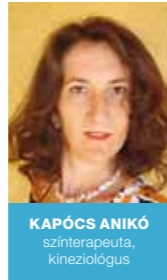


## természetgyógyászat

A Diéta és Finesz előző számaiban megismerkedhettek ételleink színvilágával, a színterápia alkalmazási területeivel és módjaival. Most egy olyan összeállítást szeretnék átadni olvasóinknak, melyben remélhetőleg választ találnak a színek jelentéseivel kapcsolatos kérdéseikre. Bízom benne, hogy hasznát veszik az itt olvasottaknak.



KAPÓCS ANIKÓ  
színterapeuta,  
kineziológus

# A SZÍNEK JELENTÉSE

Goethe színelméletének központi színei a fekete és a fehér, mely a sötétség és a világosság tulajdonságain alapul. Goethe szerint a sötétség és a világosság között minden szín megtalálható, e kettő között lüktet az egész világ. A tiszta színek háromszöge: a piros, a sárga és a kék, melyekből az összes többi szín kikeverhető. Ha a színeket egyenlő arányban keverjük, létrehozuk a kevert színek első rendjét: a vörös és a kék adja a lilát, a kék és a sárga a zöldet, a sárga és a vörös a narancssárgát. Így jön létre a Goethe-féle 6 részes színekör.

Az egymással szemben elhelyezkedő színek a komplementer (kiegészítő) színek, ellenkező hatásúak. Harmadlagos színeket úgy kapunk, hogy a másodlagos színek mindegyikét összekeverjük a szomszédos alapszínnel. Az arany, korall, olajzöld, türkiz, királykék, magenta egészíti ki a 12 részes színekör. Megemlítendő még a rózsaszín, mint a vörös halványabb, tisztább változata; a fehér (más

néven tiszta), a visszavert fény; a fekete, az elnyelt fény; a barna földies és végül a szürke semleges szín.  
A színekör alapján vegyünk sorra a színeket és azok jelentését.

**VÖRÖS Szimbolikus jelentése:** ősi bizalom és ősi életenergia, a földdel és az anyagi világgal való kapcsolat. Erő, mozgás, kezdet, születés, szerelem, szeretet, forróság, tűz.

**Vér** – élet, energia, családi kötelék.  
**Vörös kereszt** – túlélés.  
**Vörös rózsza** – szerelem, szenvedély.  
**Piros közlekedési lámpa** – veszély és büntetés, akció és reakció.  
**Vörös lámpás negyed** – szexualitás, anyagi világ, agresszió.  
**A matador vörös köpenye** – harc, küzdelem, életveszély.

**Mars, a vörös bolygó** – harc, háború, élet és halál.

**Érzelmi jelentése:** temperamentumosság, bátorság, biztonságérzet, érzelem, szenvedély.  
A vörös szín szeretete aktív, dinamikus, életigenlő kedélyt mutat, aki önmegvalósító, új utakat, lehetőségeket is felvállal. A vörös szín hiánya vagy el nem fogadása az önbecsülés hiányát, a visszahúzódó, passzív, életunt embert jelzi.  
**Negatív jelentése:** anyagiasság, idegesség, harag, agresszió, erőszak, sérelmek és szenvedések. A lázas, harcias, pusztító szenvedély kifejezője. A túl sok vörös hatal-

mat, felsőbbrendűségi érzést is szimbolizálhat.

**KORALL (vöröses narancssárga)**

**Korall:** kemény, méz-tartalmú anyag, amely apró tengeri lények csontvázaiból épül fel. Lehet vörös, rózsaszín és fehér – a mélységtől függően.

**Szimbolikus jelentése:** szeretet, empátia, önmagunk szeretete. Jó függőségi viszony kialakulása, a függetlenség megmaradásával. A tenger koralljai is így élnek: együtt, de külön.  
A korall személynek nagyon jó érzéke van a közösség és a kölcsönös kapcsolódás iránt (a korall ásványként tükrözi ezt

úgy, hogy elveszti a színét, ha eltávolítják abból a környezetből, amelyben nőtt).

**Érzelmi jelentése:** segít a rossz kapcsolatokat, félelmek elengedésében, a viszonzatlan szerelem, szeretet feldolgozásában, feladataink, életterhünk szeretetteljes elfogadásában. A boldog szerelem színe.

**NARANCSSÁRGA Szimbolikus jelentése:** kreativitás, ötletgazdagság, művészet. Összhang, szépség, érzékiség, nevetés, öröm, boldogság.

