
curso Holística
Psicoterapia

curso Holística Psicoterapia

CROMOTERAPIA

Introdução



- A Cromoterapia é uma ciência que usa a cor para estabelecer o equilíbrio e a harmonia do corpo, da mente e das emoções.

- Esta terapia vem sendo utilizada pelo homem desde as antigas civilizações, como no Egito antigo, nos templos de luz e cor de Heliópolis, como também na India, na Grecia, na China, onde suas aplicações terapêuticas foram comprovadas através da experimentação constante e verificação de resultados.

- Atualmente há estudos onde se determina qual a cor mais adequada para ambientes de estudo, ou de trabalho, ou hospitais,etc. Até nas propagandas o uso de cores é estudado, dependendo do objetivo a que se quer chegar, o público alvo e o produto que está sendo trabalhado.

- A Cromoterapia é baseada nas sete cores do espectro solar e cada cor tem uma vibração específica.

- Cada cor tem uma infinidade de aplicações, pois elas são utilizadas conjugadas a outras energias que estão além dos sentidos, em outras dimensões.

- Por isso, eventualmente, pode-se usar determinada cor conseguindo-se determinado efeito e, em circunstância diferente, é preciso usar outra até aparentemente antagônica para conseguir o mesmo efeito.

- Para cada pessoa deverá ser feita uma sensibilização diferente, pois a cor deverá combinar com as cores dessa pessoa. Não há cor melhor ou pior, mais nobre ou menos nobre, o que pode haver é a cor errada para determinado momento.

- O cromoterapeuta deve ter formação e visão holística e a sensibilidade desenvolvida para utilizar as cores da forma adequada, ativando as energias que estão deficitárias, ajudando na recuperação de células doentes e contribuindo na indução a melhores hábitos mentais que se traduzirão em melhoria da ação.

- Cada parte do nosso corpo esta estritamente relacionada com as cores do espectro, portanto, dependendo da moléstia, necessitamos tratar essa parte com sua cor vibracional correspondente. Por exemplo: diabetes usamos o amarelo por sua ação reativadora e renovadora.

Como Funciona a Cromoterapia

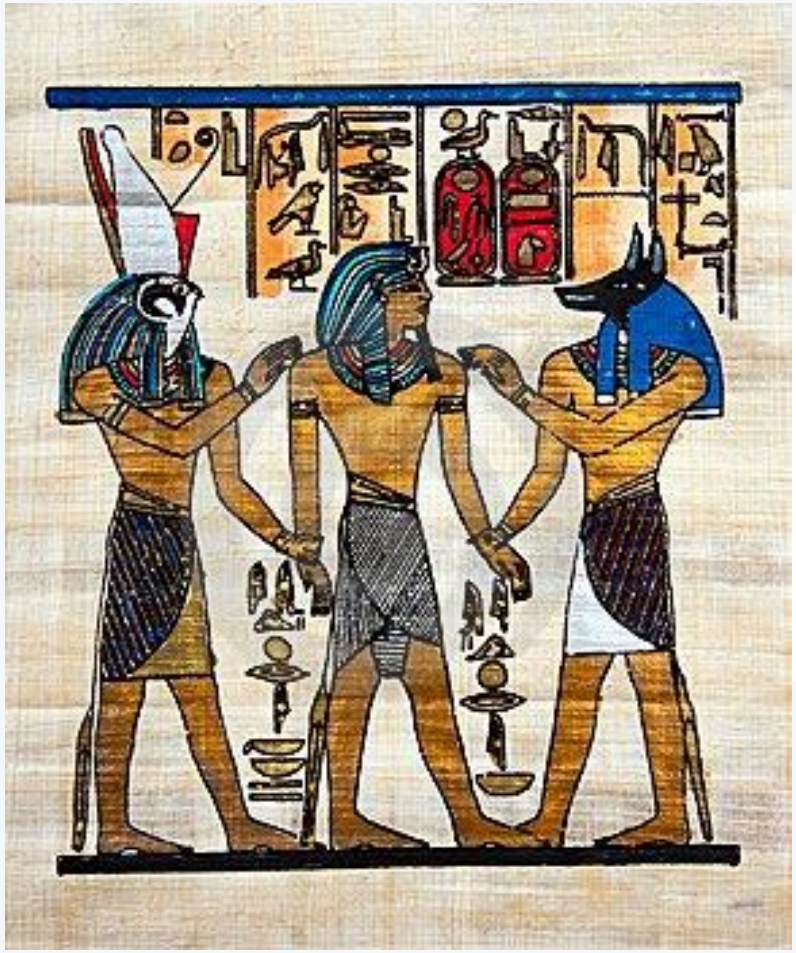


- Cromoterapia é um tratamento terapêutico baseado em cores e luzes que podem ajudar a curar, energeticamente, moléstias que se apresentam em nosso corpo físico.

