



Dory Nierynck

Spiritueel adviseur Dory geeft Vriendin-lezeressen raad. Deze week: Sofie (34) heeft het vermoeden dat ze van kleren met bepaalde kleuren moe wordt.

Sofie: "Waarom voel ik mij zo somber in zwarte kleding?"

Bij spiritueel adviseur en kunstenaar Dory Nierynck kan iedereen met een probleem of belangrijke levensvraag terecht. Dory geeft geen kant-en-klare oplossingen, maar biedt inzicht in het probleem, zodat je er zelf mee aan de slag kunt. Vlak voor het consult concentreert zij zich op de naam en geboortedatum van de cliënt en dan krijgt ze informatie 'ingefluisterd' vanuit de spirituele wereld. 'Een fax van boven' noemt ze dat. Die informatie maakt meestal al heel veel los.

Sofie moet voor haar werk, ze is serveerster, altijd zwarte kleding dragen. Maar ze vermoedt dat al dat zwart haar moe maakt. Ze vraagt of ik kan vertellen welke kleur het beste bij haar past. Ze zoekt naar een kleur die haar meer energie geeft. Terwijl ik haar tekst schrijf, wordt aan mij 'doorgegeven' dat Sofie vol zit met innerlijke onrust. Ze is heel druk van binnen en haar energie gaat alle kanten op. Dat komt doordat ze veel tegelijk wil doen. Doordat ze zo haastig is, houdt ze weinig contact met haar lichaam en zit haar energie te hoog, namelijk 'in haar hoofd'. Als dat zo is, pieker je veel en is je ademhaling oppervlakkig. Bij Sofie veroorzaakt dit een intense vermoeidheid.

Helende werking

Sofie herkent zichzelf in mijn verhaal. Ik leg haar uit dat ook kleuren belangrijk zijn voor je energieniveau. Kennis over kleuren gaat heel ver terug. "Al in het oude China geloofde men heilig in *colour healing* en gebruikte men de geneeskracht van kleuren om van bepaalde klachten af te komen en om meer levenskracht te krijgen. Ook Pythagoras, een bekende geleerde, ontwierp rond 580 voor Christus al een kleurentheorie: de drie primaire kleuren rood, geel en blauw hielden verband met lichaam, ziel en geest. Deze kleuren hadden volgens hem een directe invloed op de mens."

In onze tijd wordt kleurentherapie vooral

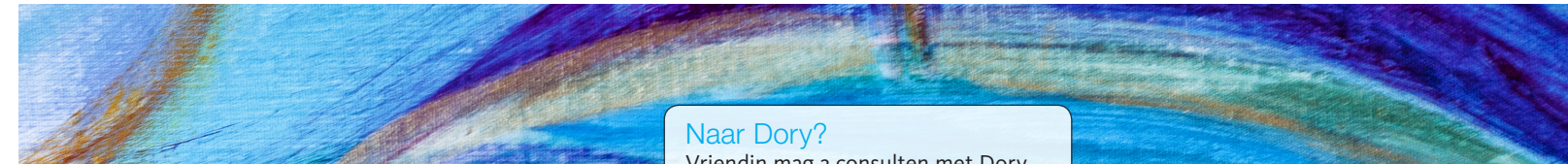
gezien als een alternatieve geneeswijze, maar ook in de oncologie wordt deze toegepast. Wie bestraald wordt, mag in sommige ziekenhuizen een kleur kiezen. De behandelkamer wordt dan in deze kleur verlicht. Kleuren beïnvloeden je stemming en kunnen je op je gemak stellen en ze kunnen zelfs een helende werking hebben. "Kleuren zijn een soort zeer fijne zonnekrachten. Bij kleurtherapie wordt gebruikgemaakt van de helende energie die in zichtbare, gekleurde lichtstralen opgesloten zit. Zij kunnen op het lichaam een genezende werking hebben. Wit licht bestaat uit alle kleuren van de regenboog en die dan gebundeld. Dat zijn de kleuren rood, oranje, geel, groen, blauw, indigo en violet.

De mens zelf zit ook vol kleur, in elke cel van ons lichaam komen de kleuren van de regenboog voor. De trilling, de vibratiekracht van kleuren, helpt daarom bij het activeren van een zelfgenezende kracht in ons lichaam. Elke kleur kan je iets moois brengen. Rood, oranje en geel zijn bijvoorbeeld verwarmende, vitaliserende kleuren. Oranje en geel zijn tevens kleuren die opwekkend zijn voor je geest en groen helpt je om weer in evenwicht te komen."

Treurige kleur

"En blauw dan?" vraagt Sofie. "Ik heb namelijk veel blauwe kleding in mijn kledingkast hangen."

"Blauw is een koele kleur, deze maakt rustig en bevordert genezing", zeg ik. "Blauw



Naar Dory?

