

## De helende kracht van licht en kleur

Kleuren ontvouwen zich in stralende lichtbundels als bloemknoppen tot volle bloei. Het licht schenkt intense energie en de kleuren geven een boodschap door. Het doet geen pijn, het neemt pijn weg. “Kleurenpunctuur is een energetische en holistische natuurgeneeswijze die diepgaande processen in gang zet,” vertelt kleurenpuncturist Praveeta Timmerman. “Alle kleuren hebben een specifieke frequentie en daardoor, op ieder persoon, op ieder punt, op ieder moment, een specifieke werking.”



Praveeta Timmerman is sinds 1992 therapeut en trainer in de Esogetische Kleurenpunctuur. Deze holistische geneeswijze brengt de mens door middel van licht en kleur op eso-terisch en ener-getisch niveau in balans. De praktijk van Praveeta ligt op nog geen steenworp van het treinstation Amsterdam Muiderpoort en de altijd woelige Dappermarkt. Maar zodra je binnenstapt, laat je alle drukte achter je. In de ruimte heerst vrede en sereniteit dankzij het hoge plafond, de

parkethouten vloer, de subtiele kleuren en het zacht gefilterde daglicht wat door de vele, hoge ramen binnenvalt. Je krijgt meteen het warme gevoel dat je welkom bent. Behalve de behandeltafel is er een tafel, waaraan het intakegesprek plaatsvindt. En kunstig weggewerkt bevindt zich achter een deur de doka voor de Kirlianfoto. “Voor de behandeling maak ik eerst een Kirlianfoto die ik tijdens de intake bestudeer”, verduidelijkt Praveeta. “Dan stel ik de diagnose en bepaal ik welke behandeling ik toe ga passen.”

### — Bewustwording

Praveeta heeft een studie als analiste achter de rug en werkte op een laboratorium aan de Landbouwhogeschool in Wageningen. Toen ze voor deze studie had gekozen, was ze nog jong. Gaandeweg interesseerde ze zich steeds meer voor dingen als yoga en transcendente meditatie. Het gevoel dat er meer moest zijn, werd alsnog sterker. Praveeta: “Ik was niet ‘unhappy’, maar wist gewoon niet zo goed wat ik wilde. Ergens diep in mij beseftte ik dat ik met mensen en bewustwording wilde werken. Toen heb ik mijn baan opgezegd en ben op de bus naar India ge-

stapt. Via Nepal, een boeddhistisch klooster ben ik uiteindelijk in India, in Poona, beland. Hier kwam ik terecht in de ashram van Osho en daar vielen heel veel dingen op hun plek. Ik voelde me thuis, de ashram was mijn wereld. Soms woonde ik in Nederland in de commune, dan weer in Poona. Of als Osho in Amerika was, ging ik daar drie maanden heen. Toen Osho op een gegeven moment ernstig ziek werd en niemand wist wat er aan de hand was, liet hij Peter Mandel overkomen. Deze man, een Duitse heilpraktiker, is een genie en de ontdekker van de Kleurenpuntuur. Hij ontwikkelde deze therapie waarbij hij veel kennis gebruikt vanuit de esoterie, biofysica en vele traditionele geneeswijzen, zoals acupunctuur, de kruidenleer en kleurentherapie. Toen bekend werd dat Peter Mandel in de ashram een training zou geven in de Kirlianfotografie en kleurenpuntuur heb ik me meteen opgegeven. Later is hij nogmaals overgekomen en heb ik ook de vervolgcursussen gevolgd. Kort daarvoor was Osho overleden en ging iedereen uiteindelijk zijn eigen weg. Ik ben teruggekeerd naar Nederland en ben direct mijn praktijk gestart.”

### — Kleurenpuntuur

Kleurenpuntuur is een ontspannende en pijnloze therapie, geschikt voor zowel volwassenen als kinderen. Met een speciale lichtpen wordt er gekleurd licht op de huid ingestraald. Dit gekleurde licht is feitelijk kleurinformatie, dus energie met een boodschap, die via de punten op de huid, door het lichaam reist. “Door dit energetische proces kunnen de meridianen doorstromen waardoor het

lichaam spanning, trauma's en blokkades kan loslaten. De punten en de kleuren worden tijdens de diagnose bepaald en worden aangepast of aangevuld al naar gelang de behandeling verloopt. Alle kleuren hebben een specifieke frequentie en daardoor, op ieder persoon, op ieder punt, op ieder moment, een specifieke werking. Door de juiste kleuren op de juiste punten in te stralen kunnen er heel direct diepgaande processen in gang worden gezet. Blokkades worden opgeheven en het lichaam kan zich herstellen. Daar hoef je in feite niets voor te doen, dat gebeurt vanzelf. Het is heel goed mogelijk dat er meer van je afvalt dan je voor mogelijk had gehouden. Dat je lichaam meer vast had gehouden dan dat je je bewust was.”