**Érzelmi jelentése:** az érzelem, barátság és életöröm színe. A vidám, társaságot kedvelő emberek vonzódnak hozzá. A narancssárga szín szeretete az aktív, magabiztos emberre jellemző, akiben

megvan a belátás, befogadás és elengedés képessége. Nem kedvelik ezt a színt a határozatlan, pesszimista, depressziós emberek, akikben bizonytalanság és kételyek uralkodnak, önbecsülésük, önértékelésük hiányt szenved. A sok narancssárga szín utalhat izgatottságra, érzelmi kiegyensúlyozatlanságra, függőségi viszonyra, hisztériára, sokkra, traumára. A vörös és a sárga, a hatalom és a tudás büszke öntudatot eredményez a narancssárgában, ami túlzott büszkeségre, becsvágyra, hiúságra, feltűnési vágyra is utalhat.

**ARANY Szimbolikus jelentése:** bölcsesség, tudás, igazság, önértékelés. Testi, lelki, érzelmi, értelmi és spirituális gazdagság. Megvilágosodás.

Az arany Szent Grál olyasvalaminek a jelképe, amit csak nagy nehézségek árán lehet megszerezni. A katolikusoknál minden arany spirituális szentséget jelképez. Az aranytojást tojtyúk a gazdagság jelképe. Méz, búzamező, aranyalma, aranyhal a bőséget jelképezi.  
**Érzelmi jelentése:** elhelyezett önismeret, jó ítélőképesség, bizalom.

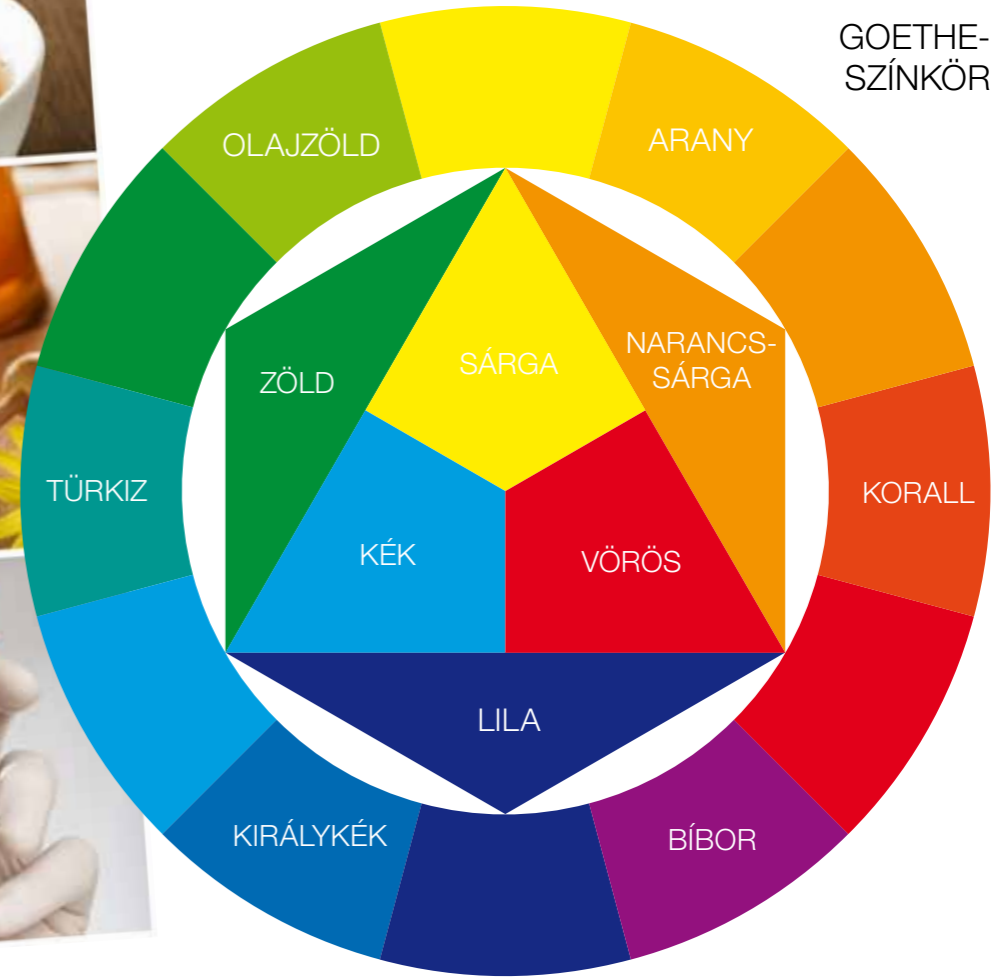
Túlzott mennyiségben jelenthet önelégültséget, kapzsiságot, bizalmatlanságot, ítélkezést.  
A szín elutasítása bizonytalanságot, önmegvetést, önitélet, kétségeket, zavarodottságot hozhat létre. Ez a szín felhívja figyelmünket arra, hogy tanulnunk kell hibáinkból, hiszen aki nem rendelkezik elegendő tudással, bölcsességgel ahhoz, hogy felismerje tévedései követ-

kezményeit, újra és újra elfogja követni ugyanazt a hibát.