- O ser humano e a natureza necessitam da luz do sol para viverem. O homem e a natureza recebem a luz solar e esta se decompõe em sete raios principais que são distribuídos por todos os nossos corpos, físico e energético. Se houver desequilíbrio dessas cores, as doenças refletem-se no nosso corpo físico e adoecemos.

- A Cromoterapia, através de suas cores energéticas, reestabiliza o equilíbrio do organismo, obtendo-se, portanto, a cura energética. No tratamento Cromoterápico, podemos utilizar várias técnicas como fonte de cura energética ou harmonização: luz do espectro solar, luz de lâmpadas coloridas, alimentação natural, mentalização das cores e ainda contato com a natureza.

História da Cromoterapia



- O tratamento pela cor era utilizado pelas civilizações antigas do Egito, nos grandes tempos de Karnak e Tebas. Em suas salas coloridas, faziam pesquisas sobre o uso da cor na saúde. Arqueólogos encontraram outros templos, construídos de tal forma que os raios do sol refratavam as cores do arco-íris nas salas.

- Submetendo-se ao uso de rituais de culto para ajudar na cura energética, os médicos diagnosticavam as doenças e encaminhavam os clientes para as salas, onde recebiam a cor necessária para o restabelecimento orgânico.

- Os egípcios construíram a cidade colorida Heliópolis (cidade da luz), onde as cores também eram aplicadas nos tratamentos de saúde. Ensinavam que as cores vermelho, amarelo e azul eram as forças ativas dos seres físicos, mentais e espirituais.

- Além dos antigos egípcios, também os gregos utilizavam as cores com fins benéficos. Estes especificavam diferentes cores para tratar determinadas doenças.

- Albert Szent-Györgyi, ganhador do prêmio Nobel, fez experiências cromáticas com alguns importantes resultados.

- Na sua pesquisa, expôs certas enzimas e hormônios a diferentes cores e verificou que algumas causavam mudanças moleculares nas enzimas e hormônios.

- O Dr Max Luscher, cientista que trabalha nesse mesmo campo, estudou as cores preferidas das pessoas. Concluiu que na reação dos indivíduos às cores há significados que transcendem as diferenças culturais e são profundamente enraizados. Comprovou que a preferência de cor pode indicar o estado mental de uma pessoa, bem como algum possível desequilíbrio glandular.

- Mesmo as pessoas cegas são afetadas pelas cores. Pesquisas feitas na Rússia demonstraram que os cegos podem identificar cores pelo tato. Dizem, por exemplo, que sentem o vermelho mais quente, áspero e dinâmico, e o azul lhes parece macio e fresco.

- Isso sugere que as cores não só nos afetam visualmente, mas também afetam nossos campos de energia, mesmo que os nossos olhos estejam fechados ou estejamos dormindo.

- Os adeptos das ténicas naturais e complementares têm muita simpatia pela cromoterapia e existem vários médicos naturalistas, inclusive no Brasil, que costumam aplicá-la com sucesso. Alguns deles não hesitam em considerar a cromoterapia como parte importante da medicina do futuro, devido a sua simplicidade, facilidade de aplicação e eficácia.

Os efeitos das cores



- Cada cor exerce um efeito diferente sobre as emoções de várias maneiras. Além do mais, para cada indivíduo haverá cores com que ele ou ela se darão pessoalmente melhor que os outros. A cor da roupa dá muitas informações sobre a pessoa.

- Você poderá escolher roupas que o façam ”sentir melhor”, simplesmente porque as cores produzem verdadeiras mudanças químicas na estrutura molecular das células do corpo.

- As crianças, assim como as pessoas que agem mais intuitivamente, conhecem esse efeito por instinto. As crianças exploram esta peculiaridade ao escolherem brinquedos de cores chamativas.

- Mais os efeito vão além disso. Por exemplo, meça a pressão sanguínea de uma pessoa vestida toda de branco e depois coloque-a à luz vermelha por cinco minutos; então meça sua pressão novamente e verá que esta subiu. Mude a exposição para luz azul por cinco minutos e verá que a pressão irá cair abaixo do nível original.

