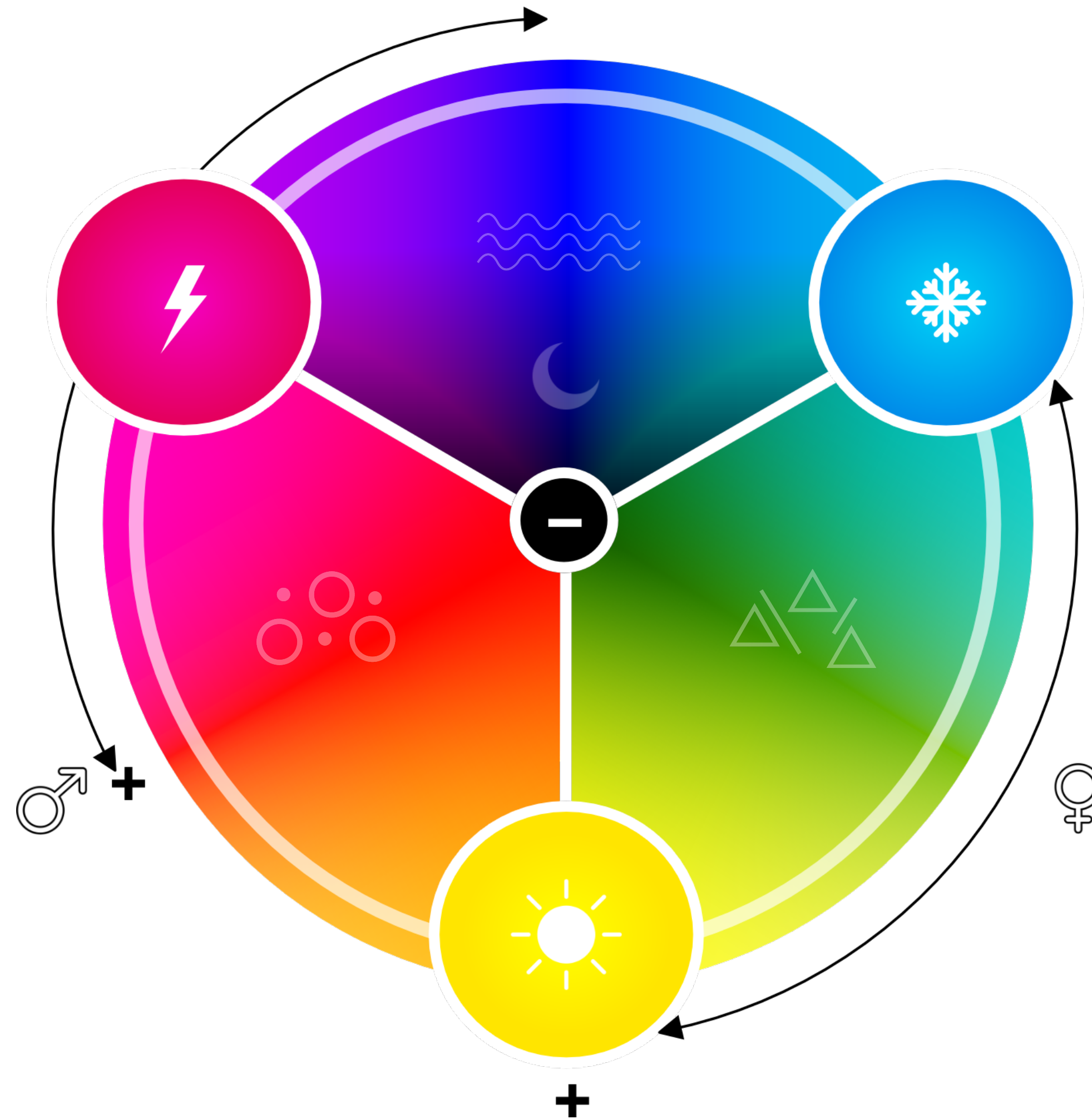




Kleurentaal

van Manouk Iris Hanning

Emoties per kleur

& Ervaringen

Roze verzacht, is liefdevol, teder, verzorgend, geborgen.

