

İNGİLİZCE'DEN TÜRKÇE'YE ÇEVİRİDİR

Renk Işık Tedavisi

Işık ve Rengin Enerji İlkeleri

Yazan: Sonja Kohn, HP

2014 Haziran ayında CO'MED, Cilt 20'de yayımlanmış bir makaleden

Otomatik Çeviri: SYSTRAN, Lernout&Hauspie, LogoMedia&Promt

Çeviri ve redaksiyon: Carolyn L. Winsor, OIRF

©Telif hakkı 2014 Sonja Kohn, HP, Almanya

Renk Işık Tedavisi, natüropati uygulamasındaki modern cihaz destekli metotların bir parçasıdır. Bu tedavi çok eskiye dayanır, çünkü renk ışık tedavisi, köken itibarı ile güneş ışığıyla tıbbi tedavi anlamına gelen Helioterapiden türemiştir. Fiziksel anlamda ışık ve renk, iyi tanımlanmıştır. Güneş ışığı, elektromanyetik spektrumun bir parçası olup yaklaşık olarak %42'si kızılötesi ışıklardan ("termal radyasyon") , %51'i görünür ışıktan ve yaklaşık %6'sı mor ötesi ışıklardan (UV-ışını) oluşur.

Gözlerimizle görebildiğimiz ışık, yani, elektromanyetik spektrumun optik olarak fark edilebilir aralığı, 380 ila 780 nm dalga boyları arasında değişir. Kızılötesi ışınlar genel olarak ağrı tedavisi için termoterapide kullanılırlar. UV-ışını dermatolojide, örneğin UV-B ışını (özellikle 311 nm) sedef hastalığının, UV-A ışını ise (320-380nm) atopik egzamanın tedavisinde kullanılır.

Her şeyden önemlisi, Renk Işık Tedavisi, vücudumuzda rezonans etkilerini serbest bırakarak nörotransmitterlerin ve hormonların yayılmasına neden olur.

Güneş ışığı spektrumunun her rengi, organizmamızda belirli bir reaksiyona neden olur. Reaksiyon düzeyleri farklıdır. Renklerin duygusal ve ruhsal etkilerinin yanı sıra metabolik ve yapısal düzeyde etkileri bulunur.

Örnek 1: Turuncu – Bir akış haline geçme

Duygusal – Ruhsal düzey: Stresten arınma, tonik, antidepresan

Metabolizma düzeyi: Mide sıvılarını artırır, iştahı artırır

Yapısal düzey: Rahatlatıcı (örneğin: ayağın üst kısmında sertleşmiş kas [*myogelosis*])

Örnek 2: Eflatun – Daralma

Duygusal – Ruhsal düzey: konsantre olma, odaklanma

Metabolizma düzeyi: Mideyi daraltır, iştahı azaltır

Yapısal düzey: Sıkılaştırıcı (örneğin: selülit)

Işık ve renk, vücudumuzca cilt ve gözler, aynı zamanda Çakralar (vücudumuzun ötesindeki enerji organları) ve besinler aracılığıyla emilir (bu bağlamda ikinci derece bitkisel boyalar büyük rol oynar).

Vücudumuzun dışarıdan yalnızca ışık almayıp aynı zamanda, “BioFoton radyasyonu” olarak da bilinen ultra zayıflıkta bir hücre radyasyonu (“luminesans”) vermesi özellikle heyecan vericidir. Bu ışık, hücre bölünmesinden kaynaklanır ve eşvrelidir, yani lazer benzeri bir düzeni vardır. “Vücudun kendi ışık üretiminin” varlığı hakkındaki bilgileri Rus *Alexander Gurwitsch’in* araştırmalarına ve Alman Profesör *Fritz-Albert Popp’un* onlara dayanan çalışmasına (“*Der Mensch ist ein Lichtsauger*”) [*İnsan Işık Emici bir Cihazdır**] borçluyuz.

*İnsan ışıklı vakum temizleyicisidir, olarak da tercüme edilebilir!

