



色のエネルギーについて

意味のある色を使ってセラピーを行い、どのようにエネルギーを感じるのか、カラーセラピストのニコールさんに伺いました。

ニコール・ダウニー

Nicole Downey

「enliven」

Enliven Natural Therapy

過去の自身の経験から「カラーセラピー」含む、各種セラピーによってクライアントのリクエストに応じる。



Q その色を使って行なうのがカラーセラピーですが、どのような人に効果的だと考えられていますか？

A 「人それぞれですが、疲労が蓄積して、元気が出ず、イライラしてしまうなど、心や身体のバランスに問題を感じている人に効果的だと思います。また、何かの中毒から脱したいときにも効果があります。カラーセラピーは、安全なセラピーです。大人だけでなく、子どもや動物にも適応し、効果を発揮します」

Q 色には、エネルギーがあると聞きました。本当ですか？

A 「はい、ございます。ただ、色の意味を知らなければ、色のもつそのエネルギーを適材適所で感じる事ができません。例えば、リラックスして気持ちを落ち着かせたとき、そう感じさせてくれるエネルギーをもった色が、何なのかを知る必要があります。ちなみに、その場合は緑色となるでしょう。疲れているときや身体をシャキッとさせたいのなら赤色、悲しい時や気持ちが落ちているときには黄色と、それぞれの色の意味を知って、その色のエネルギーと呼応するのです」

Q カラーセラピーの特徴は？

A 「例えば、病院で診てもらったと、医師から言われたとおりの指示で治していくこととなりますが、カラーセラピーは、自分で色を“選んで”“進めていく”ので、本当の自分の状態を知ることができます。選んだ色が、今の自分の状況を映し出すため、



カウンセリングで使用するボトルから中身を取り出し、利用方法を案内するニコールさん。

Yellow