Rood, kracht, wilskracht, trots, dominantie. / Honger, lust, 'willen'. Irritatie, frustratie, woede, boosheid.

Oranje voelt voldaan, als (innerlijke) warmte en ontspannen.
Negatief: Verkrampen, ongemak, ongenoegen.

Groen + Blauw = Cyaan.
Negatief. / Voelen + Denken creëert een focus op onzekerheden welke moeilijk zijn los te laten.

Cyaan. Positief / Focus, concentratie, helderheid, openheid. / Meditatieve staat of Hyperfocus

Testosterone
Sterk, open, oprecht.

Turquoise geeft heldere gedachten, soms scherp bij negativiteit en kan worden ervaren als onzeker of als kalmte (tranquility).

Groen, Groei, creatief, alertheid, onzekerheid. Vaak; Stress, spanning en alles rondom denken en gedachten.

Geelgroen voelt intens in denken en prikkels. Het voelt onrustig met veel gedachten, ideeën en creativiteit.

Blauw + Rood = Magenta. Negatief. / Willen en Voelen creëert een gemis, een verlangen, pijn en negativiteit.

Magenta. Positief / Verbinding, acceptatie, warm, ruim-denkend*.

Oestrogeen
Zorgzaam, lief, harmonious.

Paars staat voor nieuwsgierigheid, vragen, willen weten, begrijpen, leren, inzichten & angst.

Blauw, verdrietig, slaperig, moe of rustig, sloom. **Donkerblauw** = Depressie. Emotioneel, gevoelens, intuïtie.

Lichtblauw voelt lichter als blauw. Tevreden, rustig of eenzaam en alleen. Verveling. Kan koud aanvoelen.

Rood + Groen = Geel.
Negatief. / Denken + Doen verhogen elkaars intensiteit. Zonder Blauw (gevoel) is geel een mentale high/verslaving.

Yellow. Positief / Expressie, energiek. Lachen, dansen, zingen, positiviteit, ervaren.

Dag & Nacht
Tevredenheid en positiviteit.

Associaties per kleur

Brengt je naar een kleur of naar een Balans

Knuffelen, aanraking, massage. Zachte voeding, maag. Zachte melodieën. Self-care.

Krachtsport, voeding, (warm) eten, kauwen. Schreeuwen, grommen. Harde muziek, bass, vibraties. Hitte. **Vuur**. Dikke darm & maag.

(Innerlijke) warmte d.m.v. voeding, drinken of klimaat. Ontspannen, voldaan, je rust pakken in warmte, volle maag.

Ijs, koelte, verkoeling, koude douche. Focus, meditatie. Helder drinken. White Noise.

Cyaan verbind; Groen & Blauw d.m.v. Lichtblauw & Turquoise. (Focus)

Licht windje, turbelent, onzeker of kalm. Beekje water. Stromend water geluid, lichte wind geluid. In het nu of afgeleid.

Groenten, ademhaling, lucht, natuur, bomen, **Hout**. Natuurgeluiden. Wandelen. Schudden (van je af). Trillen. Longen. Zenuwstelsel.

Fruit, suikers, energie, onrustig. Ideeën, creativiteit. Hoge tonen/frequencies. Blaas. Wiebelen. Insomnia.

Electriciteit, warm, verbonden. Acceptatie, loslaten. Thee kruiden, kristallen. Alpha waves. Spiritualiteit, ruimte. Wijn (alcohol). Hersenen.

Magenta verbind; Blauw & Rood d.m.v. Paars & Roze. (Verbinding)

Vragen, angst, psychose, waan, inzichten, geelgroen bepaald de intensiteit.

Tranen, huilen, gapen. Slapen, zwaar, emotioneel. **Water**, lymfhes, endrocine systeem. Vis, omega-3, dikkere vloeistoffen. Regen, oceaan.

Alleen, verveling, frisjes, koud. Tevredenheid bij acceptatie van de situatie.

De Zon. Licht, helder. (Zelf) expressie. Positiviteit en verlichtend. Bier (alcohol).

