



Orange



# 色の専門家に聞きました。

色を使いセラピー（心理療法）を行う専門家に、色や色の意味、効果、そしてその色を使ったセラピーについて伺いました。



## 色について

カラーセラピストのアンジェラさんに、色について、またその色が日常生活でどのような役割を果たしているのか伺いました。



アンジェラ・ブークウアウト  
Angela Burchardt

[www.angelaburchardtcelebrant.com.au](http://www.angelaburchardtcelebrant.com.au)

約15年前にシドニーでカラーセラピーを学び、オーストラリア各地を周った後、現在はゆかりのあるパースの地で、セラピストとして活動を行っている。



そのエネルギー（波動）は、日常生活でどのように取り入れられるのですか？



「色からの波動と呼応するためには、色の特徴を知ってください。色にはそれぞれ意味があり、それを知った上で色を意識して日々の生活を心掛けると、エネルギーを感じることができます。もちろん、色の意味は基本的な情報だけで充分だと思います。例えば、リラックスしたい時には豊かな木々を連想する緑色、疲れている時には太陽の黄色などといったことだけでも生活に取り入れられます」



カラーセラピーのカウンセリングをするアンジェラさん。



最初に、色とは何だとして自身では解釈されていますか？



「私たちの周りにはたくさん色が存在しますが、その色にはそれぞれ波動があります。世の中に存在するものは、すべて固有の波動をもっています。この波動とは、原子レベルの振動です。この振動が「波動」と呼ばれているもので、いわゆるエネルギーと称している人もいますが、色も同じく波動をもっていますので、そのエネルギーが私達と影響し合っていると思っています」

Red



# Yellow

# Green

**Q** ご自身はその色を使ったセラピーをされていますが、どのようなセラピーですか？

**A** 『カラーセラピー』と呼ばれているもので、カウンセリングでは色を使い、心や身体のもつエネルギーのバランスを整えます。医療行為ではありません。あくまでも、心や身体のバランスを取ることを目的に行っています」

**Q** どのような効果があるのですか？

**A** 「精神的、身体的な障害や問題をクリアにし、乗り越えるためのきっかけを作ります。そうすることで、心や身体が健康な状態へと向かいます。また、自信も付いてきます」

**Q** 具体的に、どのような方法でされているのですか？

**A** 「カラーセラピーには、いくつかの方法がありますが、私は『オーラソーマ』という方法で主にカウンセリング

をしています。また時には、色を使ったタロットやクリスタルなど、その他の方法を組み合わせてカウンセリングする場合があります」



116種類のカラフルなボトルを使い、カウンセリングが行なわれる。

**Q** 最後に読者へのメッセージを下さい。

**A** 「色は、私たちにエネルギーを感じさせてくれます。色を知れば、さらに色の魅力に気づくことになるでしょう。つまり、色について知ることは、私たちの生活をより有意義にしてくれます」



「個人的にはターコイズ・カラーが私の色」とお話されるアンジェラさん。

# Red

# Brown

# Orange