Işığın işi: Hücre iletişimi

Vücudumuz karmaşık bir şekilde organize edilmiştir. Her bir hücrede saniyede aynı anda yaklaşık 30.000 ila 100.000 kimyasal reaksiyon gerçekleşir. Bu, vücutta eşzamanlı olarak tasarlanan 1.000.000.000.000.000=1 kentilyon reaksiyon *demektir!*

Vücuttaki bütün doku fonksiyonlarının yüksek derecede organize edilmiş etkileşimini garanti etmede yalnızca ışık, dolayısıyla fotonlar, bu süreçleri sayısal açıdan yeterli hız ve kesinlikle yönetebilecek gibi görünmektedir.

Potsdam’daki “Institute for Advanced Sustainability Studies” Bilim Direktörü *Carlo Rubbia*, bunu araştırdı. 1984 yılında Simon van der Meer ile birlikte Nobel Fizik Ödülünü aldı. Birlikte, maddenin, dolayısıyla gördüğümüz ve dokunabildiğimiz her şeyin birleşmiş olduğu bilimcesini çözdüler.

Temel olarak dünyamızın yalnızca 1 milyarda biri kütleden oluşur, geriye kalansa saf enerjidir. Enerji kuantlarının kütle parçacıklarına oranı 1.000.000.000 (milyar) / 1'dir. Basitçe söylemek gerekirse:

Enerji süreçleri, maddesel süreçlerden daha ağır basar.

Bugün DNA, insan hücresi radyasyonunun en önemli depolama yeri olarak görülmektedir.

“Biyolojik organizmaların iç düzeni güneş ışığıyla bağlantılıdır.” (Erwin Schrödinger)

Işık, Salınım ve Enerjidir (Dalga-Parçacık Düalizmi)

Işık, bir yerden bir yere hareket ediyorsa, bir dalga gibi davranıyordur. Güneşten yayılan ışık dalgalarını belirleyen, frekansları ve dalga boylarıdır.

Dalga boyu= bir dalganın genliğinin bir sonrakine uzaklığı (ölçü birimi nanometre, nm / 1 nanometre = metrenin milyarda biri, 10^{-9} metre)

Frekans= zaman birimi başına salınım süreçlerinin sayısı (ölçü birimi Hertz, Hz), yani, bir saniyeden sonra belirli bir noktaya ulaşan dalgaların sayısı

Işık bir organizma tarafından alınıyorsa, bir parçacık gibi davranıyordur.

Işığın e küçük parçacığına “foton” denir. Fotonlar bir dalganın ve bir parçacığın özelliklerine sahiptirler, dolayısıyla bilginin ve enerjinin taşıyıcılarıdır.

Uzak Doğu Tıbbının Perspektifi

Çin Tıbbının bakış açısına göre ışık enerjisi—parlaklık ve sıcaklık—Yang ilkesine (“dağların güneşli yanı”), karanlık ve soğukluk ise Yin'e (“dağların gölgeli yanı”) atfedilmiştir.

“Yaşam nefesimiz” Çi, ışığın da içlerinde olduğu farklı enerji kaynaklarından beslenir:

- Kalıtsal enerji
- Besin enerjisi
- Nefes enerjisi
- Savunmacı enerji
- Kozmik enerji (güneş ışığı!)
- Cinsel enerji

Tablo 1: Dinshah Ghadiali'ye göre Spektro-Krom-Renk Nitelikleri
(Kaynak: "Es werde Licht", Darius Dinshah, S-C-N)