### — Kirlian Fotografie

De Kirlian fototechniek is ontwikkeld door twee Russische wetenschappers, het echtpaar Valentina en Simjon Kirlian. Zij ontdekten ergens in de jaren dertig, hoe ze het elektromagnetische veld van de mens op fotopapier konden vastleggen. “Peter Mandel heeft een systeem

*‘De essentie van het leven zit in al zijn expansie in die bloeiende bloemenpracht op een manier die we kunnen zien en beleven’*

ontwikkeld om deze Kirlian fotografie te gebruiken als diagnosemethode. Bij elke behandeling maak ik eerst een zwart/wit Kirlianfoto van je tenen en je vingertoppen”, legt Praveeta uit. “Hierbij wordt letterlijk je aura via een fotografisch proces vastgelegd. Iedereen heeft een blauw/witte gloed, de vele kleuren die de meeste mensen wel kennen als aura, liggen verder weg van het lichaam. Voor mij is het belangrijk welke vorm de uitstraling heeft. Zijn er lege plekken, hoe verhouden de stralingen zich en zijn er korreltjes te zien. Bij een goede gezondheid kan de energie vrij van binnen naar buiten en visa versa stromen. De stralen zien er dan uit als zonnestrallen. Als de energie zich verdicht, buigen die stralen zich om naar binnen toe en ontstaat er een verkramping. De energie gaat dan als het ware in zichzelf roteren en hoopt zich op - net als een bolletje wol dat in de knoop raakt. Deze knoop vormt een blokkade en is op de foto waarneembaar als een korreltje. Afhankelijk van de plek en op welke meridianen het probleem zich bevindt, bepaal ik de behandeling; welke

#### Voor wie?

*Kleurenpuntuur is een pijnloze therapie, geschikt voor jong en oud, die voor zowel lichamelijke als geestelijke klachten toegepast kan worden, zoals:*

- Hoofdpijn en migraine
- Leer- en concentratieproblemen
- Psychische klachten als fobieën, angsten en depressies
- Gewrichtsaandoeningen zoals reuma
- Stressklachten zoals burn-out, overspannenheid en hyperventilatie
- Slaapstoornissen
- Bijwerkingen en pijn bij chemokuur/ bestraling
- Verminderde weerstand
- Hormonale problemen bij overgang en menstruatie
- Huidaandoeningen



kleuren ik ga gebruiken en op welke punten.”

### — Ziels- en Geestkleuren

Kleurenpunctuur werkt met de zeven spectrale kleuren, de zogenaamde Lichaamskleuren, vier Ziels/Geestkleuren waaronder lichtroze, turquoise lichtgroen en purper. Verder wordt er gewerkt met het onzichtbare infrarood en ultraviolet en met drie bijzondere grijstinten spe-

*‘Licht reist met lichtsnelheid door ons lichaam’*

ciaal voor problemen die zich vooral in het verleden hebben ontwikkeld. “Het ultraviolet werkt op een zeer hoog, geestelijk niveau. Deze kleur wordt toegepast bij mensen die te zweverig zijn, of zich juist niet bewust zijn van een hoger bewustzijn. Ook kan het zeer heilzaam zijn voor mensen die in een proces van rouwverwerking zitten. De Zielskleuren vormen een brug tussen de geest en het

lichaam. Bij kinderen werk ik vaak met de Lichaamskleuren, omdat ze zo ontzettende open en daardoor soms onbeschermd zijn. Dan mag het lichaam juist wel wat sterker worden gemaakt, zodat er een krachtige ondergrond wordt gecreëerd voor de geest en de ziel om zich goed te ontwikkelen. Het is het meest uitgebreide kleurensysteem ter wereld”, vertelt Praveeta enthousiast. “Vooral technisch gezien is

#### Rood

De kleur rood is onlosmakelijk verbonden met de levenskracht. Het verwarmt, stimuleert en vitaliseert. Op mentaal gebied schenkt het moed, durf en daadkracht. Op spiritueel niveau verbindt het ons met de aarde, de oerkracht, en schenkt het levensvreugde. Rood is energetisch verbonden met het eerste chakra waar je centrum zetelt.

