



Leçon pratique de chromothérapie

Comment faire le choix des couleurs et les traitements ?

1) L'exploration « intuitive »

Elle consiste en l'apprentissage de la perception des trois enveloppes du corps. On utilise alors les propriétés de ces enveloppes : conscientes, intelligentes et sensibles, elles sont capables d'appréhender la réalité sans passer par l'analyse ni la verbalisation et de communiquer ces informations. Concrètement : un produit (aliment ou médicament) approche de l'enveloppe, l'élargit si celui-ci est bon pour la personne en regard de l'endroit où il est présent ; elle le rétrécit si le produit n'est pas bon. Et ce, d'autant plus que l'impact du produit sur la personne est important.

En voir de toutes les couleurs ?

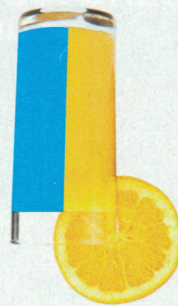
Cette propriété de nombreuses applications : choix d'un régime alimentaire adapté, de remèdes, de compléments alimentaires, étude de la qualité énergétique d'un lieu, de l'harmonie entre des personnes... Mais aussi choix d'une couleur : une couleur qui fait du bien à la personne élargit son enveloppe, une autre la laisse indifférente ou la rétrécit. Pour vous en convaincre, il vous suffit de faire l'expérience : repensez aux couleurs dominantes de votre garde robe ; à chaque âge de la vie sa couleur ; il y a de fortes chances que vos « changements » de goûts correspondent à des seuils importants (ce qui ne veut pas toujours dire avoirs ou révelés) de votre vie personnelle. Consciemment ou non, vous êtes attirés par la couleur qui vous nourrit et vous élargit...

Un outil thérapeutique précis

Quand on approche une couleur bénéfique sous forme de filtre ou d'un faisceau lumineux, l'enveloppe s'élargit donc. Il se crée ainsi une sorte de tube dans lequel passe la couleur pour aller à l'endroit où elle sera utile. Quand elle est passée en quantité suffisante, le tube se referme. On peut envoyer alors une autre couleur. Tout se passe comme si la conscience des enveloppes permettait à la personne de faire sentir la couleur, les couleurs dont elle a besoin, en fonction de là où elle en est, de là où en est la personne qui la traite et du chemin qu'elle souhaite faire avec elle. On a là un outil qui permet une grande précision dans l'utilisation de la thérapie par les couleurs et une partaite

Faites l'expérience de l'eau

Prenez deux verres remplis d'eau de bonne qualité. Enveloppez le premier de papier transparent bleu et le deuxième de papier transparent jaune citron. Laissez les verres au soleil deux heures. Puis goûtez l'eau. Celle du verre bleu vous paraîtra douce, celle du verre citron vous paraîtra dure. Sachant que nous sommes fait de 60 à 80 % d'eau, cet exercice nous montre l'une des façons qu'a la couleur d'agir sur notre corps : son eau...
Exercice : si vous êtes fatigués, visualisez du rouge dans votre bas-ventre, regardez un tissu rouge ou buvez de l'eau d'une bouteille rouge. Si vous êtes énervés, faites de même avec du bleu...



3 exercices holistiques de bien-être

Œil, harmonisation, guérison

► **Visualisation** : Découpez un carré de couleur rouge, un de vert et un de bleu. Fixez l'un d'entre eux trente secondes puis portez votre regard sur du blanc. Vous voyez un carré de la couleur complémentaire à celle que vous venez de fixer : le bleu cyan pour le rouge, le rose magenta pour le vert et le jaune pour le bleu.

► **Relaxation** : après vous être relaxé, laissez monter à votre conscience une couleur. Cette couleur correspond en général visualisant chacune des couleurs dans l'ordre de la liste sur l'organe qui lui correspond.

► **Anti-douleur** : Si vous avez une douleur, visualisez une couleur qui vient spontanément à votre conscience et baignez en la zone douloureuse. En comparant avec la cartographie ci-après, vous constaterez que cette couleur correspond généralement à l'organe (ou correspond à la couleur complémentaire).

2) L'exploration perceptive

adaptation au patient et à l'accompagnement. L'utilisation des propriétés de ces enveloppes permet une forme d'objectivation des perceptions intuitives.

Nous avons développé trois méthodes perceptives : 1) **Le goût des couleurs** : notre environnement est rempli de couleurs. Et notre structure vibratoire est capable de se recharger, de s'équilibrer en permanence avec ces couleurs à sa disposition. L'une des façons de repérer une ou des couleurs qui nous font du bien, c'est le goût qu'on en a. Une couleur que l'on aime est bonne pour nous et correspond à un besoin dans la symbolique de cette couleur. Une couleur que l'on n'aime pas correspond à un trop vécu, voire à un blocage ou une blessure. Pierre Van Oberhen a choisi cette propriété pour objectiver le besoin de couleurs et en formaliser la signification par un test informatisé qui consiste à faire choisir sur une grille de 96 couleurs (12 x 8) la moitié que l'on préfère. Un calcul présente une courbe émotionnel d'une personne. 2) **Test du phosphène** : il s'appuie sur la propriété de l'œil à fabriquer la couleur complètement à partir d'une couleur fixée quand on n'a pas besoin de cette couleur. 3) **Test de l'acuité visuelle aux couleurs** : c'est l'équivalent du test d'écoute pour l'oreille. Ces trois tests donnent lieu à des traitements automatisés.

Pour aller + loin

• www.lachrysalide.com • www.colortherapie.eu
• Chromothérapie et luminothérapie
Editions Eyrolles
• drdominique.bourdin@orange.fr