Geel verbind; Rood & Groen d.m.v. Oranje & Geelgroen. (Voeding)

Contrast kleuren

Alle kleuren op een 'rijtje'.

De contrasterende kleuren zijn de (non)acceptatie kleuren (behalve **Blauw & Geel**). **Groen**; je ervaart spanning. Kan je dit accepteren? Dan verzacht het. **Lichtblauw**, je voelt je alleen. Kan je dit accepteren? Dan voelt het als innerlijke warmte of ontspannen.

Er is niks mis met het niet kunnen accepteren. I.p.v. kan je ze dan voelen/tot uitingen brengen, om te voorkomen dat je ze vastzet zodat ze kunnen veranderen in een negatieve ervaring (fysieke klachten als, onder anderen, vermoeidheid, darmklachten of hoofdpijn) of negatieve gedachtengangen.

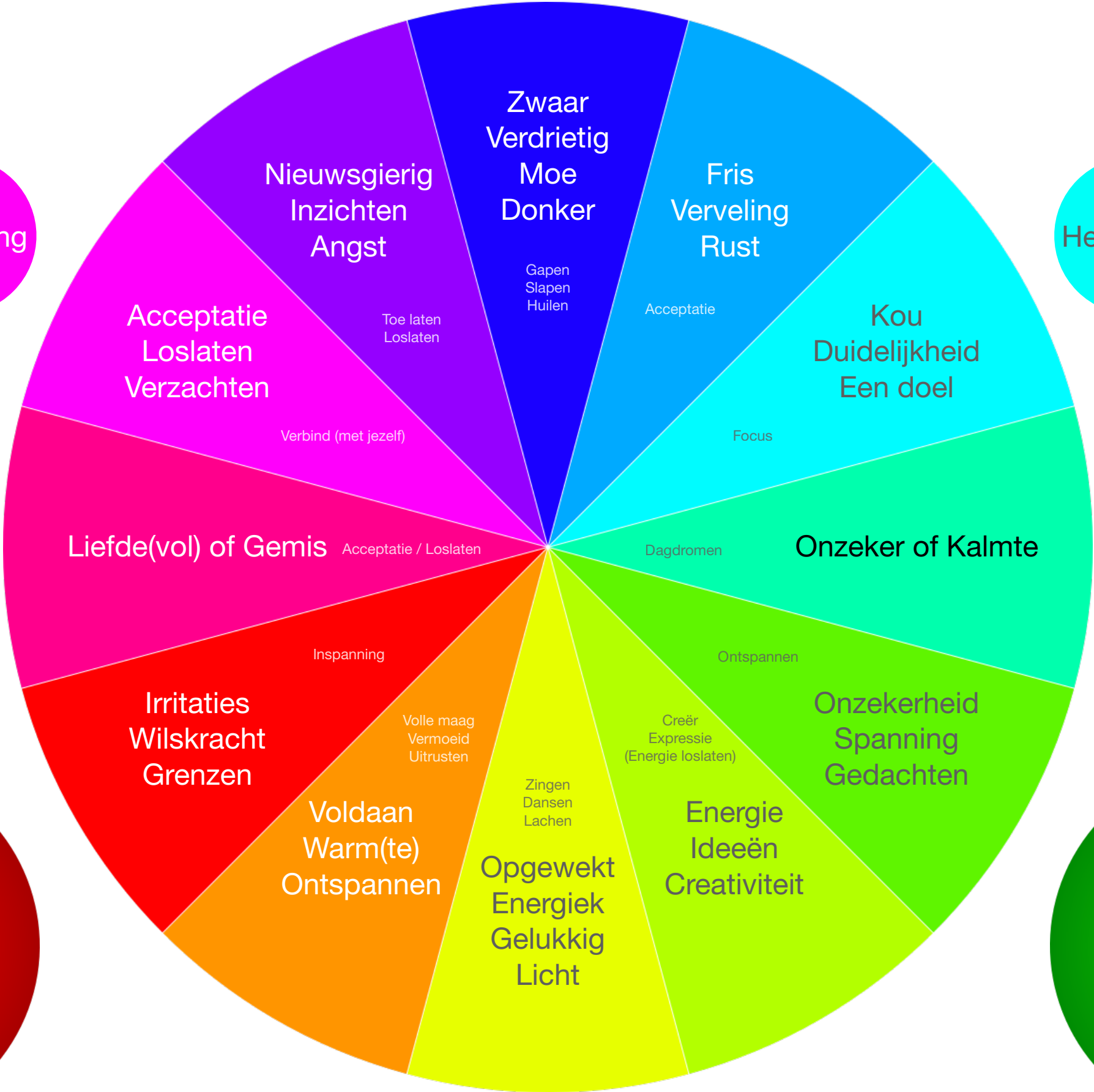
Aan de hand van de intensiteit van je ervaring zijn er verschillende uitingen (zie de pagina waarin je de associaties ziet per kleur). Gevoelens komen tot uiting via **Rood, Groen, Blauw** en **Geel**.

