

Wat betekenen jouw kleuren in je mandala?



MIN-E-BOOK

DOOR MANDALA-SYNCHRONICITEIT

*Wat betekenen jouw
kleuren in je
mandala?*

*Ga je met me mee op een kleine
kleuren-expeditie?*



@mandala-synchroniciteit

Wat betekenen jouw kleuren in je mandala?

Kleuren betekenen voor iedereen iets anders, ook jij hebt je eigen lievelingskleuren. Kleuren die je mooier vindt of waar je meer door wordt aangetrokken. Je hebt ook vast kleuren die je niet graag gebruikt of een weerstand bij ervaart.

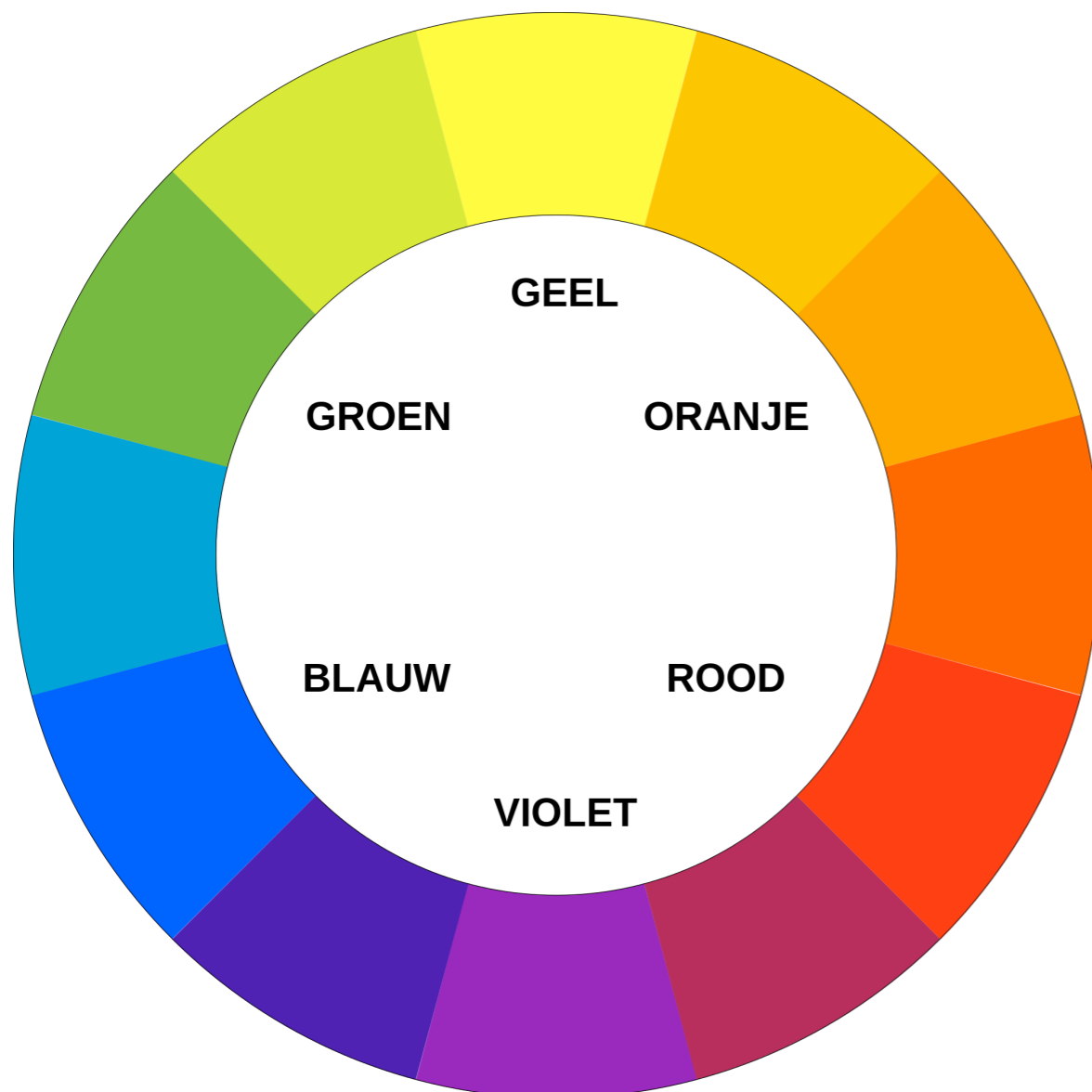
Gek genoeg is dat vaak van jongs af aan hetzelfde maar het kan ook in de loop van het leven ontstaan of veranderen.