Renk	Renk Niteliği
Rot	Kırmızı – Duyusal sinir sisteminin etkinleştirilmesi, karaciğer etkinliğinin uyarımı, hemoglobinin üretimine destek, cilt yoluyla boşaltımın hızlanması, X-ışını ve mor ötesi radyasyondan yanmalara karşı antidot.
Orange	Turuncu – Akciğerlerin ve solunum sisteminin güçlenmesi, tiroidin uyarımı, paratiroidin önlenmesi, spazmolitik (rahatlatıcı), süt üretimine destek, midenin uyarımı, kabul edilmeyen yiyecekler sonrasında kusturucu, gaz giderici, kemik ve doku oluşumunu teşvik eder.
Gelb	Sarı – Duyusal ve motor sinir sistemini uyarır, lenf akışını artırır, sindirimi teşvik eder, safra söktürücü, laksatif, pankreası etkinleştirir, dalağı sakinleştirir, zihinsel berraklığı etkiler (antidepresan), kurt ve parazitleri dışarı atar.
Gelbgrün	Sarı-Yeşil – Kronik hastalıklar için yeniden düzenleyici, metabolizma süreçlerini destekler, balgam söktürücü, kemik gelişimi (fosfor etkisi), beyin fonksiyonlarını artırır, timüs bezini güçlendirir, hafif laksatif
Grün	Yeşil – Beyin fonksiyonlarının dengelenmesi, hipofiz bezini uyarır, dengeleyici, kas ve doku oluşumunu teşvik eder, temizleyici ve dezenfekte edici (antiseptik, bakteri öldürücü, mikrop öldürücü)
Türkis	Turkuaz - Akut hastalıklar için yeniden düzenleyici, beyin faaliyetini sakinleştirir, cilt toniği, yanmış derinin yeniden oluşumunu teşvik eder
Blau	Mavi – Ateş düşürücü, terletici, hafif sakinleştirici, iltihabı azaltır, beyin epifizini uyarır, canlandırıcı, zindeliği artırır
Indigo	Çivit mavisi – Paratiroidi güçlendirir, tiroidi sakinleştirir, solunumu sakinleştirir, kanamayı durdurur, kan dindirici, bağışıklık sistemini güçlendirir (fagositozu artırır), meme bezi faaliyetini önler (süt akışında azalma), sakinleştirici, analjezik
Violett	Menekşe moru – dalağı güçlendirir, kas faaliyetini azaltır (kalp kası dâhil), lenf akışını ve pankreası sakinleştirir, doğal yatıştırıcı, lökosit oluşumunu artırır
Purpur	Erguvani – Böbrek ve böbreküstü faaliyetini sakinleştirir, ağrıyı azaltır, rahatlatır ve uykuyu destekler, kalp-dolaşım sistemini düzenler (damar fonksiyonlarını güçlendirir, kan basıncını düşürür), ateşi düşürür, heyecana eğilimli duygu aralığını azaltır, aşırı uyarılan cinsel dürtüleri düzenler
Magenta	Macenta - Heyecan ve duygu aralığını dengeler, aurayı güçlendirir, kalp, dolaşım, böbrekler, böbreküstü bezleri ve üreme sistemi üzerinde ahenk kazandırıcı etkisi vardır.
Scharlach	Kızıl – Böbrekleri ve böbreküstü bezlerini uyarır, kan basıncını yükseltir, genel uyarıcı, doğumu hızlandırır, üreme sistemini uyarır, adet kanamalarını teşvik eder, heyecan ve duygu aralığını etkinleştirir, afrodisyak etkisi vardır.

Çevirmenin (Carolyn L. Winsor) Tablo 1 hakkında notu: Bu tabloda ve bu makaledeki başka tablolarda, yazarın renk tablolarını kopyalayarak Almanca isimleri bıraktığımı fark edeceksinizdir. Dürüst olmak gerekirse, gösterdiği renklerle uğraşmak veya yerlerine onun niyetine ve tonuna uyup uymayacağını bilemeyeceğim başka renkler koymaya kalkışmak istemedim. Bu nedenle her tarifin önünde, birçoğu tartışmasız olsa da her bir rengin tercümesi bulunmaktadır.

Sayfa Sekiz; The Bridge, Cilt 10, Sayı 9, Eylül 2014

Meridyenlerimiz bu Çi'yi yönlendirebilirler. Sonuç olarak akupunktur noktaları enerji ve ışık bent kapakları olarak işlev görürler. Işık, vücuda, diğer yolların yanı sıra, akupunktur noktalarından girer ve organizmayı yine onlar aracılığıyla terk edebilir.

Doğru yerde doğru renk, mucizeler yaratır.