De kleuren; **Cyaan, Magenta** en **Geel**, zijn de kleuren waar je mentaal naar toe kan leven maar waar je jezelf ook in kan verliezen, wanneer je er teveel aan vasthoud. Dit worden dan negatieve gedachten of hoogsensetive ervaringen.

Geen enkele kleur is fout alleen wanneer je leeft vanuit een enkele kleur dan kan deze bij een tegenslag snel omslaan. (Magenta = Verbinding. In de uiterste vorm is non-verbinding; Dissociatie. Geel is Geluk. Het kan je ook manisch maken.

**De kleuren staan ook voor
jouw persoonlijkheid.**

*Iedereen heeft een
voorkeurs-kleur naar Rood,
Groen of Blauw. Je 'aard'.*



De bewegingen en opties zijn als volgt; Door te voelen & te ervaren, veranderen de kleuren van tint. Afhankelijk in welk gevoel je mee gaat.

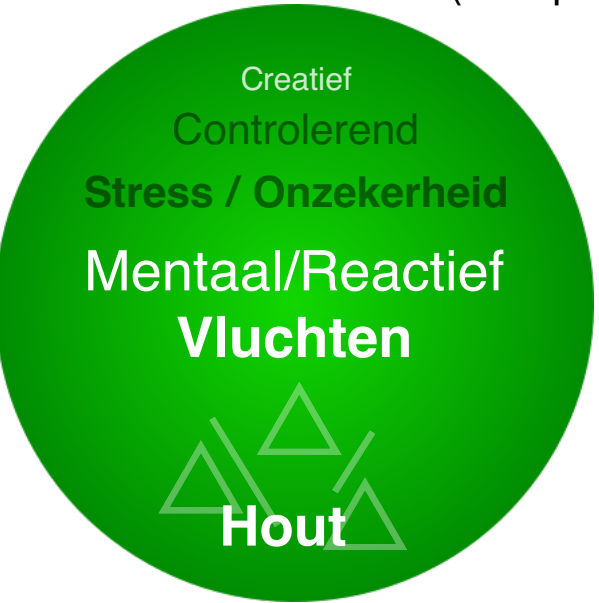
Omdat de kleuren, ervaringen zijn, kan het zijn dat je kleuren overslaat of (nog) -niet herkent.

Een gevoel niet voelen maar wel meenemen (zoals verdriet, woede of stress), brengt je dichterbij de binnenkant van de cirkel. In de complete Kleurencirkel, zijn de kleuren aan de binnenkant, donkerder. Donkere gevoelens, voelen zwaarder. Je neemt het **verleden** met je mee.

Andersom kan je gedachten (**CMY(K)**) met je meenemen welke de kleuren en je ervaringen intenser maken (& lichter in je hoofd). Wanneer je iets wilt (**toekomst**) en nu nog niet hebt, voelt dat nooit optimaal.

Het balans is per persoon en voorkeuren, verschillend.

Blauw & Geel worden vooral gestuurd door de dag & nacht. De zon & de maan. Vanuit blauw wordt het dus of donkerder (nacht) of lichter (dag). Vanuit geel ga je meestal bij het uiten van (acceptatie) richting blauw (moe, na het uiten van geel).



