





L'AUTEUR :

Né en 1947, Gérard Edde s'est entièrement axé vers les méthodes naturelles de santé, surtout celles d'origine chinoise. De nombreux voyages professionnels en Asie du Sud-Est lui ont permis de découvrir l'ensemble des méthodes thérapeutiques orientales, tant par l'acupuncture que par l'alimentation naturelle, la phytothérapie et les exercices de santé. Il a complété sa formation avec plusieurs grands professeurs orientaux : les docteurs Vasant Lad et Trivédi pour l'Ayur-Veda, le docteur Lu pour la thérapie chinoise et le lama-médecin Trogawa Rimpoche pour la médecine tibétaine. Ces dernières années, il a également rencontré les plus grands chercheurs en médecine traditionnelle, tels le docteur Bhagwan Dash (Inde), le docteur Motoyama (Japon) et le docteur Wu Wei Ping (Chine).

Gérard Edde est diplômé du *North American College of Chinese herbalism* et du *North American College of Chinese manipulative therapy* (Vancouver), de la Chiansi University (Taiwan) et membre de la *North American association of acupuncture* (Chicago). Au sein de plusieurs associations, il enseigne les thérapies orientales au public français, par des stages, cours et cassettes. Auteur de plusieurs ouvrages à succès, Gérard Edde s'applique à restituer ces enseignements orientaux millénaires d'une façon applicable en Occident, mais sans en perdre le contenu essentiel sous prétexte de « vulgarisation ».

ISBN : 978-2-911-806-87-2
© Éditions Chariot d'Or, 2009.

Une marque du groupe éditorial PIKTOS,
Z.I. de Bogues - rue Gutenberg - 31750 Escalquens
Bureau parisien : 6, rue Régis - 75006 Paris

Tous droits de reproduction, de traduction
et d'adaptation réservés pour tous pays

LES CINQ COULEURS DE GUÉRISON

Harmoniser vos énergies avec la
chromothérapie
chinoise

AVERTISSEMENT

Ces textes sont présentés comme une information dont l'exécution ou l'utilisation reste sous l'entière responsabilité et compétence du lecteur. Ni l'auteur, ni l'éditeur n'assument une quelconque responsabilité au sujet des techniques et méthodes exposées dans cet ouvrage.

Les conseils rapportés ici ne peuvent en aucun cas remplacer un avis médical avisé.

Gérard Edde

LES CINQ COULEURS DE GUÉRISON

Harmoniser vos énergies avec la
chromothérapie
chinoise



Éditions
Chariot d'Or



Introduction : théorie ou pratique ?

Ce livre peut être lu de différentes manières :

Seule la pratique vous intéresse ? Reportez-vous aux pages signalées au milieu du livre. Vous découvrirez dans ces pages une méthode chinoise inédite et étonnante pour utiliser les couleurs, la relaxation et certains gestes qui vous permettront d'harmoniser vos énergies de façon agréable. Cette méthode est exposée pour la première fois en Occident, elle s'appuie sur les bases de la médecine traditionnelle chinoise et sur la philosophie la plus profonde.

Vous voulez avant tout connaître les fondements de la chromothérapie et comprendre la physique de la lumière et des couleurs ? Lisez alors cet ouvrage dès le début. Il contient nombre d'informations inédites sur l'utilisation des couleurs pour la santé par les thérapeutes anciens ou les chercheurs contemporains.

La meilleure façon d'aborder cet ouvrage est peut-être cependant de le lire en entier car il représente une compréhension globale de la chromothérapie par la théorie et l'expérience directe.



Le mystère des couleurs

Lumière, énergie et matière

Du point de vue de la science, au niveau le plus fondamental, la lumière est constituée de photons. Une expérience de physique nucléaire peut nous renseigner sur la nature essentielle de la lumière : si l'on projette un rayon cosmique (constitué de photons) sur un environnement de noyaux atomiques lourds, les photons semblent se dédoubler en un couple antagoniste électron-positon. Cette expérience quelque peu simplifiée dans son exposé montre que l'énergie (le photon) se manifesterait en matière. Ce point montre que la lumière peut influencer la matière de façon indubitable. Bien sûr, nous sommes loin d'une explication complète du processus de guérison par les couleurs employé dans les civilisations du monde entier.

