

A collection of various colored perfume bottles (red, pink, green, orange, yellow, blue, purple) arranged on a white grid shelf. The bottles are of different shapes and sizes, some with labels. The background is a soft, out-of-focus white.

De *tover*kracht van kleur

Op je gevoel vertrouwen kan nog knap lastig zijn - althans voor redacteur Johanna Hoogendam, die op consult ging bij een kleurentherapeut. Ze koos vier kleuren uit: allemaal bleken ze iets over haar te vertellen.

Dit is een verhaal over magie. Of misschien ook wel niet, misschien is het wel zo logisch en 'aards' als de productinformatie op de achterkant van een pak hagelslag, dat wat ik heb meegemaakt. Maar het voelt als magie. Het ging zo. Ik ging voor een kleurenconsult naar kleurentherapeute Sabine Rijssenbeek in Haarlem. Van tevoren wist ik niet wat ik kon verwachten: of ik er iets aan zou hebben – wat konden kleuren bijdragen aan het oplossen van 'knelpunten' in

'Koningsblauw' bleek voor mijn gevoeligheid en het uiten van mijn gevoel te staan'

mijn leven? – en wat voor type de kleurentherapeute zelf zou zijn: een beetje hippie misschien, of juist heel streng. Het bleek een leuke blonde vrouw te zijn van ongeveer mijn eigen leeftijd, met een rode jurk aan en een paar warme UGG's aan haar voeten. Ze ontving me hartelijk in haar huis, want daar zou de kleurentherapie worden gegeven. Terwijl zij een cappuccino voor me maakte, kwam haar hond kwispelend op me af, om niet meer van mijn zijde te wijken gedurende de paar uur dat de sessie duurde. Sabine vertelde intussen over de kleurentherapie, de grote passie waar zij haar beroep van heeft gemaakt. Terwijl ik naar haar luisterde en de hond achter zijn oren kroelde, dwaalde mijn blik hardnekkig af: pal tegenover de eetkamertafel stond een kast met daarin 107 rechthoekige kleurenflessen, keurig in rijen boven elkaar. De achterwand van de kast was verlicht, waardoor die vele kleurvakjes in de verte aan het testbeeld van een televisie deden denken. Ik kon mijn ogen er niet vanaf houden, net als wanneer je een kamer inkomt waar een televisie aanstaat: ook dan wordt je blik naar dat scherm gezogen. Hoe deed

ze dat, kon ik niet nalaten te vragen, als zij en haar gezin 's avonds aan tafel gingen? Keek dan iedereen, in stilte etend, gebiologeerd naar de kleurenkast? Sabine antwoordde dat ze dan het licht uitdeed achter de flessen. Over magie gesproken: zonder licht zagen de kleurenflessen er een stuk gewoner, bijna alledaags, uit.

Maar nu bleven de lampen aan. En de flessen bleven schitteren met al hun kleuren. Door sommige kon ik heen kijken, daarvan was de vloeistof die erin zat – aan de onderkant water, aan de bovenkant olie – helder en transparant. Andere hadden 'dikke', ondoorzichtige, maar nog steeds heel vrolijke kleuren. Straks moet ik

kiezen, zat ik al te denken, want ik wist dat de therapie bestond uit het intuïtief kiezen van kleuren. Daarna zou ik samen met Sabine gaan kijken naar wat die kleuren konden betekenen in mijn leven... Nu, vanaf mijn plaats aan tafel, kon ik maar niet besluiten welke fles ik de mooiste vond. Op dat moment vroeg Sabine mij op een stoel tegenover de kleurenkast plaats te nemen en mijn ogen dicht te doen, rechtop te gaan zitten, met mijn voeten stevig op de grond. Ze deed een meditatieoefening die heerlijk ontspannend was, ik voelde me écht leeg worden van binnen. Alle zorgen van die ochtend – bijna de trein gemist, ruzie met mijn dochter over haar getreuzel – waren op het moment dat ik mijn ogen weer opendeed helemaal van mij geweken. Nu was het de bedoeling vier kleurenflessen uit de kast te pakken, zonder erover na te denken. Gewoon mijn hand uitstrekken naar de fles die het meest mijn aandacht trok. Die van de plank halen en op tafel zetten. En dat vier keer achter elkaar.

