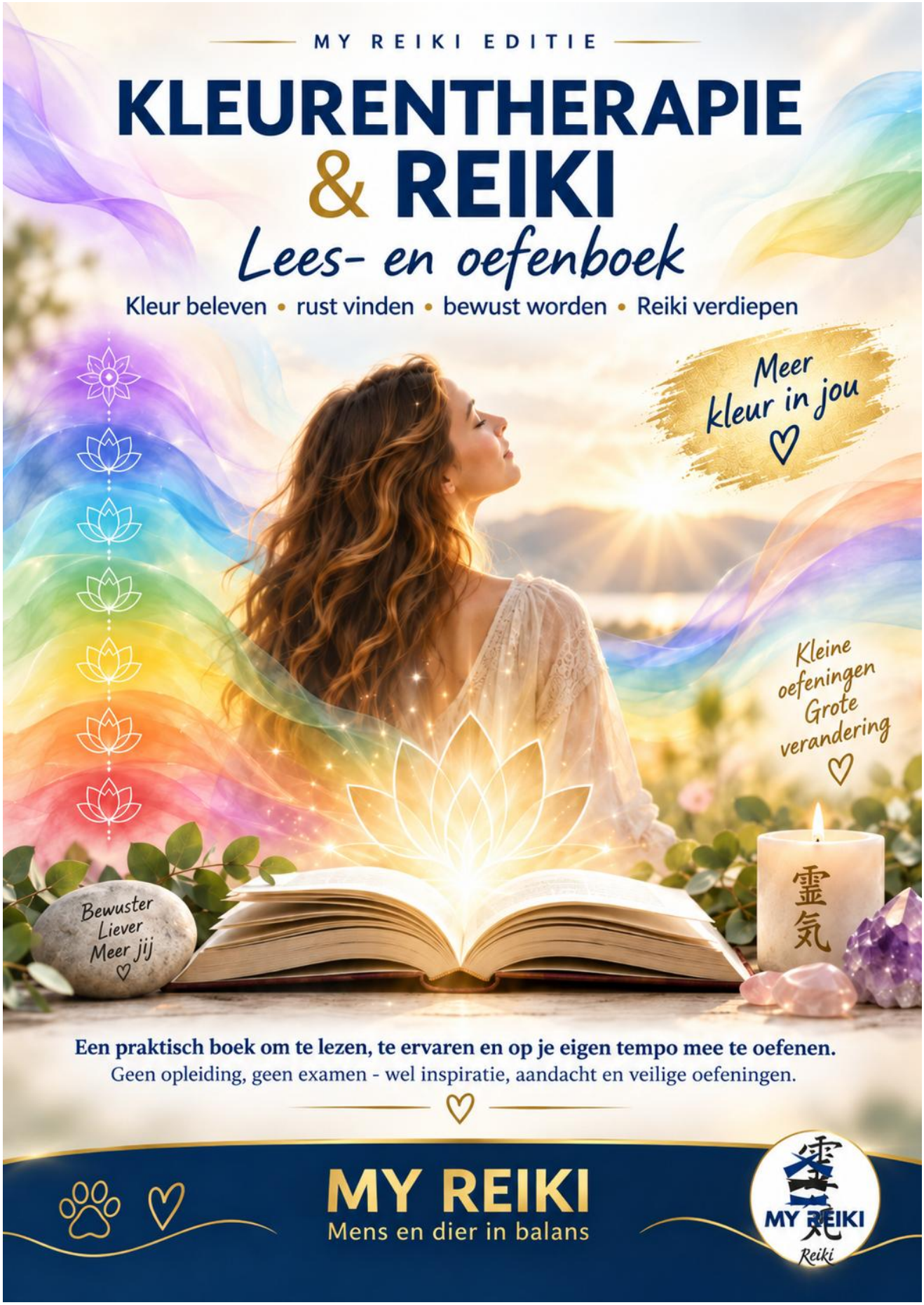

MY REIKI EDITIE
KLEURENTHERAPIE
& REIKI
Lees- en oefenboek
Kleur beleven • rust vinden • bewust worden • Reiki verdiepen
Meer kleur in jou
Kleine oefeningen Grote verandering
Bewuster Liever Meer jij
靈気
Een praktisch boek om te lezen, te ervaren en op je eigen tempo mee te oefenen.
Geen opleiding, geen examen - wel inspiratie, aandacht en veilige oefeningen.
MY REIKI
Mens en dier in balans
MY REIKI
Reiki

MY REIKI EDITIE

KLEURENTHERAPIE & REIKI

Lees- en oefenboek

Kleur beleven • rust vinden • bewust worden • Reiki verdiepen



Een praktisch boek om te lezen, te ervaren en op je eigen tempo mee te oefenen.
Geen opleiding, geen examen - wel inspiratie, aandacht en veilige oefeningen.

Kern van dit boek

Kleur wordt gebruikt als ingang naar ontspanning, aandacht, persoonlijke betekenis en bewustwording. Traditionele chakra-kleuren kunnen daarbij een symbolisch kader bieden. Dit boek doet geen medische diagnoses en vervangt geen behandeling.