Kleuren hebben voor jou ook je eigen betekenis, dat beseffen we vaak niet want dat is iets wat vrij onbewust ontstaat. We weten wel welke kleuren we mooi vinden en welke niet maar 'in-het-waarom' daar verdiepen we ons niet zo in. Gelukkig is het heel makkelijk bewust te maken. Dat wil ik je graag laten beleven in deze kleine kleuren expeditie.....ga je mee?



Dit was de eerste mandala die me 'iets duidelijk wilde maken' en waarin ik het ook mocht zien. Het oranje associeer ik hier met vuur en passie, het groen met rust en natuur, het paars omschrijf ik niet maar paars staat voor mij voor spiritualiteit en spirituele groei..toen nog een beetje in de knoop..onduidelijk welke richting dit op ging maar inmiddels kan ik de mandala en haar kleuren duidelijk interpreteren.

Je kleurenschema vullen



Om te ervaren wat de **kleuren in je tekening** je duidelijk maken willen heb ik iets ontwikkeld om het voor je zichtbaar en uit de onbewuste zone te halen. In de volgende pagina's zit een omschrijving die je kunt gebruiken om per mandala een associatie-analyse te maken. Mijn doel is dat het je hopelijk wat vertelt over jezelf en een herkenning zal geven.

Als basis heb ik het begin van de **flower of life** gemaakt en een cirkel met een 8 verdeling. Daarnaast rijtje voor het invullen van betekenissen.

Onze primaire kleuren zijn blauw, geel en rood als we die elk mengen met elkaar krijgen we op nieuw 3 kleuren: groen, oranje en violet. Dan hebben we nog een paar extra zoals roze bruin, grijs, zwart en wit. Zo kom ik op **11 basiskleuren**. Andere kleuren zijn afgeleid van bovenstaande kleuren. En natuurlijk staan zwart en wit ter discussie of dit wel echt 'kleuren' zijn...in mijn eenvoudige wereld wel. Voor het gemak kun je het hier dus bij houden en vanuit deze gedachte proberen je kleuren te benoemen. Mocht je de behoefte hebben specifieker te willen zijn.. volg dan daarin je gevoel. Je kunt er zelfs nog voor kiezen goud en zilver als kleur te omschrijven.

Als je een kleur ziet dan wekken die **associaties** op. Wat voel je bij voorbeeld bij de kleur geel? Bij mij komen heel veel dingen binnen zoals zonnig, licht, parkietje, voorjaar.. Je ziet je associaties kunnen veelzijdig of algemeen zijn maar ook heel persoonlijk zijn. Ik had ooit een gele parkiet vandaar dat bij mij die associatie bovenkomt. Sommige associaties zullen bij mensen overeen komen maar probeer echt naar jezelf te kij-

ken en de 6 die voor jou het dichtste bij je liggen en het belangrijkste zijn in je flower in te vullen. Eigenlijk moet je er niet te veel over nadenken en bij het kleuren de associaties binnen laten komen en deze noteren b.v. als je je bloem aan het kleuren bent. Mijn manier: sluit je ogen en zie de kleur voor je en laat zo je associaties binnenkomen.