La matière serait en quelque sorte une lumière cristallisée comme semblent le penser maintes traditions d'Extrême-Orient.

Cependant le phénomène de la manifestation des couleurs est loin d'être aussi simple qu'il n'y paraît.

Si nous posons la question à un physicien, il prétend que ce phénomène est maintenant bien cerné du point de vue scientifique. Mais différentes disciplines scientifiques peuvent donner des réponses bien différentes :

- pour le physicien la couleur est une longueur d'onde ;
- pour un médecin physiologiste la couleur est une transformation d'une énergie électromagnétique vers une énergie électrochimique ;
- un neurophysiologiste ira plus loin et s'intéressera à l'influence de la couleur sur le cerveau ;



- Les cinq couleurs de guérison -

- un chimiste considérera « froidement » la couleur comme une modification bien matérielle appréhensive au niveau des éléments ;
- un psychologue intégrera la couleur dans un paysage social et y cherchera une signification émotionnelle ;
- un artiste cherchera dans telle ou telle couleur une expression esthétique ;
- et enfin un sage ou un voyant utiliseront la couleur comme support vers des états de conscience plus subtils et plus profonds.

Afin de mieux appréhender toutes ces facettes des couleurs, nous allons brièvement examiner quelques définitions simples et utiles.

Il semble que la médecine moderne n'ait pas encore intégré la notion de la relativité entre la matière et l'énergie. L'équation d'Einstein a montré que l'énergie et la matière étaient les différentes expressions d'une même vibration universelle. Cependant, sans connaître cette formule, les médecines traditionnelles ont toujours reconnu une profonde interaction corps-esprit dans le processus de la santé.

Lumière et conscience

Nous tenterons ici de montrer qu'il existe une interrelation étroite entre les vibrations colorées, l'énergie et la conscience. Quelques faits scientifiques troublants viennent corroborer cette idée défendue par le thérapeute des médecines traditionnelles et spirituelles :

- selon la théorie des quanta, l'espace « vide » n'est pas réellement vide, mais il contient une quantité importante d'énergie électromagnétique nommée énergie du point zéro ou ZPE (*zero-point energy*). Ce point zéro désigne en fait l'absence de phénomène thermique. Cette énergie a été mise en évidence par diverses manifestations atomiques et chimiques ;



- Le mystère des couleurs -

- selon Andrei Berezin de l'université de Princeton, la conscience et l'environnement interagissent. Cette théorie développée à partir de celle de Heitler et London montre que la conscience peut influencer un processus matériel prenant pour support une vacuité physique. Il existe ainsi une résonance entre la matière et la conscience capable de produire des « anomalies » dans un processus purement physique ;
- selon Edward G. Brame, les énergies de guérison ont un effet concret sur la structure de l'eau. Le D^r Bernard Grad de l'Université McGill a montré le premier une modification du spectre visible entre une eau « traitée » et une eau non traitée. Cette expérience fut rapportée en 1965. Des expériences plus récentes montrent des modifications structurelles au niveau des molécules de liquides.

Physique de la lumière

La lumière passionne les chercheurs de notre siècle, voici quelques données succinctes sur le phénomène physique de la lumière :

La perception des couleurs : la couleur est une sensation qui est suscitée quand la lumière frappe la rétine de l'œil. La perception des couleurs dépend des différents degrés par lesquels diverses longueurs d'onde de lumière affectent l'œil.

La lumière : la lumière est une radiation électromagnétique dans la gamme des longueurs d'onde comprises entre 0,4 et 0,7 micron. On peut dire aussi que la lumière est la réponse visuelle à la radiation électromagnétique dans cette gamme. La lumière est caractérisée par une longueur d'onde, par un degré de polarisation, par une qualité directionnelle ou géométrique, par une intensité, et enfin par un degré de cohérence. Toutes ces caractéristiques représentent l'état actuel de la recherche sur la lumière et les couleurs. Elles sont chacune fort complexe et nécessitent pour leur bonne compréhension des bases solides en physique qui dépassent le cadre de ce livre.

