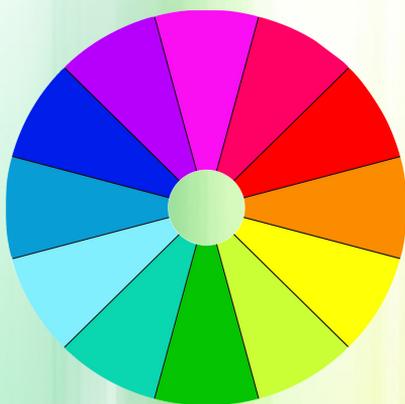


*PRINCIPES
DE
CHROMOTHÉRAPIE*



Introduction

Cet ebook est extrait de mon mémoire de fin d'étude en naturopathie.

C'est avec grand plaisir que je vous l'offre et j'espère que sa lecture vous éclairera sur cet univers passionnant qu'est la chromothérapie.

Je vous souhaite une chose, que les couleurs vous accompagnent dans votre quotidien vers plus d'harmonie et d'équilibre.

Bonne lecture.

Laetitia





Première partie
Histoire des couleurs

Histoire des couleurs

La chromothérapie appartient aux thérapies naturelles. Elle est utilisée pour équilibrer l'énergie personnelle, sur un plan physique, mental, émotionnel ou spirituel.

On retrouve son utilisation dans de nombreuses sociétés tout au long des siècles.

La culture chinoise antique fut sans doute celle qui établit l'utilisation de la chromothérapie. Le diagnostic chinois pose quatre temps : observation, auscultation, anamnèse et palpation.



Lors de la phase d'observation, les médecins utilisent la coloration du corps des malades pour poser leur diagnostic : le rouge pour trouble du cœur, le jaune pour ceux de la rate, le blanc pour ceux des poumons, le noir pour ceux des reins, et le vert pour les troubles du foie

Nous savons également aujourd'hui que les Égyptiens, dans l'antiquité, utilisaient pour guérir des pierres précieuses, mais aussi des eaux qui avaient été exposées aux rayons lumineux à l'intérieur de verres colorés, méthode encore utilisée de nos jours..



Dans la médecine Ayurvédique, la chromothérapie prend tout sa place. En effet, cette médecine soigne le malade et non la maladie. Elle s'intéresse non seulement au physique mais aussi au psychisme et à l'émotionnel.

Pour les thérapeutes indiens, la couleur est à la fois objective et subjective. Elle agit donc sur le corps organique mais aussi sur le corps subtil.



La tradition ayurvédique pose comme principe que chaque couleur a des effets différents sur notre corps et que la chromothérapie permet le rétablissement ou la stabilisation de l'équilibre des chakras. Les chakras sont les parties du corps dans lesquelles se concentre l'énergie et qui ont pour fonction l'accueil, le rassemblement, la transformation et la distribution de cette énergie.



Pendant la Renaissance, les artistes, les scientifiques, comme Léonard de Vinci, initièrent les réactions éprouvées au contact des différentes couleurs. Ensuite, en 1704, Isaac Newton publia l'œuvre « Optique » expliquant les lois physiques de la lumière (réfraction et réflexion, décomposition des couleurs). Il est à l'origine du prisme des couleurs.



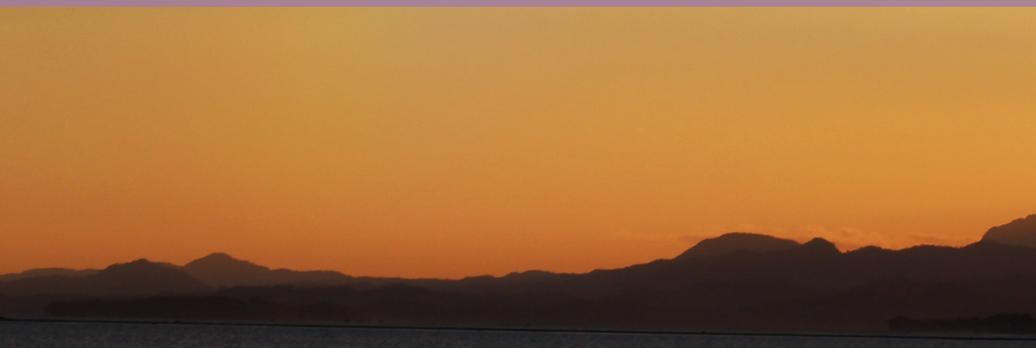
Puis tout au long du XIXème siècle, plusieurs scientifiques publièrent des ouvrages qui font encore référence aujourd'hui comme par exemple ceux de Edwin Babitt qui publia « Principe de la lumière et les couleurs », ou encore le Docteur Dinshah Ghadiali qui publia en 1933 « Chrome metry Encyclopedia » véritable recueil de traitements de nombreuses maladies. C'est encore la référence de base de la chromothérapie moderne.