Geef ook aan **hoeveel** je van die kleur in je mandala gebruikt hebt. Heb je namelijk veel van eenzelfde kleur gebruikt dan wil dat je ook iets vertellen. Het kan dat betekenen dat je behoefte (tekort) hebt aan die kleur of dat je erg in de energie zit van die kleur en er (teveel) van hebt. Een betekenis heeft altijd 2 zijden...of het een of het ander. Zelf voel je wel welke uitleg het best bij jou past. Klein voorbeeld: stel dat je bij de kleur rood als associatie boosheid opgeschreven hebt en je hebt die kleur overwegend in je mandala gebruikt dan heb je waarschijnlijk niet een behoefte aan boosheid maar juist teveel ervan.

Wat je nog zou kunnen doen is **betekenissen opzoeken** als je bv een mandala of tekenboek hebt wat hier uitleg over geeft of via het internet. Kijk hierbij wel of de betekenis ook volgens jou klopt en noteer die alleen. Geel kan bv ook staan voor haat, maar als jij dat niet zo voelt laat deze betekenis dan achterwege want ik vind het belangrijk dat jij aangeeft hoe jij een kleur ervaart.

Chakra's hebben ook ieder hun eigen kleur met daaraan gekoppelde betekenissen. Persoonlijk vind ik dat altijd heel zinvol om ook die ernaast te leggen want ook dat kan je veel ver-

tellen. Omdat ik hier zoveel waarde aan hecht.. hoef je dit niet op te zoeken want ik heb de meest basale begrippen behorende bij de chakra's al voor je verzameld in het laatste hoofdstuk.

In het **volgende hoofdstuk 3** laat ik je zien hoe je je eigen kleuren-associatie-kaart kunt maken met een duidelijke beschrijving en voorbeeld maar voor we daar naar toe gaan..

Heb ik alvast 2 tips voor je:

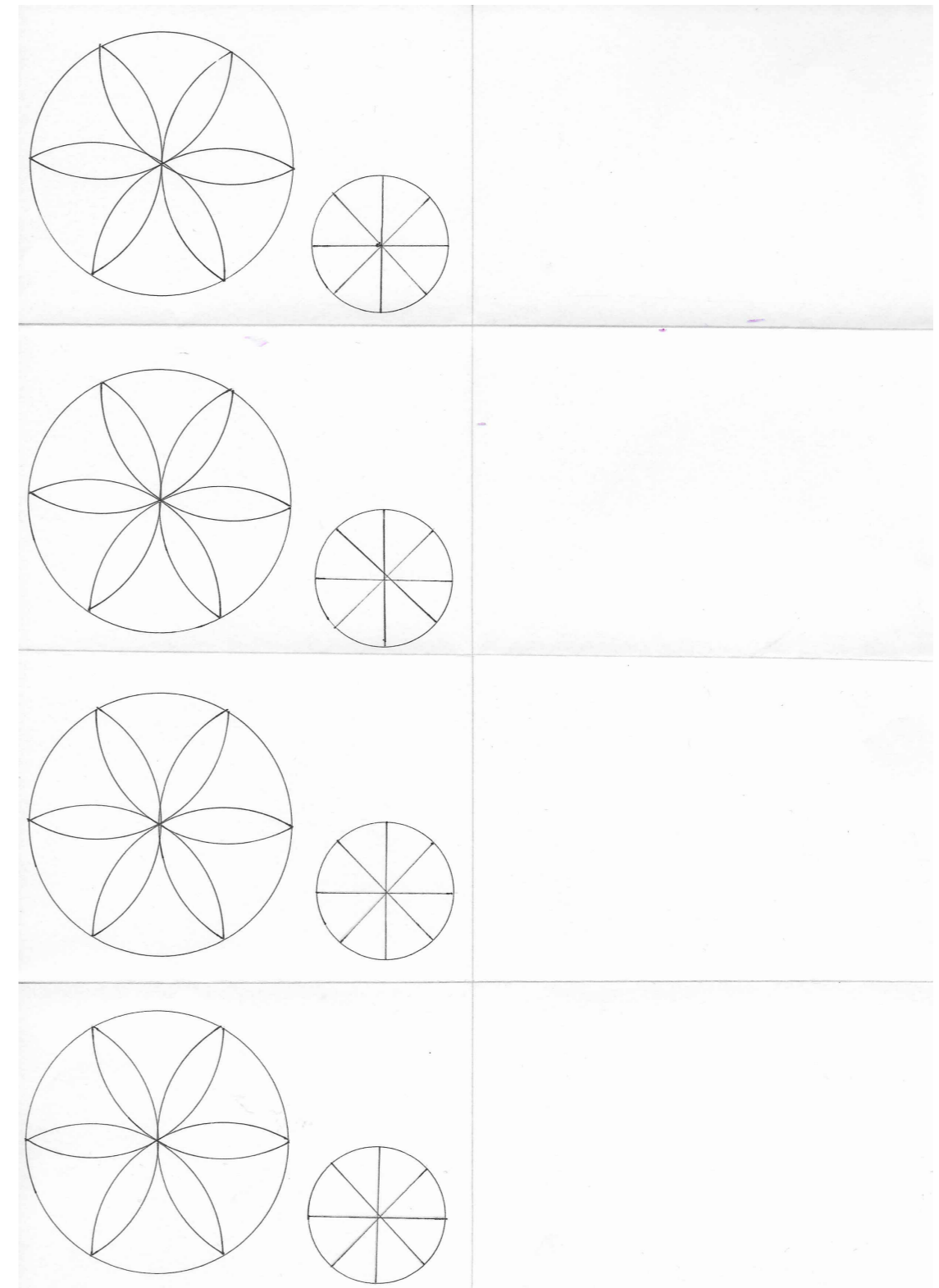
1. Ik laat maar 1 zijde van het papier zien, de achterzijde van je papier kun je natuurlijk ook gebruiken, zorg dan wel dat je geen stift gebruikt omdat die door zal drukken.
2. Of je kunt je vel nu ook kopiëren om zo vaker te gebruiken. Op mijn site heb ik ook nog een pdf van alleen de kleuren-associatie-kaart om uit te printen
3. De 2e kolom is leeg qua indeling, dat is met reden..dit mag je naar behoefte doen, de suggestie wat je in die kolom in kunt vullen staat in het geel uitgelichte tekstvak op pag 6