- Les cinq couleurs de guérison -

Retenons que la lumière est un phénomène complexe comportant de nombreux paramètres mesurables.

Le photon : la particule unitaire de base de la lumière est le photon, qui associé à une longueur d'onde est déterminé par la somme d'énergie qu'il contient. En bref, le photon est une particule d'énergie lumineuse ! Dans une onde colorée simple, les photons ont tous la même énergie et vibrent donc à la même fréquence. Ils vibrent ainsi sans interférence, ce qui démontre un degré élevé de cohérence. Par la diffusion de la lumière (formée de plusieurs couleurs) est plus aléatoire, on peut comparer ce phénomène lumineux aux vagues d'un océan. À l'exception de la lumière solaire et de celle des constellations, la lumière est en fait le résultat de changements dans la structure électronique d'atomes et molécules absorbant et réfléchissant l'énergie.

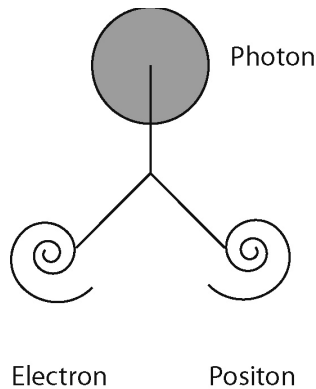


Figure 1 : Le photon : matière et énergie

La lumière électrique artificielle : la lumière électrique incandescente a pour source lumineuse la chaleur qui résulte de la résistance du filament au courant électrique (qui résulte lui-même de la libération d'énergie chimique). Les atomes et molécules gagnent une énergie cinétique (de mouvement), qui est réalisée par un accroissement du nombre de collisions des particules.

Le laser : le laser peut être considéré comme un tube creux accordé à la longueur d'onde de l'émission de photons. Le procédé peut être visualisé comme une suite de vagues réfléchies entre les deux extrémités du laser. La portion de la lumière qui s'échappe de l'extrémité est hautement monochromatique, avec une longueur d'onde cohérente. Le laser n'émet ainsi qu'une seule couleur.

Le colorimètre : le colorimètre est un instrument électrique ou optique, qui compare, définit ou mesure les couleurs et leur intensité à l'aide d'une cellule photoélectrique ou par comparaison de modifications chimiques. On l'emploie dans l'imprimerie et la chimie.

Nous allons maintenant montrer que les couleurs peuvent être appréhendées de différentes façons selon que l'on est scientifique, artiste ou thérapeute. La compréhension des couleurs dans les sociétés traditionnelles fera l'objet du prochain chapitre.

Le point de vue du scientifique

Les couleurs existent grâce à la lumière, c'est-à-dire à des oscillations électromagnétiques dotées d'une certaine longueur d'onde. L'œil humain ne perçoit la gamme des ondes que de 4 000 à 7 000 angströms.

Cette gamme de la lumière visible se divise en sept sections, dont chacune se rapporte à une couleur donnée (les couleurs du spectre : violet, indigo, bleu, vert, jaune, orange et rouge). Le mélange de toutes ces couleurs donne la lumière blanche. Si l'on soustrait une seule de ces couleurs, le mélange des couleurs restantes donnera une certaine teinte qui ne sera plus le blanc pur. Si toute la lumière est absorbée par un objet, celui-ci atteindra son degré de brillance minimum et sera donc noir.