Dynamieken

& Elementen

Het mannelijke, testosterone is de groepskleur **Rood**. Je balans (**Grond**) en je **Vuur (Wilskracht)** met in contrast; **Cyaan, Ijs**.

Het vrouwelijke, oestrogeen is de groepskleur **Groen**. Je stabiliteit (**Hout**) & levenservaring (**Wind**). De natuur met in contrast, spiritualiteit. De ecologie en de ruimte. Het tast en ontastbare.

Tot slot, dag & nacht, **Blauw (water)** als groepskleur en de nacht met **Geel** als contrast **de Zon** en de dag. Donker & Licht.

Blauw is het **Voelen**. **Groen** het **Denken**. **Rood** het **Doen**. De contrastkleuren creëren hierin een balans. Te weinig van de contrastkleur, brengt de groepskleur naar het donkere. De meer/ lichter/feller, de groepskleur. De ervaring & het denken.

Je zou kunnen zeggen dat de **RGB** kleuren, de dualistische kleuren zijn en **CMY(K)**, non-dualistisch. Persoonlijkheden vanuit **RGB** kleuren zijn van nature in conflict met elkaar omdat er vanuit gegaan wordt dat er dezelfde wensen zijn en dat we niet zo van elkaar verschillen. Verbind je, i.p.v. met je contrast kleur dan werk je al aan jouw wens en overlap je met twee andere groepskleuren.

Magenta is ook; Roze & Paars. **Cyaan** is ook; Licht Blauw & Turquoise. **Geel** is ook; Geelgroen & Oranje.

