



*Inge Cox*

*Healthy  
with colours*



*Inge Cox*

*Healthy*  
*with colours*

# INDEX

Voorwoord.....	9
Inleiding.....	11
Kleur reeks.....	17
Red Power.....	18
Orange Optimism.....	24
Yellow Focus.....	32
Green Harmony.....	36
Turquoise Balance.....	42
Blue Relaxation.....	48
Indigo Insight.....	54
Violet Inspiration.....	60
Kuur reeks.....	67
Re-balance Peace & release.....	74
Detox Clear & Detox Immune.....	80
Re-vitalise Energy & meridian.....	90
Source Emo-balance.....	98
Source Aura-healer.....	104
Aroma Care.....	111
Aanbevolen literatuur.....	115
Nota's.....	117

# Voorwoord

Lieve kleurenliefhebber,

Graag nodig ik je uit om op reis te gaan naar binnen. Laat je leiden door de kleuren om je eigen innerlijke krachten te ontdekken en verder te ontwikkelen. Alles wat ik je aanreik in dit boek is erop gebaseerd om je eigen energie op een eenvoudige manier te corrigeren en het zelfhelend vermogen van je lichaam aan te spreken. Zo kun je zorg dragen voor je eigen energie als deze uit balans is. Het is mijn bedoeling om je te inspireren om iedere dag de vreugde toe te laten in je leven, vrijer te ademen en te luisteren naar je lichaam.

Mijn jarenlange ervaring in het werken met licht en kleur wil ik graag met je delen zodat je zelf kunt ontdekken dat de frequenties van gekleurd licht een helend effect op je hebben. Ik reik je kennis aan over de energiepunten in het lichaam volgens de Traditionele Chinese Geneeskunst, aangevuld met kleur-lichtfrequenties om de energie en informatiestroom van je lichaam te beïnvloeden, zodat op een dieper gelegen oorzakelijk niveau gewerkt kan worden aan herstel van jouw energie.

Welkom in de wonderde wereld van geuren, licht en kleuren.

Love & light,

*Inge Cox*



# Leven in ontspanning met *Geuren & Kleuren*

Geuren en kleuren kunnen met een groot profijt gebruikt worden in ons dagelijks leven. Kleuren spreken en geven een extra betekenis aan de dingen en situaties. Iedere kleur heeft een andere trillingsfrequentie en draagt specifieke kwaliteiten in zich. De kleurkeuze weerspiegelt een innerlijke behoefte en/of gevoel. Je kunt de essentie van kleur in je eigen persoon werkzaam laten worden.

Licht is de drager van kleur en in combinatie met een massage olie, extra krachtig om de boodschap van de kleur via het energiesysteem te laten opnemen door ons lichaam. Dit is mogelijk omdat wij als mens gevoelige wezens zijn en reageren op trillingsfrequenties van kleuren omdat deze heel herkenbaar zijn voor ons lichaam.

Zowel voor volwassenen als voor kinderen is het belangrijk de innerlijke krachten op te laden. Dit kan op elk gewenst moment van de dag; op het werk, op school, tijdens de yoga, bij het sporten of tijdens een dagelijks me-time moment.

Een goede energie balans draagt bij aan het geluksgevoel, en zorgt ervoor dat we meer ontspannen door het leven kunnen gaan. Ook de natuur heeft hieraan gedacht en ervoor gezorgd dat alles al aanwezig is om via de natuurlijke weg de gezondheid te stimuleren. De zon schenkt ons de kleuren, de planten de werkzame stoffen en geuren, en het universum de wijsheid van de geometrie.

Dit samengebracht in een flesje maakt het mogelijk om de 4 energie niveaus (fysiek, energetisch, mentaal en spiritueel) onderling in balans te brengen.

# De *kracht* van kleuren

Iedere kleur draagt een kwaliteit in zich. Om de gewenste kwaliteit over te brengen naar het lichaam kunnen bijbehorende lichaamszones worden gestimuleerd.



- **ROOD** zorgt voor kracht en helpt bij vermoeidheid (**RED**)
- **ORANJE** zorgt voor optimisme en geeft zelfvertrouwen (**ORANGE**)
- **GEEL** zorgt voor concentratie (**YELLOW**)
- **GROEN** zorgt voor harmonie en helpt bij hooggevoeligheid (**GREEN**)
- **TURQUOISE** zorgt voor balans denken-voelen en helpt bij overbelasting van het hoofd (**TURQUOISE**)
- **BLAUW** zorgt voor ontspanning en helpt bij onrust (**BLUE**)
- **INDIGO** zorgt voor inzicht en helpt beter slapen (**INDIGO**)
- **VIOLET** zorgt voor inspiratie en helpt je loslaten (**VIOLET**)
- **FUSHIA** zorgt voor emotionele balans en helpt bij verdriet (**EMO-BALANCE**)
- **ROZE** zorgt voor versterking/zuivering van de aura en beschermt je tegen spanningen van anderen (**AURA-HEALER**)

# Jouw *Levensenergie* wil stromen



Hoe vaak blokkeren we onze levensenergie door niet mee te bewegen met de stroom van het leven? We ervaren dit vaak doordat onze energie afneemt, we worden moe en/of we voelen allerlei klachten zoals stress, spanning, hoofdpijn, onrust..... Je zou het kunnen vergelijken met roeien in een bootje tegen de stroom in.