Kromoterapi

Hindistan doğumlu **Dinshah Ghadiali**, 12 Renkli Kromoterapi Sistemini (numarasız olan Yedinci Sayfada yer alan Tablo 1) geliştirdi. Akupunkturla daha az ilgiliydi; "Işık ve Rengin İlkeleri" konusunda daha çok **Dr.Edwin D.Babbit'ten** etkilenmişti ve farklı hastalıklar için sayısız renk ışık ışınlama tedavi programları geliştirdi.

Renk tedavisi hakkında çok şey bilmek zorunda olmadan da şunu biliriz: Kırmızının uyarıcı (güçlendirici) etkisi vardır, Mavi ise sakinleştirir (yatıştırır). Uyumun ve Dinshah Ghadiali'ye göre "psşik dengenin" rengi olan yeşillese neredeyse yanlış hiçbir şey yapamayız: Yeşilin dengeleyici etkisi vardır.

Renk Meridyen Tedavisi

Christel Heidemann'ın Renk Meridyen Tedavisi de oldukça etkilidir. Bu tedavi, her bir meridyeni test bulgularına göre bir renkle sınıflandırır.

Bir fizyoterapist olarak bağ dokuları hakkında çok şey biliyordu. Ana meridyenlerin cildin bağ dokularının altında ilerlediği ve "patolojik" akupunktur noktalarının bağ dokularında "şişme" veya "sertleşme" şeklinde tezahür ettikleri bilgisine dayanarak, "doğru" rengin bağ dokularına ve denk gelen meridyeni ahenkleştirdiğini, "yanlış" renkleri ise semptomların güçlenmesine neden olduğunu ortaya çıkardı.

Heidemann, önce on iki ana meridyeni **Itten'e** göre 12 rakamlı renk çemberinde sınıflandırdı, daha sonra renkleri Çin Meridyen saatinde gösterdi. Böylece ortaya, Renk Tedavisine başlayanların güvenle kullanabileceği Renk Meridyen Sistemi çıktı (Tablo 2, Sayfa Dokuz).

Gün Ortası-Gece Yarısı Kuralı çerçevesinde her bir meridyen bir aktivasyon rengine sahiptir ve uygun yatıştırıcı veya sakinleştirici rengi alır-ve örneğin, Kalp Meridyenine atfedilen sarıdır, beklendiği gibi kırmızı değil (Ateş Elementi).

Heidemann'a göre, meridyenlerin Beş Elementin renkleriyle sınıflandırılması geleneği dokunulmadan kalmıştır.

Tablo 2: Heidemann'a göre Renklerin Meridyenlerle Sınıflandırılması			
Aktivasyon Rengi	Aktivasyon Rengi	Meridyen	Maksimum Saat
Gelb	Sarı	Kalp	11:00 – 13:00
Gelb-Orange	Sarı-Turuncu	İnce Bağırsak	13:00- 15:00
Orange	Turuncu	İdrar Torbası	15:00-17:00
Rot-Orange	Kırmızı-Turuncu	Böbrek	17:00-19:00
Rot	Kırmızı	Kalp Dış Zarı	19:00-21:00
Rot-Violett	Kırmızı-Menekşe Moru	Üçlü Isıtıcı	21:00-23:00
Violett	Menekşe Moru	Safra Kesesi	23:00-01:00
Blau-Violett	Mavi-Menekşe Moru	Karaciğer	01:00-03:00
Blau	Mavi	Akciğer	03:00-05:00
Blau-Grün	Mavi-Yeşil	Kalın Bağırsak	05:00-07:00
Grün	Yeşil	Mide	07:00-09:00
Gelb-Grün	Yeşil-Sarı	Dalak-Pankreas	09:00-11:00

Bunlar, güneş ışığıyla olan ilişkilerinden (öğle 12'de güneş en tepe konumundadır ve en parlak halindedir: açık sarı) ve güneşin günün seyri içindeki ışık koşullarının sonucudur.

Aktivasyon renklerini meridyenlerin güçlendirme noktalarına, sakinleştirici renkleriye yatıştırma noktalarına uygulamak kullanışlı ve yararlıdır, elbette bilinen kurala uygun olarak: “güçlendirmek, yatıştırmaktan iyidir.”

