



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 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ことができません。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 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 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通りの指示で治していくことになりますが、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。

Blue



Purple

時が違えば気分も違い、別の色を選ぶでしょう。今日と明日では、きっと違うカウンセリングになります。



英国で作られたボトルで、クライアントの状況を聞き出す。

していると思います。短時間でもできるので、忙しい人にもおすすめの方法です。実際、私も趣味の一つとして時々、絵を描いたり、絵に色を入れたりしています。色と向き合い、使うこと全てに効果があると思います」



読者へのメッセージを下さい。



「“Don't miss the colour. Colour is everywhere.” 色は、私たちがエネルギーを感じる手助けをしてくれます。色はどこにでもあります。パースには、きれいな海に深緑な大自然、美しい夕陽にカラフルな鳥たちがいます。忙しい日常でも、ちょっと足を止めて、周りの色に目を向けてみてください。色のエネルギーを感じて、ぜひ健康な心や身体を維持しましょう」



色のエネルギーを感じたご自身の経験についても話されるニコールさん。

本誌 P19 にニコールさんの『カラーセラピー・カウンセリング無料パウチャー』のプレゼント応募方法が掲載されています。ぜひ、ご応募下さい。



ご自身のセラピーは？



「私は、『オーラソーマ』という方法を通して、セラピーを行っています。2 層に分かれた、116 種類の色のボトルを使います。ボトルの中身は、植物からできた色の水とオイルが半分ずつ入っていて、そのボトルを使います。今、心や身体に何が起きているか、どんな気持ちなのか、クライアントが選んだボトルの色の意味を伝え、抱えている問題と向き合います」



自宅でもできる色のエネルギーを感じる方法は、何かありますか？



「とにかく、色を使うことです。ブームにもなっている、カラーリングブックはいかがでしょうか。ストレス解消や気分上昇になると言われていますが、どの色を使おうかと色に集中するため、無意識に色のエネルギーに反応

Green