Er gaat heel wat aan vooraf voordat we een klacht ervaren. Wat gebeurt er eigenlijk in die periode vooraf? Wat heb je bij jezelf waargenomen? Heb je er wel bij stilgestaan? Of word je je nu pas bewust dat je al enkele dagen rond loopt met gespannen schouders en nek? Vermoeidheid en vele andere vage klachten, slechter slapen, sneller koud hebben, koude handen en/of voeten, lusteloosheid. Deze signalen die wij van ons lichaam ontvangen willen ons iets duidelijk maken.

Als je je bewust wordt dat je veel lichamelijke inspanningen hebt gedaan of dat de examenperiode veel energie heeft gekost, dan reageer je hier meestal op door het rustiger aan te doen. Het begint allemaal als kleine verschuivingen in onze energiebalans. Wanneer we ons hiervan bewust zijn kunnen we zelf een stukje verantwoordelijkheid nemen om onze gezondheid te ondersteunen.

Door kleurzones en energiepunten te masseren met Kleur-Licht olie zetten we de energie in beweging. Wanneer de levensenergie in je lichaam weer gaat stromen kan je lichaam gaan ontspannen en kom je terug in een 'flow'. Zo kun je verandering realiseren, innerlijk en uiterlijk. Dingen die niet goed voor je voelen achter je laten of loslaten en stap voor stap gaan kiezen om dingen te doen die je echt plezier geven in het leven. Geef aandacht aan de kwaliteit van je energie.



# De *werking* van Kleur-Licht oliën

De Kleur-Licht massage oliën kun je gebruiken om energiepunten, huidzones van het lichaam te masseren. Voor elk huidgebied is er een Kleur-Licht olie die bij het aanbrengen op dit huiddeel de negatieve energiestroom in de huidlagen corrigeert en de aura harmoniseert. Om het effect te versterken kunnen er na het masseren van een huidzone bijbehorende energiepunten worden gestimuleerd. Deze extra impuls die via de huid wordt gegeven is een krachtige kleur-energie die diep door werkt aan de binnenkant van het lichaam. Hierdoor kunnen lichamelijke klachten verlicht worden en de hiermee gepaard gaande negatieve gevoelens opgeheven worden.

De reactie die plaats vindt noemen we kleurresonantie; dat wil zeggen dat het lichaam gaat mee trillen op deze kleurfrequentie om uiteindelijk in harmonie te komen. Dit gaat razendsnel omdat licht een krachtige energiebron is die ervoor zorgt dat de kleurkwaliteit snel wordt opgenomen door het lichaam. Wanneer het lichaam voldoende heeft opgenomen van de betreffende kleur- en plantfrequentie die in de olie zit, stopt het proces van resonantie.





# Het *helend* proces van geuren

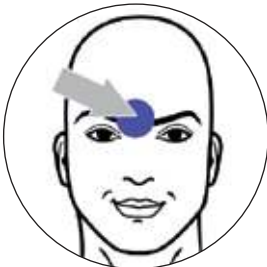
Het helend proces van geuren werkt op het onbewuste van de mens. Een geur kan je terugwerpen in de tijd omdat je een geur kunt associëren met een prettige of minder prettige herinnering. Het limbisch systeem is een van de oudste delen van het brein en is betrokken bij emoties, leren, geheugen en herinneringen en koppelt de geur aan een emotionele beleving. Bij het ruiken aan een geurige Kleur-Licht olie kan er een krachtige positieve affirmatie worden toegevoegd. Wanneer dit regelmatig wordt herhaald programmeren we het brein met positieve boodschappen die door een geur versterkt en opgeroepen kunnen worden tijdens een moment dat er extra behoefte aan is, bijvoorbeeld als we spanning, zorgen en/of angst ervaren.

