



Shiatsu & réflexologie

Les grandes traditions santé

Pour trouver l'équilibre du corps et de l'esprit

Août-Septembre-Octobre 2022 N°5

équilibré®

Shiatsu & réflexologie

Des thérapies manuelles pour équilibrer le corps et l'esprit

À gagner !

1 tapis de réflexologie par Nature & Découvertes

Shiatsu et points d'acupuncture

Rétablir la libre circulation de l'énergie vitale

Réflexologie & zones réflexes

Mobiliser les processus d'autoguérison du corps

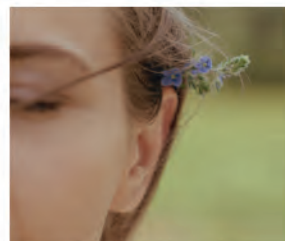
Fondements, techniques, indications et bienfaits

Pour lever les blocages et les tensions

Et aussi...

Homéopathie

Une méthode préventive et curative pour retrouver la santé



Chromatothérapie

la thérapie par les couleurs

La chromatothérapie fait aussi partie du vaste domaine de la réflexologie. Créée par le Dr Christian Agrapart il y a une quarantaine d'années, elle consiste à utiliser les rayonnements colorés pour soigner différentes maladies.



Le mot chromatothérapie est issu du terme grec *chroma*, qui signifie couleur, et de *therap* qui se traduit par soigner.

Les Chinois, les Égyptiens, les Tibétains, mais aussi et surtout les Indiens et leur médecine ayurvédique basée sur le système des chakras, étaient convaincus des bienfaits apportés par les couleurs. En France, la chromothérapie, devenue chromatothérapie, a été créée par Christian Agrapart, docteur en médecine, neuropsychiatre et acupuncteur dans les années 1980.

La chromothérapie est une méthode thérapeutique qui repose sur le caractère vibratoire des couleurs mais il faut faire la distinction entre chromothérapie et chromatothérapie.

« La chromothérapie est un terme qui recouvre toutes les méthodes utilisant la couleur en thérapie. La chromatothérapie méthode Agrapart repose sur des découvertes utilisant des longueurs d'onde précises provoquant chacune un effet constant et précis qu'il faut savoir utiliser d'où la création d'une école de formation », explique le Dr Christian Agrapart, neuropsychiatre, président du CEREC (Centre européen de recherche sur l'énergétique et la couleur), inventeur de la méthode Chromatothérapie® méthode Agrapart et auteur de nombreux ouvrages sur le sujet.

Des longueurs d'onde différentes

La chromatothérapie est basée sur l'utilisation du spectre de lumière visible issu de la décomposition de la lumière blanche. Les différentes couleurs sont, en effet, des ondes comprises entre 380 et 750 nanomètres (nm) qui correspondent à des vibrations particulières.

Ces rayonnements colorés sont capables de mobiliser de façon précise des énergies comme le froid, la chaleur, la sécheresse, l'humidité ou encore le vent, décrites dans certaines médecines notamment la médecine chinoise.

Elles peuvent être mobilisées de façon précise à des moments précis.

Le froid concerne tous les ralentissements circulatoires, donc les hématomes et les phlébites. Les rhumes, les maladies dégénératives ou les faiblesses du rein sont aussi liés au froid et peuvent être combattus grâce à la production de chaleur.

La chaleur se traduit, quant à elle, par une accélération métabolique et une accélération de la circulation et se manifeste par des hémorragies, des brûlures, des inflammations, des insolations, des arthrites ou encore des faiblesses cardiaques.

La sécheresse correspond à la déshydratation. Elle se manifeste dans l'organisme par une sécheresse

ZOOM SUR LA CHROMATOTHÉRAPIE OCULAIRE

« La chromatothérapie oculaire est très efficace car elle permet d'agir directement au niveau du cerveau », explique Michèle Agrapart-Delmas, psychoclinicienne. Elle permet d'atténuer les problèmes psychologiques comme l'anxiété ou la dépression, mais aussi les troubles du sommeil. La chromatothérapie oculaire est aussi conseillée après un traumatisme crânien ou psychique violent ayant bloqué la circulation énergétique.

