

# Farver er aldrig tilfældige

Har du nogen sinde tænkt over, hvorfor du i perioder er helt vild med den røde farve? Det er der nemlig en grund til, fortæller farveterapeut Jette Holm, som vi har mødt til en snak om farver og det, de signalerer.

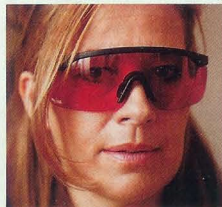
Den røde kjole vil skabe opmærksomhed, mens den blå ikke vil støde nogen. Hvad skal du vælge? Det kommer an på, hvilke signaler du ønsker at sende omverdenen, mener farveterapeut og forfatter Jette Holm.

Regnbuens farver: Rød, orange, gul, grøn, blå, indigo og violet. Det er farver, som vi alle bliver påvirket af, mener Jette Holm, som i det daglige beskæftiger sig en hel del med farver på sin egen skole, Den Danske Skole for Komplementærterapi, hvor hun uddanner livsstilskonsulenter og -terapeuter.

Jette er blandt andet uddannet kinesiolog, akupunktør og zone- og farveterapeut. Og for hende har farverne stor betydning for både det kropslige og det sjælelige velbefindende.

De hyggelige skolelokaler

Brillerne er en del af Jette Holms farveterapi. De gør, at man ser verden i et helt andet lys, for eksempel bliver man helt rolig, når man tager den grønne brille på.



på Frederiksberg har hun indrettet efter farvernes regler for at skabe den bedst tænkelige atmosfære.

Jeg elsker at være her, og nogle gange har jeg det lige frem svært ved at komme herfra, smiler Jette, som dog alligevel ser frem til at komme hjem til manden Jakob og børnene Nikita og Niklas i deres bolig nord for København.

## Farverne styrker os

Farver er nogle energifremkaldende af forskellig hastighed. Hvis man kigger på regnbuen, har rød den langsomme vibration, mens violet har den hurtigste, fortæller Jette, der understreger, at farvernes betydning er universel. Det er blot vores behov for farverne, der er individuelle.

Alle mennesker bliver påvirket af farver, og det sker hele tiden. Blinde registrerer også farverne, de kan mærke vibrationerne. En blind vil registrere en køligere stemning i et blåt rum end i et rødt rum, fortæller hun.

ifølge Jette kan vi bevidst vælge at benytte farverne til at

styrke os selv eller nedtone ubalancer. Det kan vi gøre ved at bruge farvernes energi blandt andet igennem tøj og boligindretning.

Farverne giver os mulighed for, at vi kan spille på nogle andre ting. Vi kan fremhæve nogle egenskaber, vi ønsker at udstråle. Det kan eksempelvis være, hvis man vil have mere opmærksomhed, så skal man nok undgå pastelfarver og sort, og i stedet vælge nogle mere vovede og varme farver, siger Jette.

Vi kan også bruge farverne, hvis vi vil have, at der skal herske en anden atmosfære. Både farver og dufte kan gøre en forskel. Dufte sender også et signal, ligesom farverne gør. Eksempelvis giver citrusdufte en let og frisk stemning, fortæller Jette, 41.

Hvis man vælger at male væggene, er den grønne farve god til stuen/pauserummet, da den giver en afslappende stemning. Badeværelset kan meget passende få en blå farve, som signalerer renelse og velvære, mens gult er oplagt til et værelse, hvor der skal være en dynamisk stemning, for den gule farve skærper intellektet. Men hvis man ikke er parat til at male væggene, så er tilbehør som puder, tæpper, betræk, plakater m.m. et godt alternativ. Dufte i form af æteriske olier kan også anvendes.



Jette Holm har også udgivet bøger – 14 er det blevet til. Det nyeste skud på stammen er: »Din farvetype – dit liv«, som hun har skrevet sammen med kollegaen Martine Koehler.

– En orange olie er appelsin, rød er fra det velduftende træ ylang ylang, eukalyptus giver følelsen af den grønne farves egenskaber og pebermynte af den blå farve, indigo kan sammenlignes med lavendel og violet med jasmin, siger hun.

## Vælg med omhu

I farveterapien kan man lære om farverne og få harmoni mellem det, man gerne vil udstråle, og det man rent faktisk udstråler.

Næste gang du går ud for at købe tøj eller skal indrette din bolig, så tænk over, hvad du ønsker at signalere. Er der en sammenhæng mellem det, du gerne vil udstråle og dine generelle farvevalg?

– Vi har typisk faser, hvor vi

dyrker eller elsker en bestemt farve. Og hvis man går ind i farvernes betydning, kan man se, at det behov, man har for en bestemt farve, er en refleksion på, hvor man befinder sig i livet, fortæller Jette og fastslår, at farver aldrig er tilfældige.

De farver, som er aktuelle i moden, fortæller meget om tidens tendenser. I tresserne var indigo f.eks. en populær farve, der signalerede indfølelse, medmenneskelighed og global bevidsthed.

Du kan læse mere på: [www.dinfarvetype.dk](http://www.dinfarvetype.dk) eller [jetteholm.dk](mailto:jetteholm.dk)

Tóra Effersøe Mortensen  
Foto: Britt Lindemann  
[tora.mortensen@soendag.dk](mailto:tora.mortensen@soendag.dk)

## Farvernes betydning

### Rød

**Positive egenskaber:** En varm farve, der øger adrenalinproduktionen og stimulerer vores lyst til fysisk og seksuel aktivitet.

**Negative egenskaber:** Kan virke tung, træg og overvældende.

**Musik med samme egenskaber** som rød er rock.

### Orange

**Positive egenskaber:** Stimulerer vores sensualitet. Vækker vores lyst til mad, erotik, dans og leg.

**Negative egenskaber:** Kan virke distraherende. Er ikke egnet i et rum, hvor man skal koncentrere sig.

**Musik med samme egenskaber** som orange er salsa og tango.

### Gul

**Positive egenskaber:** Den signalerer dynamik og energi. Øger koncentrationen skaber optimisme og giver selvtillid.

**Negative egenskaber:** Kan virke for hidsig, Uafslappet og forstyrrende i samlings- og hvilerum.

**Musik med samme egenskaber** som gul er techno.

### Grøn

**Positive egenskaber:** Den stimulerer nervesystemet og virker beroligende. Skaber harmoni og balance.

**Negative egenskaber:** Den kan

virke sløvende. Egner sig ikke til et kreativt værksted.

**Musik med samme egenskaber** som grøn er folkemusik og country.

### Blå

**Positive egenskaber:** Den virker beroligende uden at være søvndyssende. Giver en atmosfære af ro og orden.

**Negative egenskaber:** Den er kølig og derfor ikke hyggelig. Kan virke upersonlig og steril.

**Musik med samme egenskaber** som blå er klassisk.

### Indigo

**Positive egenskaber:** Den giver en stemning af fordybelse og selvsigt.

**Negative egenskaber:** Den er alt andet end dynamisk og bør derfor være forbeholdt soveværelse og meditationsrum.

**Musik med samme egenskaber** som indigo er new age.

### Violet

**Positive egenskaber:** Den tilfører et strøg af noget mystisk og storslået. Spirituel bevidsthed.

**Negative egenskaber:** Den kan virke overvældende og påtrængende eller dominerende.

**Musik med samme egenskaber** som violet er symfonier.