**SÁRGA Szimbolikus jelentése:**

életerő, egészséges életmód, értelem, elért tudás, boldogság. A személyiség kibontakozása, akarat, önállóság, hatalom. Ez a szín áll legközelebb a napfényhez, napjellegű természete révén meleg, lelkesedést, életet adó erőt sugároz. Az apa szimbóluma, a tanítók színe.

**Érzelmi jelentése:** vidámság, nevetés, megelégedettség, kíváncsiság, nyitottság az újra, a változásra. Művelt, értelmes, bölcs, nyílt, derűs, öntudatos, optimista emberek kedvelik ezt a színt, a pesszimista, életunt, búskomor, lehangolt emberek pedig elutasítják. Rajtuk



# természetgyógyászat

az aggodalom, féltékenység, bizalmatlanság, félelem, gyáva-ság, zavarodottság, szorongás, keserűség, sírás válik úrrá.

A sok sárga az erősen fejlett intellektusra és becsvágyra utal. A személy kissé öntelt és feltartóztatatlannal nyomul a jövő-be, miközben az újat, a moder-net és a fejlődőt kutatja.

## OLAJZÖLD

**Szimbolikus jelen-tése:** élet a földön. Olajfaág: az új föld szimbóluma, az új kezdet ígérete. Asszonyi bölcses-ség, feminin tudás, női vezetés. Tudatosság a szíven keresztül, a szív (zöld) és az értelem (sárga) egyensúlya.

**Érzelmi jelentése:** segít (a napfogat és a szív össze-kapcsolódásával) félelmeink elengedésében, a keserűség, a fájdalom feldolgozásában. Az olajzöld szeretete segít saját utunk megtalálásában, szívóssá, kitartóvá tesz, vezetői képességre utal. Az olajzöld elutasítása merevvé, hajlíthatatlanná, ironikussá, elégedetlen-né, önzővé, gyávává tehet.

## ZÖLD

**Szimbolikus jelen-tése:** természet, növekedés, tavasz, megújulás, nyugalom, gyógyítás, kitartás, döntőképes-ség. A földön található szerves élet: fák, örökzöldek (életfolytonosság), az egész növényvilág színe. A szivárvány központja.

**Érzelmi jelentése:** mint a kék és a sárga keveréke, egyesül benne a szellem és a lélek, a tudás és a hit, a nő és a férfi. Szinkronicitás: jó időben, jó helyen lenni; mozgásban lenni.

A harmóniára törekvő, érzé-keny, együttérző, jószívű, önzet-len, megbízható, barátságos, természetszerető, nyílt emberek kedvelik ezt a színt, akikben felébred a gyógyító erő. Akik ezt a színt választják, gyakran segí-tő jellegű foglalkozást űznek.

A zöld szín szeretete jó ítélő-képességet, igazságérzetet, határozottságot, megegyezé-sre való hajlamot, nagylelkűsé-get tükröz.

A zöld szín elutasítása dön-tésképtelenné, elégedetlenné, bizonytalanná, rosszhiszemű-vé, iriggyé, féltékennyé tehet. Aki nem szereti ezt a színt, örökös tér- és helyhiányban szenved, mindig más helyre vágyik, mint ahol éppen van. A sok zöld kiegyensúlyozott, elégedett, egészséges ember-re utal, aki megteremtette a belső békéjét.

## TÜRKIZ

**Szimbolikus jelen-tése:** kapcsolattartás, tömeg-kommunikáció, művészetek és más kifejezési módok: tánc, zene, reklám, média, számítógép. Vízöntő kor. Az új évezred kommunikációja.

Médiával, számítógéppel foglalkozók, műszaki találmá-nyok iránt vonzódók, művészi hajlammal, jó nyelvrézekkel rendelkezők szívesen választ-ják ezt a színt.