Hoe maak je jouw kleuren-associatie kaart

KLEUREN-ASSOCIATIE-KAART

1. Neem een A4 vel (gewoon eentje van je printer)
2. Verdeel je vel in 8 gelijke vakken, ik doe dit gewoon door het vel te vouwen. 1 x in de lengte en 3 x in de breedte
3. Dan teken je in de linker vakken 4x een flower of life.
4. Dit doe je zo: 3 cm in passer, cirkel tekenen, en vanaf een willekeurige plek op de cirkelrand een boog maken van cirkelrand naar cirkelrand, vervolgens op de kruising waar deze lijn de cirkel raakt dit nog 5x herhalen.
5. Je tekent er nog een kleintje van 1,5 cm in de passer erbij in het vak, daarin maak je een 8 verdeling

Voorbeeld: Kleuren-associatie-kaart



Nog wat tips om het blad te gebruiken

- Je kunt per mandala, dan zit je nog in de energie van die mandala, werken en krijg je directe feedback OF gewoon alle kleuren en jouw associaties ermee in een keer uitwerken. Het laatste is op zich goed want dan behandel je ook de kleuren die je niet makkelijk of graag gebruikt in je mandala's.
- Als je graag je mandala op A4 tekent en deze niet in het midden maar op het onderste of bovenste deel zet... dan kun je de strook die overblijft ook gebruiken om je kleuren analyse in te vullen, mits je niet té veel kleuren gebruikt hebt.
- Of mocht je een Mandala-artbook bijhouden dan kun je ook hierin doen..papier en printerinkt besparing voor het welzijn van de natuur daar sta ik helemaal achter. Hetzelfde geldt voor het printen van het min-e-book natuurlijk

Waar kun je nog meer op letten?

-Wat is je basiskleur en kijk eens naar hoeveel kleuren je in totaal hebt gebruikt. Gebruik je de kleuren puur of meng je ze.. dus als rood voor jouw voor liefde staat...is die puur?

