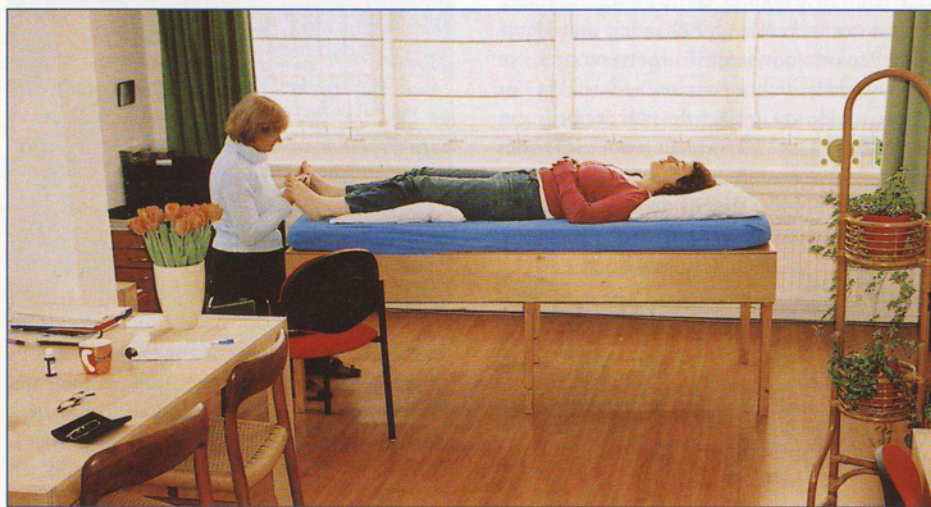


KLEURENPUNCTUUR: LICHT OP DE VOET

Kleurenpointuriste Praveeta Timmerman organiseert samen met voetdeskundige Gonnie van de Lang een kennisdag met informatie over kleurlicht en massage voor voetverzorgers en -reflexologen. Daarna kan men beslissen om deel te nemen aan een vierdaagse cursus Kleurenpointuur. Interessant om uitleg te horen over de werking van kleur en licht.



Kijkje in de heldere, royale praktijkruimte van Praveeta.

"De essentie van kleurenpointuur is verandering op gang brengen. Iets in beweging zetten bij de mens dat op een andere manier niet lukt. Dit kan zowel lichamelijk als psychisch uitwerken." Aan het woord is de 50-jarige Praveeta Timmerman, eigenaresse van Instituut Kleurenpointuur Nederland te Amsterdam. "Deze behandelmethodes is bij

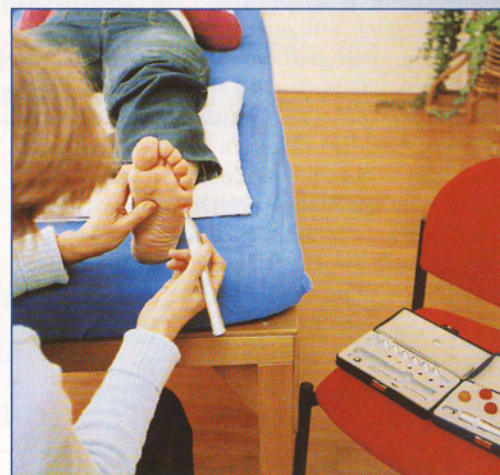
voetverzorgers die méér willen dan alleen het traditionele vak in goede handen. Kleurenpointuur werkt ontspannend en kan heilzaam zijn bij klachten." Heeft dat niet iets weg van dokters? Praveeta haast zich te zeggen dat deze methode alleen aanvullend is: "Laat een cliënt nooit of te nimmer een medische behandeling stopzetten. Vaak is juist het omgekeerde het geval, doordat de pedicure of reflexoloog een likdoorn, eelt of een wrat op een bepaalde plek constateert, kan zij de cliënt tijdig naar een arts verwijzen. Ik zou deze benadering eerder preventief en holistisch noemen dan curatief. Met kleurenpointuur verdiept en verbreedt u uw vakgebied; u put meer voldoening uit uw werk!"

Oorsprong

Voor de oorsprong van de kleurenleer moeten we ver in de historie terug. Al in de oertijd werden zieken in de zon gelegd. Intuïtief werd de heilzame werking van zonlicht - dat immers alle kleuren van het spectrum omvat - gevoeld. Ook in de oude beschavingen van China en Egypte werd gebruik gemaakt van licht en kleuren. In later eeuwen onderzochten en beschreven genieën als de 16e-eeuwse arts Paracelsus, de natuurkundige Isaac Newton en Goethe deze materie nader. Tijdens de 20e eeuw pakt men met name wetenschappers bij onze oosterburen de kleurentheorieën weer op.