Christel Heidemann cesur bir kadındı. Onun metodu, Çin enerji öğretilerine kısmen aykırı duruyor. O, spirüal-bilimsel gözlemlerine [*beşeri bilimler alanında*] dayanarak Ağaç ve Su elementlerini birbiriyle değiştirdi. Sonuç olarak Karaciğer ve Safra Kesesi organlarını Su Elementinde, Böbrek ve İdrar Torbasını ise Ağaç Elementinde sınıflandırdı. Bu nedenle tedavi noktaları TCM sonuçlarından ayrılır.

Ne var ki, benim deneyimim, Heidemann'ın sınıflandırdığı renklerin de TCM'de olduğu gibi geleneksel güçlendirme ve yatıştırma noktaları üzerinde etkili olduğu yönündedir.

Enerji Sistemlerinin Renk ile Dengelenmesi

İlk adım her zaman en zordur. Bu nedenle derslerimde kolay öğrenilebilir renk kavramlarını iletmeye çalışırım. Rezonans, her zaman çok güzeldir.

*Renk ve ışığın vücut, zihin ve ruh üzerinde sağlıklı bir etkisi vardır. Bu nedenle sizi yalnızca teşvik edebilirim: **Deneyin!***

Uygulama İpucu

Heidemann'a göre sarı renk, gün ortasını ve güneşin en tepe konumunu temsil eder. Işık-biyolojik bakış açısına göre, böylece, güneş ışığının mavi ışık kısmı, en yüksek düzeyini öğle vaktinde bulur. Bu bizi gün boyunca uyanık ve zinde tutar, gece sağlıklı bir uyku uyumamızı sağlar.

Renkler her zaman işe yarıyor! Işık ve renkler dalga boyları ve frekanslarına göre tanımlanır, ancak bugünkü olanaklarla henüz tam anlamıyla fark edemediğimiz birçok başka renk niteliği [*bile*] her renkte bir yankı uyandırıyor.

Bana göre, vücut, bir rengin farklı niteliklerinden hangisinin o an kendisi için en yararlı olduğunu seçebilecek yetenektedir.

Benim önerim: Yeni başlayan biri olarak, başlangıçta sistem içinde kalın. Daha sonra, farklı öğretmenlerin çeşitli renk tedavi sistemleri çok iyi bir şekilde kombine edilebilir.

Işık ve rengin çalışmak için en kolay biçimi, Çakraların ışın yayımıdır. Gizli enerji merkezleri olarak Çakralar, çevreden enerji ve renk "salınımlarını" alabilir ve geri verebilirler. Her bir Çakra, vücudun bir bölgesiyle, organıyla, sinir ağlarıyla, hormon bezleriyle ve duygusal-ruhsal yaşam temalarıyla yakın ilişki içindedir.

Çakraların, rezonansa girdikleri "favori renkleri" vardır.

Bir Çakra çalışma temposunu kaybetmiş ise uygun rezonans rengi onu tekrar dengeli hale getirir (Tablo 3).

Çakranın gerçek rengi ise rezonans renginden bağımsızdır.

Tablo 3: Çakra Renk Rezonansları					
Rezonans Rengi	Çakra	Yer	Tema	Vücut Referansı	Hormon Sistemi Referansı
Rot	Kırmızı Kök Çakra	Ren mai 1 / Du mai 1	Yaşama isteği Temel ihtiyaçlar	Kemikler, kan, bacaklar, ayaklar, bağırsak	Böbreküstü bezleri -Adrenalin -Nöradrenalin -Aldosteron -Kortizon -Androjenler
Orange	Turuncu Kuyruksokumu Çakrası	Ren mai 4 / Du mai 2-4	Cinsellik, Duyusal deneyim, yaratıcılık	Üreme organları, böbrek, vücut sıvıları	Eşeylik organları -estrogenler -gestajenler -testosteron
Gelb	Sarı Göbek Çakrası	Ren mai 8 / Du mai 5+6	Güç, irade gücü	Karaciğer-Safra Kesesi, Dalak-Pankreas, Mide, Bitkisel Sinir Sistemi	Pankreas -insülin -glükagon -hazmettirici enzimler
Grün	Yeşil/Altın/Peembe Kalp Çakrası	Ren mai 17 / Du mai 11	Aşk	Kalp, akciğer, dolaşım, cilt, kollar, eller	ANF (= Atriyal Natriüretik Hormon)
Gold					
Rosa					
Blau	Mavi Boğaz Çakrası	Ren mai 22 / Du mai 14	İletişim, ifade	Ses, boğaz, bronşlar, solunum	Tiroid (Paratiroid) -T3 -T4 -kalsitonin -paratormon
İndigo	Çivit Mavisi Alın Çakrası	Extra 1 / Du mai 15	Sezgi, gizli gerçekleri kavrayış	Burun, kulaklar, gözler, hormonlar	Hipofiz -TSH -ACTH -MSH -FSH -Leydig hücreleri -prolaktin -STH
Violett	Menekşe Moru Baş Tepesi Çakrası	Extra 6 / Du mai 20	Ruhanilik, aydınlanma	Bütün organizma	Epifiz -melatonin

