

Hur påverkas du av olika färger? Och vad signalerar du själv med dina färgval? Är du lite extra trött och saknar ork ibland? Har du varit med om att livet känns färglöst och grått, särskilt under den mörka årstiden? Det går att kompensera för ljus- och färgbrist!



Färgen guidar oss

Har du tänkt på att människan egentligen är skapad för att vara känslig för färg? Naturens alla färgskiftningar, ifrån vårens första ljusgröna bladverk och blommornas färgsprakande budskap till pollinerande insekter, via höstens gulröda färgsymfonier över till snövernens bländande vita. Vissa färger signalerar giftiga eller omogna växter, frukter och bär, vilket kunde vara livsavgörande kunskap för våra förfäder. Också i det moderna samhället navigerar vi efter färgkodning: polisbilens blåljus, nödutgångens gröna, avspärrningens eller varningens gula och svarta, stoppljusets röda och så vidare.



Färgberoende och färgbrist

De senare årens kläd- och inredningsmode däremot har mestadels innehållit ganska diskreta färgval: beige, vitt, svart, grått.

Vi människor är skapade för och beroende av färg. Våra celler vill ha ljus och olika färger, liksom vi behöver näring och olika vitaminer. Bland bleka pasteller och gråtoner saknar vi något väsentligt som många känner av som färgbrist. I det minimalistiska färgvalet börjar också alltmer starka färgklickar komma in, som för att gottgöra den övriga färglösheten.

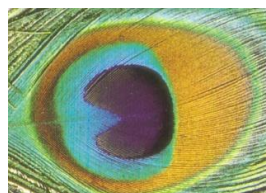
Färgbehandling i ljusgloben

Färgbehandling i ljusgloben är ett sätt att kompensera färg- och ljusbristen och fylla på våra energidepåer. De monokroma färgerna (se nedan) projiceras i ljusgloben av en Xenon-lampa, liknande den som används i biografen, och drivs med likström, vilket de som är elöverkänsliga brukar tolerera lättare än växelström.



Monokroma färger i naturen

De allra renaste färgerna, monokromatiska eller monokroma (grekiska = en färg) finner man i naturen. Färgen grön till exempel är här inte en blandning av gult och blått, utan rent grön. Några exempel på de klara och skimrande färgerna som förekommer i naturen är påfåglarnas och gräsändernas fjäderdräkt, tropiska fiskar eller vissa skalbaggar, och kanske framför allt regnbågen.



Monokroma färger i ljusgloben

I ljusgloben används monokroma färger. De intensiva och rena monokroma färgerna är biologiskt likvärdiga med laserljus. Laserljus, som också används inom sjukvården, består av en enda våglängd, och de monokroma färgerna har i likhet med detta en mycket smal bandbredd (ytterst litet omfång av våglängder), vilket kännetecknar färger av mycket hög definition, och detta gör dem intensivt klara . Till skillnad från en riktad laserstråle är färgerna man ser i globen diffuserade (spridda över en större yta) och ofarliga för människan.

Hur kan färgbehandlingen upplevas?

Inne i globen befinner man sig i en rymd av färg och ljus. Det kan kännas som om man här färdas genom regnbågens färger. Via ett enkelt reglage bestämmer du själv i vilka nyanser du vill dröja dig kvar. Under färgbehandlingen får du ligga på en bekväm behandlingsbänk, med kläderna på, och huvudet inne i eller strax under själva ljusgloben. Hela konsultationen tar 45 minuter och behandlingen i globen inramas av samtal. Samtalen kretsar vanligen kring livsfrågor och hälsa på alla plan, och sekretess är förstås en självklarhet.

Hur ofta och hur många behandlingar?

En serie om fyra konsultationer rekommenderas som en normal grundkur, oftast med cirka fyra veckors mellanrum. Därefter kan man naturligtvis fylla på med ytterligare behandlingar vid behov. Vissa personer kan dra nytta av tätare och/eller fler behandlingar, till exempel de som känner av den mörka årstiden i form av ökad trötthet och nedstämdhet, och de som har diagnosen SAD (Seasonal Affective Disorder eller på svenska årstidsbunden depression).

Varför färgbehandling?

Den mest omedelbart märkbara effekten brukar vara att man känner sig lugn och avslappnad, och skönt uppfyllt av den estetiska upplevelsen när hjärnan får fokusera på färgerna och släppa stressen och kraven i vardagen. Många upplever även färgbehandlingen som en energikick, som stimulerar till att ta itu med saker, ofta på ett nytt och kanske mer kreativt sätt. De flesta får en utökad medvetenhet om färgernas kraft, och konsultationerna syftar också till ökad självkänedom och ökat välbefinnande.

Kombinera med andra metoder

Färgbehandlingen kan med fördel kombineras med andra metoder, till exempel RealEase-behandlingar, som också syftar till ökad självkänedom och som stimulerar kroppens självläkande förmåga. (Se separat beskrivning av **RealEase-metoden**.) Även olika former av vägledning och **meditation** passar bra ihop med färgbehandlingar. **Drömterapi** går också utmärkt att kombinera med färgbehandlingar. Många berättar att de allt mer börjar lägga märke till färger i drömmarna, och att man stimuleras till att drömma mer och komma ihåg mer av sina drömmar.

För företag/personalgrupper

Som företagsfriskvård och personalutbildning erbjuds ett paket med föredrag om färgers påverkan följt av individuell coachning med färgbehandlingar. Detta kan också med fördel kombineras med t ex väggledd meditation för hela gruppen. Paketet kan även byggas ut med andra behandlingar och eventuellt kombineras med en hel/halv konferensdag för personalgruppen om man så önskar. Begär offert!

Kontakt: Kerstin Cedell, telefon: 0650 - 105 71 eller 070 - 294 71 51
e-post: kerstin@friskhuset.st (OBS! Ny e-postadress!)