MY REIKI
Mens en dier in balans

Welkom

Een boek om te lezen én te doen

Dit lees- en oefenboek brengt de theorie en de praktische oefeningen uit het eerdere lesboek en werkboek samen. Je hoeft geen cursus te volgen en je hoeft niets te “halen”. Je kunt het boek van voor naar achter lezen, of juist een hoofdstuk kiezen dat op dat moment bij je past.

De rode draad is eenvoudig: eerst waarnemen, dan ervaren, vervolgens oefenen en pas daarna betekenis geven. Kleur mag iets oproepen, maar hoeft niets te bewijzen. De persoonlijke ervaring staat centraal.

Zo gebruik je het

Lees een hoofdstuk, kies één oefening en geef jezelf daarna tijd om te merken wat het met je doet. Schrijf alleen op wat nuttig voelt. Een oefening overslaan is altijd toegestaan.

Belangrijk

Kleurentherapie en Reiki worden hier gebruikt als aanvullende methoden voor ontspanning, aandacht en welzijn. Ze vervangen geen arts, psycholoog, fysiotherapeut, medicatie of andere noodzakelijke zorg. Bij ziekte, nieuwe klachten of verergering van klachten hoort medische beoordeling voorop te staan.

Inhoud

DEEL I Kleur begrijpen

1. Basis en geschiedenis van kleurwerk
2. Wat is kleur en licht?
3. Wat weten we wel en niet?
4. Persoonlijke kleurbeleving
5. Veiligheid en grenzen

DEEL II De kleuren ervaren

6. Rood
7. Oranje
8. Geel
9. Groen en roze
10. Blauw
11. Indigo
12. Violet, wit en goud
13. Chakra's en kleur

DEEL III Oefenen met kleur

14. Kleurademhaling
15. Kleurmeditatie
16. Lichaamsscan en kleur
17. Reiki en kleur
18. Zeven-kleurenmoment
19. Kleur in je ruimte
20. Werken met gekleurd licht
21. Gesolariseerd water als ritueel
22. Kleur in voeding, kleding en interieur
23. Kleur met kinderen

DEEL IV Samen oefenen en integreren

24. Een kleurmoment met iemand anders
25. Een compleet 30-minutenmoment
26. Drie praktijksituaties
27. Veelgemaakte valkuilen
28. Je persoonlijke kleurkompas
29. 7-daags kleurdagboek
30. Afsluitende reflectie

DEEL I

Kleur begrijpen

Een nuchtere basis: wat kleur is, wat het kan oproepen en waar de grenzen liggen.

1. Basis en geschiedenis van kleurwerk

Van symbolische tradities naar hedendaagse welzijnstoepassing

Mensen gebruiken kleur al eeuwen in kunst, rituelen, kleding, architectuur en geneeskundige tradities. In verschillende culturen kregen kleuren symbolische betekenissen: rood kon staan voor levenskracht, blauw voor hemel of rust en goud voor het heilige of waardevolle. Zulke betekenissen verschillen echter per tijd, cultuur en persoon.

Moderne kleurentherapie bundelt uiteenlopende praktijken: gekleurd licht, kleurvisualisatie, meditatie, creatieve expressie en soms chakra-symboliek. De term “therapie” kan daardoor verwarrend zijn. Niet iedere methode die kleur gebruikt is medisch onderzocht, en een traditioneel systeem is niet automatisch een bewezen behandeling.

Drie lagen die we onderscheiden

- Fysiek: kleur is zichtbaar licht met meetbare golflengten.
- Psychologisch: kleur kan aandacht, voorkeur, associaties en stemming beïnvloeden.
- Symbolisch/energetisch: kleur krijgt betekenis binnen tradities zoals chakra’s, Reiki of meditatie.

2. Wat is kleur en licht?

Een eenvoudige natuurkundige basis

Zichtbaar licht is een klein deel van het elektromagnetische spectrum. Wanneer licht op een voorwerp valt, worden bepaalde golflengten geabsorbeerd en andere teruggekaatst. De golflengten die ons oog bereiken, ervaren we als kleur. Rood licht heeft een langere golflengte dan blauw/violet licht.

Onze ogen registreren licht via gespecialiseerde cellen in het netvlies. De hersenen verwerken die signalen samen met context, geheugen en verwachtingen. Daardoor is kleurbeleving nooit alleen een “eigenschap van het licht”; het is ook een ervaring die door de waarnemer wordt gevormd.

3. Wat weten we wel en niet?

Nuchter werken verhoogt de kwaliteit van je begeleiding

Kleur kan de sfeer van een ruimte veranderen, onze aandacht sturen en sterke persoonlijke associaties oproepen. Ook bestaan er medisch toegepaste vormen van lichttherapie, maar die werken met specifieke lichtsterkten, golflengten, tijdsduren en indicaties. Een zachte blauwe lamp in een Reiki-ruimte is daarom niet hetzelfde als medische lichttherapie.

