

# Masseren met kleuren en licht

Dat licht verhelderend werkt, ondervinden we continu in het dagelijks leven. Maar dat het ook therapeutisch kan worden ingezet om klachten letterlijk ‘aan het licht te brengen’ en het lichaam te ‘verlichten’, daar zijn minder mensen mee bekend. Praveeta Timmerman raakte zo’n 26 jaar geleden gefascineerd door de bijzondere werking van kleur- en lichttherapie. In haar opleidings- en praktijkruimte in Amsterdam licht ze deze behandelmethodes nader toe.



Het lantaartje wordt ingezet om direct op de huid en dieper in het bind- en spierweefsel te werken.

“Wat mij aanspreekt aan het werken met kleuren en licht is dat het een combinatie is van lichaamswerk en therapie”, licht Praveeta enthousiast toe. “Met deze therapie kunnen zaken letterlijk aan het licht worden gebracht, waardoor mensen meer inzicht krijgen in zichzelf, in gedachten- en gevoelspatronen en in de klachten die daarmee verband houden. Bovendien zit er een wetenschappelijke logica achter deze methode. In het lichaam komt namelijk een proces van biochemie en celstofwisseling op gang. Dit verloopt via de zogenaamde biofotonen (lichtpartikeltjes in de cellen). Door deze te belichten creëer je een proces van uitscheiding en ontgifting via de bloedsomloop en lymfebanen, en gevoelsmatig wordt er losgelaten. Op die manier kan het lichaam beter functioneren.”

## BEHANDELING

Aan de hand van de grepen van de kleurbindweefselmassage licht Praveeta het verlichtende effect ervan toe. Bij deze kleurbindweefselmassage wordt gebruik ge-

maakt van een speciaal lichtsetje dat ontwikkeld is door Peter Mandel. Professor F.A. Popp heeft meegeholpen dit te realiseren. Het setje bestaat uit een lantaartje met analoog licht en zeven verschillende kleurschijfjes. De schijfjes kunnen op het lantaartje worden bevestigd, zodat er direct (en desgewenst stevig) op de huid kan worden gewerkt zonder gebruik te maken van een tussenstof. “We raken de huid bewust aan met het licht, doordat op die manier de reflex- en meridiaanzones direct worden behandeld.” Net als dat een masseur met zijn duimen dieper kan gaan om te voelen waar de spanning zit, kan de masseur het lantaartje als verlengde van de vingers inzetten. Zo wordt goed gevoeld waar spanningen zijn opgebouwd. Tegelijkertijd wordt er kleur en licht in die delen gestraald.” Elke kleur heeft z’n eigen werking. De warme kleuren (rood, oranje, geel) werken

## GRONDLEGGER

*De Duitse acupuncturist en homeopaat Peter Mandel is de grondlegger van de kleurenpuntuur. Tijdens zijn reizen naar Oost-Azië maakte hij kennis met verschillende oosterse, helende methodes en ontdekte hij nieuwe filosofische invalshoeken. Stap-voor-stap ontwikkelde hij een systeem van natuurgeneeskundige behandelingen waarin hij die traditionele kennis en succesvolle helende methodes combineerde met moderne wetenschappelijke inzichten en technische mogelijkheden. Het Instituut voor Kleuren-*



*punctuur van Praveeta Timmerman verzorgt al ruim twintig jaar de opleidingen en cursussen hiervoor in Nederland.*



De opleidings- en praktijklocatie van Praveeta Timmerman in Amsterdam.

stimulerend en de koele kleuren (violet, blauw en groen) werken ontspannend. De ontwikkelaar van deze massagetechniek, Peter Mandel, heeft de massagebanen en bijbehorende kleuren bepaald. Elk gebied op de rug wordt apart ingezet om heel bewust doorbloeding te bereiken (via de warme kleuren), of juist ontspanning en uitscheiding (via de koele kleuren). Tijdens de behandeling wordt heel bewust gewerkt met de wervelkolom en het zenuwstelsel. "Let tijdens de behandeling goed op mogelijke (pijn)signalen bij de cliënt", waarschuwt Praveeta. "Licht reist namelijk met lichtsnelheid door het li-



chaam, dus tijdens de behandeling kan het lichaam elders reageren. Die gebieden staan dan met elkaar in verband. Ik vraag cliënten pijn of ongemakken direct aan te geven, want dat is niet het doel van deze behandeling. Het eerste wat we willen bereiken is ontspanning en inzicht." Om die reden adviseert Praveeta het gesprek aan te gaan tijdens de behandeling.