#### Blauw

Het verkoelende stromende blauwe water, de weidsheid van de blauwe hemel. Blauw geeft rust, koelt en kalmeert. Blauw schenkt vertrouwen en inzicht. Op emotioneel gebied neutraliseert blauw negativiteit en geeft daarvoor in de plaats een gevoel van veiligheid. Spiritueel gezien is blauw de kleur van geloof, bewustzijn en innerlijk weten. Niet voor niets is Indigo de kleur van het zesde chakra, ofwel het derde oog.

#### Geel

Geel is bij uitstek de kleur van de vreugde. Het weerspiegelt het stralende zonlicht. Het maakt je blij en het verwarmt je lichaam en je hart. Sombere gevoelens worden omgezet in hoop, vertrouwen en moed. Fysiek gezien stimuleert en versterkt het het lymfe-systeem. Geel is verbonden met Solar Plexus, je derde chakra ofwel je zonnevlecht en is direct verbonden met je ziel. Geel is energetisch gezien de bron van liefde.

#### Groen

Groen staat tegenover rood en symboliseert de natuur en creativiteit. Emotioneel gezien is het de kleur van het hart. Maar ook op fysiek niveau werkt het sterk op het hartgebied en de bloedvaten. Op mentaal niveau geeft groen je de controle over je eigen ik. Je kunt jezelf, dankzij groen weer terugvinden, herkennen. Het geeft balans en harmonie, het ontspant de organen en voert afvalstoffen af. Op spiritueel gebied schenkt het je het gevoel van weldaad, vernieuwing en wedergeboorte.

#### Oranje

Oranje is vooral een vrolijke kleur. Het helpt bij het openstellen voor emoties en het verzachten van problemen of blokkades. Het wordt toegepast bij het bestrijden van depressies, hormonale klachten en eetproblemen. Oranje is een transformator, het stimuleert vernieuwingen en geeft nieuwe creatieve impulsen. Oranje is ook de schitterende kleur van evenwicht, vrede, helderheid en warmte. Het helpt bij het loslaten van oude en ongewenste gedachte- en gedragspatronen.

#### Violet

Violet vertegenwoordigt zowel rood als blauw, het mannelijke als het vrouwelijke, yin en yang. Mentaal gezien is het de kleur van verdraagzaamheid en rechtvaardigheid. Het geeft inzicht, wijsheid en geestelijke kracht. Violet helpt je om je energie te bundelen en je te concentreren. Het is een zeer spirituele kleur en het maakt het hogere bewustzijn in je vrij. Op fysiek niveau werkt het vooral op de milt en bij hoofd(pijn)problemen.

#### Turquoise en de Ziels/Geestkleuren

Turquoise versterkt de communicatie, expressie en overdracht. Binnen de Kleurenpunctuur wordt er gewerkt met een donkere tint turquoise en een lichtere. De donkere tint behoort tot de Lichaamskleuren en draagt informatie over de lichtere tint aan de Ziels/Geestkleuren. Deze kleuren worden vooral gebruikt voor meer achterliggende emotionele problemen.

#### Ultraviolet en infrarood

Beide kleuren zijn voor het menselijk oog niet waarneembaar. Aan de ene kant van het spectrum vind je naast violet ook het ultraviolet. In geval van ernstige blokkades wordt hiermee gewerkt. Er kunnen fysiologische frequentiepatronen mee worden opgewekt, die beter door het lichaam worden opgenomen. Het zijn repeterende technische frequenties in de meest zuivere vorm. Aan de andere kant van het spectrum vind je het infrarode licht. Deze kleur heeft een zeer hoge therapeutische waarde door de constante frequentie en wordt gebruikt vanwege de diepe en intense werking.

#### Grijstinten

Deze kleurenserie grijpt terug naar het begin van de evolutie, toen de wereld nog geen kleur had en voornamelijk uit grijsschakeringen bestond. Je kunt dit vergelijken met het schemerige licht vlak voor het ochtendgloren. De grijstinten worden voornamelijk ingezet bij problemen die handelen in het verleden. Bij gebruik kunnen mensen letterlijk ‘het licht gaan zien’, op plekken die tot dusver duister en onbereikbaar waren.

het zeer uniek. Voor het ultraviolet licht en het infrarood is er een speciale lichtpen ontwikkeld die werkt volgens het LED systeem (Light Emitting Diodes). Het is licht wat we niet kunnen zien, maar enorm kan bijdragen aan het helingsproces.”