Liefde/Verlangen

| **Verbinding**

| Nieuwsgierigheid/Angst

Rust/Eenzaamheid

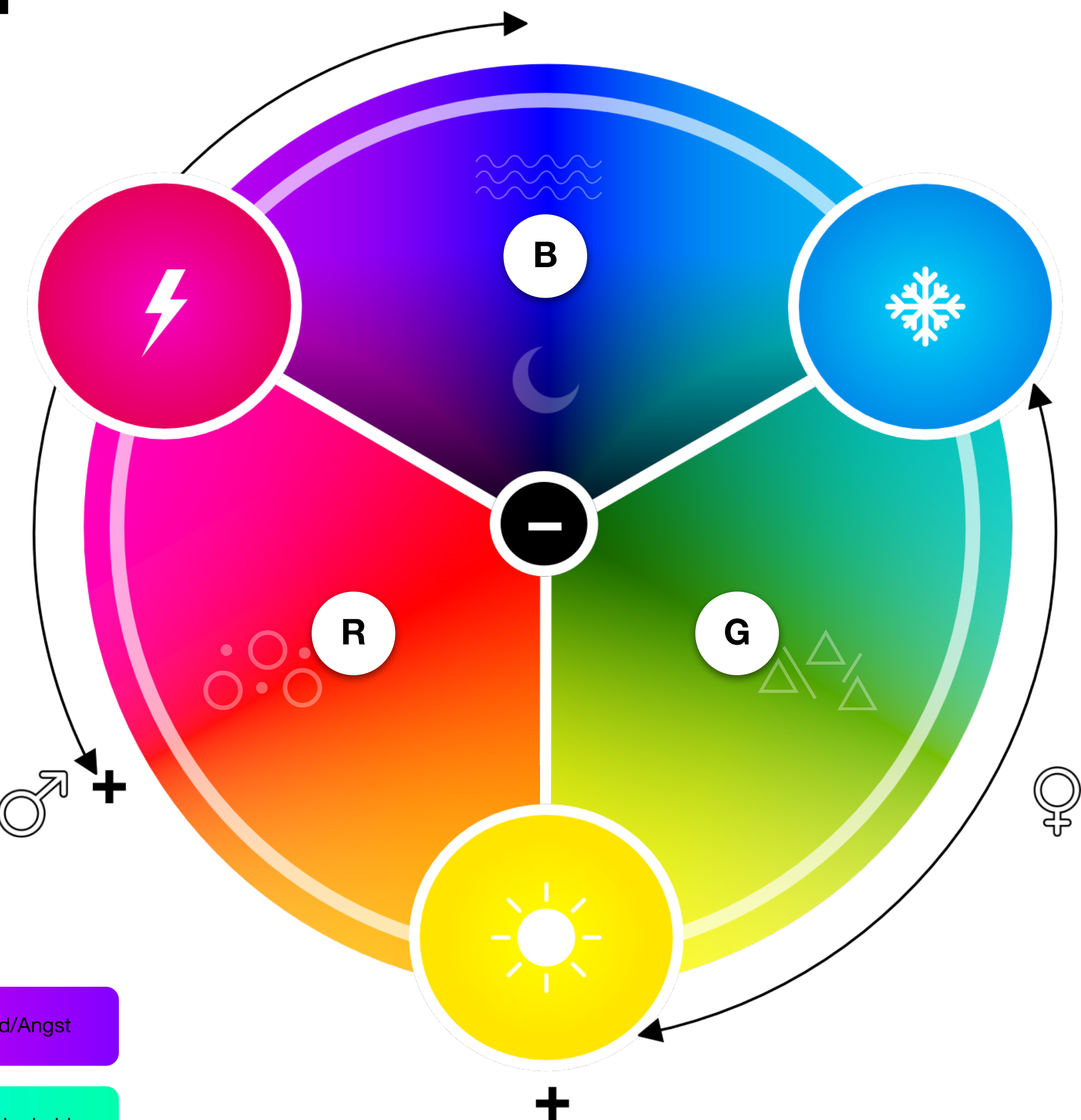
| **Helderheid**

| Vertrouwen/Onzekerheid

Voldaan/Warmte/Ongemak

| **Positiviteit**

| Ideeën/Onrustig/Creativiteit



Donkerrood is als de **grond**, in verschillende vormen. In negatieve vorm ervaar je het als een disbalans en irritatie. Alsof je stenen met je meedraagt. In balans is het als een stabiele grond waar je op staat. Wat je sterk en gecentreerd laat voelen.

Rood is het **vuur**(tje), de warmte van het zonlicht wat laat groeien, alleen bij teveel vuur (wilskracht), verbrand je hetgeen wat je wilt laten groeien. Zo kan **Cyaan, ijs**, helderheid en verkoeling bieden.

Groen is je stabiliteit en je ervaring. **Hout**, de kracht van je lichaam en **Wind**, je levenservaring. **Donkergroen** of **lichtgroen** heeft ook met je leeftijd en flexibiliteit te maken. **Wind** staat ook voor je denken. De troebeler de lucht kwaliteit (brain-fog), de moeilijker het wordt om helder en positief te denken.

Blauw is je gevoel en de kwaliteit er van. De meer oudzeer je met je meeneemt, de donkerder en minder helder het water wordt.

Rood ervaar je in je **Maag & Darmen**. Oranje enkel de **Maag**. Groen ervaar je in je **botten, gewrichten en zenuwen (Hout)**. Wind, staat voor je **Longen**. Blauw staat gelijk aan je **Lymfe systeem**. Paars staat voor de **Hersenen** en Geel staat voor je **Hart**, in Rood en je **Nieren**, in Groen.

Meditatie Improvisatie.

Ik denk niet in woorden maar in kleuren en in plaatjes. Alles loopt op elkaar over en daarom voelt het voor mij als onmogelijk om deze PDF tot in de detail uit te werken. Er komen ontzettend veel woorden en details bij kijken. Details welke het mogelijk alleen maar verwarrender zouden maken.

Het liefst ontmoet ik mensen persoonlijk. Wanneer ik iemand ontmoet dan kan ik in korte tijd kleuren aan hen koppelen. Bij de antwoorden op de vragen die ik stel, worden de kleuren wel of juist niet bevestigd. Waardoor ik snel een plaatje kan schetsen. In welk gevoel iemand verkeerd, welke gedachtengangen hier uit voort komen, wat de wensen kunnen zijn en welke uitingen hierbij kunnen helpen.