## Het verband tussen energie – geur & *emotie*

We komen allemaal de nodige uitdagingen in het leven tegen waar we de verscheidenheid aan gevoelens en emoties ervaren. We kunnen ons niet vrijwaren van emotionele gebeurtenissen, want er is een universele wet in het leven die zegt dat de mens leert uit zowel positieve als negatieve ervaringen om heelheid te kunnen ervaren. De hersenen spelen een belangrijke rol bij het opnemen, integreren en verwerken van emotionele impulsen. Ondersteun je emotionele balans en je algeheel welzijn met een geur die jouw innerlijke behoefte weerspiegelt. De Kleur-Licht oliën geursticks met elk hun eigen kleurkwaliteit helpen je op weg om meer 'lichtheid' te ervaren en zijn een zachte stimulans voor bewustwording.



# KLEUR REEKS



# Red Power

Voor een betere energie doorstroming en vitaliteit  
Zit je in een energiedip of voel je je niet zo goed  
in je vel en wil je het bruisende gevoel weer  
terug herwinnen? Boost je energie voor meer  
vitaliteit en kracht met de energetische  
olie RED!



## De Kleur-Licht olie Red helpt actief om jouw vitaliteit te verhogen.

- Gevoel van **futloosheid** en **vermoeidheid**
- Bij te weinig **aarding**
- Voor ondersteuning bij elke **fysieke activiteit**
- Bij **koude** handen en voeten en/of onderrug

### Rood staat voor:

- Kracht
- Vitaliteit
- Passie
- Moed
- Doorzettingsvermogen
- Levensdoel

### Samenstelling:

Synergie van 7 essentiële oliën met kleur-licht frequenties.  
Bergamot, Ylang ylang, Palo santo, Ravintsara, Scharlei, Dille,  
Laurier in een basis van sesamolie.



**Red Power** werd ook verwerkt in een handige Geurstick, die je overal kan meenemen.



## Zelfmassage: Sta in je kracht en geniet van de energie die vrijkomt!



### Toepassing op energiepunten

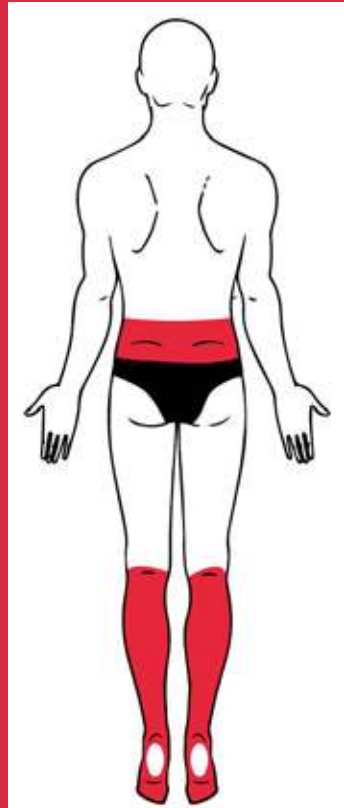
Masseer het punt de 'Zee van energie', 2 vingerbreedtes onder de navel, de achillespezen en de nierpolen - de zone langs de wervelkolom waar de duimen uitkomen bij het plaatsen van de handen in de zij.



### Toepassing op lichaamszones

Breng enkele druppeltjes van de Kleur-Licht olie Red aan op de lage rug en de onderbenen.

Goed inmasseren.





## Mudra

Breng de linkerhand met de handpalm naar buiten gericht voor het midden van de borst. Buig lichtjes de vingers en pak met de linkerhand de gebogen vingers van de rechterhand vast.



## Ademhalingsoefening

Terwijl je vingers in elkaar gehaakt zijn adem je in en pas je de vuur-ademhaling toe door kort achter elkaar in en uit te ademen, daarna een lange uitademing waarbij je de handen vast blijft houden maar naar buiten trekt. Herhaal dit een aantal keren. Daarna hetzelfde met de linkerhand voor de borst. Sluit af met de linker handpalm op het hart en de rechter handpalm op de energiezone onder de navel.



## Affirmatie:

*“Ik activeer het vuur in mezelf en versterk hiermee mijn levensenergie.”*

## Meridiaan: blaas en nieren

Een goede energie doorstroming van de blaas- en niermeridiaan zorgt voor vertrouwen, goede zelfzorg, besluitvaardigheid, goed kunnen luisteren, een gezonde wil en respect voor anderen. Je kan dit bekomen door het strekken van de blaas- en niermeridiaan, zoals aangegeven op de foto's.



## Basis chakra - Muladhara

<b>Locatie:</b>	voorzijde het schaambeent, achterzijde het stuitbeen
<b>Element:</b>	aarde
<b>Kleur:</b>	rood
<b>Edelsteen:</b>	granaat
<b>Functie:</b>	overleven
<b>Uitdrukking:</b>	gronden
<b>Klieren:</b>	bijnieren



### Gronden

Een dynamisch contact met de aarde ervaren kan je, via het proces van gronden. Je wakkert hiermee de energie aan in de basis chakra. Gronden is het bewuste contact van de voetzolen met de aarde en zorgt voor meer stabiliteit. Het laat de energie van de aarde via de voeten, door je benen naar het bekken stromen. Als je niet goed gegrond bent mis je deze stabiliteit, terwijl een goede gronding ervoor zorgt dat je je van binnen veilig voelt, stevig geworteld als een boom.