Wat je verantwoord kunt zeggen

- “Deze kleur kan als focus dienen voor ontspanning of meditatie.”
- “We onderzoeken wat deze kleur persoonlijk bij jou oproept.”
- “Binnen chakra-tradities wordt deze kleur vaak met dit thema verbonden.”
- “We combineren kleur met rustige ademhaling en Reiki als welzijnsoefening.”

Wat je beter niet zegt

- “Deze kleur geneest jouw aandoening.”
- “Je koos rood, dus je hebt een wortelchakra-blokkade.”
- “Deze kleur vervangt medicatie.”
- “Ik kan aan je aura zien welk orgaan ziek is.”

4. Persoonlijke kleurbeleving

De persoon is de eerste bron van betekenis

Een van de belangrijkste lessen is dat een kleur geen universele emotionele boodschap heeft. Blauw kan voor de ene persoon rust betekenen en voor een ander kou, afstand of een herinnering aan een ziekenhuis. Rood kan kracht geven, maar iemand ook onrustig maken.

Daarom begint een goede kleurbegeleider niet met uitleggen, maar met vragen. Laat de persoon eerst zelf woorden geven aan de ervaring. Pas daarna kun je desgewenst traditionele betekenissen noemen als mogelijke inspiratie.

Vier vragen die bijna altijd bruikbaar zijn

1. Welke kleur trekt je nu het meest aan?
2. Wat merk je wanneer je ernaar kijkt?
3. Waar in je lichaam merk je iets?
4. Welke persoonlijke herinnering, kwaliteit of behoefte verbind je ermee?

Mini-oefening: mijn kleur van vandaag
Kies zonder lang na te denken één kleur. Kijk er een halve minuut naar. Noteer drie woorden die spontaan opkomen en beschrijf daarna alleen wat je lichamelijk merkt, zonder conclusie.

Welke kleur koos ik?

_____

Drie woorden die opkomen:

_____

_____

Wat merk ik in mijn lichaam?

_____

_____

5. Veiligheid en grenzen

Zacht werken betekent ook zorgvuldig werken

Kleurwerk is meestal laagdrempelig, maar een begeleider bewaakt altijd veiligheid en keuzevrijheid. Fel of knipperend licht kan klachten uitlokken bij mensen met bepaalde vormen van lichtgevoeligheid, migraine, epilepsie of oogaandoeningen. Sommige medicijnen kunnen de gevoeligheid voor licht vergroten.

- Gebruik bij algemene ontspanning zacht, constant licht.
- Richt felle lampen niet rechtstreeks in de ogen.
- Stop wanneer iemand pijn, misselijkheid, duizeligheid, hoofdpijn of onrust ervaart.
- Vraag naar bekende lichtgevoeligheid, migraine, epilepsie en relevante oogproblemen.
- Werk bij ernstige lichamelijke of psychische klachten aanvullend aan reguliere zorg, niet ertegenin.

Grenzen in taal

Een begeleider observeert, faciliteert en reflecteert. Hij of zij stelt geen diagnose op basis van een kleurkeuze, chakra-ervaring of visualisatie. Zinnen als “ik merk dat deze kleur je rust geeft” zijn veiliger dan “deze kleur herstelt je zenuwstelsel”.

Stopregel
Stop een oefening wanneer licht, ademwerk of visualisatie duizeligheid, benauwdheid, hoofdpijn, paniek, misselijkheid of duidelijke onrust oproept. Rustig normaal ademen en terugkeren naar de omgeving gaat altijd voor.

DEEL II

De kleuren ervaren

Traditionele betekenissen als inspiratie - nooit als vaste diagnose.

6. Rood

Wortel • aanwezigheid • kracht • aarding

Rood is visueel krachtig en trekt snel aandacht. Binnen chakra-tradities wordt rood gekoppeld aan het wortelchakra en thema's als veiligheid, aanwezigheid en gronding. Psychologisch kan rood energiek, warm, krachtig of juist intens worden ervaren.

Praktijk

- Kijk 60 seconden naar een rood vlak en sluit daarna de ogen. Observeer het nabeeld zonder betekenis te geven.
- Plaats beide voeten op de grond, adem rustig en visualiseer bij iedere uitademing dat je gewicht naar de aarde zakt.
- Gebruik rood alleen wanneer het prettig voelt; bij onrust kan een zachtere tint of neutrale kleur beter passen.

Reiki-koppeling

Tijdens Reiki kun je deze kleur kort als aandachtspunt gebruiken wanneer de persoon dat prettig vindt. Laat de kleur daarna weer los. Reiki hoeft niet "sterker" te worden door een kleur; de kleur is alleen een extra focus voor bewustzijn.

Mijn persoonlijke associatie met deze kleur:

_____

_____

Voelt deze kleur voor mij eerder rustgevend, activerend, neutraal of onprettig? Waarom?