**Érzelmi jelentése:** érzékeny-ség, megérezés, érzéseinkre (intuíciónkra) való hagyatkozás, érzelmesség. Aki ezt a színt választja, azt mondja ki, amit érez és nem azt, ami helyénvaló lenne. Bizakodó típus, a világ jóságába vetett gyerekes hite megmaradt felnőttkorára is. Játékos. Aki elutasítja ezt a színt, képtelen alkalmazkodni, együtt haladni a korrallal.

## KÉK

**Szimbolikus jelen-tése:** béke, nyuga-lom, csend, kommunikáció, kapcsolat. A hit szimbóluma. Kereszténységben a Szűz Máriahoz társítják, aki az anyai értékek: a szeretet, türelem erényének megtestesítője.

**Érzelmi jelentése:** olyan női tulajdonságok hordozója mint

az anyai részvét, az önfeláldo-zás, a hűség és a kifogyhatatlan szeretet.

A kéket szerető emberek kiegyensúlyozottak, komolyak; világos, őszinte kinyilatkozá-sokat tesznek baráti és emberi kapcsolataikban. Jó tanulási képességekkel, élénk képze-lőerővel, jó ítélőképességgel rendelkeznek. A kék szín eluta-sítása jelenthet belső nyugta-lanságot, kapcsolatteremtési képtelenséget hatalmi ideákkal, mint tanár, doktor, hivatalnok, apa, anya, női és férfi szerep. A sok kék szomorúvá, magá-nyossá, zárkózottá, félnékké, depresszióssá tehet.

## KIRÁLYKÉK (indigókék)

**Szimbolikus jelen-tése:** intuíció, bölcsesség, életfilozófia. A VI. csakra (har-madik szem), a sors- és világ-formáló energiák kiindulópont-ja. Látnoki képességek, tisztán látó, tisztán halló médium. Mély meditáció, inkarnációkkal való kapcsolat lehetősége.

**Érzelmi jelentése:** külvilággal való kapcsolat, gondolkodás, beleérezés, határozott döntéshozatal, világos helyzet-felismerés. A királykék a kék mélyebb változata, ezért a ható-sággal, hatalommal való még mélyebb konfliktust hozza fel.

A szín szeretete intuitív, érzé-keny, befelé forduló, szellemi-lelki síkon sebezhető embert mutat.

A szín elutasítása távolság-tartóvá tehet. Hiánya függőség-hez vezet, érzékeken keresztül való menekülésbe, pótcselek-vésekbe: kábítószer-, alkohol-, étel-, szappanopera-függőség vagy bármilyen mánia. Mélyen gyökerező konfliktust mutathat az anya személyével kapcsola-tban.

Túl sok királykék nagyon nagy érzékenységre utal, amit ha nem megfelelően kezelünk,



bezárkózottsághoz, álom-világba forduláshoz vezethet.

## LILA

**Szimbolikus jelen-tése:** megvilágosodás, misz-tika, spiritualitás, átváltozás. A gyógyításra, szolgálatra, vezeklésre született emberek színe. A magasabb szellemi beállítottságúak, spirituális von-zódásúak, felszabadult, megvilágosodott emberek szeretik.

A sárga – a tudás – ellen-pólusaként a lila a tudatalatti, a titkok színe.

**Érzelmi jelentése:** önálló-ság, lelkünk női (kék) és férfi (piros) oldalának egyensúlyba hozása, gondolati megtisz-tulás a jobb és bal agyfélteke kiegyenlítődése által.

A lila szín elfogadása, szere-tete segíti a szellemi ébredést, a spirituális fejlődést és felsza-badulást, az élet értelmének felismerését.

Elutasítása a szellemi tapasztalatoktól való félelmeket jelent, nagyképűséget, ellent-

mondásosságot, magányt, szenvedést takar.

## MAGENTA (bíborvörös)

A vörös és a lila szín keveréke, azaz a szivár-vány, a fény spektrum két vége; a legrövidebb és a leghosszabb fény-hullám egyesüléséből jön létre.

**Szimbolikus jelentése:** kapcsolat fény és sötétség között. A kereszténységben a vörösbor az Istennel való szent egyesülésünket szimbo-lizálja. Isteni szeretet, szolgálat és gyógyítás. Ez a szín a védel-mezők védője, a gyógyítók gyógyítója.

**Érzelmi jelentése:** segít összpontosítani, hogy megta-láljuk az élet értelmét. A részle-tekre való odafigyelésre, pon-tosságra készíten minket; moti-

vál a tanulmányok elkezdésére, alkotó feladatok vállalására. Aki szereti ezt a színt, tele van életerővel, izgalommal, tettvágygal; képes az együtt-érző, áldozatos szerelemre. Boldogtalanság, búskomorság ellenszere. Aki elutasítja ezt a színt, türelmetlen, egoista és túlzottan érzelmes a kötődés hiányából fakadóan.

