

## Artikel til Nyt Aspekt om **NY HOLISTISK TVÆRFAGLIG FARVELÆRE**

Den nye tidsånd afføder en ny farvelære, som er helhedsorienteret og kombinerer naturvidenskab og filosofi. Jo mere vi forstår farverne, jo mere ved vi om vores univers og os selv.

Jeg har interesseret mig for farvepsykologi, siden jeg startede på Arkitektskolen for 26 år siden. Men vi havde kun én dags farvelære, og de bøger, jeg læste om farver, var meget uenige om farvernes betydning.

Desuden var farverne beskrevet enten meget fagspecifikt (fysisk, kvantefysisk, biologisk, lægevidenskabeligt, psykologisk) - eller kunstnerisk (dvs. et meget poetisk og svævende sprog), eller også kun forklaret ud fra chakrasystemet. Jeg begyndte derfor en udforskning af, om der skulle være en sammenhæng mellem alle disse områder.

Samtidig var jeg allerede dengang meget optaget af drømmetydning, tegneterapi, zoneterapi og andet alternativt. En nat havde jeg en meget stærk drøm, hvor essensen var:

”Jeg kom ind i et rundt, hvidt rum, hvor der stod en videnskabsmand og en præst. Der var en fantastisk ro og harmoni i rummet.”

Der gik dog mange år, før jeg forstod budskabet helt: At jeg skulle forbinde naturvidenskab med filosofi og åndsvidenskab. De er ikke modsætninger, men tværtimod komplementære. De er to sider af samme mønt.

Det er foreningen af disse områder, der giver helheden og gør det holistisk. Naturvidenskaben beskriver dele af universets og naturens funktionsmåder, og filosofien binder de enkelte fagområder sammen. Filosofien giver derfor sammenhæng og overblik.

Universets love ændres ikke – det er vores viden og opfattelse af dem, der ændres. Den nye tidsånd fordrer, at vi ser farvernes virkninger i en større sammenhæng.

### **Vores lys-stofskifte**

Da farver rent fysisk er elektromagnetiske lysbølger, som enten reflekteres fra en genstand eller udsendes direkte fra lys, påvirkes vi på flere planer: fysisk, psykisk og åndeligt. Jeg vil nu kort gennemgå hver af disse områder.

Fysisk påvirkes vi først og fremmest via nervesystemet. Hver farve sender via øjets synsnerve eller via nervesystemet i huden besked videre til hjernens autonome (= selvregulerende) centre. Derfra går en besked ud til kroppens væv og organer om at reagere i overensstemmelse med farvens væsen. Samtidig går der besked til vores hormonproducerende kirtler, som også er ansvarlige for vores humør. Her er det interessant, at se, at de resultater, som moderne videnskab finder frem til, supplerer den indiske viden om chakraernes fysiske og psykiske funktioner.

Det er de hormonproducerende kirtler, især hypofysen og pinealkirtlen, der påvirker os psykisk. Binyrerne sender adrenalin ud i blodet og er med til at hidse os op til kamp eller flugt. Hypofysen styrer alle de andre kirtler og har derved en overordnet funktion. Pinealkirtlen udskiller hormonet melatonin, som har betydning for vores almene humør og kirtlen synkroniserer os med døgnrytmen. Aktivering af Pinealkirtlen har også betydning for udvikling af vores åndelige evner så som intuition og clairvoyance.

Aktivering af kirtlerne kan både ske ved, at se på en større farveflade, ved at blive belyst med en lysfarve, ved at have farven på i tøjet, eller ved meditativt at omgive sig med farven. Den stærkeste aktivering sker med lysfarver.

Endelig er det blevet klart for mig, at vi indgår i et slags lys-stofskifte med farveenergi på det kvantefysiske plan, dvs. det sjælelige/åndelige plan. Både hvidt lys og lysfarver udsender nemlig små energipartikler, som kaldes fotoner (som tidligere kaldtes kvanter).

