

# Licht- en kleurentherapie, een voorbeeld

In het vorige nummer van het Vakblad voor de Natuurgeneeskundige (2/09) stond het artikel: 'Leren met het licht te resoneren'. Wij spraken voor dit nummer met Praveeta Timmerman van het Instituut voor Kleurenpuntuur. Zij werkt al meer dan zeventien jaar met licht- en kleurentherapie en heeft in haar praktijk talloze cliënten van hun klachten afgeholpen. Tegenwoordig geeft ze beroepsopleidingen en cursussen.

**P**raveeta vertelt dat er veel therapeuten zijn die vaak niet verder komen met een bepaald probleem bij een cliënt. Kleurenpuntuur geeft dan net die extra impuls, waardoor de eigen methode veel effectiever werkt. Zo kan kleurenpuntuur een creatieve stimulans geven voor de eigen praktijkvoering.

Deze lichttherapie is ook als zelfstandige methode toe te passen. Veel therapeuten gebruiken het al, omdat het licht en de kleur doordringen tot diepere lagen. Zo komen achterliggende oorzaken van de klachten letterlijk 'aan het licht'.

Kleurenpuntuur is ontwikkeld door de Duitse natuurgeneeskundige, homeopaat en acupuncturist Peter Mandel. Al dertig jaar werkt Peter Mandel samen met Prof. F.A. Popp, die via onderzoek probeert het effect van licht en kleur op de gezondheid wetenschappelijk te documenteren.



Elke kleur heeft een eigen resonantie en werkingsgebied. Een voorbeeld: blauw werkt verkoelend. Bij hoofdpijn blauw rechtstreeks op de pijnlijke plekken instralen 'verlicht de pijn' direct. Is het een hormonale en/of galblaas gerelateerde migraine, dan kan de hieronder beschreven behandeling wonderen verrichten.

## **Ter illustratie beschrijven we hier de veelgebruikte behandeling Coördinatie 1.**

### **Coördinatie 1 is een basisbehandeling bij endocriene insufficiëntie of hormonale regulatiestoornissen.**

Op het **lichamelijke** vlak zien we een uitgebreid scala van symptomen: cardiovasculaire storingen met onregelmatigheden in de bloeddruk, hoofdpijnen, rusteloosheid en bezorgdheid, slaapstoornissen, duizelingen, spijsverteringsproblemen (verzuring), bovenbuikkrampen e.d. De patiënten hebben klamme tot natte handen. Vaak zien we lichte en zachte schildklierzwellingen of bij vrouwen een verstoorde menstruatiecyclus. Vooral het maag-darmkanaal staat onder druk; spijsverteringsproblemen, winderigheid en een opgeblazen gevoel zijn het gevolg.

**Psychisch** gezien wordt de patiënt beheerst door angsten, onrust, stemmingswisselingen of zelfs depressies. De daaruit voortkomende stress zorgt voor de 'vicious circle'. De anamnese laat vaak jeugdtrauma's zien zoals onvoldoende genegenheid hebben ontvangen, gestraft zijn of verlatingsangst hebben. De symptomen kunnen ook verwijzen naar prenatale gebeurtenissen of geboortetrauma's.

Op het **geestelijke** vlak is de endocriene regulatiestoring volgens Peter Mandel het equivalent van het niet-gevuld-zijn van het 'individuele programma'. Deze mensen kunnen hun eigen levenspad niet vinden.



We geven de behandelingsvolgorde, punten en kleuren.  
De bestralingstijd is per punt 20-30 sec.

- |   |  |
|---|--|
| <p>1 CV 8, in de navel<br/>Punt van de vrouwelijkheid, blokkades door geboortetrauma's; werkt ontkrampend op mondholte, retromolaire ruimte en kaakgewricht</p> <p>2 CV 3, 2 VB boven de symfyserand (schaambeen)<br/>Alarmpunt van de blaas, urogenitale belastingen<br/>Verband met schedelbasis en medulla oblongata</p> <p>3 Tegenover de navel, in de omgeving van L4 en L5<br/>Coördinatiepunt van medulla oblongata, principe van de mannelijkheid (vader), reguleerpunt van de schildklier<br/>Beïnvloedt de hypofyse, psychepunt bij onrust en angsten</p> <p>4 CV 22, op de bovenste rand van het borstbeen in het kuiltje van de hals<br/>Heeft vooral invloed op de afvoerende lymfestroom, ontlast het cerebrale gebied.</p> <p>5 GV 14, onder het doornuitsteeksel van de 7de halswervel<br/>Psychepunt van het hart, verband met het diepe bewustzijn, astma- en bronchiënpunt</p> | <p>groen</p> <p>oranje</p> <p>violet</p> <p>geel</p> <p>rood</p> |
|---|--|

6 GV 16, onder de schedelrand (os occipitale)  
Kramp punt voor de hersenen en het bekken

blauw

Deze behandeling kan regelmatig worden herhaald en de resultaten zijn meestal al na één à twee behandelingen duidelijk merkbaar.

Voor kinderen met slaapstoornissen, vage darmklachten en emotionele onrust werkt Coördinatie 1 ook uitstekend. De behandeling is bovendien pijnloos. Het snelle effect is te danken aan het herstel van evenwicht tussen de linker- en rechterhersenhelft.

**Meer info?** [www.kleuren punctuur.nl](http://www.kleuren punctuur.nl) en/of (020) 468 78 65.