Aujourd'hui, enfin, de nombreux praticiens s'intéressent de près à la chromothérapie notamment dans le domaine de la physique quantique.





Deuxième partie
L'arc en ciel



La lumière physique et les couleurs de l'arc-en-ciel

Avant d'aller plus loin, je vous propose de définir ce qu'est la lumière sur un plan physique.

Le Larousse rapporte que la lumière visible est un « rayonnement électromagnétique dont la longueur d'onde, comprise entre 400 et 780 nm, correspond à la zone de sensibilité de l'œil humain, entre l'ultraviolet et l'infrarouge. »



On désigne ainsi par le terme de lumière visible le spectre du rayonnement électromagnétique perceptible par l'œil humain. Cette définition nous permet de comprendre que lumière et couleurs sont intimement liées, la couleur étant une «impression produite sur l'œil par les diverses radiations constitutives de la lumière » (définition du Larousse). Cependant, pour pouvoir parler de l'effet des couleurs, il est essentiel de comprendre comment notre œil fonctionne.





Troisième partie
Les cônes et les batonnets

Fonctionnement de l'œil : les cônes et les bâtonnets

Notre œil est un organe complexe. Mais comment perçoit-il la couleur ? La lumière provient du soleil ou d'une source lumineuse comme par exemple une ampoule. Si elle parvient directement à l'œil, celui-ci reçoit toutes les ondes de manière superposées et voit alors une lumière blanche.

Lorsque cette lumière traverse un objet, elle repart de celui-ci et est émise ou diffusée.



Elle pénètre notre œil par la pupille, traverse le cristallin (la lentille) puis le globe oculaire, et excite les cellules nerveuses qui tapissent la rétine, au fond de l'œil.

Ces cellules sont les cônes et les bâtonnets. Les bâtonnets sont des cellules sensibles à l'intensité lumineuse. Ils permettent à notre cerveau de mesurer cette intensité lumineuse et sont beaucoup plus sensibles que les cônes. Ainsi, dans une pièce mal éclairée, nous distinguons les formes mais pas vraiment les couleurs qui peuvent paraître grisâtres.



La lumière est suffisante pour exciter les bâtonnets, mais pas les cônes. C'est pour cela que nous ne voyons pas les couleurs la nuit.

Les cônes, quant à eux, sont des cellules qui réagissent à la couleur. Ils sont dix fois . moins nombreux que les bâtonnets. Aujourd'hui nous en connaissons trois types, chacun étant sensible à une certaine plage de longueurs d'onde :

–



es cônes "S" sont plutôt sensibles aux bleus,

- les "M" plutôt aux verts
- les "L" plutôt aux rouges.

On aurait également découvert que chez certaines personnes, il existe un quatrième type de cônes sensibles aux oranges. Elles ont une meilleure perception des nuances de couleurs dans le jaune, orange et rouge. Elles sont nommées "tétrachromates".

Ainsi vous comprenez maintenant qu'une couleur est en fait une longueur d'onde lumineuse captée par les cônes et interprétée par le cerveau.





*Quatrième partie
Comment l'oeil perçoit les
couleurs*

Synthèse soustractive et synthèse additive

Afin d'expliquer le plus clairement possible comment l'œil reçoit la lumière et « fabrique » les couleurs, il est nécessaire de comprendre deux principes de physiques : la synthèse soustractive et la synthèse additive.

