

Chromothérapie



Chez EspaceSpas, nous recherchons toujours le maximum de bien-être. C'est pourquoi tous nos spas sont équipés en série de leds. Réduisez la lumière au maximum, afin de créer une ambiance des plus envoûtantes où les leds serviront de lumières. Activez les différents jets, mettez un peu de musique relaxante, et laissez-vous transporter pour un moment de détente inoubliable.

La chromathérapie, le pouvoir curatif des couleurs :

La chromathérapie est une méthode d'harmonisation et d'aide à la guérison de certains troubles, physiques ou émotionnels, à travers l'utilisation des couleurs. La prise en charge se base sur les organes sensoriels, dont la vue. Selon cette discipline, les couleurs auraient une influence directe sur l'esprit et le corps. La chromathérapie est un mélange de psychologie, d'art, de physique et de médecine.

La chromothérapie n'est pas reconnue scientifiquement, ni validée médicalement par l'Académie de médecine. Il s'agit de médecine alternative qui ne peut être utilisée qu'en complément et non à la place de la médecine allopathique.

Le principe de la chromothérapie :

Tout comme l'instrument de musique, qui doit avoir toutes ses cordes adaptées à la bonne tonalité, pour que le son qui en ressort soit harmonieux, la chromathérapie est censée nous faire profiter de tout le spectre basique des couleurs. Chacune d'elle offrirait ainsi des bienfaits spécifiques.

Selon le principe de la chromothérapie, les couleurs pourraient nous apporter des stimuli exceptionnels, comme par exemple la modification de certaines humeurs qui affectent l'équilibre global de la personne. Selon les adeptes de la chromothérapie, les couleurs pourraient calmer ou même augmenter l'énergie vitale, ou encore corriger certains troubles.

La chromathérapie par couleur

La chromathérapie utilise huit couleurs, provenant des trois couleurs primaires et de leurs différentes combinaisons. Certains rajoutent le rose, le magenta ou encore l'indigo. On

peut dire que chaque couleur a sa propre signification, basée sur l'expérience naturelle et sensuelle et sur les nombreuses expériences qui ont utilisé les couleurs :

- Rouge : il transmet énergie et initiative, donne envie. Il est conseillé en cas d'apathie physique, d'atonies, de rhume causé par le froid, d'hypotension. Le rouge est signe d'extra-version. À l'excès, il peut provoquer irritabilité, agressivité et fatigue.
- Jaune : clarté et joie, revitalisant et stimulateur du cerveau et enthousiasme. Le jaune est assimilé à la lumière du soleil. C'est un antidépresseur efficace. Il est aussi conseillé en cas de troubles digestifs. À l'excès : irritabilité et préjugés.
- Orange : mélange du rouge et du jaune, il fait intervenir les bienfaits de ces deux couleurs, soit l'activité physique provoqué par le premier et la lucidité du deuxième. L'orange offre santé émotionnelle, communication et créativité, il est encourageant et combat les inhibitions. Il régule également l'hyperthyroïdie et répare la majorité des tissus. À l'excès : il provoque nervosité et agitation.
- Bleu : rafraichissant, relaxant, il est indiqué pour l'insomnie, la fatigue psychique et le stress, les palpitations, l'hypertension, les douleurs aiguës, la fièvre, l'élimination des résidus cellulaires, il est aussi antiseptique. Le bleu réveille l'intuition et le talent, lorsqu'il est conjugué au vert. À l'excès : mélancolie et méditation.
- Vert : savant mélange du jaune lucide et du bleu apaisant, le vert apporte une ambiance calme, il est reconstituant, doux et frais, idéal pour récupérer d'une fatigue physique ou mentale. Il stimule la croissance et la régénération des cellules. Le vert est tonique et ré-équilibre les systèmes nerveux et circulatoires. À l'excès, il peut affaiblir ou faire déprimer.
- Turquoise : il calme et diminue les inflammations et les infections, en aidant le système immunitaire. Composé de jaune, il stimule également le discernement et le désir de le faire partager aux autres, et enfin il facilite la concentration.
- Violet : il calme et renforce le système nerveux, en augmentant le rendement de l'activité mentale. Il est conseillé pour certains troubles psychiques, les angoisses et peurs en général et la perte de mémoire. Il aide à la désintoxication du sang et dans les problèmes de rhumatismes liés à l'humidité. À l'excès, il peut déclencher la peine ou une colère dissimulée.

La chromothérapie en pratique

Nous recommandons d'utiliser chromothérapie chaque utilisation du Spa, de dix à trente minutes chaque 3 jours. Les résultats seraient visibles après deux ou trois semaines.

Rappelons que la chromothérapie n'est pas reconnue scientifiquement, ni validée médicalement par aucune autorité sanitaire occidentale. Aucune preuve scientifique ou publication dans une revue scientifique à comité de lecture n'a jamais permis d'en démontrer l'efficacité. Il s'agit d'une médecine alternative qui ne peut être utilisée qu'en complément et non à la place de la médecine allopathique.