Hver farve har forskellig energi, der kaldes foton-energi. Rød har den laveste foton-energi og violet den højeste, hvilket svarer helt til chakralæren.

Disse lysfotoner er så små, at de gennemtrænger vores krop på det subatomare plan. Hvert atom i vores krop består kun af 2 % fast stof (atomkernen + elektroner, neutroner og protoner). De resterende 98 % er tomrum, hvori fotonerne og andre elementarpartikler bevæger sig.

Mindre kendt er det, at vi også optager farvernes energipartikler via huden. Enkelte læger har forsket i dette. Allerede i 1980'erne opdagede sovjetiske forskere, at farvet laserlys når ind i cellekernerne. På cellernes overflade sidder receptorer for lysfotonerne, som optager disse. Når et lysfoton 6-8 timer senere når ind gennem celleplasmaet til cellekernen, gives beskeden fra fotonet videre til DNA, hvor kromosomerne, som indeholder vores arveanlæg, sidder.

Jeg har filosoferet lidt over selve ordet kromosom. Det kommer af græsk kromo = farve og soma = krop – altså farvekrop! Det må betyde, at vi på det allermost grundlæggende plan besidder en farvekrop. Mon ikke det er vores aura, som jo netop består af lysfarver, som vi selv udstråler?

To tyske forskere i fysik, Fritz-Albert Popp og Mersmann, har faktisk i 1970'erne fundet ud af, at DNA ikke kun modtager lysfotoner – DNA udsender også lysfotoner!

På denne måde er alle celler i den fysiske krop hele tiden i kontakt med omverdenen på det kvantefysiske plan. Fysikere er enige om, at alle elementarpartikler (bl.a. lysfotoner) kan kommunikere sammen. Einstein sagde: ”Alt er forbundet.”

Ifølge antroposofiske læger spiller leveren og mineralet kisel en central rolle i kroppens omsætning af lyspartikler.

### **Kend dit farvebehov**

I en meditation for flere år siden fik jeg pludselig denne besked fra mine åndelige vejledere: ”Læg mærke til, hvad dit farvebehov betyder for din personlige udvikling.”

Det fik mig til at indse flere ting:

- 1) At vi har et personligt behov for bestemte farvestimuli.
- 2) At vores ydre farvevalg afspejler de områder i personligheden, vi er ved at udvikle.
- 3) At farvernes påvirkninger sker på både det personlige og det universelle plan (hvor alle påvirkes ens).

Punkt 3 svarer helt til Jungs opdeling af psyken i det personlige og det kollektive ubevidste. Men dette foregår også på det fysiske plan!

Jeg gik straks ind til mit klædeskab og forstod snart, hvordan tøjfarverne havde hjulpet mig i min udvikling. Som ung studerende gik jeg meget i sort tøj ligesom alle andre. Nu kunne jeg se, at det var, fordi den sorte farve lukker af for omverdenen og dermed beskytter. Det er også derfor, at sort er brugt som sorgens farve.

En institutionsleder fortalte mig engang, at når hun ønskede arbejdsro, tog hun sort tøj på. Havde hun andre tøjfarver på, kom de ansatte hele tiden og spurgte om noget. Sort sender signal om afvisning.

De fleste mennesker har en umiddelbar tiltrækning til de farver, som har en gavnlig effekt for dem. Hvis man lytter til sin indre stemme, ved man, hvilke tøjfarver man skal tage på, og hvilke farver, man skal male sine vægge.

Forskellen ligger i, at tøjfarver kan man skifte hver dag, mens vægfarverne skal holde lidt længere. Hvis man ikke længere trives med en farve, er det fordi, man er færdig med denne farve og det, den skulle udvikle i én. Farven kan godt dukke op igen nogle år senere, nogle gange mange år senere. Det er fordi, man så er klar til at se på de samme egenskaber igen, men nu på en ny måde. Farvebehovet forandres med andre ord livet igennem.