-Naast dat een kleur veel aanwezig is in je tekening kun je ook nog kijken naar de saturatie ofwel de dichtheid waarmee je de kleur neergezet hebt. Is dit in of uit balans met de hoeveelheid? Dus en veel van dezelfde kleur en deze dicht van kleur vertelt je ook iets.

-De andere kleuren en hun betekenissen ervan geven die nog interactie met elkaar?

Tot slot..niet elke mandala analyseer ik..ik luister ook hier naar mijn gevoel of mijn behoefte....is instant de verliefdheid er? dan vertelt die je genoeg...en ben je in balans.

JE KLEUREN-ASSOCIATIE-KAART INVULLEN

1. Geef de bloem van de flower of life een kleur die je hebt gebruikt in je mandala, vergeet ook niet wit (ook als je lege vlakken hebt gelaten) of het zwart van de tekenstift.
2. Zet in de lege vakken tussen de bladen emoties, gevoelens, kenmerken of elementen die die kleur bij jou oproept
3. In het taartpuntje ernaast kun je aangeven hoeveel van deze kleur je gebruikt hebt in je tekening.
4. In de 2e lege kolom ernaast mag je eventuele betekenissen zetten die uit boeken of van het internet komen en die ook met jou resoneren
5. Deze kolom is ook om eventueel aan te geven bij welke chakra deze kleur hoort en de betekenis die je iets duidelijk maakt.
6. Tenslotte kun je in de lege kolom ook nog zetten wat de ontdekking van het gebruik van de kleur je voor inzicht heeft gegeven..

Chakra's en hun kleuren

Chakra's zijn energie punten die zich bevinden in ons lichaam. Ze lopen langs je ruggengraat van de kruin van je hoofd tot aan je staartbotje. Er zijn heel veel van die energiepunten maar we richten ons vaak op de 7 hoofd chakra's. Het woord Chakra betekent net als het woord Mandala in het Sanskriet, Wiel. Daarom kun je ze beiden zo goed naast elkaar gebruiken de chakra's laten zich graag zien in je mandala. Chakra's horen net als een wiel te draaien door stroming van energie. Elk Chakra is dus een draaikolk van energie en heeft een kleur aan zich gekoppeld. Ik noem beknopt hier iets over de 7 Chakra's, hun kleuren en hun betekenis. Als je goed oplet zie je dat de kleuren van de Chakra's overeenkomen met de kleuren van de regenboog. Mocht je erdoor geprikkeld zijn en er meer over willen weten...er zijn vele prachtige boeken over te vinden.

De energie in chakra's behoort te stromen, in beweging te zijn. Alle chakra punten staan met elkaar in verbinding en beïnvloeden elkaar. Als een Chakra punt niet goed zijn energie kan laten stromen dan zie je dat er 'problemen' zijn op het gebied waar de Chakra voor staat.

Ik ga ze een voor een bij langs, je ontdekt waar ze zich bevinden in het lichaam, welk element en kleur met ze verbonden is en welke 'identiteit' ze vertegenwoordigen. In de omschrijving lees je iets meer over het chakra.

Nog even ter herhaling, heb je dus veel van een kleur gebruikt die overeenkomt met een chakra kleur dan heb je of meer van die energie nodig of ben je juist krachtig op dat gebied.

1e chakra

Naam: Wortel-chakra

lokatie bij het staartbotje

element: aarde

kleur: **rood**

betekenis: *Fysieke-identiteit gericht op zelf-behoud*

omschrijving: staat voor lichaamsbewustzijn, aarding, overlevingsdrang, familie en thuis. Het brengt ons gezondheid, welvaart, veiligheid en dynamische aanwezigheid

2e chakra

Naam: Heiligbeen-chakra

lokatie: tussen schaambeen en navel in

element: water

kleur: **oranje**

betekenis: *emotionele-identiteit gericht op zelf-voldoening*

omschrijving: staat voor emoties en seksualiteit. Verbind ons met anderen door gevoelens, verlangens, sensaties en beweging. Het maakt ons vloeiend en gracieus, brengt diepte in emoties, vervuld seksueel verlangen en accepteert verande-

ring.

