



Kleurenpunctuur

‘De balans tussen yin en yang zou wel wat beter kunnen’

Een wonderlijke cursus, gloednieuwe therapievorm of beproefd programma. Dat willen we ook wel eens meemaken. Cathelijne Esser stort zich erin. Deze keer ondergaat ze een kleuren-punctuurbehandeling

TEKST: CATHELIJNE ESSER FOTO'S: LIESBETH RUIYSINK

Nog niet zo lang geleden, midden jaren zeventig, startte de Duitse fysiotherapeut en acupuncturist Peter Mandel met het ontwikkelen van Kleurenpunctuur. Dit is een op kleuren gebaseerde lichttherapie, op het raakvlak van esoterische en energetische geneeskunde. “Kleurenpunctuur brengt letterlijk licht en kleur in je leven.”

Sinds ik als tiener een keer verbrand ben, tot zonnesteek aan toe, lig ik op de loer voor elk spikkeltje rood dat mijn huid waagt te betreden. Ophoepelen jij! Veel kans daarvoor krijgt de zon overigens niet, want ik ga niet uitgebreid zonnebaden, en overdreven zonnige vakantieoorden mijd ik secuur. Dat ik als gevolg door het leven ga met oogverblindend witte ledematen neem ik voor lief. Toch raakte ik deze zomer in Barcelona verzeild. Twee dagen voor vertrek voorspelden wijze weermannen een hittegolf. Een hittegolf! Precies die week dat ik er zou zijn. Nee hè?! Eigen schuld. Waarom moest ik ook zo nodig midden in de zomer naar Spanje?

Ik voorzag een vakantie waarin ik, schuilend voor de zon, veel te weten zou komen over binnenkanten van Catalaanse gebouwen. Gewapend met twee tubes zwaar zonnebrandgeschut ben ik vertrokken. Achteraf had ik het niet beter kunnen

treffen. De zon had een duidelijk merkbaar positief effect op mijn gemoed en fitheid. Ondanks die verzengende, loom makende temperaturen. Echt opvallend. Zo opvallend dat ik dacht: waarom woon ik eigenlijk niet in Barcelona?

Dertig minuten buiten Praveeta Timmerman, kleurenpuncturist, kan het beamen: wij Nederlanders krijgen dagelijks te weinig zonlicht omdat we teveel binnen zitten. Om voldoende licht te krijgen zouden we volgens haar elke dag minimaal dertig minuten aaneengesloten buiten moeten zijn tussen elf en drie uur. Tijdens de eerste twintig minuten zet het lichaam de aanmaak van vitamine D in gang. De laatste tien minuten slaat het een voorraad op voor de rest van de dag.

Zonder licht verpieteren we, licht houdt ons lichamelijk, emotioneel en geestelijk in balans. De Duitse natuurkundige Fritz Albert Popp ontdekte dat levende



Droomschrijf: de kleuren van de kristallen bevorderen een betere slaap

‘Ik heb oranje gebruikt om de luie kant te stimuleren’





bent een actief mens, er komt letterlijk veel uit je handen”, zegt Praveeta. Mensen die daarentegen passief zijn en waarbij weinig uit hun handen komt, vertonen een lichter of zelfs nauwelijks zichtbaar handenbeeld. “Maar de balans tussen yin en yang zou bij jou wel wat beter kunnen.” Ze kijkt er streng bij, of verbeeld ik me dat nou? “Er zou meer ontspanning te halen zijn uit je slaap. Als je dieper slaapt, herstellen je hersenen en lichaam ’s nachts beter.” Hmm, slapen is sowieso iets waar ik te weinig tijd aan besteed, dus daar heeft ze een punt. Maar ik blijf niet de enige die ’s nachts te weinig uitrust. “Negentig procent van de mensen heeft ermee te kampen”, weet Praveeta. De oorzaak is cultureel bepaald: “In het westen worden we beoordeeld op wat we doen, niet op wat we zijn.” De balans slaat dan sneller door

een ander beeld wanneer hij op een andere dag gemaakt zou zijn? Ja, zegt Praveeta, de uitstraling kan een subtiel ander beeld geven, omdat je energiehuishouding elke dag verschilt. “Voor de diagnose let ik op de elementen die onveranderlijk blijven. Op die punten focus ik mijn behandeling.” En als ik mijn handen iets anders had neergelegd, zou dat de diagnose beïnvloed hebben? Praveeta beaamt dat de vorm van de vlakjes een iets ander beeld hadden gegeven. Maar wanneer je een aantal opeenvolgende foto’s zou maken, zou ze toch op dezelfde diagnose uitkomen, door wederom te letten op de onveranderlijke patronen.



