

## VILKEN FÄRG TYP ÄR DU:

# Så funkar färgterapi

Äg mig din favoritfärg och jag kan berätta vem du är och hur du mår.



Det menar **Karl Ryberg** på företaget Monocrom. Han har utvecklat en ljusbehandlingsterapi med monokromatiska färger, som till skillnad från vanliga

färger är helt rena. Han har också tagit fram en specialkupol, som ser ut som ett ellanting mellan ett ägg och en mandfarkost. Inuti den ligger klienten och badar i ett kalejdoskop av färger under 10 minuter.

Det monokroma ljuset fungerar som en programvara och väcker känslan. Det påverkar både fysiska och psykiska tillstånd. Ljusbehandling har visat sig fungera särskilt bra mot depressioner. Det är ett sätt att ladda upp batterierna. Efteråt blir många lite fnissiga och glada, förklarar Karl Ryberg. Den terapeuten **Carina Dangoor**, som är medlem i Soul Foundation, har utvecklat sitt eget färgsystem, TriOri, för självkännedom och personlig veckling.

Färgerna gör det lättare att kommunicera på en djupare nivå. Det är en effektiv hjälp för att snabbt nå det som kanske behöver medvetandearas för att vi ska komma vidare i livet. Systemet är ett navigeringsredskap som på ett lekfullt sätt kan säga vad vi behöver för att må bättre, säger Carina Dangoor.

### Vår

**Hud:** Gyllene underton. Känslig hy, persikofärgad, elfenbensvit, ibland fräknig. Rosiga kinder, rödnar lätt.

**Hår:** Gyllenblont, rödblont, svartrött eller gyllenbrunt, mörkbrunt, morotsfärgat.

**Ögon:** Blå, grå, akvamarin, blågrå.

**Dina bästa färger:** Varma, klara färger med gula undertoner. Exempelvis orange, röd, kamel, laxrosa, klargul och ljus klarblå.

**Undvik:** Svart, kritvitt, färg med blå underton, mörka och dämpade färger.

**Känd vår:** Lena Endre.



### Sommar

**Hud:** Ljushyllt med rosa toner.

**Hår:** Ofta blond som liten, sen mer råttfärgad. Ibland brunett.

**Ögon:** Blå, gröna eller blågröna.

**Dina bästa färger:** Dämpade färger och kalla mjuka pasteller med blå undertoner. Exempelvis vinröd, rosabrun, plommon och akvamarin.

**Undvik:** Intensiva nyanser och skarpa kontraster.

**Känd sommar:** Eva Hamilton.



### Höst

**Hud:** Gyllene underton, kopparfärgad, elfenbensvit, ibland rödblommig. Ljushyllt, ofta fräknig. Bleka kinder.

**Hår:** Kanske gyllenblond som barn, rödhårig, brunett, ibland svart.

**Ögon:** Brun, gröna, turkosa, gyllenbruna.

**Dina bästa färger:** Varma med gyllene undertoner. Exempelvis terrakotta, turkos, chokladbrun, brons, guld och tomatröd.

**Undvik:** Svart, rosa, marinblått, grått, blåtrött och blå undertoner.

**Känd höst:** Pernilla August.



### Vinter

**Hud:** Olivfärgad, mjölkvit eller beige hy.

**Hår:** Blåsvart, brunt, grått eller vitblont.

**Ögon:** Oftast en djup färg. Rödbruna, nötblå, gråblå, blågröna och mörkblå.

**Dina bästa färger:** Klara, livliga, isiga med blå undertoner. Exempelvis marinblå, svart, vit, röd, chockrosa och grå.

**Undvik:** Orange, guld, rost, persika, brunt och beige. Du klarar mindre bra i dämpade och pudriga nyanser.

**Känd vinter:** Lisbeth Åkerman.

## och idioternas färg”

Rembrandt (1606–1669)