

Wat licht en kleur met ons doen



“Het pure licht van de zon bevat oneindig veel kleuren, die zorgen voor balans in ons leven.”

‘Onze ogen en onze huid fungeren als antenne die kleurfrequenties van het licht opnemen. Dan gebeurt er iets met ons... onze gevoelsfeer wordt geraakt.’

Kleurenpractitioner en -specialist Praveeta Timmerman vertelt er graag over, want ze heeft gemerkt dat veel mensen zich nauwelijks bewust zijn van de impact van licht en kleur op onze mentale en fysieke gezondheid. Ook in het vakgebied van de natuurgeneeskunde krijgt het (te) weinig aandacht.

‘Als we het over een gezonde leefstijl hebben, gaat het vooral over volwaardige voeding, voldoende lichaamsbeweging en op tijd ontspanning’, licht ze toe. ‘Het advies om elke dag naar buiten te gaan, hoort echter ook in dat rijtje. Het pure licht van de zon bevat namelijk oneindig veel kleuren. Die zorgen voor balans in ons leven.’ Ze illustreert dat met een paar aansprekende voorbeelden: ‘Onderzoek heeft uitgewezen dat patiënten die in een kleurige ziekenhuisomgeving liggen, sneller herstellen en minder medicatie nodig hebben. In gevangenissen blijken roze geverfde kamermuren gedetineerden rustiger te houden. Er valt dus veel winst te behalen door kleuren in gebouwen aan te brengen. Psychologiestudenten hebben mij wel eens benaderd omdat ze over dit onderwerp een werkstuk wilden maken. Ze zeiden het jammer te vinden dat er zo weinig met deze wetenschap in de gangbare psychologie werd gedaan.’

Breder

Waar wel veel mensen mee bekend zijn, is lichttherapie. Alleen wordt die vooral geassocieerd met de behandeling van herfst- en winterdepressies. De werking blijkt echter veel breder. Net als andere vormen van natuurgeneeskunde kan je met licht- en kleurentherapie een breed scala aan aandoeningen behandelen. Daarbij is het opvallend hoeveel elementen van de Traditional Chinese Medicine (TCM) het bevat. Inherent werkt de therapie met meridianen, het yin- en yangprincipe en de vijfelementenleer, waarbij de elementen corresponderen met een bepaalde kleur. Zo staat het houtelement voor groen. Het is een discipline op zich, maar kan andere therapieën ook goed aanvullen of een extra dimensie geven. Dat geldt in het bijzonder voor acupunctuur en voetreflexologie omdat je dezelfde punten en zones kan gebruiken.

Regenboog

Om een beeld te schetsen van hoe licht en kleur precies werken, gaat Praveeta terug naar de basis: 'Zonlicht ervaren we als wit. Neem bijvoorbeeld de regenboog. Die maakt de kleuren zichtbaar waaruit dat licht is opgebouwd. De zon zorgt niet alleen voor daglicht, maar ook voor warmte. En dat houdt verband met die kleurensamenstelling; de afzonderlijke kleuren hebben elk hun eigen golflengte. Zouden we van al die golflengtes aparte lampen maken en het licht daarvan projecteren op één punt, dan zien we wit licht. Licht van de zon is voor het leven op aarde een vorm van lichtvoeding.'