Sonraki sayfada çevirmenin (**Carolyn L. Winsor**) Tablo 3 hakkındaki Notlarına bakınız...

Tablo 3 Hakkında Çevirmen Açıklamaları ve Bilgiler

Rezonans Rengi	Çakra	Yer	Tema	Vücut Referansı	Hormon Sistemi Referansı
Yukarıdaki Çizelgeye bakınız	Kök veya Temel Çakra	Kuyruksokumu Tabanı, kuyruksokumu kemiği	Hayatta kalma-var olma hakkı		
	Kuyruksokumu veya Dalak Çakrası	Göbek Altı, Alt Karın	Duygular- hissetme hakkı		
	Göbek veya Karın Boşluğu Çakrası	Göbek Üstü, Mide Bölgesi	Kişisel güç- düşünme hakkı		
	Kalp Çakrası	Göğsün Merkezi	İlişkiler- sevmeye hakkı		
	Boğaz Çakrası	Boğaz Bölgesi	İlişkiler- konuşma hakkı		
	Alın/Kaş/ 3.Göz Çakrası	Alın, Gözlerin Arası	Sezgi – “görme” hakkı		
	Baş Tepesi Çakrası	Başın tepesi	Bilmek- amaçlama hakkı		

Her Çakra için Işın Yayım Tedavisi

- Basit ışın yayım lambası kullanıyorsanız 5 ila 10 dakika (kutucuktaki talimatlara bakınız) ve
- Profesyonel renk tedavisi cihazı (örneğin Hydrosun-Strahler, MORA Color/Physio) ile çalışıyorsanız 30 dakikaya kadar.

Basit bir Işın Yayım Tedavisi Lambası Kurmak için Talimatlar

Aksesuarlar:

- 1 Flaş lambası (örneğin Mini MagLite AA tipi)
- 1 Mini MagLite aksesuar seti
- 7 PAR 30 renk geçirgenleri/filtreler (Çakra renklerinde, metne bakınız, Ebay'den bulunabilir)
- 1 Motif zımba, çember çapı 2,2 cm (örneğin Efca, el sanatları malzemesi)
- 2 Pil

Renk geçirgenlerini motif zımba ile zımbalayın. Renk filtresini flaş lambasının ışık boşaltma konumu üzerine yerleştirin, filtreyi, aksesuar setindeki şeffaf plastik diskle kapatın ve bağlantı için esnek halkayı (aksesuar setinden) takın. **Hazır!**



Size tanıtmak istediğim bir başka ışın yayım tedavi konsepti de belirli akupunktur noktaları üzerinde basit Renk-Enerji Dengesidir (Tablo 4). Bu bağlamda, flaş ışığının aksesuara odaklanması önerilir, ancak zorunlu değildir.