Toen ik weer ging zitten moest ik echt even bijkomen van mijn keuze. Ik was verbaasd: op tafel stonden vier kleuren die u, mocht u een keer besluiten bij mij langs te komen, niet snel in mijn huis aantreft. Ook heb ik geen kleding in die kleuren, hoogstens misschien een flesje nagellak uit mijn tienerjaren dat ergens in een mandje ligt uit te drogen. Donker koningsblauw had ik gekozen – ik, die zo'n beetje met een rol pastelkleurig bloemetjesbehang onder de arm ben geboren. Daarnaast had ik een transparant violette fles gekozen, een doorschijnend oranje fles en één met energiek rood... Alle drie veel te fel en te hard om zelfs maar als lippenstift voor mij in aanmerking te komen. Ik begreep niet waarom ik die kleuren had gekozen. Maar blijkbaar gebeuren er, als je vanuit je gevoel kiest, heel andere dingen dan wanneer je, zoals ik, vooral op je ratio vertrouwt. Sabine vroeg me welke kleur mij het meest verbaasde. Ze knikte geestdriftig toen ik de koningsblauwe aanwees: de kleur bleek voor mijn gevoeligheid en het uiten van mijn gevoel te staan. Ik vertelde dat ik gewend was over alles wat ik deed goed na te denken, maar dat mij dat ook afremde, meer dan mij lief was eigenlijk. Want soms houd ik met zo veel mensen en dingen rekening dat ik niet eens meer weet wat ik zelf wil diep van binnen... Soms kan ik ook nauwelijks meer 'ge-

'Gelukkig was de **rode** fles, de 'toekomstfles', zeer hoopgevend...'

woon' genieten. Die meditatieoefening had dat allemaal tijdelijk uitgeschakeld. Met verrassend resultaat. We praatten verder over de violette en oranje flessen: alle twee bleken ze mij iets te kunnen vertellen, dat ik vaak



boos ben op mezelf omdat ik zo pieker, wat er in mijn leven gebeurd is waardoor ik zo ver van mijn gevoel ben afgedwaald. Gelukkig was de rode fles, de 'toekomstfles', zeer hoopgevend: die stond voor alle liefde en energie die ik van plan ben de komende tijd mijn kant uit te dirigeren... Het werkte als een eyeopener: via mijn keuze voor de kleuren kreeg ik een paar rake inzichten, die Sabine vervolgens op een heldere manier toelichtte. Aan het einde van de ochtend ging ik naar huis met een hoofd vol nieuwe ideeën. Of zal ik zeggen: met een hart vol nieuw vertrouwen? Magie of niet: de kleurentherapie heeft echt iets met me gedaan.

Wie is Sabine Rijssenbeek?

Sabine Rijssenbeek (36) werkte jaren als marketeer. Nadat ze een burn-out kreeg, ging ze op zoek naar gevoeliger kanten van zichzelf en kwam ze in aanraking met *Aura-Soma kleurentherapie*. Uiteindelijk maakte ze er haar werk van met haar bedrijf *The Color Company*. Sabine geeft kleurenconsulten aan particulieren, maar geeft ook workshops aan bedrijven, scholen en goede doelen zoals *War Child*. "Kleuren spreken een taal die iedereen kan aanvoelen. Met kleurentherapie ga je naar de kern van mensen." Inmiddels heeft Sabine honderden cliënten gehad. "Het mooiste vind ik dat mensen zelf hun kleurenflessen kiezen. Ik gebruik mijn intuïtie en kennis weliswaar bij de uitleg, maar de basis voor het consult – de kleuren – leggen de mensen zelf. Elke kleur vertelt vervolgens een verhaal, wat tot nieuwe inzichten leidt. Aan de hand van de keuze voor een kleur zetten mensen een stap in hun persoonlijke ontwikkeling. De kleur geeft aan waar ze behoefte aan hebben." Voor meer informatie: www.thecolorcompany.nl.

Wilt u ook weten wat kleuren over u vertellen?

The Color Company organiseert speciaal voor Margriet Lijf en Leven-lezeressen twee keer een kleurenworkshop. De workshop duurt drie uur. Begonnen wordt met een uitleg over de kleurentherapie, vervolgens doet u een ontspannende visualisatie-oefening. Dan kiezen de deelnemers allemaal twee flessen uit en vervolgens wordt de betekenis van de flessen met elkaar uitgewerkt en besproken. Zo krijgt iedereen door middel van zijn intuïtieve keuze voor kleur een aantal mooie persoonlijke inzichten. **Datum:** 13 februari en 10 april van 14.00 tot 17.00 uur **Locatie:** Haarlem **Kosten:** € 45 p.p. **Aanmelden:** info@thecolorcompany.nl of tel. 06 141 65 605 o.v.v. Margriet workshop.