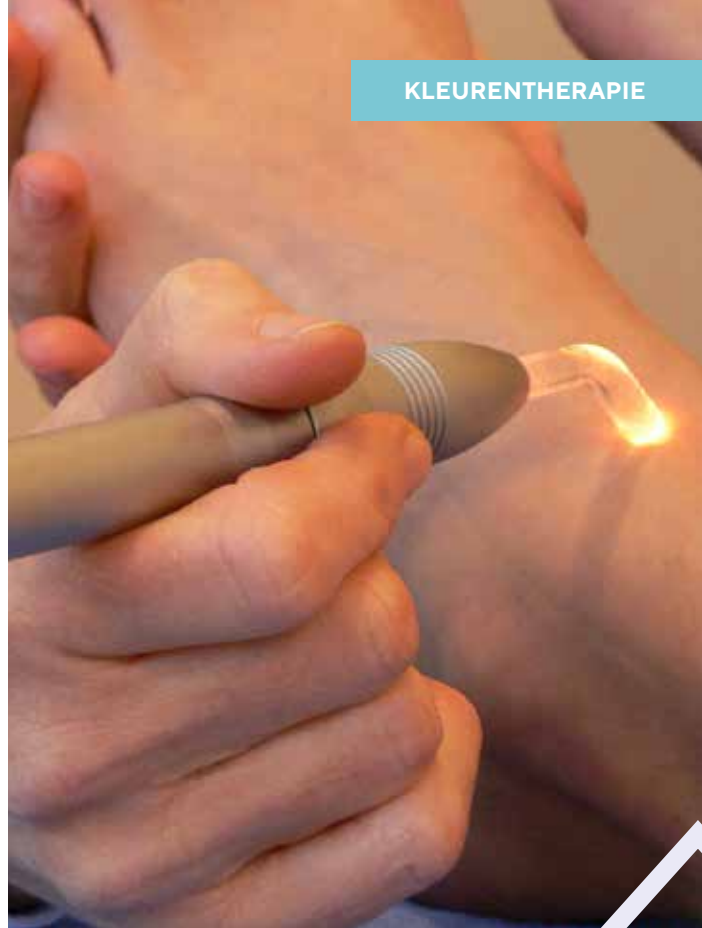
Kleurenspectrum

De kleuren- en lichttherapie waar Praveeta mee werkt, bootst met gloeilampjes het natuurlijke zonlicht na. Een eigenschap van gloeilampen is namelijk dat die het hele kleurenspectrum bevatten. Om energie te besparen, zijn dergelijke lampen tegenwoordig in de maatschappij vervangen door ledlampen. Die stralen voornamelijk blauw uit, ook al nemen we dat waar als wit. Praveeta noemt het zorgelijk: 'Er zijn oogartsen die hebben voorspeld dat de kosten van de schade die ledlampen aan de gezondheid toebrengen, over een aantal jaren groter blijken te zijn dan de energiekosten die we besparen doordat we de gloeilamp hebben afgeschaft. Ook onze beeldschermen bevatten een hoge fractie blauw licht. Dat is niet alleen schadelijk voor de hormoonhuishouding, maar ook voor de ogen. En dan te bedenken dat we steeds meer tijd achter het beeldscherm doorbrengen.'

“Er zijn oogartsen die voorspellen dat de kosten van de schade die ledlampen aan de gezondheid toebrengen, groter blijken te zijn dan de energiekosten die we ermee besparen.”

Egypte

Ons lichaam heeft dus echt het hele kleurenspectrum nodig. Wat doet licht- en kleurentherapie daar dan concreet mee? 'We gebruiken de wetenschap van de natuurkunde; wat welke kleur in de meest optimale vorm doet en hoe je dat toevoegt aan het lichaam waar dat nodig is. Dat is overigens niet nieuw. In de oudheid werden in Egypte kleurkamers gemaakt in piramides. Omdat gedurende de dag steeds verschillende kleuren in het zonlicht overheersen, hadden die kamers een opening waar de zon op dat tijdstip naar binnen scheen. Had iemand groen nodig, dan ging hij liggen in de kamer die op dat



moment de factor groen doorliet. De pieken van kleur op verschillende tijdstippen van de dag hebben te maken met brekingsindexen. Die gaan weer over hoe de zon en de aarde zich op dat moment tot elkaar verhouden. Wij zien overdag in principe alleen maar wit licht van de zon. Als die ondergaat is de piek van oranje het hoogst, dat is wel zichtbaar.'