Table 4: Color Enerji Dengesi		
Ahenk Kazandırıcı Renk	Denge Noktası	Yer
Gelb-Grün	Sarı-Yeşil Dalak-Pankreas 6 Ayaktaki Üç Yin Rehberi Yolun (Meridyen) bağlantı noktası: Dalak, Karaciğer, Böbrek. Pelvisin ve alt karnın efendi noktası	Kavalkemiğinin arka kenarının iç bileğinin en yüksek noktasından 3 cun yukarı
Violett	Menekşe Moru Safra Kesesi 39 Ayaktaki Üç Yang Rehberi Yolun bağlantı noktası: Safra Kesesi, İdrar Torbası, Mide. Kemik iliğinin efendi noktası	İncik kemiğinin ön kenarının dış bileğinin en yüksek noktasından 3 cun yukarı
Rot	Kırmızı Kalp Dış Zarı 5 Eldeki Üç Yin Rehberi Yolun bağlantı noktası: Kalp Dış Zarı, kalp, akciğer	Uzun tendonlar arasındaki bilek katından 3 cun yukarı
Rot-Violett	Kırmızı-Menekşe Moru Üçlü Isıtıcı 8 Eldeki Üç Yang Rehberi Yolun bağlantı noktası: Üçlü Isıtıcı, İnce Bağırsak, Kalın Bağırsak	Ön kolun dışı, dirsek kemiği ile önkol kemiği arasındaki bilek katından 4 cun yukarı (ortada)
Violett	Menekşe Moru Safra Kesesi 24 Sol ve sağ + yukarı ve aşağı için denge noktası	Meme ucundan çıkan uzun hat boyunca yedinci interkostal aralıkta

Sayfa On Dört; The Bridge, Cilt 10, Sayı 9, Eylül 2014

Her bir noktayı 1 ila 2 dakika boyunca aydınlatın, önce vücudun bir yanını, sonra diğer yanını (örneğin, önce Dalak-6 sağ, sonra Dalak-6 sol).

İşlemi önce vücudun bir yarısına, sonra diğer yarısına uygulama düşüncesini kapılırsanız, denge değil enerji yer değiştirme ilkesini yaratırsınız, bu da reaksiyonlara neden olabilir.

Sonuçlar

Sağlıklı bir vücut, yüksek bir ışık hafızası yeteneği ve eşvreli ışık iletme yeteneğiyle diğerlerinden ayrılır.

Hastalık, ışık yetersizliği, evre-uyumsuzluk ve bozulmuş hücre iletişimi ile karakterize edilir.

Renk ışık tedavisi blokajları açar, akışa sakinlik kazandırır ve zihni aydınlatır; bu tedavi, holistik tedavi konsepti bağlamında her zaman kullanılır ve kural olarak, başarısı inanılmazdır.

Işık ve renkle terapi çalışması canlı, “parlak” ve renklidir- böylece yalnızca hastalarımızın değil, kendi hayatınıza da yeniden hareket kazandırıyoruz!

Sonja Kohn, HP

Heilpraktiker [Natüropat], kendi radyo programı “Psşik Kompakt-Psikoterapi ve Psikosomatik Sağlık için Radyo Dergisinde” editör, AG Haut üyesi, Paracelsus Heilpraktiker School’da birçok konunun yanı sıra renk ışık tedavisi konusunda öğretim görevlisi.



Literatür

1. Kohn, Sonja; Schirmohammadi, Abbas: Meditative Reise durch die Chakras - MehrEnergie und Harmoniefür Körper, Geist und Seele (2 CDs). Shaker Media, 2014, ISBN 978-3-95631-124-6
2. Raupach, Wiwi: Das Chakra-Aura-System. Mediengruppe Oberfranken - Fachverlage, 2. Auflage, 2007
3. Govinda, Kalashatra: Atlas der Chakras - Der Weg zur Gesundheit und spirituellem Wachstum. Irisiana Verlag, 2013
4. Koepke-Staneva, Temenuga: Farbmeridiantherapie nach Christel Heidemann - Die Lehre vom Ätherleib in Ost und West. Verlag am Goetheanum, 2003
5. Schnura, Thomas: Diagnose und Punktauswahl nach TCM (mit Zugang zum Elsevier-Portal). Urban & Fischer Verlag / Elsevier GmbH, 4. Auflage, 2009

*İşbu belge İNGİLİZCE'DEN TÜRKÇE'YE
aslına uygun olarak tarafımdan çevrilmiştir
Yeminli Tercüman
VOLKAN GÜRSES*