_____

_____

7. Oranje

Sacraal • beweging • creativiteit • gevoel

Oranje wordt vaak geassocieerd met warmte, speelsheid, beweging en creativiteit. Binnen chakra-symboliek hoort oranje bij het sacrale gebied. Het kan uitnodigen tot expressie, maar hoeft niet voor iedereen “blij” te voelen.

Praktijk

- Kies een oranje voorwerp en beschrijf drie gevoelens die erbij opkomen.
- Maak twee minuten vrije beweging op rustige muziek en sluit af met stil zitten.
- Schrijf één kleine creatieve actie op die je vandaag kunt doen zonder prestatiedruk.

Reiki-koppeling

Tijdens Reiki kun je deze kleur kort als aandachtspunt gebruiken wanneer de persoon dat prettig vindt. Laat de kleur daarna weer los. Reiki hoeft niet “sterker” te worden door een kleur; de kleur is alleen een extra focus voor bewustzijn.

Mijn persoonlijke associatie met deze kleur:

_____

_____

Voelt deze kleur voor mij eerder rustgevend, activerend, neutraal of onprettig? Waarom?

_____

_____

8. Geel

Zonnevlecht • helderheid • keuze • richting

Geel trekt de aandacht en wordt vaak verbonden met licht, helderheid, optimisme en mentale activiteit. In chakra-tradities hoort geel bij de zonnevlecht. Bij sommige mensen voelt fel geel stimulerend; zachter geel kan vriendelijker en rustiger zijn.

Praktijk

- Kijk naar zacht geel en benoem één prioriteit voor vandaag.
- Adem rustig en stel je bij de inademing voor dat er ruimte rond je middenrif ontstaat.
- Combineer geel met de affirmatie: “Ik mag kiezen wat vandaag belangrijk is.”

Reiki-koppeling

Tijdens Reiki kun je deze kleur kort als aandachtspunt gebruiken wanneer de persoon dat prettig vindt. Laat de kleur daarna weer los. Reiki hoeft niet “sterker” te worden door een kleur; de kleur is alleen een extra focus voor bewustzijn.

Mijn persoonlijke associatie met deze kleur:

_____

_____

Voelt deze kleur voor mij eerder rustgevend, activerend, neutraal of onprettig? Waarom?

_____

_____

9. Groen en roze

Hart • evenwicht • verbinding • zachtheid

Groen en roze worden beide vaak bij het hartthema gebruikt. Groen kan natuur, evenwicht en herstel oproepen. Roze kan zachtheid, zorg en zelfcompassie symboliseren. Persoonlijke associaties blijven leidend.

Praktijk

- Leg een hand op het borstbeen en adem rustig zonder de adem te forceren.
- Visualiseer een zachte groene of roze ruimte rond het hartgebied.
- Noem één vorm van zorg voor een ander en één vorm van zorg voor jezelf.

Reiki-koppeling

Tijdens Reiki kun je deze kleur kort als aandachtspunt gebruiken wanneer de persoon dat prettig vindt. Laat de kleur daarna weer los. Reiki hoeft niet “sterker” te worden door een kleur; de kleur is alleen een extra focus voor bewustzijn.

Mijn persoonlijke associatie met deze kleur:

_____

_____

Voelt deze kleur voor mij eerder rustgevend, activerend, neutraal of onprettig? Waarom?

_____

_____

10. Blauw

Keel • rust • ruimte • expressie

Blauw wordt veel gebruikt in ruimtes die rustig of ruim moeten aanvoelen. Binnen chakra-symboliek hoort blauw bij de keel. Het kan zowel luisteren als spreken symboliseren. Voor sommige mensen kan donkerblauw echter zwaar of afstandelijk voelen.

Praktijk

- Adem vijf rustige ademhalingen terwijl je een zachte blauwe kleur visualiseert.
- Schrijf één zin die je eigenlijk duidelijker zou willen zeggen.
- Luister gedurende één minuut alleen naar omgevingsgeluiden zonder ze te benoemen.

Reiki-koppeling

Tijdens Reiki kun je deze kleur kort als aandachtspunt gebruiken wanneer de persoon dat prettig vindt. Laat de kleur daarna weer los. Reiki hoeft niet “sterker” te worden door een kleur; de kleur is alleen een extra focus voor bewustzijn.

Mijn persoonlijke associatie met deze kleur:

_____

_____

Voelt deze kleur voor mij eerder rustgevend, activerend, neutraal of onprettig? Waarom?

_____

_____

11. Indigo

Derde oog • reflectie • innerlijke waarneming

Indigo ligt tussen blauw en violet en wordt traditioneel gekoppeld aan het derde oog. Binnen meditatie kan het dienen als symbool voor reflectie, innerlijke beelden en onderscheidingsvermogen. Het is geen “test” voor intuïtieve gaven.

Praktijk

- Sluit de ogen en observeer twee minuten kleuren, lichtvlekken of donkerte zonder interpretatie.
- Noteer daarna exact wat je waarnam en apart wat je ervan dacht.
- Gebruik deze oefening om feit en interpretatie uit elkaar te leren houden.