Vitamine D-tekort

Praveeta vindt het ook zorgwekkend dat we overdag in de huidige maatschappij onvoldoende natuurlijk licht binnen krijgen, niet meer via de huid en niet meer via de ogen. De epidemie van vitamine D-tekort is daar het gevolg van en niet op te lossen met louter een voedingssupplement. 'Op vakantie voelen we ons doorgaans erg goed omdat we veel meer buiten en in de natuur zijn. Licht speelt daarin een bijzonder grote rol. Jammer dat dat wordt vergeten. Er zijn allerlei onderzoeken naar hoe depressies ontstaan en wat lichaamsbeweging voor de gezondheid doet. Ik zou graag die onderzoeken herhaald willen zien met het verschil dat de proefpersonen nu ook naar buiten gaan. Met de komst van het elektrisch licht in het industrialisatietijdperk zijn we ook nog onze verbinding met het natuurlijke dag- en nachtritme kwijtgeraakt. Dat is er in de loop van de jaren ingeslopen, niemand staat er meer bij stil. Daarnaast, wie komt er nog drie kwartier buiten op een dag zonder zonnebril en zonder make-up die de huid heeft dichtgeplakt? Natuurlijk moet je je huid niet laten verbranden door de zon, maar jezelf direct insmeren met een zonnebrandcrème als je even naar buiten gaat, is niet verstandig.

Bovendien bevatten veel van die middelen chemicaliën. Als de zon daarop schijnt, is dat alleen maar schadelijk.’

Glasstaafjes

Bij licht- en kleurentherapie gebruikt Praveeta een lantaarntje met daarin een gloeilamp en batterijen. Daarnaast heeft ze glasstaafjes in de regenboogkleuren plus ultraviolet en infrarood. Ze vervolgt: ‘Stel dat iemand blauw nodig heeft, dan straal ik die kleur in op de plaatsen waar dat nodig is. Dat kan op de plek zelf, bijvoorbeeld als iemand huidklachten heeft, maar het kan ook op de acupunctuurpunten, voetreflexzones of andere plaatsen op de huid. Zo kan ik rimpels en littekens instralen om de doorbloeding te bevorderen. Alles wat schade heeft gehad of wat sporen nalaat op de huid, behandel ik met licht en kleur. Blauw heeft als eigenschappen kalmte en verkoeling, geschikt bij ontstekingen en pijn. Bij slaapproblemen is meestal het licht-donkerevenwicht verstoord. Je kan het zo zien: licht is de energie- en kleur de informatiefactor. De laatste correspondeert met de achtergrond van de klacht, de oorzaak.’

Kleurenparen

Op de vraag hoe ze dan weet of ze op de voeten moet werken of elders op het lichaam, antwoordt ze: ‘Dat is een kwestie van ervaring, de klachten wijzen mij erop. Bovendien ben ik thuis in veel systemen, zoals TCM, voetreflexologie.’ Vervolgens beschrijft ze hoe ze werkt met kleurenparen: ‘Daarvan hebben we er drie: rood-groen, geel-violet en blauw-oranje. Samengevat kan je zeggen dat warme kleuren stimuleren en koele sederen. Ook de voetreflextherapeut stimuleert en sedeert. Die gebruikt de vingers voor meer of minder druk. Als ik bijvoorbeeld voel dat op de voetzolen beide nierzones uit balans zijn en voeten voelen koud aan, dan zet ik op de ene voet in die zone de warme kleur en in de andere de koele kleur van een kleurenpaar. Zo herstelt het evenwicht zich.’

“Kleuren hebben op emotioneel en psychologisch niveau betekenis, waarbij blauw staat voor ontspanning en rust. Dat is een algemeen gegeven. Als je kijkt naar een eindeloos blauwe lucht, ga je ogenblikkelijk dieper ademhalen.”



Ademhalen

Om uit te leggen hoe die kleurenparen precies werken, pakt ze de kleurencirkel erbij: ‘Kijk, je ziet hier rood, geel en blauw. Primaire kleuren waarmee je in feite alle kleuren kan mengen die er bestaan. Deze drie kleuren hebben op emotioneel en psychologisch niveau betekenis, waarbij blauw staat voor ontspanning en rust. Dat is een algemeen gegeven. Als je kijkt naar een eindeloos blauwe lucht, ga je ogenblikkelijk dieper ademhalen. Geel zorgt voor helderheid. Op het hoogtepunt van de dag is geel de dominante kleur van de zon. Rood staat voor kracht. Die maakt ons alert, want het heeft ook het aspect ‘gevaar’ in zich, denk aan een stoplicht. Voor je gezondheid, voor een optimale vorm, kom je uit in het midden. We voelen ons goed als we in een ontspannen, heldere kracht zijn. Blauw, geel en rood zijn dan met elkaar in evenwicht. Het eerste dat uit balans gaat, is onze rust. We raken gespannen. Duurt stress lang, dan verliezen we onze helderheid en ontstaan er chaos en verwarring in ons hoofd. Nog een voorbeeld: het lymfatische systeem en het zenuwstelsel reageren heel



goed op geel, dus de kleur van de helderheid. Rood geef je als iemand meer kracht nodig heeft. Dat is het geval bij zwaardere ziekten. Vermijd rood daarentegen bij vurige types, want die gaan daarmee over de rooie. In onze taal zitten veel uitdrukkingen met kleuren waarin je de betekenis al herkent.'

