

Aktivitetssenteret og rekreasjonsstedet Fargetuva: Rekreasjon og inspirasjon i **ALLE FARGER**

I et spill av alle regnbuens farger tar Marit og Torgeir Tessem imot kursdeltakere og andre som ønsker rekreasjon og inspirasjon. Fargetuva er et idyllisk kurssted med farger som hovedtema. Hit kan man komme for bare å være og nyte, eller for å lære, hvile og komme i nærkontakt med naturen.

Fargetuva er et allsidig aktivitetssenter og rekreasjonssted med stor hage, parkområde og naturstier, hvor man kan delta på kurs i selvutvikling, fargeterapi, bruk av urter og matvekster. Man kan også få private timer i naturterapi og fargeterapi.

Stedet driftes av naturterapeut Marit Tessem og hennes mann Torgeir Tessem. De har fått etablererstipend fra Innovasjon Norge for å kunne puste liv igjen i småbruket Bergvoll i Sør-Beitstad i Nord-Trøndelag. Målet er å skape et rekreasjons- og aktivitetssted hvor farger, selvutvikling og naturterapi står i fokus. På sikt ønsker de også å samarbeide med det offentlige helsevesenet og skoler i fylket.

– Vi vil utvikle det til å bli en plass for terapi- og kursvirksomhet, natur- og kulturbaserte opplevelser, aktiviteter for turister og enkel overnatting, sier Marit.

Fargetuva ligger i et naturskjønt område ca. 1,5 mil vest for Steinkjer sentrum og en to timers tog- eller biltur nord for Trondheim. På folkemunne kalles området «Steinkjers riviera», for det er hit lokalbefolkningen drar når de har fri.

Naturterapi og farger

Gjennom hele livet har Marit hatt en sterk interesse for farger, alternativ helse og livs-



Marit Tessem har alltid vært glad i farger og jobber i dag som Colour Mirrors fargeterapeut og kursholder. Her bruker man 105 forskjellige fargeflasker som hjelp i samtaleterapi. (Foto: Sigrun Bakken)



I fargeterapi kan flaskene du velger og din egen oppstilling av disse tolkes som et speilbilde på det som skjer i ditt indre.

stil. Allerede i 1977 lærte hun seg transcendent meditasjon. I godt voksen alder ble hun utdannet kinesolog, reiki-mester og KI-terapeut, som er naturterapi med bruk av urtemedisin, ernæringsterapi og øreakupunktur.

Tidlig i livet tok Marit utdanning i søm, vev og tekstildesign, og hun har vært selvstendig næringsdrivende siden 1981. I flere år drev hun egen butikk med salg av ting hun laget selv – som klær, tekstiler, brukskunst og etter hvert helsekostprodukter.

Farger var alltid et viktig tema, uansett hva hun gjorde. Men i 1996 stengte hun butikken, og siden den gang har hun jobbet som naturterapeut på heltid. Marit har også undervist i kinesologi, kosthold og ernæring, og i senere tid har hun holdt kurs om farger og fargeterapi.

Fra 1998 tok hun i bruk fargeterapisystemet Aura-Soma, men i 2009 ble hun kjent med et nytt system – Colour Mirrors.

Marit føler dette er en slags videreutvikling av Aura-Soma, og dro på kurs i Danmark for å lære. Grunnleggeren av Colour Mirrors, Mellisie Jolly, oppfordret henne til å gå videre på lærerkurset, noe hun følte var riktig å gjøre. I dag er hun distributør for Colour Mirrors i Norge.

Speiler mennesker i farger

Colour Mirrors er et fargeterapisystem som er utviklet av Mellisie Jolly i Sør-Afrika. Som navnet hentyder til, handler det om at farger kan speile det som skjer inni oss.

Systemet består av 105 forskjellige fargeflasker med 78 ulike typer oljer, samt 27 sprayessenser. Når du går til en fargeterapeut som bruker Colour Mirrors-flasker, skal du intuitivt velge 5–9 flasker og plassere dem i et mønster som føles riktig for deg.

– Med utgangspunkt i dette snakker vi om flaskene. Hver flaske har et tema. Sammensetningen av flaskene kan fortelle hva du styrer med i livet ditt, følelser og mulige utfordringer i livet. Alle flaskene har historier å fortelle, og til sammen blir de din historie. Det er ulike måter å tolke flaskene på – man kan også bruke fødselsdatoen eller utføre en chakra-analyse.