- Les cinq couleurs de guérison -

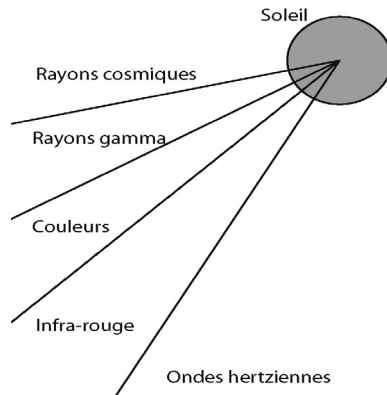


Figure 2 : Le soleil et le spectre électromagnétique

Nous avons tous observé dans notre enfance qu'un bâton immergé à moitié et obliquement dans l'eau paraît « brisé » à la ligne de séparation de l'air et de l'eau. Il semble que la partie inférieure du bâton ait pris une autre direction que sa partie supérieure. Ce que nous avons ainsi observé est le phénomène de réfraction. Il se manifeste chaque fois qu'un rayon lumineux passe d'un milieu à un autre – par exemple de l'air ambiant à l'intérieur d'une pierre précieuse –, selon une direction oblique à la limite entre les deux éléments.

Le point de vue médical

Nous voyons les couleurs grâce à cet organe merveilleux qu'est notre œil. Dans cette structure fabuleuse, mis à part l'automatisme de l'optique constitué de la cornée comme lentille protectrice, de l'iris et de la pupille comme diaphragme et du cristallin comme objectif zoom, la rétine apparaît comme une pellicule instantanée, connectée au cerveau par le nerf optique et reproduisant les images et les couleurs. La rétine contient 120 millions de bâtonnets et 6 millions de cônes ! Les bâtonnets et les cônes, dans leur fonction photoréceptrice, jouent le rôle de cellules sensibles qui captent et

- Le mystère des couleurs -

codifient les différentes longueurs d'onde des radiations lumineuses. Ces radiations se traduisent en couleurs : violettes, vertes et rouges.

Les images sont ainsi transformées en signaux électriques transmis au nerf optique par des cellules typiques. Ce processus physiologique analyse la forme, les couleurs et l'espace du mouvement.

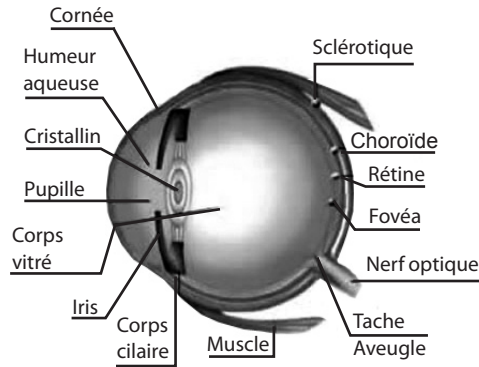


Figure 3 : L'œil et la vision

De tous les sens, la vue est souvent considérée comme le plus essentiel. Selon une étude, les quatre cinquièmes de ce que nous connaissons sont transmis au cerveau par l'intermédiaire des yeux. Les yeux transmettent des flux continus d'images et de couleurs au cerveau par l'intermédiaire de signaux électromagnétiques et reçoivent l'information à partir des rayons lumineux. Les rayons lumineux sont intégrés ou réfléchis.

Les formes qui absorbent presque tous les rayons lumineux apparaissent noires ou sombres, alors que celles qui les réfléchissent presque tous apparaissent blanches ou claires.

- Les cinq couleurs de guérison -

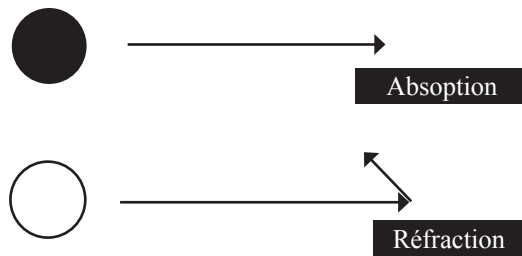


Figure 4 : Absorption-réfraction

Les objets colorés absorbent certaines parties du spectre lumineux et réfléchissent les autres. Quand nous regardons un objet, les rayons retransmis par cet objet atteignent l'œil. La lumière est alors réfractée par la cornée, puis traverse l'humeur aqueuse et la pupille pour atteindre le cristallin. L'iris surveille la quantité de lumière qui pénètre l'œil, puis le cristallin focalise la lumière qui traverse l'humeur aqueuse et atteint la rétine, formant ainsi une forme inverse de l'image d'origine. Les cellules photosensibles de la rétine transmettent l'image au cerveau par des signaux électromagnétiques. Le cerveau capte alors l'image dans le sens correct d'origine.