Anti-depressie

Vervolgens pakt ze een andere cirkel: 'Vanuit de drie basis- of primaire kleuren verkrijgen we de secundaire kleuren. Zo geeft rood en geel samen oranje, rood en blauw worden violet en geel en blauw maken groen. Je ziet dat twee kleuren tegenover elkaar staan. Je hebt de warme, stimulerende kleuren rood, oranje, geel. En aan de andere kant de koele kleuren violet, blauw en groen. Bij iemand die depressief is, overheersen 'koel' en 'blauw'. Dan werkt oranje herstellend, dat is de kleur van vrolijkheid en de warmte van het hart. Typisch anti-depressie. Het absorbeert en neutraliseert het blauwe zodat mensen weer de andere kant gaan zien. Geel en violet zijn de kleuren van

de hersenhelften. Waarbij onze violette kant staat voor inspiratie en creativiteit, onze rechter hersenhelft. In onze maatschappij ligt altijd te veel de nadruk op de andere kant, ons intellectuele deel.'

Carrièreswitch

Op de vraag hoe licht- en kleurentherapie op haar pad is gekomen, vertelt ze: 'Dat gebeurde in de jaren tachtig na een periode waarin ik had besloten een carrièreswitch te maken. Ik was analiste in een plantenlaboratorium en wilde mijn horizon verbreden. Daarvoor besloot ik twee jaar uit te trekken om te ontdekken wat ik concreet wilde. Na een zoektocht via rebalancing, massage en heel veel cursussen, ontdekte ik kleurenacupunctuur. Dat gaf meteen een klik. Ik volgde bij de grondlegger, Peter Mandel, de opleiding. Na al die jaren werk ik nog altijd met hart en ziel met licht en kleur.'

Fascinatie

Niet alleen oefent Praveeta het vak zelf uit, ze heeft ook de opleiding daarvoor in Nederland opgezet. Sinds ze met licht- en kleurentherapie begon, zijn er heel veel jaren voorbijgegaan en nog altijd is ze er met hart en ziel mee bezig. Een fascinatie die ze wel kan verklaren aan de hand van een quote die ze laatst ergens las: 'Licht is de taal die alle wezens op aarde met elkaar verbindt.' Ze wacht even, om dan te vervolgen: 'Dankzij zonlicht hebben we eten, want dat laat planten groeien. We verbouwen wel in kassen, maar waarschijnlijk heb je wel eens het verschil in smaak geproefd tussen een tomaat uit de kas en een uit de volle grond. Daarom is het ook zo belangrijk om lokaal en natuurlijk eten te eten, dat bevat de levenskracht van de zon, die de worteltjes en de tomaten hun kleur geeft met de daaraan gerelateerde voedingscomponenten. Als een plant in een park of in een bos voldoende licht heeft opgevangen voor z'n stofwisseling, gaat het licht uitstralen. Ik kan altijd intens genieten van de natuur... en dan te bedenken dat ik dat dan ook nog krijg.'

www.kleurenacupunctuur.nl

Grondlegger van de therapie is de Duitse acupuncturist en homeopaat Peter Mandel. Hij bracht in kaart welke kleur je waarom gebruikt en ook welke combinaties van kleuren je kan kiezen. Per cliënt kan dat heel verschillend zijn bij eenzelfde klacht, net als bij veel andere disciplines in de natuurgeneeskunde. Aanvankelijk was Mandel fysiotherapeut, later werd hij ook acupuncturist en homeopaat. Hij werkte samen met de inmiddels overleden professor Popp, de ontdekker van biofotonen (de lichtdeeltjes in onze cellen). Die samenwerking heeft de methode van de kleurenacupunctuur opgeleverd.