– Ut fra dette oppsettet er det kanskje ei av flaskene du har valgt, som er nøkkelen til positiv forandring i livet. Denne er det fint å kunne ta med seg hjem for å bruke, sier Marit.

Fargeflaskene kan benyttes på mange måter. Du kan for eksempel holde på en flaske mens du mediterer, eller du kan ha en flaske på arbeidsbordet. Du kan også bruke innholdet i en flaske som bodylotion eller badeolje. Ifølge Marit sender fargene ►



Marit og Torgeir Tessem har bygget opp Fargetuva sammen, med etablererstipend fra Innovasjon Norge. Fargetuva er et sted for rekreasjon og hvile, naturterapi, fargeterapi og hageterapi.

fra flaskene ut energi, og den ene flasken, som er din nøkkel, vil sende ut de frekvensene du trenger for å skape positiv forandring i livet.

Innholdet i fargeflaskene trekker lett inn i huden. Det er sammensatt av oljer, vann og naturlige fargestoffer fra mat. Det øverste laget består av en matolje som er programmert med eteriske oljer. Hver flaske har derfor en egen duft – noen dufter rose eller lavendel, andre dufter krydder. Det nederste laget i flaskene består av vann som er programmert med for eksempel krystaller. Både duftene og fargene skal ha en spesiell effekt.

Mer om fargerterapi og Colour Mirrors-flaskene kan man lære på kurs eller terapitimer hos Marit på Fargetuva. Kursene i dette systemet er det samme verden over – enten du bor i England, Portugal eller Norge.

Vil tilby hagerterapi

Det vil også bli mulig å gå i hagerterapi på Fargetuva. Dette handler om å utnytte den terapeutiske effekten av å la fingrene bli grønne og få planter og blomster til å gro.

– Hagearbeid tar tid, så man må roe seg ned. Man får ikke planter til å sprengvokse, så man må ta tiden til hjelp. Du får indre ro, samtidig som du holder på med noe. Hagerterapi kan fint kombineres med kinesiologi og fargerterapi, sier Marit.

Hagerterapi er et nokså nytt konsept i Norge, mens det er mer etablert i USA og England. Der kalles det «horticultural



Hagen på Fargetuva bugner over av vakre blomster. Dette er fiolett hagestikle.

En nydelig sommerfugl har funnet veien til de flotte solsikkene på Fargetuva.

Å jobbe ute i hagen kan være en herlig form for terapi.

therapy». I mange land er det opprettet terapihager for blant annet utbrente, psykisk syke, svaksynte og demente.

I Norge er terapeutisk hagebruk tilknyttet Grønn Omsorg med behandlingstilbud ved gårdsbruk, og da ofte relatert til samvær med dyr. Det er også laget en del sansehager tilknyttet sykehjem. I Danmark og flere andre land handler det mer om selve terapien i en hage eller i et designet rekreasjonsområde.

En norsk undersøkelse fra 2008–2009 viser at to av tre deltakere fikk et bedret syn på livet etter terapeutisk hagebruk. Dansk forskning viser at to av tre psykisk syke som får terapi i naturen, kommer tilbake i arbeid, mot bare halvparten blant de som blir behandlet innendørs.

Kurs om urter og matplanter

Så snart Marit og Torgeir får hage- og parkarenaen på plass, vil de arrangere dagskurs der de tar for seg enkelte matplanter

og urter. De kan for eksempel ha en peppermyntedag eller en rabarbradag. Også her vil Marit integrere bruk av ulike farger som kan henviser til hvor på kroppen maten eller urtene har virkning.

– Det er noe helt annet å bruke ferske blader enn tørkede urter, kapsler og tinkturer, sier Marit. På sikt vil hun også ha kurs hvor man lærer å lage sine egne teblandinger.

Intill videre er Marit og Torgeir interessert i å komme i kontakt med samarbeidspartnere – gjerne kursholdere. De håper at stedet kan bli til glede og inspirasjon for flest mulig. Til enhver tid kan de ta imot 8–12 personer til kurs. De har 6–7 sengeplasser på gården, men en nær nabo kan ta noen overnattingsgjester. ■



Marit Tessem elsker å være ute i hagen.

For mer informasjon:

- Fargetuva naturterapi og aktivitetspark: www.fargetuva.no
- Colour Mirrors Norge: www.colourmirrors.no
- Melissie Jollys hjemmeside: www.colourmirrors.com

På Fargetuva holdes det kurs i ulike alternative retninger, blant annet fargerterapi. Hvert kurs kan ha 8–12 deltakere.