Ces radiations, traduites en couleurs violettes, vertes et rouges, reproduisent les images par synthèse additive, un procédé comparable à celui utilisé pour la télévision. Les images transformées en signaux électriques sont transmises au nerf optique par l'intermédiaire des cellules bipolaires et ganglionnaires. Le nerf optique se connecte au cerveau, ce qui entraîne un processus d'information visuelle ainsi qu'une analyse détaillée de la forme, de la couleur et de la profondeur du mouvement.

La lumière ne se limite pas à ce que nos yeux en perçoivent ; d'autres radiations, qui sont imperceptibles pour notre appareil oculaire, existent et sont, dans le langage scientifique, également comprises dans cette variété d'énergie que l'on dénomme « lumière ».

- Le mystère des couleurs -

Une partie de ces radiations de la lumière invisible est perçue par les systèmes nerveux contenus au niveau de la peau et provoque une sensation de chaleur (radiation calorifique). Ce point particulier est à l'origine d'expériences montrant une certaine forme de perception des couleurs par des non-voyants.

Le point de vue de l'artiste

Les graphistes utilisent les couleurs d'une manière concrète, ils doivent donc se référer à la « théorie des couleurs » découverte par Young. Ils font ainsi leur propre lecture de ce système élémentaire de combinaisons de couleurs. Une infinité de couleurs est produite grâce aux trois couleurs fondamentales, plus le blanc et le noir.

Les trois couleurs primaires sont : le bleu cyan, le jaune et le magenta.

En mélangeant ces couleurs par couples, nous obtenons les couleurs secondaires, puis les couleurs tertiaires, ce qui produit les couleurs de base :

Bleu violet
Bleu cyan
Bleu vert
Vert jaune
Jaune orangé
Orangé
Rouge orangé
Magenta
Rouge violet

Ces couleurs offrent visuellement une saturation maximale, ce sont des couleurs pures, sans adjonction d'autres couleurs ou de nuances plus foncées ou plus claires qui modifient leur propriété chromatique.



Le point de vue du minéralogiste

Ce point de vue bien particulier va trouver son application dans certaines méthodes de chromothérapie ¹. Depuis la nuit des temps, les sociétés traditionnelles ont toujours considéré les pierres naturelles comme des sources importantes de vibrations colorées pour la guérison ou comme un support de méditation.

Un très grand nombre de corps organisés naturels ou de produits industriels sont producteurs de radiations lumineuses. L'énergie lumineuse des astres, et en particulier celle du soleil, nous envoie de la lumière. Les organismes des animaux et des êtres humains émettent des ondes infrarouges. D'autres objets se comportent comme des filtres ne laissant passer qu'une partie du spectre lumineux. Le cristal de roche est l'un de ces corps qui n'absorbent qu'une partie infime du spectre lumineux.

Les pierres naturelles sont caractérisées par un certain nombre de données dont pour référence la lumière et les couleurs.

Voici les caractéristiques les plus importantes :

L'éclat : l'éclat d'une pierre précieuse est dû à sa capacité de « réflexion », c'est-à-dire au pouvoir qu'elle a de renvoyer, comme un miroir, une partie de la lumière qui frappe sa surface. L'éclat du diamant est le plus coté, celui du verre est le plus courant.

La « chatoyance » : phénomène lumineux, rappelant la pupille fendue d'un œil de félin – d'où l'origine du mot –, qui se déclenche lorsque la lumière est réfléchiée par des éléments fibreux disposés parallèlement dans la pierre. Lorsque l'on fait pivoter la pierre, l'œil-de-chat donne l'impression de glisser le long de la surface. On trouve dans le groupe des chrysobéryls la variété d'œil-de-chat la plus précieuse.