« Cette médecine énergétique et quantique utilise un langage des couleurs au niveau de la peau (pour une affection locale comme une brûlure), des yeux (pour certains déséquilibres psychologiques) et au niveau des points d'acupuncture (pour traiter un terrain ayant une faiblesse immunitaire) », explique le Dr Christian Agrapart.

« En pratique, on projette en milieu obscur sur une atteinte cutanée une longueur d'onde précise correspondant à une couleur. Celle-ci est interprétée par un organisme vivant comme étant une énergie climatique et provoque une réponse qui a un effet thérapeutique. Par exemple, le rouge de la chromatothérapie est toujours interprété (chez l'homme, l'animal ou la plante) comme étant du froid et provoque une réponse chaleur avec une accélération de la circulation ce qui permet de traiter des hématomes par exemple. Une fois le traitement terminé, la zone traitée est maintenue pendant 20 minutes à l'abri de la lumière. On fait de même pour les traitements oculaires et les points d'acupuncture. L'ensemble de la séance dure une demi-heure », ajoute le Dr Agrapart. La chromatothérapie est indiquée pour traiter toutes les pathologies justifiant un traitement énergétique. Elle peut être utilisée chez l'enfant notamment pour réduire l'énurésie ou l'hyperactivité des plus jeunes mais aussi des adolescents. Elle est aussi conseillée dès la naissance chez des enfants ayant eu un traumatisme cervical par exemple et avant ou après une séance de vaccination afin d'éviter les effets secondaires. Elle est aussi efficace contre l'érythème fessier, après une chute ou une brûlure.



© © PEXELS / WINGS OF FREEDOM

Chez l'adulte, elle nécessite au préalable un bilan médical complet, insiste le Dr Agrapart. Ses indications sont les pathologies d'origine énergétique, notamment les maladies liées à une origine externe. « La chromatothérapie est particulièrement efficace sur les séquelles de traumatismes ou de brûlures. Elle permet aussi des récupérations importantes après des AVC emboliques », confirme le Dr Agrapart. Elle donne aussi de bons résultats sur les maladies évolutives comme les maladies auto-immunes, les maladies neurologiques ou les pathologies articulaires comme la polyarthrite rhumatoïde. Elle permet aussi de stabiliser les personnes bipolaires, les dépressifs ou les anxieux et limite le recours aux médicaments ! ◀

de la peau bien évidemment, de l'eczéma ou du psoriasis, mais aussi par des états dépressifs ou une faiblesse du poumon. L'humidité est le phénomène inverse et elle est souvent associée à la chaleur en cas de phénomènes inflammatoires. Elle se caractérise par des œdèmes, de l'herpès, une transpiration excessive, des problèmes de concentration ou encore une faiblesse de la rate. Enfin, le vent se traduit par des à-coups énergétiques des différentes énergies. Il peut être *Yin* ou *Yang*.



© © PEXELS / LEONARDO ROSSATI

© PEXELS / BEN MACK

À chaque chaleur son énergie

Chaque couleur a un effet thérapeutique précis et la capacité de mobiliser les différentes énergies à savoir le froid, la chaleur, l'humidité, le vent et la sécheresse.

Le bleu

Le bleu possède une longueur d'onde de 462 à 500 nm. Il correspond à la sécheresse.

Le vert

Le vert possède une longueur d'onde de 500 à 577 nm. Il correspond à l'humidité.

L'orange

L'orange possède une longueur d'onde de 600 à 625 nm. Il est lié à l'énergie chaleur.

Le rouge

Le rouge possède une longueur d'onde de 625 à 670 nm. Il correspond à l'énergie froid.

Le jaune

Le jaune a une longueur d'onde comprise entre 577 et 597 nm. Il correspond au vent *Yang*.

Le violet

Le violet est un mélange de bleu et de rouge. Sa longueur d'onde oscille entre 380 et 445 nm et il est lié au vent *Yin*.

Peau, yeux ou points d'acupuncture

La chromatothérapie repose sur l'utilisation de la lumière blanche obtenue grâce à une lampe. Elle est projetée sur des filtres qui sélectionnent les longueurs d'onde et donc les couleurs souhaitées.