



Douleurs, stress, blocages, troubles alimentaires vaincus par la chromothérapie ?

Refaites-vous une santé par les couleurs

La chromothérapie est un véritable outil thérapeutique qui permet de personnaliser la relation d'aide en agissant sur tous les plans : physique, vibratoire, psycho-affectif, mental et spirituel. Inutile d'en voir de toutes les couleurs pour s'offrir la vie en rose. Explications.

Une enquête réalisée avec les lumières de Dominique Bourdin, docteur en médecine, créateur et animateur du centre de santé holistique La Chrysalide où il mène depuis plus de 20 ans des recherches appliquées dans les domaines des couleurs et des sons (1).



Au risque de surprendre les plus pragmatiques que les disciplines holistiques étonnent, (ont-ils seulement lu le De Coloribus d'Aristote ? Ndlr) il s'avère que les couleurs, par leurs symboliques, révèlent l'état psycho-affectif d'une personne. Et par leurs qualités vibratoires, elles lui transmettent l'énergie dont elle a besoin pour se (re)mettre en forme et pour continuer son évolution. Plus qu'un exercice de bien-être, à la lumière des applications de la physique quantique, la chromothérapie éclaire votre chemin de vie...

La structure vibratoire de l'être humain

En rapprochant les traditions de l'Inde ou de la Chine et les données de la physique contemporaine, on peut concevoir avec David Böhm que le corps humain est de la lumière condensée : le corps physique est à la lumière ce que la glace est à l'eau. Ceci permet de comprendre à la fois la symbolique des couleurs et leur efficacité thérapeutique. Le corps humain se comporte ainsi comme un prisme qui décompose la lumière en toutes les couleurs dont chaque partie du corps correspond à l'une de ces couleurs, allant du rouge pour le bas au violet pour le haut. Il existe en plus de ces correspondances une enveloppe subtile, appelée « aura » dans cette tradition, qui contient plusieurs couches et qui est traversée par des vortex ; à chaque niveau principal du corps correspond un chakra et une couleur.

Santé et chakras

Le bon fonctionnement de ces vortex, appelés « chakras », est le reflet et la condition de la bonne santé du sujet. Chaque organe

est ainsi relié par un chakra à une partie de l'aura et chacun correspond à une couleur. Chaque organe a une fonction dans le corps : l'**utérus** une fonction reproductrice, **les intestins** de tri et d'élimination, **le foie** de transformation, etc. Chacun de ces organes correspond ainsi à un besoin fondamental, physique et symbolique (psychologique). Si l'organe souffre, c'est que le besoin en question n'est pas satisfait. Des problèmes de sexualité, de paternité et de maternité risquent de se traduire par des troubles de la prostate, des testicules, de l'utérus ou de l'ovaire. La constipation pourra refléter une difficulté d'élimination de ce qui encombre (nourriture et événements). Le manque de reconnaissance entraînera un infarctus, la sensation d'être étouffé de l'asthme, etc. Il y a ainsi corrélation entre symbolique des organes, symbolique des couleurs et besoins fondamentaux.

Nos enveloppes énergétiques

Complétons la description de la structure vibratoire du corps. Trois enveloppes l'entourent : la première, physique, est reliée au **rouge** et au premier chakra, La deuxième, affective, est reliée au **vert** et au milieu du corps (cœur et poumons). La troisième, mentale, est reliée au **bleu** et à la tête. Rouge, vert et bleu, trois couleurs fondamentales lumière et trois principaux chakras. L'être humain est ainsi construit : pour vivre des expériences dans la matière (l'incarnation) avec le rouge, pour rencontrer d'autres êtres, avec le vert, et pour intégrer tout cela dans la conscience avec le bleu. Toutes les autres couleurs sont une composition de ces trois couleurs fondamentales. Tous les organes sont aussi une variation autour des trois thèmes présentés. ➔

(1) Le Dr Dominique Bourdin est l'auteur de plusieurs ouvrages dont « Le langage secret des couleurs » chez Grancher et « Les enveloppes énergétiques conscientes, intelligentes et sensibles » aux éditions Recto-Verseau. Avec son ami ingénieur Jean Bouchet, il a mis au point du matériel de thérapie par les couleurs qui tient compte de toutes ses expériences. Il assure des formations en chromo thérapie et en thérapie holistique à dominante énergétique



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) approché de l'enveloppe, l'élargit si celui-ci est bon pour la personne en regard de l'endroit où il est présenté ; 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 a 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 avoués ou révélés) 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 parfaite

Eveil, harmonisation, guérison

3 exercices holistiques de bien-être

- ▶ **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 à un besoin dans sa symbolique. Vous pouvez vous relaxer en 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).

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

2) L'exploration perceptive :

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 à partir de laquelle se fait une interprétation de l'état psychologique émotionnel d'une personne. 2) **Test du phosphène** : il s'appuie sur la propriété de l'œil à fabriquer la couleur complémentaire 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. ☺

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...



Pour aller + loin

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