1. Chromothérapie : méthodes de soins ou de travail sur l'énergie utilisant les couleurs.



- Le mystère des couleurs -

L'astérisme : ce phénomène présente des raies lumineuses en forme de croix – d'où son nom (du latin *astrum* : astre) –, qui se recoupent en un point unique, formant des angles constants selon la géométrie des cristaux. Contrairement à la « chatoyance », l'astérisme est causé par des déviations de la lumière, dont les rayons cessent d'être parallèles et divergent comme ceux d'une étoile.

L'irisation : on observe ce jeu de couleurs dans des pierres à travers lesquelles la lumière se décompose et donne les couleurs de l'arc-en-ciel. Dans le commerce, cet effet est parfois obtenu en provoquant artificiellement et avec certaines précautions de petites fissures à l'intérieur du cristal de roche.

La luminescence : la luminescence (du latin *lux* : lumière) est un terme général désignant la propriété d'une pierre à devenir lumineuse sous l'influence de rayonnements provenant de réactions physiques ou chimiques, à l'exclusion du simple rayonnement calorifique.

La phosphorescence : lorsqu'une substance demeure lumineuse quelque temps après avoir été soumise aux rayonnements d'excitation, il est question de phosphorescence, le phosphore étant connu pour ses propriétés lumineuses.

La fluorescence des pierres précieuses ou semi-précieuses provient d'additions infinitésimales de métaux au niveau de leur masse. Parmi ces métaux, mentionnons le chrome, le manganèse, le cobalt, le nickel... Il est naturel que la couleur de la fluorescence varie aussi selon les pierres, fussent-elles d'une même famille.

La couleur : dans l'examen d'une pierre, la couleur est ce qui attire le regard en tout premier lieu. Dans les pierres, ce sont avant tout les métaux qui absorbent des ondes de longueur bien précise, et produisent ainsi leur coloration. La lumière artificielle influe également sur la couleur des pierres naturelles. Le rubis, par exemple, est beau le jour, splendide à la lumière électrique, mais il semble noirci

- Les cinq couleurs de guérison -

sous une lumière fluorescente. Le phénomène le plus étonnant est celui d'un changement de couleur comme dans l'alexandrite, qui est verte au jour et rouge à la lumière électrique.

Cette introduction nous a montré que le phénomène de la couleur est complexe et que les découvertes les plus pertinentes sont assez récentes (voir Annexe 3) et fragmentaires. Les anciens médecins et thérapeutes des sociétés traditionnelles avaient cependant découvert des propriétés curatives aux couleurs. Le chapitre suivant va nous permettre de survoler ces découvertes empiriques.

Table des matières

Introduction : théorie ou pratique ?	7
Le mystère des couleurs	9
Lumière, énergie et matière	9
Le point de vue du scientifique	13
Le point de vue médical.....	14
Le point de vue de l'artiste	17
Le point de vue du minéralogiste.....	18
L'ancienne chromothérapie	21
L'Inde et les couleurs de guérison.....	21
Couleurs, druides et celtes.....	30
Les couleurs et les Indiens d'Amérique.....	33
Couleurs et tantras.....	34
La chromothérapie moderne.....	39
Les créateurs de la chromothérapie moderne	39
Techniques et méthodes de chromothérapie.....	55
Ling-Pao : les cinq couleurs de guérison	57
Le Tao des cinq couleurs	57
Les fondations de la méthode.....	61
Déterminer son élément déficient.....	68
Votre séance de « Toucher des couleurs ».....	76
Relaxation finale : harmoniser les trois centres.....	88
L'arc-en-ciel de guérison	95
Le Tao des couleurs pour le corps et l'esprit.....	95



- Les cinq couleurs de guérison -

Pratique : les cinq rayons de guérison.....	106
Pratique : les couleurs des quatre directions.....	111
Pratique : l'arc-en-ciel de guérison	118
Annexe 1 : Formulaire thérapeutique des couleurs (selon les traditions de la Chine et de l'Inde)	121
Annexe 2 : Index thérapeutique des couleurs.....	131
Annexe 3 : Les chercheurs de couleurs.....	139
Annexe 4 : Appareils modernes de chromothérapie	143
La lampe REXXOS (Suisse)	150
Bibliographie.....	151
Table des matières.....	155