Que se passe-t'il une fois que la lumière atteint les cônes et les bâtonnets ?



L'œil utilise alors ce qu'on appelle la synthèse additive, procédé qui consiste à combiner l'excitation perçue par les cônes « S », « M » & « L », c'est-à-dire les fréquences des trois couleurs primaires (correspondants aux cônes, cf. paragraphe précédent) : le rouge, le vert et le bleu. A partir de ces trois couleurs il est alors capable d'obtenir toutes les autres couleurs du spectre. L'addition de ces trois lumières colorées en proportions égales donne la lumière blanche, l'absence de lumière donne du noir.



On distingue alors :

- Les couleurs dites primaires, qui sont celles grâce auxquelles, par mélange, on peut obtenir toutes les autres couleurs, mais qu'on ne peut pas obtenir par mélange : ce sont le rouge, le vert et le bleu.

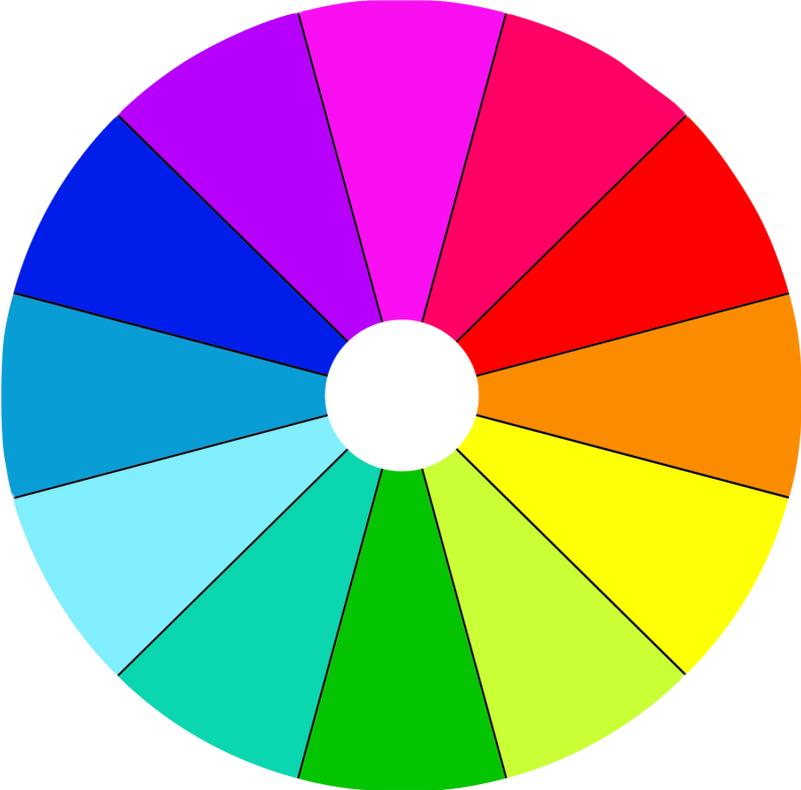
- Les secondaires : obtenues par addition de 50% + 50% de deux couleurs primaire : ce sont le magenta, le cyan et le jaune.

- Les tertiaires: obtenues par addition de 75% + 25% de deux couleurs primaires : ce sont l'orange, le lime, le turquoise, le bleu azur, le violet et l'écarlate.



Ces « mélanges » ont permis de construire le cercle chromatique utilisé par les chromothérapeutes. La roue chromatique est une disposition géométrique des couleurs primaires et secondaires sur le pourtour d'un cercle. Elle peut également contenir les couleurs tertiaires ainsi que d'autres couleurs intermédiaires ou variantes en intensité et saturation. Au quotidien, j'utilise la roue ci-dessous :





La synthèse soustractive est en fait la synthèse réalisée par la matière des objets qui nous entourent. En effet, un objet lorsqu'il reçoit la lumière du soleil en garde une partie par absorption et réfléchit le reste. L'œil ne reçoit alors qu'une partie du spectre lumineux et par synthèse additive obtient alors une couleur.

