

A színek alkalmazása

A szín éppoly szükséges, mint az étel a gyomrunknak, vagy a levegő a tüdők számára. A színéhség létező dolog. A piros például az a szín, mely összekapcsol bennünket az étellel és az életerővel. Közvetlen hatással van a vére és a vérkeringésre. Bátorságot, lendületet ad, mozgásba hoz, és előre visz. A színéhség jelzi a szellemünknek, testünknek, hogy mire van szüksége. A szín az élő energia. A színek alkalmazása sokféle módon lehetséges.

Színlégzéssel, színmeditációval számos kiegyensúlyozatlanságból eredő problémát könnyíthetünk meg, mert testünk energiává alakítja a levegőt. Akinek van már gyakorlata, az egyedül is meditálhat, vagy jelentkezhet csoportos foglalkozásokra, ahol segítséget kaphat. A felsorolt színekből a probléma alapján, a kívánt pozitív hatás elérése érdekében válasszunk.

Lila: a test méregtelenítését segíti elő.

Piros: a test fizikai energiájának növelésében hatékony.

Narancs: blokkolt kreativitás esetén segítség.

Sárga: segít a gyors tanulásban, a szeretet befogadásában, és emésztési probléma esetén.

Zöld: a látásunk javításához alkalmazzuk, és amikor tényekre és számokra kell emlékezni.

Kék: általános nyugtató és csendesítő hatást érhetünk el általa.

Sötétkék: intuitív képességek növelésére alkalmazzuk.

Türkiz: légzési problémák esetén segítség. Rózsaszínnel kombinálva fogyasztó hatású.

Ibolya: a lelki megbékélést segíti elő.

Rózsaszín: a magányosság és düh leküzdésében nyújt segítséget.

A táplálkozásban is jelentős szerepet kapnak a színek, melyek segítségével létrehozhatjuk a harmóniát. Mindannyian érzékenyek vagyunk az étel színére. Az étel színe növeli, vagy csökkenti az étvágyunkat. A különböző színű ételek segítségével kiválóan feltölthetjük testünket azokkal a színekkel, melyekre egészségünk érdekében szükségünk van. Amint az előző fejezetben említettem, minden egyes színnek megvan a maga rezgése, mely fűtő, hűtő, vagy semleges hatású lehet.

Egészségünk érdekében ajánlatos figyelembe venni, hogy az általunk fogyasztott zöldségek háromnegyed része a föld fölött természetett legyen, mely napfényel telítődött, és csak egy negyedét képezze a föld alatt növekvő gumós élelmiszer.

A tányérunkra rakott étellel különböző színkombinációkat hozhatunk létre, így az általunk kiválasztott ételek segítségével felépíthetjük az egészségünket. Az olyan étel, amely csupán egyetlen színből áll, nem segíti elő az egyensúlyt.

Ha egy embernek minden adódó alkalommal ugyanarra van igénye, pl. csokoládé az étkezés után, akkor gondolkodjunk el a szín szempontjából, hogy mit jelent a csoki barna színe?

A színekhez tartozó néhány élelmiszer:

Fehér (az összes szín kombinációja): paszternák, jégcsap retek, hagymafélék, burgonya, zeller, karfiol, rizs, tofu, tejtermékek, tengeri halak, stb.

Vörös: vörös húsok, vöröskáposzta, cékla, piros retek, cseresznye, meggy, málna, eper, ribizli, paradicsom, görögdinnye, piros paprika, piros alma, stb.

Narancs: narancs, mandarin, sütőtök, sárgabarack, sárgarépa, stb.

Barna: csoki, barna rizs, diófélék, mazsola, datolya, szerezsendió, fahéj, gabonafélék, stb.

Sárga: ringló, sárgadinnye, grapefruit, citrom, banán, ananász, kukorica, patison stb.

Zöld: petrezselyem, zellerlevél, kelkáposzta, saláták, sóska, spenót, zöldborsó, stb.

Kék és indigó: áfonya, szilva, szőlő, fekete ribizli, kökény, stb.

A szivárvány hét színének pozitív és negatív hatásai érzelmi és szellemi életünkre.

Pozitív hatást érhetünk el, amikor a színt megfelelően alkalmazzuk.

Negatív hatás keletkezhet, amikor túlzott a szín alkalmazása.

Ibolya: belső bölcsességet, vagy tudatlanságot fejezhet ki.

Indigó: az egyensúly, vagy a káosz kifejezője.

Kék: a szabadság iránti vágyunk, vagy az önmagunk iránti túlzott engedékenység.

Zöld: az önfegyelem, vagy annak hiányában a halogatás, késlekedés kialakulása lehetséges.

Sárga: segíti az önkifejezést, de lehet az önteltség mutatója.

Narancs: az együttműködési készség, vagy az önsajnálát kifejezője.

Vörös: jelentheti a határozott egyéniséget, vagy az önzést.

Színek alkalmazása az önfejlesztés elősegítésére.

Önmagunk megismerése életünk lényeges része.

Ibolya: tudás, inspiráció igénye esetén.

Indigó: egyensúly létrehozására, szolgálat, szellemi útkereséshez.

Kék: rugalmasság, szabadságvágy kifejezésére.

Zöld: önfegyelem, szervezési képesség fejlesztésére.

Sárga: önkifejezés, kreativitás megvalósításához.

Narancs: kapcsolatok, együttműködési készség fejlesztéséhez.

Vörös: szükségletek megteremtéséhez, vágyak realizálására alkalmazható.

Fekete: az árnyékos oldalunk. Öleljük át, és megismerjük az egységet.

Összefoglalva:

A vörös a legsűrűbb szín, a test a megfelelője.

A sárga, mint a legvilágosabb szín, a szellem megfelelője.

A kék, a leginkább befelé irányuló, a lélek megfelelője.

Sorozatunkban a szín hatásait a feng shui elméletén keresztül vizsgáltuk.

- A színes otthon alapja a fény és a szín, valamint a természeti energiák ismerete.
- Hogyan függ össze a lakberendezésben a szín a térrel.
- Milyen szerepet játszik a szín a születési elemekben, a személyiség jegyben.
- Hogyan függnek össze a szervek és a színek a feng shui öt eleme alapján.
- Hogyan alkalmazhatók a színek a test, lélek, szellem egészsége érdekében.

Kunczly Judit

Feng shui szakértő