

Praveeta Timmerman kleurenpuncturist

Lichter leven door helen met kleur

De kracht van de esogetiek is dat het oeroude kennis over helen met licht en kleur verbindt met hedendaagse inzichten. Peter Mandel stond aan de wieg van deze methode waar de kleurenpunctuur een onderdeel van is. Praveeta Timmerman was ooit zijn leerling en geeft nu al jaren zelf haar kennis door op het Instituut voor Kleurenpunctuur in Amsterdam. Ze is een fel pleitbezorgster van licht en kleur en vindt dat deze bij behandelaars meer aandacht behoeven. 'Want licht voedt en verwarmt ons niet alleen, het verlicht ons ook.'

Ooit werkte ze in een laboratorium als analiste. Op zoek naar iets nieuws vertrok ze met de bus naar Pune in India en kwam daar in aanraking met de kleurenpunctuur waarvan de Duitse homeopaat en acupuncturist Peter Mandel de grondlegger is. Timmerman: 'Ik wist direct: dit is het! Sinds 1990 legt ze zich toe op alles wat met licht en kleur te maken heeft. Ze rondde haar opleiding Esogetische Kleurenpunctuur en Kirlianfotografie af aan de Osho International Academy of Healing Arts en volgde onder andere opleidingen aan het Mandel Institut für Esogetische Medizin in Bruchsal in Duitsland. Inmiddels runt ze al 25 jaar haar praktijk annex opleidingscentrum in Amsterdam. De laatste jaren verschuift het accent van haar therapeutische activiteiten in de praktijk steeds meer naar lesgeven aan het Instituut voor Kleurenpunctuur.'

'... zou het dan mogelijk moeten zijn om met licht ... de harmonie binnen de mens te herstellen.'

De term 'Esogetische Medizin' zoals Mandel zijn leer noemt, behoeft enige uitleg. Timmerman: 'Esogetiek zoals het in het Nederlands wordt genoemd, is een samenstelling van het woord esoterie en energie. Mandel wil hiermee laten zien dat hij in zijn leer twee werelden met elkaar verbindt. Enerzijds is er de kennis uit oude culturen die ieder op hun eigen wijze inzicht geven over ons levenspad en onze ziel, en anderzijds heb-



ben we de kennis vanuit de bio-energetica en de biofysica.' Oude wijsheid dus, verbonden met moderne wetenschappelijke inzichten. Mandel's interesse voor licht en kleur werd in de jaren zeventig van de vorige eeuw gewekt toen hij onderzoek deed naar Kirlianfotografie, die zeer bruikbaar is om iemands energetische gezondheidstoestand in kaart te brengen. Tevens >



werd hij beïnvloed door de ontdekkingen van de Duitse fysicus Popp, met wie hij jarenlang zou samenwerken. Popp wordt als vader van de theorie over biofotonen gezien. 'Hij toonde aan dat er onder invloed van biofotonen – lichtimpulsen – in de mens eigenlijk niets anders gebeurt dan in een plant die onder invloed van licht in staat is om koolstofdioxide om te zetten in koolhydraten, de zogenaamde fotosynthese. De mens heeft net als een plant ook licht nodig om zijn biochemische processen goed te laten verlopen.'

'Iedere kleur heeft zijn eigen frequentie ...'

Langzaam ontwikkelde de overtuiging bij Mandel zich tot de esogetiek, die stelt dat mensen lichtwezens zijn. Timmerman: 'Dat was de wetenschappelijke kant van het verhaal. Maar diverse geneeskundige en filosofische stromingen in China, Egypte en India, boden hem ook veel informatie over het werken met licht. Niet voor niets wordt de hoogste staat van bewustzijn volgens de boeddhisten verlichting genoemd. Dit is de link met de esoterie.'

Licht en kleur kunnen volgens Mandel worden gezien als de dragers van informatie. Ziekte betekent dat die informatiestroom is verstoord. Volgens Mandel zou het dan mogelijk moeten zijn om met licht, waar kleuren de afzonderlijke componenten van zijn, de harmonie binnen de mens te herstellen. Hij koppelde zijn opgedane kennis aan zijn ervaring als acupuncturist en zo werd de kleurenpuntuur geboren.