Reiki-koppeling

Tijdens Reiki kun je deze kleur kort als aandachtspunt gebruiken wanneer de persoon dat prettig vindt. Laat de kleur daarna weer los. Reiki hoeft niet “sterker” te worden door een kleur; de kleur is alleen een extra focus voor bewustzijn.

Mijn persoonlijke associatie met deze kleur:

_____

_____

Voelt deze kleur voor mij eerder rustgevend, activerend, neutraal of onprettig? Waarom?

_____

_____

12. Violet, wit en goud

Kruin • stilte • betekenis • waardigheid

Violet wordt binnen chakra-tradities vaak verbonden met de kruin en contemplatie. Wit kan openheid of eenvoud symboliseren; goud wordt vaak ceremonieel gebruikt voor waardigheid, warmte of bekrachtiging. Deze betekenissen zijn cultureel en persoonlijk.

Praktijk

- Zit drie minuten in stilte met een zachte witte of violette focus.
- Gebruik goud als afrondende kleur bij een affirmatie of certificeringsritueel.
- Schrijf na afloop één woord op dat de ervaring samenvat.

Reiki-koppeling

Tijdens Reiki kun je deze kleur kort als aandachtspunt gebruiken wanneer de persoon dat prettig vindt. Laat de kleur daarna weer los. Reiki hoeft niet “sterker” te worden door een kleur; de kleur is alleen een extra focus voor bewustzijn.

Mijn persoonlijke associatie met deze kleur:

_____

_____

Voelt deze kleur voor mij eerder rustgevend, activerend, neutraal of onprettig? Waarom?

_____

_____

13. Chakra’s en kleur

Een symbolische kaart, geen medische meetlat

Het bekende zeven-chakrasysteem koppelt ieder energiecentrum aan een kleur. Deze koppeling is tegenwoordig wijdverspreid, maar is geen medische anatomie. Binnen MY REIKI gebruiken we de kleuren als leer- en meditatiekader.

In één oogopslag

Gebied	Traditionele kleur	Thema als reflectievraag
Wortel	Rood	Wat geeft mij veiligheid en aanwezigheid?
Sacraal	Oranje	Waar zit beweging, gevoel of creativiteit?
Zonnevlecht	Geel	Wat geeft helderheid of keuzevrijheid?
Hart	Groen / roze	Wat betekent verbinding en zachtheid voor mij?
Keel	Blauw	Wat wil ik uitspreken of juist beluisteren?
Derde oog	Indigo	Wat neem ik waar als ik niet direct oordeel?
Kruin	Violet / wit	Waar ervaar ik stilte, betekenis of verbondenheid?

Oefening - mijn persoonlijke kleurenprofiel

Gebruik de traditionele betekenissen pas nadat je je eigen reactie hebt genoteerd. Zo voorkom je dat je ervaring wordt gestuurd door wat je denkt te “moeten” voelen.

Kleur	Geeft rust	Geeft energie	Neutraal	Weerstand / onprettig
Rood	☐	☐	☐	☐
Oranje	☐	☐	☐	☐
Geel	☐	☐	☐	☐
Groen	☐	☐	☐	☐
Roze	☐	☐	☐	☐
Blauw	☐	☐	☐	☐
Indigo	☐	☐	☐	☐
Violet	☐	☐	☐	☐
Wit	☐	☐	☐	☐
Goud	☐	☐	☐	☐

Mijn kleur voor rust:

_____

Mijn kleur voor energie:

_____

Een kleur waar ik nieuwsgierig naar ben:

_____

DEEL III

Oefenen met kleur

Kleine oefeningen die je thuis, tijdens een rustmoment of samen met Reiki kunt gebruiken.

14. Kleurademhaling

Oefening 1 – kleur als ritme voor aandacht

Kleurademhaling is een visualisatieoefening. De adem wordt niet extreem verdiept of vertraagd; het doel is ontspannen aandacht. De kleur kan werkelijk zichtbaar zijn via een kaart of lamp, of alleen worden voorgesteld.

1. Ga comfortabel zitten met steun voor rug en voeten.
2. Kies één kleur die op dit moment prettig voelt.
3. Kijk 20–30 seconden naar de kleur en sluit eventueel de ogen.
4. Adem rustig in en stel je voor dat de kleur dichterbij komt.
5. Adem uit en laat spanning, druk of haast zachter worden.
6. Herhaal vijf tot tien ademhalingen.
7. Open de ogen, beweeg handen en voeten en noteer wat je merkte.

Wanneer stoppen?

Stop bij duizeligheid, benauwdheid, hoofdpijn, paniek of wanneer de persoon aangeeft dat de oefening niet prettig is. Laat de adem daarna vanzelf terugkeren naar normaal.

Welke kleur koos ik en waarom?

_____

Hoe voelde mijn adem vóór en na de oefening?