Les schémas ci-après expliquent ce double phénomène :





Synthèse soustractive
L'objet absorbe une partie de la lumière qu'il reçoit, ici il garde les fréquences lumineuses du vert et du bleu



L'objet renvoie la lumière qu'il n'absorbe pas (ici la fréquence rouge) vers l'oeil



Synthèse additive
L'oeil reçoit la fréquence lumineuse correspondant au rouge : la tomate apparaît rouge

Synthèse soustractive

L'objet absorbe une partie de la lumière qu'il reçoit, ici il garde la lumière de fréquence bleue



Synthèse additive

L'œil reçoit la

fréquence

lumineuse

correspondant au

rouge et au vert qui

s'additionnent : le

citron apparaît

jaune

L'objet renvoie la lumière qu'il n'absorbe pas (ici les fréquences rouge et verte) vers l'œil



*Cinquième partie
Les appareils de
chromothérapie*

Les différents appareils de chromothérapie

Il existe de multiples façons de profiter du bienfait des couleurs au quotidien :

- Faire des bains de lumière chez soi, quelques minutes
- Les porter : les vêtements sont une source de bien-être. En fonction des humeurs, des émotions.
- Le Feng-shui : peindre ses murs, laissez parler ses envies.
- L'alimentation : jouer avec les couleurs des aliments dans les assiettes.



La chromothérapie peut s'exercer de manière très simple, avec des cartons, des filtres, des objets colorés.

Le plus souvent, afin d'utiliser une fréquence bien particulière, dans un but thérapeutique, les chromothérapeutes utilisent des lampes spécialisées.

Pour obtenir le meilleur résultat, il convient de respecter quelques règles pour choisir le matériel :

- Utiliser une source de lumière blanche à large bande spectrale

Les lampes halogènes, à incandescence ou xénon sont aujourd'hui supplantées par les lampes LED, qui ont de grands avantages : facile à utiliser,



sans danger de brûlure, et donnant une lumière blanche parfaite. En effet, les ampoules de luminothérapie doivent être des ampoules à spectre complet, afin de permettre d'obtenir des fréquences les plus efficaces possibles. Cela signifie que la lumière produite se rapproche de celle émise par le soleil. Il existe également des ampoules de chromothérapie, conçues pour avoir une variation de couleurs, qui permettent de faire défiler les couleurs du spectre.



- Utiliser des filtres de qualités, en verre ou en gélatine, pour obtenir la fréquence colorée voulue, la plus pure.

Il existe ensuite plusieurs façons d'utiliser la lumière dans un but thérapeutique :

- utiliser un projecteur et baigner le patient dans une fréquence colorée obtenue par

filtre précis. On peut alors soit « envelopper le corps dans son entier » et faire ainsi ce



qu'on appelle couramment un bain de lumière, soit illuminer un point plus particulier, comme une zone de peau, un organe. Dans ce cas, on peut diriger un faisceau lumineux, à spectre moins large (nous utilisons alors une lampe type lampe de poche), plus directement sur un point distinct du corps.



- les lunettes de luminothérapie produisent un faisceau lumineux qui se dirige vers l'œil et plus précisément vers la rétine. Le principe reste le même que celui des lampes de luminothérapie, à savoir exposer la personne à une lumière proche de la lumière naturelle solaire. Les lunettes ont l'avantage d'être efficaces tout en étant légères ce qui rend leur utilisation très pratique.

-



Enfin certains centres spécialisés utilisent aujourd'hui des baignoires ou Spa de chromothérapie qui intègrent des spots destinés à diffuser des couleurs. Les couleurs peuvent soit varier soit être sélectionnées individuellement pour leurs différentes propriétés.







Conclusion

Conclusion

Il est bon d'insister sur le côté prévention de cette méthode qui permet d'aider les personnes à rester dans leur milieu d'équilibre. Hippocrate disait : « si tu es malade, recherche d'abord ce que tu as fait pour le devenir ». L'état d'équilibre et de bonne santé est l'état naturel de tout être vivant, tout le travail du naturopathe est d'aider à maintenir cette bonne santé tout au long de la vie.