Swarovskikristallen zijn stroomonderbrekers; spanning kan het lichaam niet meer in

naar de yangenergie van het handelen.

Vertoont de Kirlianfoto



Droomschijf

Bij kleurenpunatuur wordt een lichtpen gebruikt waarop steeds een staafje glas wordt gezet. Aan het uiteinde zit een gekleurd vlakje. Het licht straalt door het kleurvlakje, dat tien tot dertig seconden tegen de huid wordt aangehouden op de acupunctuurpunten.

Eerst legt Praveeta een droomschijf op mijn voorhoofd, een glazen cirkel waarop Swarovskikristallen zitten. De kleuren van de kristallen en de ingelaserde hologrammen bevorderen een betere slaap en helpen te ontspannen. Het voelt een beetje als hocus pocus, maar Praveeta heeft een natuurkundige verklaring voor de werking: spanning in het

lichaam heeft een trilling die door de huid naar buiten gaat, de kosmos in. Daar resonanceert deze, en komt als een boomerang weer terug. Zo houdt een klacht zichzelf in stand, of wordt zelfs erger. Een kristal op die plek is als een stroomonderbreker. De trilling die naar buiten gaat, verandert er door en daarmee de resonantie; dit geeft ontspanning.

Praveeta duwt met een glasstaafje beurtelings op de onderkant van mijn linker en rechter grote teen. “Welke is het gevoeligst?”, vraagt ze. Even goed opletten, het is een héél subtiel verschil. Ik denk links. Vanwaar deze test? “Jouw voetenbeeld is niet helemaal in evenwicht, de ene kant toont een onderspanning en de andere kant een overspanning. Aan de kant die het gevoeligst is, zit de meeste spanning. Aan die kant begin ik met blauw, de kleur van ontspanning.” Ze houdt het staafje tegen mijn grote teen aan, en daarna tegen andere punten op mijn voet. Met oranje doet ze daarna hetzelfde bij de rechervoet. “Oranje is de complementaire kleur, de kleur van activiteit. Ik heb

oranje gebruikt om de luie kant, waar onderspanning was, te stimuleren.”

Koukleum

Ik ben een koukleum, wat volgens de foto een hormonale oorzaak heeft. Om de hormoonhuishouding te harmoniseren, raakt ze onderin mijn rug met een rode kleur acupunctuurpunten op de blaasmeridiaan aan. Rood is de krachtigste van alle kleuren, en geeft een stevige impuls. Daarna plakt ze er twee Swarovskikristalletjes op. Die zullen er met een beetje geluk weken blijven zitten. Ook deze kristallen werken als stroomonderbrekers en zijn, net als alle andere kristallen die gebruikt worden bij kleurenpunatuur, ontwikkeld door Peter Mandel zelf. Ze verhuist de rode pen naar een punt hoger op mijn rug. Dat blijkt een gevoelige plek te zijn. Zo gevoelig dat ik het meld. “Is het pijnlijk?”, checkt ze. Het voelt alsof ze met haar nagel in mijn huid prikt. Pijn is een groot woord maar aangenaam is anders. Praveeta haalt de pen van mijn huid af. “Bij pijn stop ik, het licht werkt toch wel door.” Maf eigenlijk, dat zo’n subtiele aanraking met een gewoon lampje en een kleurvlak een pijnprikkel teweeg kan brengen. “Dat was het acupunctuurpunt voor de nieren. Nieren raken vaak uitgeput bij vermoeidheid.” De pijnprikkel gaf aan dat er spanning op die meridiaan staat.

Na de behandeling maken we een tweede Kirlianfoto. De contouren van de voeten zijn hier en daar iets duidelijker geworden. Dat betekent dat yin en yang op weg zijn beter in balans te raken. Ook is er aan de rechterwijsvinger te zien dat het lichaam begonnen is afvalstoffen af te voeren, dankzij de punatuur op de nier- en blaasmeridianen.

www.kleurenpunatuur.nl

MEER LEZEN?

GENEZEN MET LICHT EN KLEUR

TON VAN DOORN, UITGEVERIJ TOTEMBOEK, 2004