_____

_____

15. Kleurmeditatie

Oefening 2 – aanwezig zijn bij één kleur

Een kleurmeditatie duurt voor beginners ongeveer vijf tot tien minuten. In plaats van een betekenis te “zoeken”, train je het vermogen om te blijven bij wat verschijnt.

1. Begin met twee minuten voelen van voeten, zitvlak en adem.
2. Breng de gekozen kleur voor je geestesoog of kijk naar zacht gekleurd licht op een muur.
3. Observeer vorm, helderheid, beweging en lichamelijke reactie.
4. Wanneer gedachten afdwalen, keer rustig terug naar kleur en adem.
5. Laat na enkele minuten de kleur verdwijnen en blijf nog één minuut in stilte.
6. Sluit af met bewegen, rondkijken en kort noteren.

Wat viel mij op aan helderheid, vorm of beweging van de kleur?

_____

_____

Welke gedachte of emotie kwam langs zonder dat ik er iets mee hoefde?

_____

_____

16. Lichaamsscan en kleur

Oefening 3 – luisteren naar het lichaam zonder diagnose

Bij een kleur-lichaamsscan ga je langzaam met aandacht door het lichaam. Wanneer ergens spanning, warmte, kou, zwaarte of juist niets merkbaar is, kan de persoon onderzoeken welke kleur spontaan bij die ervaring past.

1. Voel eerst de voeten en het contact met stoel of tafel.
2. Breng aandacht naar benen, buik, borst, schouders, armen, keel, gezicht en hoofd.
3. Bij een opvallend gebied vraag je: “Als dit gevoel een kleur had, welke zou dat dan zijn?”
4. Laat de persoon de kleur enkele ademhalingen observeren.
5. Vraag daarna: “Wil de kleur veranderen, blijven of verdwijnen?”
6. Sluit af met het hele lichaam als één geheel.

Welk lichaamsgebied vroeg mijn aandacht?

Welke kleur paste spontaan bij die ervaring?

Wat veranderde er toen ik alleen observeerde?

17. Reiki en kleur

Oefeningen 4–6 – kleur als zachte aanvulling

Reiki en kleur kunnen goed samen worden gebruikt wanneer de structuur eenvoudig blijft. Reiki hoeft niet aangepast te worden aan een vaste kleurcode. Je kunt kleur vooraf, tijdens of na de sessie gebruiken als aandachtspunt.

Drie veilige manieren

Eenvoudige combinatie

Kies vóór Reiki één kleur als intentie, of laat tijdens Reiki spontaan een kleur opkomen. Niets forceren. Laat de kleur daarna los en eindig de Reiki zoals je gewend bent.

Welke kleur was aanwezig vóór, tijdens of na Reiki?

Wat was feitelijke waarneming en wat was mijn interpretatie?

18. Zeven-kleurenmoment

Oefening 7 – zeven gebieden, zeven kleuren

Deze oefening kan als meditatie of als rustige Reiki-sessie worden gebruikt. Geef ieder gebied ongeveer één tot twee minuten aandacht. De persoon mag iedere kleur veranderen of overslaan.

Welke van de zeven kleuren voelde het meest natuurlijk?

Welke kleur wilde ik liever overslaan?

Wat zegt dat voor mij persoonlijk - zonder diagnose?

19. Kleur in je ruimte

Oefening 8 – omgeving als onderdeel van regulatie

Een ruimte beïnvloedt de ervaring al vóórdat een sessie begint. Kleur, licht, geluid, temperatuur en geuren bepalen samen hoeveel prikkels iemand ontvangt. Een rustige ruimte hoeft niet kleurloos te zijn; meestal werken enkele bewuste accenten beter dan een volledig “themakleur”-interieur.

- Gebruik een neutrale basis zoals crème, warm wit of zacht grijs.
- Voeg kleur toe via kussens, doek, kunst, bloemen of indirect licht.
- Vermijd flikkerende LED-effecten en zeer felle kleurwisselingen.
- Laat persoonen met migraine of lichtgevoeligheid zelf aangeven wat prettig is.
- Kies kleur nooit boven praktische veiligheid, goede ventilatie en comfortabele temperatuur.

Welke kleur in mijn ruimte geeft mij rust?

_____

Welke kleine verandering wil ik uitproberen?

_____

_____

20. Werken met gekleurd licht

Oefening 9 – zacht licht als omgevingsfocus

Gekleurd licht kan worden gebruikt als sfeermiddel of meditatiehulp. Kies bij voorkeur een dimbare lamp die een muur of doek indirect verlicht. De persoon kijkt niet langdurig rechtstreeks in een felle lichtbron.

1. Vraag vooraf of iemand gevoelig is voor licht, migraine, epilepsie of oogproblemen.
2. Kies een zachte, constante kleur en lage helderheid.
3. Laat de persoon maximaal enkele minuten ervaren hoe de kleur voelt.
4. Vraag naar lichamelijke en emotionele reactie zonder suggestieve woorden.
5. Verlaag of stop het licht direct bij ongemak.

