hart bepaal.

“Groen is ’n baie magiese kleur omdat dit ’n 100% balans simboliseer. Dit val reg in die middel van die kleurspektrum,” sê Dragt. Dit word ook met groei, verandering, emosionele grense en jou emosies verbind.

Blou

Blou word met jou keelchakra verbind.

“Dit simboliseer goeie kommunikasie, vertroue en omgee vir jou medemens.

“Jy sal dikwels sien dat baie prokureurs blou met hul eindrede aantrek.”

Sy sê dis ’n goeie kleur om by jou slaapkamer in te bring, om ’n gevoel van vertroue en omgee in jou verhouding te kweek.

Pers

Pers word met jou kroon of kopchakra verbind en simboliseer spirituele groei en geloof.

“As jy tydperke van rou en hartseer beleef, is dit ’n baie goeie idee om jouself met pers te omring, om dié tydperk in jou lewe makliker te maak. Pers help jou ook om jouself te vergewe.”

Sy stel dit voor vir enigiemand wat met selfverwyt in hul lewe worstel.

Indigo

Indigo word verbind met die derde oog-chakra, wat die vermoë om met jouself te kommunikeer en selfvisualisering versterk.

“Dit laat jou jou eie intuïsie volg en verseker daar is meer aan die lewe as net blote verantwoordelikhede. Dit sit jou in kontak met jouself en laat jou toe om te fantaseer.”

Laat dit jou omring

- As jy mense onthaal, gebruik baie rooi in jou dekor en versierings. “Dit skep nie net ’n warm, aangename atmosfeer nie, maar verhoog ook ’n mens se harttempo. Die mense sal nie verveeld raak nie en die gesprekke sal vlot vloei,” sê Dragt.

- Vervang gloeilampe in jou huis deur die kleur wat jy tans in jou lewe benodig, om altyd deur kleur omring te wees.

- As jou man sukkel om met sy vroulike, sensitiewe kant in aanraking te kom, probeer om hom subtiel met pienk te omring.

- Dieetkundiges raai ons nie verniet aan om helderkleurige groente en vrugte te eet nie. Behalwe vir hul hoë vitamieninhoud, gebruik jou lyf ook die kleur tot sy voordeel. As jy gereeld stres en angs ervaar, stel Dragt baie geel kos voor.

“Papajas, piesangs en geelrissies is alles ideaal om jou te kalmeer.”

- Bring groen in jou lewe om ’n wanbalans te herstel. Dit anker jou, kalmeer jou en sit jou weer in kontak met die natuur.

- Beeld