



# 色の効果と活用方法

色の効果と、日常生活の中で誰でも簡単にできる活用方法について、カラーセラピストのシャロンさんに伺いました。

シャロン・アラン

Sharon Allan

「NEW DIMENSION VITALITY」  
www.newdimensionwellness.com.au

Perth から南の Fremantle と北の  
Ocean Reef にカウンセリングサロン  
を構え、約 30 年のセラピスト歴を持つ。



**Q** 視覚や触れたりすることでも効果はありますか？

**A** 「身近なところで、クッションなどのカバーの色を変えるのはいかがでしょうか。自分でも作れるカラーライトもおすすめです。小さなライトに色の付いたセロファンを輪ゴムでとめて、できあがりです。そのクッションを目で見たり、その光を身体に当てたりすることで、色のもつエネルギーの影響を受けます」

**Q** まず、色の効果についてお聞かせください。

**A** 「色のもつエネルギーを感じることで、いろいろなことをより良好に保ち、豊かにさせたりすることができます」



カウンセリングでも使うカラーライトの使用方を説明するシャロンさん。

**Q** どのようにその色を使うのですか？

**A** 「実は、とてもシンプルな方法で色からエネルギーを感じることができます。例えば、ただ色をイメージしてください。シャワーを浴びる時に自分に必要な色や好きな色をイメージするだけです。そうすることで、その色のエネルギーが感じられるはずです。誰にでもできる、効果的な方法です」

**Q** 他にも、日常生活での取り入れ方法は？

**A** 「仕事や日々の生活に追われて、家で料理をしない人は、残念ながら野菜や果物の本当の色を見ていませんね。赤色や黄色、緑色の野菜や果物を見る、それだけでも色のエネルギーを感じることができ、なおかつそれを身体に取り入れられるのですから、とっても効果的です。また、ボトルに色の付いたセロファンを巻き、その色のボトルの水を飲むという方法もあります。ボトルの中の水が、その色のエネルギーをもつようになり、それを身体に取り入れられるのです。実は、私の息子が幼少の頃、医学的な方法では治療できなかった病気をこの方法で治しました。私は、身をもって体験しました」

# Blue

# Green