Medische lichttherapie is iets anders. Behandelingen voor bijvoorbeeld seizoensgebonden depressie of bepaalde huidziekten gebruiken specifieke apparatuur en protocollen. Een gewone kleurenlamp is daar geen vervanging voor.

Veilig lichtgebruik
Gebruik zacht, constant licht. Geen flitsen, snelle kleurwisselingen of langdurig staren in een felle lamp. Bij migraine, epilepsie, lichtgevoeligheid of oogproblemen eerst extra voorzichtig zijn.

21. Gesolariseerd water als ritueel

Oefening 10 – intentie zonder medische claim

In traditionele kleurentherapie wordt soms water in een gekleurde fles in zonlicht geplaatst. Er wordt dan gesproken over het “opladen” van water met de eigenschappen van een kleur. Voor zulke specifieke energetische eigenschappen bestaat geen overtuigend medisch bewijs.

Binnen MY REIKI kun je dit daarom uitsluitend als bewustzijnsritueel gebruiken: een kleur staat symbool voor een intentie en het water herinnert de deelnemer aan die intentie.

1. Gebruik schoon drinkwater en een schone fles die geschikt is voor voedsel.
2. Kies een kleur als persoonlijk symbool, bijvoorbeeld blauw voor rust.
3. Plaats de fles korte tijd in daglicht zonder claims over energetische verandering.
4. Drink het water alleen wanneer het hygiënisch en veilig bewaard is.
5. Gebruik het moment als herinnering: “Waar wil ik vandaag bewust aandacht aan geven?”

Zie het als ritueel
Het gaat hier om intentie en aandacht. Er is geen goed bewijs dat water geneeskrachtige eigenschappen van een kleur “opneemt”.

22. Kleur in voeding, kleding en interieur

Oefening 11 – kleur in het dagelijks leven

Kleur kan buiten de behandelkamer eenvoudig worden geïntegreerd. Het gaat dan om voorkeur, sfeer, variatie en bewust kiezen. Maak geen voedingskundige of medische voorschriften op basis van chakra-kleuren.

Voeding

Een “regenboog op het bord” kan als speelse uitnodiging tot variatie worden gebruikt. De voedingswaarde komt van de voedingsmiddelen zelf, niet van een energetische kleurcode.

Kleding

Laat iemand experimenteren met een kleur die zelfvertrouwen, rust of plezier symboliseert. Een klein accessoire is vaak genoeg.

Interieur

Onderzoek welke kleuren een ruimte druk, koel, warm, ruim of geborgen laten voelen. Test eerst met kleine elementen voordat muren of meubels worden veranderd.

Welke kleur draag ik wanneer ik mij prettig en mezelf voel?

_____

Welke kleur wil ik deze week bewust toevoegen aan mijn omgeving?

_____

23. Kleur met kinderen

Oefening 12 – kleur als taal zonder druk

Kinderen reageren vaak spontaan op kleur en tekenen. Gebruik die spontaniteit zonder hun werk te psychologiseren. Een zwarte tekening betekent niet automatisch verdriet; een rood hart bewijst geen boosheid. Vraag het kind zelf wat de kleur betekent.

- Werk kort: 3–10 minuten per oefening, afhankelijk van leeftijd en aandacht.
- Laat kiezen uit kleurpotloden, kaarten of stoffen.
- Vraag: “Welke kleur past bij hoe je je nu voelt?”
- Laat het kind de kleur veranderen wanneer het wil.
- Gebruik eenvoudige ademzinnen zoals: “Rustig in, rustig uit.”
- Bespreek tekeningen beschrijvend: “Ik zie veel blauw,” niet verklarend: “Je bent verdrietig.”

Bij kinderen
Vraag altijd wat een kleur voor het kind zelf betekent. Een donkere kleur is niet automatisch verdriet en rood is niet automatisch boosheid.

DEEL IV

Samen oefenen en integreren

Ook zonder opleiding kun je veilig een eenvoudig kleurmoment delen - met duidelijke grenzen en zonder medische claims.

24. Een kleurmoment met iemand anders

Wanneer je een oefening met iemand anders doet, blijft keuzevrijheid het uitgangspunt. Leg vooraf uit dat het om ontspanning, kleurbeleving en eventueel Reiki gaat. Vraag wat prettig is en laat iemand altijd stoppen, een kleur veranderen of een onderdeel overslaan.

Een paar eenvoudige vragen vooraf

- Welke kleur voelt vandaag prettig - en welke liever niet?
- Is er sprake van migraine, lichtgevoeligheid, epilepsie of een oogprobleem?
- Wil je alleen met kleur werken of ook Reiki ontvangen?
- Wil je liever zitten, liggen of bewegen?
- Is er iets waardoor je je nu niet prettig of veilig voelt?

Geen diagnose

Een kleurkeuze is geen test. Zeg liever: “Blauw voelt voor jou vandaag rustig” dan: “Blauw betekent dat jouw keelchakra geblokkeerd is.”

Wat heeft de ander zelf gekozen?

_____

_____

Wat heb ik feitelijk waargenomen?