Peter Mandel

Praveeta baseert haar werk op de leer van de Duitse 'heilpraktiker', homeopaat en acupuncturist Peter Mandel. In 1968 begon hij met de ontwikkeling van een systeem van esotische kleurenpointuur als therapie en Kirlian-fotografie voor de diagnose. Praveeta verduidelijkt deze werkwijze als volgt: "Kirlian-fotografie is de methode om de aura, oftewel het elektromagnetische veld rond het lichaam, op de gevoelige plaat vast te leggen. Peter Mandel ontdekte dat foto's van de uitstraling rond teen- en vingertoppen de complete energiehuishouding van de mens weerspiegelen! Bij bestudering daarvan kon Mandel vaststellen welke gebieden van de gefotografeerde neigden naar gezondheid of juist naar disbalans of ziekte. Op die basis - overigens na jaren van



Op deze foto zijn de twee sets met kleurlicht goed te zien.

experimenten en onderzoek - behandelde hij de cliënt met kleurenpointuur. Of dat een vorm van acupunctuur is? In zoverre dat er geen naalden, maar gekleurd licht op de huid wordt ingestraald. Onze huid neemt, net als onze ogen, lichtimpulsen op die de lichaamsenergie in beweging zetten. De factor kleur maakt daarbij informatie vrij. Via de meridianen reist het licht door het lichaam en geeft zachte impulsen aan wat uit zichzelf onvolgende pulseert. Zo kunnen diepgaande processen op gang komen."



De 50-jarige Praveeta aan het werk.



Advies aan een cliënt.

Voetverzorgster en kleurlicht

Hoe kunnen voetverzorgster en reflexoloog m/v hiermee aan de slag in eigen praktijk? Praveeta: "Tijdens de vier cursusdagen leert de cursist hoe de cliënt moet worden behandeld met kleurlicht. Diverse hulpmiddelen zijn voorhanden: een lantaarntje met glas en staafjes waar een kleur ingespoten is. De pedicure kan dat op de reflexpunten zetten en instralen. Het tweede instrument is een lantaarntje met schijfjes om bepaalde zones mee te bestralen: grote celplekken bijvoorbeeld. Een handig hulpmiddel is verder het sjabloon, dat Peter Mandel ontwierp. Leg het op de voetzool van de cliënt en u ziet meteen welke zone voor welk orgaan staat." Ook het teststaafje komt goed van pas: "Hiermee palpeert u bepaalde punten op de voet waarbij op de reacties van de cliënt wordt gelet. Voorbeelden? Wratten verdwijnen onder blauw licht. Een likdoorn bij het basisgewricht van de grote teen wijst op klachten in het schouder- en nekgebied. Behandelt u de likdoorn met kleuren punctuur, dan behandelt



Het sjabloon, dat Peter Mandel ontwierp, wordt op de voetzool gelegd. Daardoor zijn alle punten en zones goed te traceren.

u tevens nek en schouders. Verder is er vaak iets aan de hand in het midden van de bal van de voet. Deze plek staat voor wervel C5, hoog in de rug dus."

Behandeling

Een behandeling met kleuren punctuur kan in duur variëren van één minuut tot een uur, afhankelijk van het probleem. Redelijk goed in te passen bij een standaard voetbehandeling dus. Soms is het van belang dat de cliënt zelf haar wratten dagelijks één of twee minuten, vier tot zes weken lang, behandelt met kleurlicht. Praveeta adviseert de voetverzorgster om een lantaarntje te huur aan te bieden. Wat ons brengt tot de vraag naar de aankoop prijs van de lichtset. De Vlakfocusset voor de zones blijkt €250 te kosten en die voor de acupunctuurpunten €443. Tijdens de cursusdagen in Amsterdam zijn ze overigens zo te gebruiken.



Ook op de hand zijn de nodige punten te vinden.

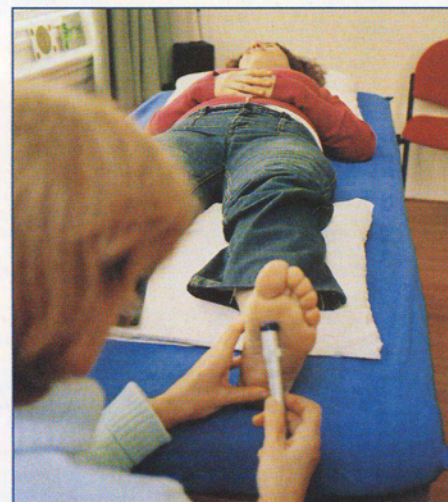
Betekenis

"De betekenis van kleuren wordt nog altijd onderschat", zegt Praveeta. Vandaar dat ze ten slotte een samenvatting geeft. Zo staat rood voor vuur, liefde, maar ook voor woede. Rood heeft het vermogen het diepst in de mens door te dringen. Het is de kleur van het hart, de longen en spieren. Als helende kleur wordt het toegepast bij kwalen als bloedarmoede, astma en chronisch hoesten. Rood maakt luie mensen actiever. Bovendien worden flegmatieke kinderen onder rood licht gestimuleerd bij hun huiswerk. Blauw is de kleur van vrede en oneindigheid. Men ondervindt er een kalmerend effect bij. Het is de kleur van de hypofyse en het endocriene systeem. Het werkt ontspannend en rustgevend bij hoofd- en maagpijn, spierkramp en sommige hartziekten. Wratten verdwijnen door blauw licht in te stralen. Het wordt verder toegepast tegen slapeloosheid, impotentie en frigiditeit. Heilzaam bij overgangsklachten en verbetering van het spierstelsel. Onrustige kinderen? Onder een blauwe lamp maken ze hun huiswerk beter. Geel is het symbool van de zon. Het ondersteunt de stofwisseling, klierwerking en maagsecretie. Toepassing bij depressies en versterking van het zenuwstelsel, alsmede bij ziekten van de lever, blaas, nieren