## RÓZSASZÍN

**Szimbolikus jelen-tése:** „rózsaszínben látni a vilá-got”. Feltétel nélküli szeretet, női megérezés, gondoskodás; együttérzés, törődés önma-gunkkal is. Egyensúly a szere-tet nyújtásában és elfogadásá-ban, melegséget visz az életbe. Nyugodt, tiszta lelkű, művészi beállítottságú emberek kedvelik ezt a színt.

**Érzelmi jelentése:** a nőiség, az anyaság színe, mely kislá-nyokra, fiatal nőkre vonatkozik; nőknél a bennük élő gyermeke,

férfiaknál a tudat alatti nőies-ségre utal. Olyan emberek választják, akik valamilyen betegség vagy nyomás fizikai tüneteitől szenvednek (pé-ldául menstruáló nő, agresszív környezetben élő). A félelem ellenszere, megnyugtató, gyengédséget ad, csillapítja a szeretet- és önbizalomhiányt, valamint az agresszivitást.

A rózsaszín elutasításával önbizalomhiány, túlzott ragasz-kodás, agresszivitás léphet fel. A sok rózsaszín sebezhetővé, kiszolgáltatottá tesz.

## FEHÉR, TISZTA

A fehér és a tiszta fény egyenlő mértékben tartal-mazza a spektrum minden színét, a különbség az, hogy a fehér a visszavert ragyogás, a tiszta az átlát-szó fényforrás, itt most egy minőségbe vesszük a két színt.

**Szimbolikus jelentése:** tisztaság, szüziesség, ártatlan-ság, könny, tiszta lap, új kezdet. Tiszta értelem és érthetőség. Megvilágosodás, megtisztulás. **Érzelmi jelentése:** minden érzelem felerősödését, a szen-vedést és a szenvedés megér-tését, a visszafojtott könnyeket jelképezi. A szín segítségével, akár a könnyek által, megtisz-tulhatunk.

A túl sok fehér gátat vet gon-dolataink szabad áramlásának, ürességérzetet és frusztrációt okozhat.

## FEKETE

**Szimbolikus jelen-tése:** sötétség, árnyék, a nyu-gati kultúrákban a halál, a gyász színe. Minden élet a sötétség-ben kezdődik és ott is fejeződik be, ez a halál és az élet végtelen köre, a halál és az újjászületés folytonossága. A tudat elveszté-se: „elsötétült előtte a világ”.

**Érzelmi jelentése:** fegyel-mezett, független, befolyásolha-tatlan, erős, méltóságot sugárzó személyt jelképez.

**Negatív jelentése:** szomo-rúság, lemondás, passzivitás, veszteség (lehet személy, társadalmi helyzet vagy eszme is), depresszió. Olyan helyzetek-ben kívánjuk ezt a színt, amikor csalódtunk, csüg-gedtek, fáradtak, kimerültek vagyunk. Segítségével csök-kenthetjük fájdalmainkat, állóképességre, kitartásra és szilárdságra ösztönöz ben-nünket.

## BARNA

**Szimbolikus jelen-tése:** föld, termékeny talaj, föld-hözragadtság, hagyományok. Harmóniát teremt családunk-ban, otthonunkban, az anyagi létben, a test szükségleteiben, egészségi állapotunkban. Biztonságot adó, megnyugtató, a természetességet szimboli-zálja.

**Érzelmi jelentése:** lemon-tadás, bánat, bűnbánat, megbíz-hatóság. A barna színhez való erős vonzódás gyakran azt jelzi, hogy az egyén bizonytalan, alacsony az önbecsülése, fél tehetségének teljes kibon-takoztatásától, a megrekedt-ség érzése veszi hatalmába. Hiányzik a biztonság, a szilárdság, a megbízhatóság és az önuralom az életéből.

A gyökerek, a család és az ott-hon vágyát jelzi. A barna érzelmi biztonságot, testi kényelmet, nyugalmat ad.

## SZÜRKE

**Szimbolikus jelen-tése:** öregkor, ősz haj, hamu, elmúlás, tisztelet, alázat. Semleges szín, az érzések hiá-nyát fejezi ki. Eltűnő életenergia, élettelenül válás.

**Érzelmi jelentése:** levertség, tehetetlenség, közöny, pesszi-mizmus. |