_____

_____

25. Een compleet 30-minutenmoment

Dit schema is bedoeld als rustig oefenmoment, niet als medische behandeling.

Tijd	Fase	Wat je doet
0-5 min	Aankomen	Rustig zitten of liggen. Gewone ademhaling. Kort bespreken wat iemand nodig heeft: rust, aandacht, ruimte of alleen even niets hoeven.
5-8 min	Kleur kiezen	Laat de persoon één kleur kiezen. Niet uitleggen wat de kleur “zou moeten” betekenen.
8-13 min	Kleurademhaling	Kijk kort naar de kleur en adem rustig. Geen geforceerd diepe ademhaling.
13-23 min	Stilte of Reiki	Laat de kleur op de achtergrond aanwezig zijn. Bij Reiki hoef je niets aan je gewone werkwijze te veranderen.
23-27 min	Terugkomen	Voeten, handen en omgeving weer bewust voelen. De kleur mag verdwijnen.
27-30 min	Reflecteren	Wat voelde prettig? Wat viel op? Welke kleur past nu? Geen medische conclusie trekken.

Vooraf: hoe voelt de persoon zich?

Na afloop: wat veranderde volgens de persoon zelf?

26. Drie praktijksituaties

Onrust na een drukke dag

Iemand kiest zacht blauw omdat het “ruimte” geeft. Na enkele minuten kleurademhaling volgt een rustig Reiki-moment. Noteer alleen dat de persoon zelf meer rust ervaart; trek geen conclusie over het zenuwstelsel of medische werking.

Wat zou ik in deze situatie vooral respecteren?

Weerstand tegen groen

Iemand wil geen groen omdat het aan een ziekenhuisuniform doet denken. Dat is voldoende reden om groen niet te gebruiken. Persoonlijke betekenis gaat vóór traditionele chakra-symboliek.

Wat zou ik in deze situatie vooral respecteren?

Geen kleur kunnen visualiseren

Niet iedereen ziet kleuren met gesloten ogen. Gebruik dan een echte kleurkaart, een doek of een voorwerp. De oefening kan volledig werken via kijken, voelen en ademhalen zonder innerlijk beeld.

Wat zou ik in deze situatie vooral respecteren?

27. Veelgemaakte valkuilen

Te snel betekenis geven

Eerst vragen wat iemand zelf ervaart. Traditionele betekenissen zijn hooguit een tweede laag.

Een favoriete kleur opdringen

Wat voor jou rustgevend is, hoeft dat voor iemand anders niet te zijn.

Meer licht is beter

Fel licht kan juist onprettig zijn. Zacht en constant is voor algemene ontspanning meestal geschikter.

Reiki “sterker” willen maken met kleur

Kleur is een aandachtspunt, geen vermogensversterker die bewezen nodig is.

Klachten verklaren vanuit chakra’s

Gebruik chakra’s symbolisch. Nieuwe of verergerende klachten horen medisch beoordeeld te worden.

Geen afsluiting nemen

Na meditatie of Reiki altijd terug naar voeten, lichaam, ruimte en normale activiteit.

28. Je persoonlijke kleurkompas

Na alle oefeningen kun je je eigen eenvoudige kleurkompas maken. Het is geen vaste waarheid, maar een momentopname van wat kleuren nú voor jou betekenen.

Kleur die mij meestal helpt vertragen:

Kleur die mij helpt activeren:

Kleur die ik met vertrouwen verbind:

Kleur die ik met zachtheid verbind:

Kleur waar ik weerstand bij voel - en welke persoonlijke reden daarbij hoort:

Mijn favoriete combinatie met Reiki:

Onthoud
Je kleurkompas mag veranderen. Juist dat laat zien dat kleurbeleving persoonlijk, contextafhankelijk en levend is.

29. 7-daags kleurdagboek

Kies iedere dag één kleur die je aantrekt. Noteer kort wat de kleur betekent, hoe je je voelt en of dat aan het einde van de dag anders is.

Dag	Kleur	Begin van de dag	Einde van de dag	Opvallend inzicht
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

30. Afsluitende reflectie

Je hoeft na dit boek geen kleurdeskundige te zijn. Het belangrijkste is dat je bewuster kunt waarnemen, je eigen associaties herkent en kleur kunt gebruiken zonder er meer aan toe te schrijven dan je werkelijk weet.

Wat heb ik over mijn eigen kleurbeleving ontdekt?

Welke oefening wil ik blijven gebruiken?

Waar wil ik voorzichtiger mee omgaan?

Hoe wil ik kleur en Reiki combineren op een manier die bij mij past?

Kernzin
Kleur hoeft niets te genezen om waardevol te kunnen zijn. Het kan helpen om te vertragen, aandacht te richten, iets te voelen en woorden te geven aan een ervaring.

KLEUR • AANDACHT • RUST • REIKI

Een boek om steeds opnieuw open te slaan.
Niet om te presteren, maar om te ervaren.

MY REIKI
myreiki.nl | reikisittard.nl | WA +31 6 36165636