



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



Black

Pink

Q もちろん、屋外でも色からのエネルギーを感じることは可能ですよね？

A 「はい。外に出て、水や空、芝生やさまざまな花の色を眺めるだけで、エネルギーを感じることができます。アートギャラリーもいいですね。出かける時には、色を身に付けるというのもおすすめです。しかし、モノトーンの服を好む人、TPOを考えなければいけないときには、インナーや下着、靴下などに色を取り入れるといいでしょう。私たちの周りには、色があふれています。ぜひ、色のエネルギーを感じてください」

Q その色を使ったのがカラーセラピーですが、シャロンさんのセラピーについてお聞かせ下さい。

A 「身体やメンタルに問題を抱えている人や、不眠で悩んでいる人におすすめのセラピーです。人は、色を見たら何かを感じ取っています。個人的に、私の好きな色は紫色です。紫色には本来、高貴な精神性という意味がありますが、実社会において私にその意味から安心と自信を与えてくれます。色は、その色が持つ意味以外にも連鎖して効果を与えてくれるのです。つまり、人それぞれの状況やパーソナリティによって、色のエネルギーも変化すると考えられています。そのようなこともカウンセリングでお話します」

Q ご自身のセラピーの特徴をお聞かせください。

A 「カラーライト、カラーストーン、オーラソーマを使ったりと、たくさんの方で行っています。実際、その人の状況や望んでいる方法に合わせて行ないますが、霊気やクリスタルセラピーなどの他の方法と組み合わせることもあります。コンサルティングだけではなく、セラピストを育てる講習も行っています」



日常生活にあるどんなものからも色のエネルギーを感じることができます。

Q 読者へのメッセージを下さい。

A 「緑色は健康、黄色は幸せなどと、色には意味があります。その意味を知って、ぜひ、自分の色を探してみてください。そして、その色からのエネルギーを感じて、ぜひ自分の生活を豊かにしてください」



「色で生活は潤う」とお話されるシャロンさん。

Blue

Purple