Wanneer het helemaal duidelijk is dan wil ik je d.m.v. Meditatie Improvisatie, begeleiden naar jouw gewenste gevoel. Ik leer je één of meerdere ezelsbruggetjes om hier zelf te kunnen komen, zodat we hier, samen, stapsgewijs naartoe kunnen werken.

Wil je ook graag leren om bij jezelf te kunnen komen, vanuit rust en zonder negatieve gedachtengangen? Neem dan contact op door te mailen naar;
manoukcreative@gmail.com.

Dit doe ik graag d.m.v. de volgende manieren:

- Meditatie, voor helderheid, een focus, concentratie en innerlijke rust.
- Volledige acceptatie voor (zelf) liefde, acceptatie en de mogelijkheid om los te kunnen laten.
- Geluk, wordt ervaren wanneer het moment zich voor doet en ik laat je graag zien hoe deze momenten te herkennen.

Bewust zijn

& Locaties

Als de **Chakra's** ietswat gelijk staan aan de **kleuren** van deze taal, weet je dan waar je elke kleur kan ervaren en hoe je bewustzijn werkt?

Honger, lust, willen, **Rood**. Voel je laag in je lichaam, bij **Oranje**, wat de ervaring is rondom je honger/lust en wat je wilt (of juist niet). Gemak, **voldoening** of ongemak. (**Darmklachten**)

Geel (fysiek) is je **middenrif**, de spier en de ervaring van. Bij negativiteit ontstaat er verkramping en klachten rondom dit gebied. **Geel** staat ook voor **Expressie**. De vrijheid om jezelf te uiten.

Tussen Geel en Groen is **GeelGroen**, wat geen chakra is maar wel een ervaring in de kleurentaal. Deze voel je d.m.v. het samen spannen van je spieren. Dit voel je in, onder anderen, je **knieën**, je **schouders** en ook je **blaas**. Het kan zijn dat je vaker naar het toilet moet (**Nieren & Blaas**).

Je '**levenservaring**' is **Groen**, je **Longen** en ademhaling. D.m.v. je ademhaling, verbeter je jouw **gezondheid**, gesteldheid en gedachtengang. Daarom is meditatie ook zo gezond.

Blauw en **Cyaan** vallen onder je **Lymfe systeem** (+klieren, zoals traanklieren 'verschonen' / **Huilen** / **Gapen**) en de gesteldheid er van. Wanneer je helder drinkt (**Cyaan**) en toevoegingen als suiker, zout, etc, laat, zal je merken dat jouw bewustzijn 'helderder' wordt (geef het tijd. Lymfes werken 'vertraagd' en het kan zijn dat je eerst moet detoxen.).

Paars staat voor je **hersenen**, hersenactiviteit en prikkels. Afhankelijk van de gesteldheid/gezondheid van Groen, komt Paars met een andere intensiteit of waarde binnen.

Magenta ervaar je als een koepel, zone, boven je hersenen. Dit kan Dissociatie zijn, overprikkeling of een gevoel van algehele **acceptatie**, warmhartigheid en **liefde**.

Bekijk je lichaam als een systeem die enkel met je kan communiceren door lichamelijke sensaties. Aan deze sensaties, koppelen wij associaties. Per kleur gaat er een ander 'doosje' open van gerelateerde gedachten waaraan je deze ervaring koppelt.



Wanneer je leeft vanuit Rood dan neem je waarschijnlijk een gevoel van Willen (ongeduld) of Honger met je mee. Vanuit Groen, Gespannenheid of juist Stabiliteit en Blauw is vaak erg bewust van emoties en intuïtief.

Wat voor de ene kleur werkt, kan averechts werken voor de ander. Een koude douche, als voorbeeld, werkt goed in (heet) Rood en negatief vanuit Blauw. Als synoniem dempt het je vuur waardoor je bewust wordt van je 'wil'. Als je deze nog niet hebt (gevonden), dan doof je elke motivatie en geeft het enkel, irritatie.