3e chakra

Naam: Zonnevlecht

lokatie tussen je navel en de onderkant van je borstbeen

element vuur

kleur: **geel**

betekenis: *Ego-identiteit gericht op zelf-beschrijving*

omschrijving: staat voor persoonlijke wil, kracht en zelfstandigheid maar ook voor ons metabolisme. Het geeft ons energie, effectiviteit, spontaniteit en niet-overheersende kracht.

4e chakra

Naam: Hart-chakra

lokatie: in het midden van je borstbeen, hartstreek

element: lucht

kleur: **groen**

betekenis: *sociale-identiteit en gericht op zelf-liefde*

omschrijving: is gerelateerd aan liefde en de samensmelting van tegenstellingen in het brein: lichaam & geest, mannelijk & vrouwelijk, persona & schaduw, ego & eenheid. Het stelt ons in staat tot diepe liefde, het voelen van compassie en een intens gevoel van vrede en gecentreerdheid

5e chakra

Naam: Keel-chakra

lokatie: keelgebied, waar je adamsappel zit

element: geluid

kleur: **blauw**

betekenis: *creatieve-identiteit, gericht op zelf-expressie*

omschrijving: gerelateerd aan communicatie en creativiteit, het symbolisch ervaren van de wereld door vibratie, dit door trilling van geluid en vertegenwoordiging van taal.

6e chakra

Naam: Derde oog chakra

lokatie: boven je neus, tussen je wenkbrauwen

kleur: **indigo**

element: licht

betekenis: *archetypische-identiteit gericht op zelf-reflectie*

omschrijving: het is gerelateerd aan het zicht/zien, zowel fysiek als intuïtief. Het opent onze fysieke vermogens en ons begrip van archetypische niveau's. Het helpt ons helder te zien, in feite laat het ons het 'groter geheel' zien

7e chakra

Naam: Kruin-chakra

lokatie: midden boven op je hoofd richting waar je kruin zit

element: gedachten

kleur: **violet**

betekenis: *universele-identiteit gericht op zelf-kennis*

omschrijving: het is gerelateerd aan puur bewustzijn in het bewustzijn. Het is onze connectie tot de grote wereld daarachter (het universum) naar een tijdloze, ruimte loze gebied van het alwetende. Het brengt ons kennis, wijsheid, begrip, spirituele wijsheid en gelukzaligheid

Het einde van deze kleuren expeditie

We zijn alweer aan het einde van deze kleine kleuren expeditie. Ik hoop dat je het leuk vond en dat je er inspiratie uit hebt opgedaan maar vooral... dat het je iets gaat opleveren. Wil je dat met me delen heel graag..ik sta altijd open voor wat mijn mandala en haar kleuren me willen vertellen maar zeker ook voor jouw belevenissen ermee.

Met veel plezier heb ik gewerkt aan deze uitwerking van wat jouw kleuren je kunnen vertellen.

Als je mijn website kent dan weet je...

Mandala tekenen is niet zo maar een mooie tekening maken. Mandala tekenen is zoveel meer...het neemt je mee op een reis vol onverwachte dingen, toevalligheden of signalen.. tenminste als je hiernaar luistert.

Ik wil je nog even op wijzen op dat op dit min-e-book copyright berust maar delen mag van mij altijd, rechtstreeks of natuurlijk het liefst via mijn site dan krijgt iemand de laatst up-to-date versie ervan. Het maken van dit min-e-book heb ik zo leuk gevonden...er komt vast een vervolg want er is natuurlijk veel meer te vertellen over wat je mandala je kan duidelijk maken....via mijn nieuwsbrief houd ik je op de hoogte!

Heb je dit boekje via iemand gekregen en vond je de inhoud boeiend?

Dit min-e-book komt van Mandala-synchroniciteit.com bezoek gerust mijn site voor meer leuke verhalen en avonturen rondom het mandala tekenen en wat het je kan vertellen.