### — **Kleurkracht**

Kleuren zijn krachten, die een universele taal spreken wat we allemaal; ieder mens, dier en plant kan verstaan. De trillingsfrequentie zijn in feite verborgen codes, boodschappen, voor ons spirituele, mentale, emotionele en fysieke lichaam. Maar wat betekenen kleuren voor jou? Er valt een lange stilte en dan zegt Praveeta: “Kleuren betekenen liefde voor mij. Het is te vergelijken met bloemen in de natuur. Die prachtige bloemknoppen in alle kleurschakeringen staan daar maar te stralen. Als je naar een bloem kijkt dan raakt die schoonheid meteen je hart. Het is onvoorwaardelijke liefde. De essentie van het leven zit in al zijn expansie in die bloeiende bloemenpracht op een manier die we kunnen zien en beleven. Peter Mandel heeft honderden behandelingen ge-

*‘Het ultraviolet werkt op een zeer hoog, geestelijk niveau. Deze kleur wordt toegepast bij mensen die te zweverig zijn’*

*‘Door het energetisch proces kunnen de meridianen doorstromen’*



maakt waartussen oneindig veel combinaties mogelijk zijn. Meer door ervaring dan intuïtie maak ik een keuze voor een bepaalde behandeling of een combinatie daarvan. Of ik op lichaamsniveau, geestesniveau of het zielsniveau wil gaan werken, is bepalend voor welke kleuren ik gebruik. De wereld om ons heen is zoveel kleuriger dan wij lijken te willen zien. Wij zijn zo grijs geworden. De natuur, het groen van de bomen, het blauw van de lucht, het geel, rood, paars, roze en oranje en alle schakeringen daartussenin zijn een bron van inspiratie, vreugde en heling.”

### — **Licht**

“Als ik een Kirlianfoto heb gemaakt en ik kijk er naar, dan vind ik het steeds weer een wonder. Het lijken niet alleen sterretjes, het zijn sterretjes. Wij zijn energetische wezens, we zijn lichtwezens! Ons energielichaam bestaat voor een groot gedeelte uit licht”, verklaart Praveeta. “De heilzaamheid van daglicht en de zon wordt vreselijk onderschat. We zitten veel te veel binnen. Het absolute minimum per dag is dertig minuten buiten en dan het liefst zonder bril of contactlenzen. Want een grote dosis van deze ‘lichtvoeding’ komt via onze ogen binnen en wordt gelijk door onze hersenen verwerkt. We spreken niet voor niets over ‘gezondheid’. De fysiicus en biofotonen-onderzoeker Professor Fritz-Albert Popp toonde al jaren geleden aan dat de cellen van alle levende wezens licht bevatten en uitstralen. Ook de nieuwste ontdekkingen van de biofysica wijzen uit dat de celstofwisseling en de communicatie tussen onze cellen zonder licht eenvoudigweg niet denkbaar is. Dit maakt dat Kleurenpunctuur zo goed

en heel direct werkt. Het licht reist met lichtsnelheid door ons lichaam! Je geeft het lichaam een eerste aanzet, een richting. De storing wordt gedeblokkeerd waardoor de energiestroom vrij baan krijgt en het lichaam zelf het genezingsproces kan oppakken en voortzetten.”

### — **Kristallen**

Naast de Kleurenpunctuur en de diverse toepassingen en behandelingen heeft Peter Mandel ook verschillende kristallen ontwikkeld. De kristallen kunnen tijdens een behandeling door de therapeut worden toegepast, maar ze zijn ook heel geschikt voor thuisgebruik ter ondersteuning van het helingsproces. Praveeta: “De kleine plakkrystallen worden vooral gebruikt bij pijnbestrijding en kunnen wel zo’n twee tot vier weken blijven zitten. De grotere, prachtige gekleurde kristallen zijn subliem geslepen en zijn daarnaast verrijkt met een hologram. Deze Elementskristallen corresponderen met onze manier van denken dankzij informatiepatronen die verankerd zijn in ons menszijn. Naast de kleuren turquoise, lichtgroen, purper en roze is er ook nog een gouden kristal die zon symboliseert en een zilveren die de maan vertegenwoordigt. Deze facetgeslepen kristallen versterken de behandeling en zorgen voor een algeheel gevoel van rust, ontspanning en welbehagen. Ze vormen als het ware een soort poort waardoor we ons bewustwordingsproces kunnen aanspreken en in gang kunnen zetten.”

*Tekst, illustratie: Mariëlle van der Zwet  
Foto's: Praveeta Timmerman,  
Mariëlle van der Zwet*

### **Informatie**

Voor informatie over een behandeling of de beroepsopleiding voor Kleurenpunctuur of Kirlianfotografie kun je contact opnemen met de redactie van ParaVisie: 035 6218041.