

La thérapie par les couleurs

Les couleurs et la lumière agissent sur notre santé et notre bien-être. Nous nous sentons généralement plus joyeux par une journée ensoleillée que par un jour sombre. Chaque nuance de couleur correspond à une émotion particulière qui est parfois difficile à décrire et qui est liée à une activité spécifique des hormones ou du système nerveux. Même si nous en sommes rarement conscients dans notre vie de tous les jours, notre corps et notre esprit réagissent à la lumière et aux couleurs. Toutes sortes de changements inattendus dans notre vécu et dans les processus physiques peuvent être provoqués par une couleur particulière.

Des recherches ont montré que le temps semble deux fois plus long dans une salle de réunion éclairée par une lumière rouge. Les enfants obtiennent de meilleurs résultats dans une salle de classe peinte en orange et le nombre de gens se jetant d'un pont noir diminue de moitié lorsque ce pont est peint en vert.

Nous pensons le soir avoir sommeil à cause d'une journée chargée ; nous ne sommes pas conscients alors que cela vient aussi du fait que la glande pinéale produit une hormone soporifique (la mélatonine) lorsque les yeux sont privés de lumière.

La couleur est un aspect essentiel de toute vie, au même titre que les aliments, l'eau et l'air. Chaque couleur du spectre est produite par une fréquence d'ondes électro-magnétiques unique et chaque fréquence génère un effet unique.

La majorité des gens vivent dans un environnement lumineux suboptimal parce que l'éclairage artificiel ambiant ne contient pas toutes les couleurs dans les justes proportions et que le verre, contrairement au plastic, arrête les rayons ultra-violet. Ceci étant, les effets néfastes de l'éclairage artificiel deviennent de plus en plus évidents. La gamme complète des couleurs spectrales est donc conseillée à qui recherche une santé optimale ainsi que comme thérapie.

La thérapie par les couleurs remonte à très loin dans l'histoire. Dans la médecine chinoise, les couleurs étaient, il y a plusieurs millénaires déjà, associées à certains organes et fonctions.

Bien qu'il y ait une constante évolution dans ce domaine, l'essentiel des faits exposés ici date en général de plusieurs dizaines d'années au moins.

Voici quelques « méthodes d'application » des couleurs :

1. l'exposition de certaines parties du corps ou de sa totalité
2. le port de vêtements d'une couleur déterminée
3. peindre le cadre ambiant d'une certaine couleur
4. le choix des tons de la lumière diffusée dans un intérieur
5. l'eau irradiée par une couleur s'approprie ses qualités et peut être bue comme telle
6. l'usage d'une paire de lunettes teintées

Vu la grande influence que les couleurs ont sur notre système, elles sont aussi un excellent outil thérapeutique.

Lequel outil a permis aux thérapeutes par les couleurs d'atteindre des résultats très positifs. C'est ainsi que le chercheur Niels Finsen réussit à guérir des patients atteints de tuberculose avec des rayons ultra-violets, et que le thérapeute Seth Pancoast découvrit qu'il est possible de considérablement soulager les rhumatismes avec les composants rouges de la lumière solaire. Le port de lunettes de soleil empêchent les rayons de lumière rouges d'atteindre l'oeil, ce qui donna l'idée à un autre chercheur de déconseiller les lunettes de soleil aux gens souffrant de rhumatisme, et ce avec succès.

Des femmes qui furent exposées à une lumière rouge après l'accouchement avaient des poitrines plus développées et produisaient plus de lait.

Les diabétiques dont on avait exposé le foie à une lumière jaune orangée avaient besoin de beaucoup moins d'insuline.

L'exposition à la lumière bleue semble avoir pour effet de resserrer les vaisseaux sanguins.

Il y eu beaucoup moins de dispute dans un lieu de travail quand la lumière rose fut remplacée par le spectre de lumière complet.

La lumière exerce son action dans les domaines les plus variés et dont une présentation générale et systématique figure au verso.

Ce résumé est basé sur le travail des thérapeutes par les couleurs suivants : Edwin Babbit, Dinsha P. Ghadiali, Harry Riley Spittler, John N. Ott, Jacob Liberman et Jacques Chandu.