'We gebruiken licht en kleur gemakkelijk door elkaar maar het is goed om een duidelijk onderscheid te maken. Licht heeft een zichtbaar en onzichtbaar deel. Kleuren zijn de zichtbare delen van het licht. Timmerman: 'Het zijn de kinderen van het licht zoals de kunstenaar Itten het zo mooi zegt. Infrarood licht en röntgenstralen bijvoorbeeld behoren tot het onzichtbare licht.' Kleuren kunnen worden gezien als de verschillende frequenties van licht, ieder met hun eigen werkingsgebied. Om deze in kaart te brengen koppelde Mandel kennis uit de vijf elementenleer aan die van de chakraleer. Ook de kleurenleer van Goethe die als eerste westerling de gevoelswaarde van kleur onderzocht, betrok hij bij zijn methode. 'Hoewel onderling de nuances verschillen, zijn er veel overeenkomsten. Elke kleur heeft een eigen effect. Blauw werkt verkoelend, terwijl rood juist activerend is.'

Iedere kleur werkt zo op specifieke en soortgelijke wijze in op het fysieke én psychologische niveau. 'De kleur groen bijvoorbeeld werkt ontgiftend, ontkrampend, en stimuleert de uitscheiding van afvalstoffen. Dan heb je het over het fysieke vlak. Op het psychologische niveau heeft het een soortgelijke werking namelijk rustgevend en ontspannend.' Dit principe geldt voor alle kleuren. Licht is de drager van informatie. 'Iedere kleur heeft zijn eigen frequentie en daardoor een specifiek stukje informatie. Die straal ik in op de acupunctuurpunten op de huid. Ik heb daarvoor een lampje met een glazen staafje dat licht en kleur geleidt. Meestal duurt de impuls 30 seconden. Daar reageren de cellen op en tevens wordt die informatie doorgegeven aan de hersenen. Volgens Peter Mandel beïnvloeden we als we een meridiaanpunt instralen ook de cha-

kra's. En die bieden weer toegang tot de informatie van de innerlijke wijsheid. Dus naast het fysieke en psychische gebied wordt ook het zielsaspect aangeraakt door het werken met kleur. Dat is het verschil met het werken volgens de kleuren-punctuur in plaats van alleen met energie zoals in de acupunctuur. 'De sleutel zit hem in het woord informatie. Informatie is oneindig terwijl energie dat niet is. Helen met kleur werkt dus anders dan die met uitsluitend met energie.'

In de kleuren-punctuur wordt gewerkt met drie basiskleuren, blauw, geel en rood met ieder hun complementaire kleur. 'Als we ons gezond voelen, zijn we ontspannen, helder, en krachtig. Het eerste dat uit balans raakt is onze rust. Als dat niet hersteld wordt dan raken we ook onze helderheid kwijt. Als dat niet heelt, dan volgt het verlies van onze kracht.' Bij rust hoort de kleur blauw met als complementaire kleur oranje. Bij helderheid geel en violet, en bij kracht horen rood en groen. Naast de drie kleurenparen werkt Mandel met de kleur turkoois. 'Dit is de kleur van het onderbewuste deel van de geest, de kleur van de ziel.' Ieder paar bestaat uit een koele kleur en een warme kleur. Een koele kleur wordt gebruikt om te sederen, een warme om juist te stimuleren. Als ik bijvoorbeeld bij iemand met menstruatieproblemen Milt 6 behandel dan vraag ik welk punt het gevoeligst is op welk been. Dat punt sedgeer ik met de koele kleur en de andere stimuleer ik met de warme kleur.'

Volgens Mandel is het eerste gebied dat verstoord raakt bij ziekte niet het zenuwstelsel maar het hormonaal stelsel. 'Dat kan worden behandeld met blauw en oranje.' De tweede fase in het ziekteproces is de toxische fase waar de kleuren geel en violet bij horen. Bij de laatste degeneratieve fase horen rood en groen. 'Die mevrouw met menstruatieproblemen zou ik dus met blauw en oranje behandelen. Als haar probleem zich verder zou hebben ontwikkeld tot bijvoorbeeld een ontsteking van de eierstokken dan werk ik met geel en violet. Mocht er een cyste zijn ontstaan, dan heb ik de krachtige kleur rood en groen nodig. Welke meridiaanpunten ik precies moet gebruiken, heeft Mandel uitgebreid uitgewerkt in diverse protocollen. Hij heeft een alomvattende somatotopie ontwikkeld waarin hij ook de zones uit de reflextherapie toepast. Gedurende het verloop van de behandeling die heel verschillend van duur kan zijn, pas je die protocollen steeds aan.'