Det er blevet mere og mere klart for mig, at vores ”indre psykiske struktur” er afspejlet i vores

”ydre fysiske struktur”. De ting, vi vælger at omgive os med i boligen, er en afspejling af vort indre. Møblernes stilart, mønstre på gardiner, vægfarver, kunst mm. er en afspejling af vort indre univers. Om vi kan lide runde eller firkantede borde – om sofaen skal være blød og bugtet eller enkel og stram i linierne – så afspejler al design vore psykologiske behov. Det samme gør vores farvevalg.

### **Farvernes arketyper**

For at finde farvernes essens, har jeg set på: Hvad er naturens idé med farven? Hvad er den overordnede lovmæssighed? Det er blevet klart for mig, at der findes et alment gældende princip for hver farve. Et tidløst og universelt signal, der er gældende uanset hvor, det optræder.

Jeg opfatter farvernes væsen som farvernes iboende ”natur”, eller vi kan kalde det farvernes arketyper. Arketype betyder grundform – den oprindelige, grundlæggende betydning. Dette arketyperiske signal går igen overalt:

Biologisk i naturen, fysisk i kroppen, psykisk i følelserne, som metaforer i vores sprog og symbolsk som menneskelige egenskaber. Man kan sågar også se en stjernes alder på den farve lys, som den udsender. Intet er tilfældigt i universet – eller i vores indre univers.

Tag fx den røde farve. Den sætter gang i adrenalinet, vores kæmp-/flygt-hormon. Den øger blandt andet blodtryk og puls. Den aktiverer kroppens muskler og celledelingen. (Derfor vokser kyllinger hurtigere i rødt lys).

Kropstemperaturen stiger i røde rum, og vi taler mere og spiser hurtigere i røde rum. Rød sætter også gang i de stærke følelser som vrede eller passion.

I sproglige metaforer taler vi om ”at se rødt”, når vi bliver ophidsede og vrede. En rød ”farvepersonlighed” er en meget energisk, impulsiv, handlekraftig og udadvendt type. På engelsk kalder man en viljestærk og energisk person for ”a redblooded person”.

Essensen af rød handler om aktivitet. Derfor er den røde farves arketype: Aktivitet, fart, forandring, varme.

Farvens arketype er neutral. Det er måden, vi opfanger signalet på, der afgør, om farvens væsenskraft virker positivt eller negativt på os.

Hvis man fx er en stille, indadvendt og eftertænksom person (en blå farvepersonlighed), vil man have svært ved at klare store, røde vægge - de vil simpelthen give stress. Mens en rød eller orange personlighed vil få energi af den røde farve.

Derfor er det som nævnt vigtigt, at man lytter til, hvilke farver, man selv har det godt med, for det afspejler ens personlige behov for at blive stimuleret af bestemte farver.

### **Det komplementære princip**

En væsentlig faktor i helhedsfarvelæren er forståelsen af det komplementære princip, som findes alle steder i naturen. Det er smukt illustreret i yin-yang-symbolet. Da jeg satte farvernes psykiske virkninger op, så jeg, at de ligeledes er komplementære.

I en meditation fik jeg vist en kombination af yin-yang-tegnet og en farvecirkel. Straks vidste jeg, at dette skulle være symbolet for det, jeg kalder den holistiske farvelære.

Denne holistiske farvecirkel rummer jo netop essensen af universets komplementære principper. Yin-yang er det ultimative komplementære princip i universet – lys/mørke, dag/nat osv. Symbolsk står hvid for livet og begyndelsen, mens sort står for døden og afslutningen.

Som jeg ser det, rummer alle spektralfarverne tilsammen alle principperne for livet imellem hvid (fødsel) og sort (død). At forstå farvernes dybere væsen er at få indsigt i nogle af naturens og universets basale principper. Når vi engang forstår alle farvernes funktioner, vil vi kende universet og os selv til bunds.

Lene Bjerregaard, Farveforsker og Farvecoach