**Breng de Kleur-Licht olie RED aan op de stuit voor een betere gronding.**



## Basis chakra in onbalans

### Gevoelseigenschappen

Wanneer de energie van de basis chakra uit balans is, ontstaat er een tekort aan vertrouwen in het leven en aan doorzettingsvermogen. Vaak zijn er opkomende gevoelens van onzekerheid, vage onverklaarbare angsten en permanente bezorgdheid. De verbondenheid met de aarde is gering, en het gevoel van veiligheid en bestaan is verzwakt. Het zijn de verlammeende emoties die tegenwerken om de innerlijke kracht te laten stromen.



### Fysieke eigenschappen

Wanneer de energie van de basis chakra uit balans is, uit zich dit in een verminderd herstelvermogen van het lichaam. Kenmerkend zijn verstoringen of problemen met betrekking tot de wervelkolom (houding), botten en gewrichten, de benen en voeten. Het ontbreekt vaak aan fysieke kracht en de zin in bewegen neemt af.

### Een krachtige Basis chakra

De energie van de basis chakra heeft een versterkende werking op de wervelkolom. Het schept een groot lichamelijk en psychisch weerstandsvermogen om krachtig in het leven te staan met beide benen op de grond, een gevoel van veiligheid en bestaan. Daadkracht en standvastigheid zijn hier van grote betekenis. Het laat zich zien in een sterke verbondenheid met de natuur en een sterk ontwikkeld lichamelijk bewustzijn. Herkennen van de lichaamsbehoeftes is hierdoor makkelijker. Een goede energiestroom vanuit deze chakra zorgt voor energie om de taken van ons leven te vervullen. Een stralende levenskracht, moed, kracht en doorzettingsvermogen zijn kenmerkend voor een krachtige basis chakra.



# Kleurtest

Beantwoord de vragen en ontdek of je voldoende rood in je energiesysteem hebt.

<b>ROOD</b>	<b>ja</b>	<b>nee</b>
1. Bruis je van energie?		
2. Neem je graag de leiding?		
3. Heb je een groot verantwoordelijkheidsgevoel?		
4. Ben je erg praktisch ingesteld?		
5. Geef je graag bevelen?		
6. Werk je graag aan je eigen ontwikkeling?		
7. Ben je ambitieus?		
8. Wil je graag continu in beweging zijn?		
9. Heb je behoefte aan persoonlijke vrijheid?		
10. Ervaar je een grote wilskracht?		
11. Ben je een rots in de branding?		
12. Sta je graag op de voorgrond?		

Minder dan 8 vragen met ja beantwoord? Dan is de Kleur-Licht olie RED een goede olie om nu te gebruiken.

Heb je voldoende rood in je energiesysteem maar wil je toch graag deze olie gebruiken? Dat kan want je lichaam neemt net zoveel rode kleurfrequenties op totdat het verzadigd is.

# Je energie in balans voor een lichter en kleurrijk leven

Ontdek op een eenvoudige manier hoe je de energiestroom in je lichaam kunt corrigeren en welke kleuren hierop een positief effect hebben.

De massage van energiepunten/zones helpt je om in contact te komen met je eigen energie en leert je om bewust te worden van de signalen die je ontvangt van je lichaam.

Yoga, mudra's en ademhalingsoefeningen werken door op je energiecentra, chakra's genoemd, en dragen bij om verstoringen in je energie op te heffen.

Ter ondersteuning bespreekt Inge de fysieke- en gevoelseigenschappen van de chakra's en de werking van de energiepunten op lichaam- en ziels-geestniveau.

De unieke reeks Inge Cox Kleur-Licht oliën, producten op basis van natuurlijke essentiële oliën in combinatie met kleurfrequenties, bieden je de mogelijkheid om je lichaam te verzorgen en tegelijkertijd om te ontspannen, te ontgiften en op te laden.

## **Welkom in de wondere wereld van geuren, licht en kleuren.**

Inge, sinds begin jaren 90 werkzaam als natuur-geneeskundige, heeft zich gespecialiseerd in de kleur-lichttherapie om de energie en informatiestroom van het lichaam te beïnvloeden, zodat op een dieper gelegen oorzakelijk niveau wordt gewerkt aan herstel vanuit een holistische visie. In haar eigen opleidingsinstituut San Bao Balans, 'Energie en Licht coaching' verzorgt zij opleidingen en workshops op gebied van kleur- en lichttherapie.