Kleuren-punctuur is niet alleen inzetbaar bij zeer uiteenlopende ziektebeelden maar ook voor algemene verschijnselen. 'Mandel heeft veel aandacht besteed aan het functioneren van de hersenbalk, omdat hij op de Kirlianfoto's zag dat veel mensen een verschil hebben in de uitstraling van de vingers van hun linker- en rechterhand. Het blijkt dat de werking van de hersenbalk kan worden beïnvloed door een fysiek trauma of bijvoorbeeld een narcose in iemands kindertijd. Ook bij emotioneel trauma is er hard wetenschappelijk bewijs dat de hersenbalk minder informatie doorlaat. We behandelen zo'n lateraaliteitsstoornis omdat het op latere leeftijd wel kan leiden tot een asymmetrische lichaamshouding. Het punt GV 26 met de kleur geel behandelen, is hiervoor geïndiceerd. Dat heeft niet alleen als doel de werking van de hersenbalk te verbeteren; het voorkomt ook dat mensen later geen contact kunnen leggen tussen

hun creatieve kant en hun helderheid en intelligentie aan de andere kant. Het helpt dus om iemand heel te laten worden.'

'Mandel is een meester in het leggen van nieuwe verbanden', aldus Timmerman. De uitspraak van de Griekse mythische figuur Trismegistus 'zo boven zo beneden', doelend op de samenhang tussen de microkosmos en de macrokosmos, vertaalde Mandel letterlijk naar het omgekeerde mensbeeld. Hij observeerde in zijn praktijk dat veel klachten boven in het lichaam ook aan de onderzijde effect hadden en vice versa.' Zo staat ook de achterzijde met de voorzijde in verbinding. De tenen en de vingers zijn met elkaar verbonden. Evenals de pols met de enkels, de elleboog met de knie. 'Sommige vrouwen die een litteken hebben in de buik – de onder- en voorkant – ontwikkelen vaak later nekklachten aan de boven- en achterkant. Dat kan gedeeltelijk door stress zijn maar dit omgekeerde mensbeeld laat ook duidelijk een energetische verbinding zien tussen het litteken en het nekgebied. Ik heb zelf goede ervaringen met het behandelen van mensen volgens dit principe. Hoe gek het voor de cliënt soms ook is om aan zijn knie te worden behandeld voor een probleem aan zijn elleboog.'

'...de helende werking van licht.'

Kleuren-punctuur is een volwassen methode om met licht te werken in de praktijk maar kan ook heel goed in combinatie met andere therapieën worden ingezet. 'Ik geef les aan massagetherapeuten, acupuncturisten, voetreflexologen en gezichts masseurs. Het kan binnen hun behandeling soms net even dat duwtje in de goede richting geven.' Volgens Timmerman zou iedere therapeut aandacht moeten besteden aan de helende werking van licht. 'De oorzaak van slapeloosheid of zelfs depressie bij veel mensen, is volgens Timmerman niet alleen op het psychologische vlak te vinden maar ook in de onbalans tussen licht en donker. 'Door de uitvinding van het elektrische licht is ons natuurlijke ritme verstoord. Daarnaast kijken we van dichtbij naar onze tablets en smartphones, terwijl het niet natuurlijk is om rechtstreeks in een lichtbron te kijken. We komen te weinig buiten en we voeden ons onvoldoende met zonlicht door altijd een zonnebril te dragen en zonnebrandcrème te gebruiken.' Of een cliënt voldoende buiten komt, zou dan ook standaardvraag bij de anamnese moeten zijn volgens Timmerman.

Zelf werkt ze nog met evenveel passie met licht en kleur als vroeger. 'Wat ik het bijzondere aan de werking van kleuren-punctuur vind, is dat ik zie dat mensen letterlijk lichter gaan leven. Ze gaan begrijpen dat kleur iets voor ze doet. Voor mij als therapeut is het de uitdaging uit te zoeken waar de informatiestroom gestagneerd is en hoe ik die weer op gang kan brengen. Als dat lukt is het heel mooi om te zien hoe iemand kleur-bewustzijn ontwikkelt en zijn klachten in een breder perspectief kan plaatsen.' Want daar gaat het uiteindelijk om in de kleuren-punctuur: welke verlichting brengt het werken met licht voor de cliënt?

Meer informatie: www.kleuren-punctuur.nl