## EFFECT

Veel mensen voelen zich letterlijk lichter na deze behandeling. "Dat is logisch", beweert Praveeta, "want als er emotioneel op het ziels- en geestniveau iets opgelost is, krijgen we meer ruimte om andere dingen te doen." Toen Praveeta de behandeling zelf voor het eerst onderging was ze direct gefascineerd door het lichamelijke effect: "Ik ben altijd al geïnteresseerd geweest in lichaamsbewustzijn, ontspanning en meditatie. Maar met deze methode heb ik voor het eerst letterlijk de energiedoorstroming in mijn lichaam kunnen voelen." De meeste mensen die de behandeling ondergaan hebben volgens Praveeta klachten waarbij nader onderzoek niets uitwijst. "Die krijgen vaak al snel farmaceutische middelen toe-

## PRAVEETA TIMMERMAN

*Praveeta Timmerman heeft een wetenschappelijke achtergrond. Ze heeft na haar studie botanisch analiste gewerkt aan de Hogeschool in Wageningen en werkte mee aan onderzoek voor het oceanografisch instituut op Texel (NIOZ). "Hoewel ik ervan genoot, wilde ik ook wat van de wereld zien", licht Praveeta toe. Tijdens een van haar reizen naar India kwam ze in contact met Osho, een (inmiddels overleden) meester. Osho heeft haar ook haar nieuwe naam gegeven. Deze ontmoeting veranderde haar leven voorgoed. Praveeta was geïntrigeerd door de vele opleidingen en trainingen die in de Osho ashram werden gegeven. Een daarvan was de opleiding kleurenpunctuur van Peter Mandel op het gebied van licht- en kleurentherapie, die zij volgde. Inmiddels is Praveeta zo'n 25 jaar werkzaam als kleuren-puncturiste en legt ze zich toe op het doceren van deze bijzondere methode.*



gediend, terwijl ze weten dat dit niet de oorzaak wegneemt. Stress en (werk)druk zijn natuurlijk grote boosdoeners, maar vaak schuilen er ook emotionele patronen achter. En daar is veel aan te doen. Onder andere door ze te belichten (verhelderd te krijgen) en een andere leefwijze aan te nemen. Voldoende slaap is bijvoorbeeld heel belangrijk, want tijdens dromen komen veel zaken aan het licht. Een andere groep mensen die baat heeft bij deze methode is ernstig ziek en kampt met klachten en bijwerkingen van de medicijnen. Natuurlijk moet deze groep medicatie blijven gebruiken, maar de bijwerkingen kunnen er wel door verminderd worden. En natuurlijk kan kleurenpunctuur ook worden ingezet voor de ontspanning en voor een algehele optimalisering van de lichaamsfuncties."

## CONTRA-INDICATIES

Bij de behandeling adviseert Praveeta rekening te houden met cliënten die kampen met epilepsie of een acute astmasituatie. Licht kan immers een trigger zijn voor het zenuwstelsel en het emotionele lichaam, waardoor het een aanval zou kunnen uitlokken. "In dergelijke gevallen raad ik aan vooraf een arts te bezoeken die kan inschatten of de behandeling risico's met zich meebrengt", licht Praveeta toe.

## CURSUS

Als masseur kun je deze kleurbindweefselmassage in een dag leren. Praveeta heeft er een cursus voor ontwikkeld, waarbij zowel de behandeling als de (basis)theorie aan bod komt. Zo wordt nader ingegaan op de invloed van kleur en licht op het lichaam. Wie zich verder wil verdiepen in dit onderwerp kan tevens de tweejarige opleiding volgen aan het Instituut voor Kleurenpunctuur. Er zijn twee opleidingslocaties in Nederland: in Oosterbeek en in Amsterdam.

Voor meer informatie: [www.kleurenpunctuur.nl](http://www.kleurenpunctuur.nl).