

VIERTANTJE TROOST

Troost, ontspanning en verbinding

Zoek de kleur van je gevoelens



Wanneer we onze emoties ontmoeten in tijden van ontroering, intense vreugde en in diepe rouw, zijn het niet altijd de woorden die gevonden worden om op de meest passende manier jezelf te uiten. Woorden schieten te kort, ze kunnen niet gevonden worden om de intensiteit van het gevoel weer te geven of uit te drukken. Onze ziel spreekt soms een taal die niet te vangen is in woorden. Kleuren hebben de eigenschap zonder oordeel te zijn. Zij kunnen het onbenoembare benoemen op een manier waar woorden niet aan kunnen voldoen.

KLEUREN ZIJN DE GLIMLACH VAN DE NATUUR

De kleurrijke pracht van de natuur is een helend verschijnsel voor alle organismen die deze kunnen waarnemen.

Johann Wolfgang von Goethe legt in het jaar 1810 een basis voor een Kleurenleer die door vele wetenschappers en kunstenaars als basis is gebruikt voor verdere studies. Kleur wordt in deze leer op alle mogelijke manieren verbonden met verschijnselen in de natuur en het leven. Goethe biedt deze verschijnselen als het ware de kans om hun wetmatigheden te openbaren aan diegene die ze op intensieve en beeldende wijze bestudeert.

In het kort wil ik uitleggen wat kleur en licht met de mens kunnen doen en waarom het zo belangrijk is kleuren op te nemen in je leven.

Licht is van wezenlijk belang voor organismen om te kunnen leven. Dit geldt voor zoogdieren en alle andere vormen van leven zo ook voor de planten. Iedere vorm van leven op aarde is afhankelijk van de aanwezigheid van licht.

Kleuren en licht kunnen niet zonder elkaar, ze zijn onlosmakelijk aan elkaar verbonden. Zonder licht wordt er geen kleur ervaren. Het licht gaat via de ogen naar de hersenen om daar ervaren te worden als kleur. Daarnaast werken kleuren, net zoals muziek, op een trillingsniveau, waarbij deze trilling als een prikkel van buiten via de huid getransporteerd wordt naar binnen in het lichaam. Deze trilling oftewel prikkel heeft tot op celniveau zijn invloed.

Licht en kleur beïnvloeden ons bestaan op veel meer gebieden dan wij in eerste instantie zullen weten of erkennen. Op organisch niveau kunnen wij niet zonder licht, maar ook emotioneel gezien hebben wij licht nodig. De aanwezigheid of afwezigheid van licht en kleur maakt verschil in hoe we ons voelen en ons gedragen.

Licht, de zomer en daarmee ook de zeven kleuren van de regenboog, waaruit het witte licht van de zon is opgebouwd, hebben een grote invloed op onze geestelijke en lichamelijke welbevinden. Wanneer onze geest gevuld is met vrolijke gedachten wordt ook het lichaam 'verlicht' en heeft dit een genezende kracht die doorwerkt tot op het celniveau van ons lichaam. In 'Zoek de klank van je hart' heb ik dit thema binnen een ander kader ook omschreven.

Het donker, de winter en daarmee het gebrek aan zonlicht, negatieve gedachten, angst en onwaarheid tasten 'het licht' aan, zij verzwakken de ziel en kunnen het effect hebben dat het leven totaal ver- of gedooft wordt. Dit verdoeven leidt vervolgens tot lichamelijk en psychisch lijden.

Het licht en zijn zeven kleuren van de regenboog hebben op een wonderlijke manier invloed op de mens. Zij doorstralen ons hele wezen en hebben een positieve effect op lichamelijk en geestelijk niveau. De ziel wordt keer op keer geraakt door het licht.

De regenboog bestaat uit de volgende kleuren: rood, oranje, geel, groen, blauw, indigo en violet. Zoals wellicht al ondervonden geven de kleuren van de regenboog of van het noorderlicht ons rust en verheffen zij onze ziel.

Met de primaire kleuren rood, geel en blauw maak je de secundaire kleuren oranje (rood en geel), groen (geel en blauw) en violet (blauw en rood).

Complementaire kleuren zijn rood tegenover groen, oranje tegenover blauw en geel tegenover violet. Dit is het beste te zien in de kleurencirkel.

Warme kleuren zijn rood, oranje en geel en koude kleuren zijn groen, blauw en violet. Waarbij indigo gemaakt kan worden uit gelijke delen zuivere pigmenten rood, oranje, geel, groen, blauw en violet.

KLEUR EN KLANK DOOR JOHAN ITTEN

Zoals de klank aan het gesproken woord kleur en glans geeft, zo geeft de kleur aan de vorm de zielvolle klank.

Met het werken met, dus door gebruik te maken van de energie van, de kleuren is het mogelijk op lichamelijk en het geestelijke vlak positieve veranderingen te organiseren. Wanneer op energieniveau de cellen optimaal in balans zijn, is het lichaam op een gezonde manier in staat tot presteren.

Voor de kunstenaar in ons allen is de kleurwerking meer van belang dan de kleurwerkelijkheid. De meest diepe en wezenlijke werking van kleuren blijven vaak voor het oog verborgen, zij worden alleen met het hart en de ziel ervaren en doorgrond.

Johan Itten heeft hier nog een tip: 'Wanneer u, zonder te weten, meesterwerken van kleur kunt maken dan is het niet-weten uw weg. Wanneer het u niet lukt om uit uw niet-weten meesterwerken van kleur te maken dan moet u zorgen u het weten eigen te maken.'

Vind uw weg met betrekking tot kleur.

Je kunt dit doen door ermee te werken op allerlei gebied: met verf, kleurpotloden, krijt; in huis, met kleding, voedsel of op doek en papier; alleen, thuis of in gezelschap; op clubjes, op school of in de natuur.

Ik wens u een verrijking van uw leven en zoek daarbij de kleur van, door het licht te werpen op, uw gevoelens.

Extra informatie en bronvermelding

'Zoek de kleur van je gevoelens' betreft KLEUREN

Bronvermelding tekst

- Buro Nazorg – opleiding rouw- en verliesbegeleiding
- Herbergen van verlies – Riet Fiddelaers-Jaspers en Sabine Noten – hoofdstuk 9 – blz 261
- Troost – Arie Boomsma
- Kleurenleer – J.W. Goethe
- Kleuren heelkunde – W.M. Hulke
- Kleurenleer - J. Itten
- Beeld : www.repro.nl

Materiaal

- A4tje: Zoek de kleur van je gevoelens
- Een kleurboek (voor volwassenen) waarin je met kleur (potloden) aan het werk kunt gaan.

Tips

- Pak verf en penseel, potloden, krijt, kies er een paneel, doek of papier bij.
- Kies kleur en zet het op papier, doe wat je hart je ingeeft, keer op keer op keer.
- Kies de kleding met de kleur zoals die echt past op de dag van nu.
- Kook eten en zorg dat er verschillende kleuren in het gerecht voorkomen.
- Je kunt ook het kleurboek voor volwassenen nemen als inspiratie, gebruik kleurpotloden om te kleuren in het boek.