Per kleur heb je andere behoeftes en vanuit elke kleur ervaar je de wereld anders.

Rood, voel je in je voorhoofd. Vooruit willen gaan. Groen ervaar je op je achterhoofd. Alertheid. Je gevoel (blauw) gaat naar beneden en je helderheid (cyaan) en positiviteit (geel) is je kruin.

Zo kan je op elke kleur inzoomen en weer een onderverdeling maken, per kleur. Zodat je leert wat je lichaam probeert te vertellen en wat je er mee kan doen.

Wil je naar een andere kleur bewegen d.m.v. meditatie, mediteer dan aan de hand van eerder gegeven associaties. In de meditatie kan je bewust worden van een gevoel welke in je dagelijkse leven moeilijk, i.v.m. gewoontes, vast gehouden kan worden.

Wat je kan doen is een 'trigger' creëren d.m.v. aanraking, temperatuur, geur, smaak, textuur. Alles wat 'raakt/triggert, tijdens deze meditatie. Dit kan je implementeren als ezelsbruggetje naar jouw gewenste gevoel, in het dagelijkse leven.

Neem meditatie momentjes i.p.v. de verwachting dat dit gevoel als een knopje, aan en uit gezet kan worden.

Heksensoep

Je lichaam & je Mindset

De **kleuren** en elementen werken net zo, als op de vorige pagina's. **Vuur** is je **wilskracht**. **Water** je **emotie**. **Wind**, je **levenservaring** en je zou kunnen zeggen dat de ketel van '**hout**' is gemaakt.

We kunnen de kleuren en elementen van elkaar scheiden maar in de praktijk is het vaker een 'bij elkaar gegooid zootje'.

Teveel emotie en het loopt over. Een te hoge vlam en het kóókt over. Ben je er uberhaupt bewust van wat jij en anderen aan het brouwen zijn?

Ja, ook anderen want goedbedoeld of niet, delen we onze intenties met elkaar. Onze eigen ingrediënten, waar onze voorkeuren liggen.

In de ketel bereid je jouw gemoedsrust voor. D.m.v. **dieet**, **emoties**, **indrukken** en meer.

Boven de ketel hangt een walm, een geur, rook, of stoom. Afhankelijk van wat je aan het maken bent is dit verukkelijk of niet om uit te staan.

Bekijk nu de ketel, als jouw (**onder**)**lichaam** en de **lucht** erboven, als jouw **waarneming** en **hersenen**.

Omdat, wat in de pot zit, niet veranderd wanneer je de lucht erboven inademd, zal je ingrediënten uit de pot moeten halen om jouw gedachtengang op positieve wijze te laten veranderen.

Helder water (**Cyaan**) bied **helderheid**. Gezond eten (**Groen**) bied een **gezonde gedachtengang**. **Vlees (Rood)** geeft **vuur/wilskracht** en **koolhydraten energie** of **gewicht**. Je zou kunnen zeggen dat wind, buiten wandelen, de '**geur**' verdund en verbeterd.

Alleen de '**drab**' welke er nog in zit, heeft nog altijd een effect op alles wat je er later in stopt.

Hier kan je in blijven roeren omdat het pijn doet je hand in een kokende pan te stoppen, maar wanneer je de wil kan los laten waarin je wilt dat het blijft zoals het nu is, dan kan je overnieuw beginnen.

Dan kan je een brouwsel maken naar eigen smaak, aan de hand van de ingrediënten welke goed voelen voor jou. Let alleen wel op wie je in de buurt van je pan laat. *We zijn allemaal gewend aan de uitkomst van onze eigen brouwsel.*

Water/Blauw: Het gewicht van de pan en de 'flow' (hoe soepel je kan roeren) (**Emoties**).

Cyaan: Helderheid, verdunnen of afkoelen.

Rood/Vuur: Hoe warm of heet alles wordt (**gekookt**).

Groen: Gif (Negatieve indrukken, voeding, gedachten) of **Gezond** (Positieve voeding, indrukken, gedachten).

Magenta: Geur. Aangenaam of angst-oproepend/bedorven.

