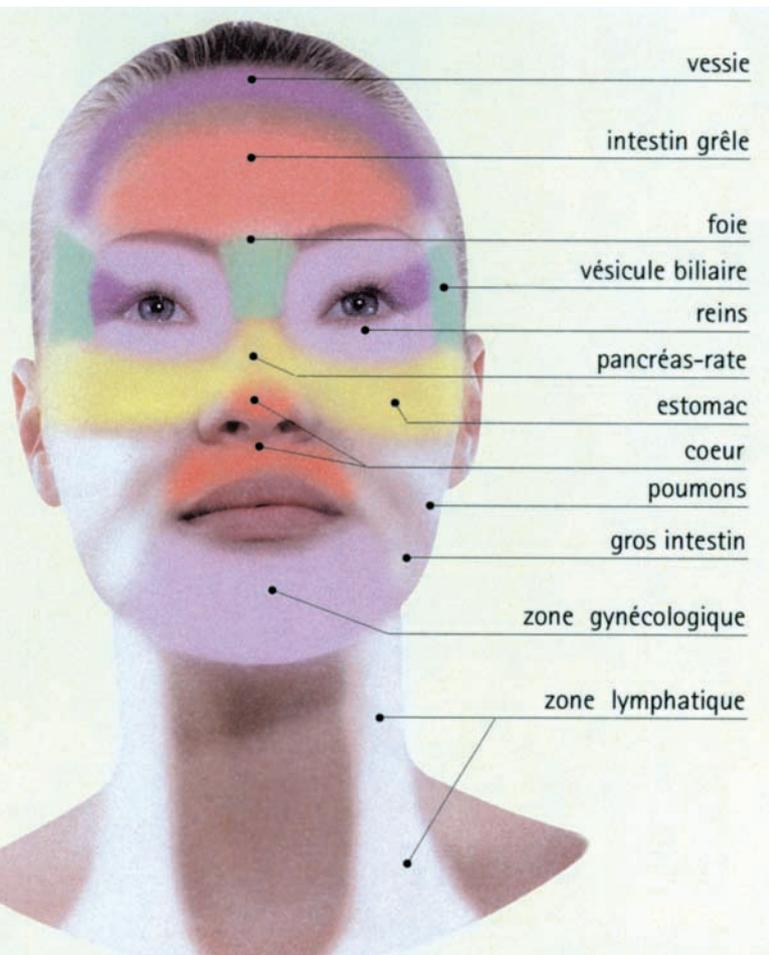


La Chromathérapie

Préservez votre peau cet automne

par Jean-Pierre Demeerlaere



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Selon les principes de l'énergétique chinoise, l'automne est associé à l'élément Métal considéré comme le Yang du Yin.
- La chromathérapie, qui s'appuie sur un diagnostic à la fois médical et énergétique, agit par l'utilisation de rayonnements colorés, sur les points d'acupuncture, le visage, et les chakras (centres énergétiques).
- Les biorythmes, qui tiennent compte de l'interdépendance et de l'influence du rythme de l'univers sur le rythme de l'homme, se calculent grâce à votre date de naissance.

Liens Génération Tao

- N° 16 : Les élixirs énergétiques P. 78

- N° 20 : La chromathérapie P. 50

www.generation-tao.com

L'automne, par son énergie climatique, la "sécheresse", favorise ou amplifie les problèmes liés à la circulation veineuse et lymphatique, telles que varices, jambes lourdes, mauvaise circulation de retour en général. Les personnes ayant un biorythme Métal (leur date de naissance correspondant à cet élément, voir Gtao n°21) seront particulièrement touchées pendant cette période de l'année régie par l'énergie des Poumons et du Gros Intestin. L'ensemble de ces conditions énergétiques ainsi que les problèmes liés à l'Eté (saison précédente) entraîneront des problèmes de déminéralisation, de peau sèche, et de mauvaise oxygénation des tissus, facteurs importants du vieillissement.

Voici quelques conseils à suivre en ce moment où l'énergie Yang s'affaiblit pour céder la place au Grand Yin de l'hiver.

Soins du visage

- Bien nettoyer la peau du visage avec une lotion spécifique.
- Utiliser l'argile blanche en masque sur l'ensemble du visage pour reminéraliser les couches superficielles et absorber les déchets superficiels (temps de pause de 15 minutes).
- Appliquer le matin une crème adaptée à l'énergie d'automne : à base de riz et d'huiles essentielles.
- Le soir : une crème "élément métal" en traitement intense*.

La chromathérapie joue un rôle essentiel dans les soins du visage. Une sélection de points d'acupuncture spécifique sera traitée avec un rayon de couleur bleu (métal) afin d'équilibrer la qualité de l'énergie favorisant la circulation veineuse et lymphatique.

Pendant le masque d'argile blanche ("énergie matière"), le visage sera exposé également à la couleur "bleue" et couplée avec le 3^e chakra, en jaune.

La balnéothérapie peut constituer un excellent complément aux soins du visage car elle permet d'intervenir sur l'ensemble des fonctions corporelles. Le bain régulateur renforcé en algues sera excellent pour favoriser la circulation de retour veineuse et lymphatique.

Avec ces conseils, vivez l'automne, saison de transition, dans l'harmonie de votre Corps-Esprit, pour préparer l'hiver.

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 60.
Prochains conseils : l'Eau, l'hiver, le Yin du yin.