De bril met gele glazen wordt ook wel de 'goed-humeurbril' genoemd. Met deze bril op zouden het concentratie- en waarneemingsvermogen van de mens geoptimaliseerd kunnen worden.

en maag. Psychisch gezien, werkt geel stimulerend op het intellect. Geel licht helpt om een ontevreden gemoedstoestand te verbeteren. Groen staat voor de natuur en geldt als neutraal. De kleur wordt toegepast bij bronchitis, gewrichtsontsteking - afgewisseld met blauw - en chronische kwalen. Precisiewerk wordt onder groen licht beter uitgevoerd. Het werkt balancerend, ontspannend en bevordert tevredenheid. Oranje, de mix van rood en geel, staat voor vriendelijkheid. Het vrolijke oranje licht werkt goed bij geestesziekten en pessimisme. In de natuurgeneeskunde gebruikt men oranje bij aderverkalking, anorexia en hartinsufficiëntie. Zo kan men bij hartklachten oranje afwisselen met blauw. Zet een oranje kleurenbril op en mensen die chronisch moe zijn, krijgen op de duur meer kracht en plezier in het werk. Violet is vanouds geassocieerd met spiritualiteit. Het is de kleur van de geest en de inspiratie. Violet brengt geestelijke kracht en wordt toegepast bij behandeling van het lymfesysteem en de milt.



Met deze lichtset kunnen grotere zones op de voetzool (en het lichaam) worden bestreken.

Nog meer kleuren

Bij turquoise gaat het om een donkere en een lichte tint in de ziel. De donkere buitenrand van de ziel herbergt psychische symptomen, die zich in lichamelijke klachten uiten. Bestraling met turquoise laat de mens een gevoel van bevrijding en heel-zijn ervaren. Men gaat dieper ademen en voelt z'n hoofd lekker vrij. Lichtgroen bestaat uit een mix van geel en groen en werkt ontspannend. Alle



Blauw licht heeft een ontspannende werking en zou helpen bij hoofdpijn.

klachten die met geel behandeld worden, kunnen ook met lichtgroen behandeld worden. Lichtgroen is wat zachter dan geel. Deze kleur op de bovenkant van de nieren werkt ontgiftend. Deze tint wordt gebruikt bij chronisch hoesten, diabetes en klachten van het spijsverteringskanaal. Lichtgroen staat voor de overgang van het aardse groen naar het niet-instinctieve lichtgroen. Het helpt in de sfeer van het hoger bewustzijn: voor vrede en oneindige zekerheid. Purper is niet alleen verbonden met ernst en waardigheid, maar ook met lief-taligheid. Het staat voor de macht over het denken. Als geestelijke, complementaire kleur van lichtgroen verwijst het naar het absolute, innerlijke wezen van de mens. Purper licht geeft ruimte en werkt op invloeden van buitenaf die sterk verbonden zijn met de diepste lagen van het bestaan. Roze, als tiende kleur, symboliseert weer het begin: het kan helpen een nieuwe start in het leven te vinden. Deze tint draagt het geheim van verdieping met zich mee.

Praveeta Timmerman

Haar voornaam doet anders vermoeden, maar Praveeta Timmerman is een Hollandse vrouw. Haar nieuwe naam kreeg ze in India, waar ze in contact kwam met Osho. Sinds 1979 gaat ze één keer per jaar naar India terug. Was ze oorspronkelijk analiste bij een botanisch laboratorium in Wageningen, in India hoorde ze van de Kleurenpuntuur. Bij de 'Osho International Academy of Healing Arts' volgde ze deze opleiding: "De materie voor de scholing bleek gebaseerd op het werk van de Duitser Peter Mandel." Praveeta had inmiddels haar levensdoel ontdekt: "Met mensen werken en een verdieping van het bewustzijn." In eigen land volgde ze later een medische basisopleiding op hbo-niveau. Ook volgde ze cursussen Natuurgeneeskunde en Voet-reflexologie. In Duitsland vervolmaakte ze haar kennis van de Kleurenpuntuur met de nodige scholing aan het 'Mandel Instituut' te Bruchsal. Sinds 1992 heeft Praveeta een praktijk in Amsterdam. Eerst in de Jordaan tot ze in juli 2004 verhuisde naar de Domselaerstraat in Amsterdam-Oost. Zij is tevens bevoegd als docente en geeft de opleidingen in haar grote praktijkruimte annex cursuslokaal.

*Informatie: Instituut Kleurenpuntuur Nederland,
tel. 020-4687865, e-mail praveeta@kleurenpuntuur.nl*