Vriendin mag 3 consulten met Dory ter waarde van € 65,- weggeven! Een consult duurt een uur waarin je een levensvraag kan stellen of advies krijgt over een (gezondheids)probleem waar jij mee rondloopt. Kijk voor meer info op www.dorynierynck.nl.

geeft bovendien vertrouwen." "Ik heb ook een zwak voor violet", vertelt Sofie. "Violet werkt door op spiritueel niveau. Het werkt in op de geest en is de kleur van meditatie en zelfreflectie. Wit is de kleur van zuiverheid en reinheid en is ook een spirituele kleur. Maar dan nu jouw kleur: zwart. Zwart is eigenlijk geen kleur, geeft geen lichttrilling en 'voedt' de cellen dus niet. Als je jezelf helemaal kleedt in het zwart, dan cijfer je jezelf weg. Je valt niet op en dat is oké voor mensen die aan het toneel werken en bijvoorbeeld de coulissen moeten verwisselen. Er zijn mensen die niets anders willen. Zij zijn graag op zichzelf, willen geen gedoe om zich heen. Maar er gaat van zwart geen helende kracht uit, het is eerder de kleur van het treurende, het depressieve. Het is lang de kleur geweest van rouwende weduwen. Als je zwart draagt, kan het zijn dat je erdoor wordt beïnvloed. Zoals jij. Je kunt je somber, vermoeid of moedeloos voelen doordat je altijd in het zwart gekleed te gaat.

"Ben je neerslachtig? Eet en drink dan oranje!"

Gelukkig is de oplossing heel simpel, ook al moet jij voor je werk zwart dragen. Doe als je thuiskomt meteen andere, gekleurde, kleding aan. Dat werkt meteen. Een andere goede tip voor jou: draag je ondergoed in één of verschillende kleurtjes. Ondergoed zit op de huid en kan je helpen

die negatieve reactie op je energie, door jouw zwarte werkkleding, op te heffen." "Goed idee", zegt Sofie. "Dat ga ik meteen morgen doen."

Gekleurde voeding

"Maar je kunt nog meer doen", ga ik verder. "Het klinkt misschien gek, maar zelfs de kleuren die je eet, zijn van invloed. Door bepaalde kleuren te eten, stimuleer je namelijk ook de helende kracht van die kleuren. Ben je bijvoorbeeld een beetje neerslachtig? Eet en drink dan oranje of geel!"

Je kunt ook water met kleur 'laden'. Vul een gekleurd glas met water en laat dit tien minuten staan. Het water wordt niet groen, maar het heeft wel de trilling van die kleur aangenomen. Ook in je huis kun werken met gekleurd licht en daar baat bij hebben. Draai in een staande lamp een gekleurde lamp. Neem de tijd en laat jouw lichaam de kleurstralen goed absorberen. Tot slot kun je mediteren met kleuren of kleuren 'inademen': stel je voor dat je een kleur in- en uitademt terwijl je aan het mediteren bent. En lees er eens boeken over; er zal een wereld voor je open gaan. Dan zeg ik tegen Sofie: "Je kwam hier natuurlijk om te vragen welke kleur bij jou past. Blauw is voor jou een goede kleur: deze kleur zorgt ervoor dat je rustiger wordt. De kleur groen zal je helpen meer rust vinden en weer in harmonie te komen. Ik raad je aan niet te veel activerende kleuren zoals rood en oranje te dragen als je onrustig bent. Wat ook kan helpen: draag goud bij je werkkleding, dat is een goede, opwekkende kleur."

Sofie is enthousiast over de uitleg, bekijkt de boeken die ik haar laat zien en zegt tevreden: "Wat fijn dat de oplossing voor mijn probleem zo simpel is."

Werken met de helende kracht van kleuren

Rood, oranje en geel zijn verwarmende, activerende kleuren. Draag kleding met deze kleuren als je energie nodig hebt. Ze zorgen ook voor opgewektheid.

Blauw, groen en violet zijn rustgevende kleuren, draag kleding met deze kleuren als je onrustig bent en in harmonie wilt komen.

Als je zwart draagt, combineer deze kleur dan met een andere kleur. Anders kan je je somber of 'zwaar' gaan gevoelen.

Werk je als docent, therapeut of geef je lezingen? Draag dan liever geen of weinig zwart. Jij brengt de kleur over op de mensen die naar je kijken. Trek kleding aan met harmonische kleuren, zoals alle tinten blauw, turkoois, groen of zachte kleuren als roze en zachtrood.

Als je een baby hebt of je werkt met kinderen en baby's, draag dan kleding met zachte kleuren. Baby's zijn hooggevoelig en reageren heftig op kleuren. Felle kleuren maken hen onrustig.

Lees het boek *Kleurenheilkunde* van W.M. Hulke of *Met kleuren genezen* van M. Anderson.