- As cores têm fortes influência sobre o humor,as emoções e a ambiência dos seres humanos.O violeta promove a dignidade e o respeito pessoal.Muitas pessoas decoram seus ambientes com a cor violeta.

- Um aposento pequeno pintado de vermelho, por exemplo, parecerá muito menor do que é na realidade, mas o mesmo aposento pintado de azul parecerá muito maior. Além do mais, em um aposento azul o tempo parecerá passar mais devagar e no vermelho seria o contrário.

- No campo energético, Theo Gimbel, Alemão, descobriu que as cores são mais etéreas do que quaisquer outras vibrações, e portanto, afetam a aura humana e outros campos de energia sutil de maneira ainda mais forte.

- Elas atuam em altas frequências e assim podem curar energeticamente, doenças causadas pelos mais sutis desequilíbrios no corpo.

- Ele percebeu que todo corpo é sensível a luz permitindo que as cores sejam absorvidas por toda estrutura celular, assim como pelos olhos. Como, por exemplo, uma pessoa que tem infecções nos rins é tratado com a luz laranja, pois esta cor atua também no processo de assimilação, distribuição e circulação do corpo.

- Atualmente as cores são usadas terapeuticamente em hospitais em conjunto com a terapia medicamentosa, nos consultórios de psicólogos e psiquiatras e nos centros terapêuticos que visam o reequilíbrio energético através das cores.

Como percebemos as cores

- A luz é apenas uma forma de radiação eletromagnética,ou energia vibratória, assim como o som e o calor e as ondas de rádio.

- O que vemos e descrevemos como uma cor, no entanto, é apenas aquela parte do espectro que se reflete para nós.

- Essa informação é captada por minúsculos cones e bastonetes sensórios na retina do olho,que absorvem diminutas quantidades de componentes químicos de acordo com as cores que compõem os raios e as enviam ao nervo óptico,que por sua vez envia mensa-gens ao cérebro,o qual faz cálculos extremamente precisos que nos permitem fazer distinções das cores.

- Sempre que vemos a luz ou as cores, ocorre uma transformação bioquímica nas células de nosso corpo, via hormônios, que tem um profundo efeito sobre o nosso humor e nossas emoções, nosso bem-estar físico e nosso comportamento.

- Por exemplo, a cor laranja estimula o apetite; assim, esta cor é geralmente usada em lanchonetes e nos anúncios, para manipular a reação da fome.

A Cura Energética pelas Cores



- Hoje em dia, as cores estão sendo usadas com objetivos terapêuticos. Maternidades estão usando a luz azul no tratamento de crianças recém-nascidas com icterícia. A luz azul tem um ótimo resultado sobre este caso, sendo que antes a única opção era uma arriscada transfusão de sangue.

- Os quartos pintados de cor-de-rosa usados para acalmar prisioneiros violentos nos Estados Unidos são exemplos do efeito da cor sobre o indivíduo. Esses quartos pintados de um brilhante cor-de-rosa acalmam prisioneiros violentos numa fração de segundos. Ainda em segundos há uma redução da força muscular, mostrando que a cor tem efeitos físicos e emocionais.

- A cromoterapia não tem como finalidade reviver as células já mortas, mas sim restaurar e criar condições de recuperação das células debilitadas, através da ação da cor no campo etérico. Estimula a capacidade regenerativa, bem como proporciona a formação de novas células.

- O emprego de diferentes cores altera ou mantém as vibrações do corpo numa frequência que resulta em saúde, bem-estar e harmonia.

- Os raios das cores podem ou não serem visíveis, sendo aplicáveis mentalmente através de luzes coloridas, pela visualização, meditação, etc. Seu efeito será basicamente o mesmo que aplicando luzes percebidas pelo olho humano; um cego que não vê, percebe o efeito da cor.

- A cor tem um importante papel em qualquer tipo de tratamento e, quer o cliente ou não, se for usada a luz colorida, seu efeito será obtido. Podemos constatar isso com a aplicação da cor em crianças, animais e plantas.

- Todas as doenças têm frequências peculiares de vibrações, provocadas por um fator de pressão que pode ser químico, térmico ou mecânico. De acordo com a metafísica, isso ocorre por um padrão interno do indivíduo que altera a frequência dos órgãos, causando um desequilíbrio no sistema orgânico.

- A luz é incontestavelmente a primeira fonte de vida.

- Todos os processos bioquímicos da natureza dependem da luz e são intensificados com a exposição da cor adequada para cada caso específico.

O uso das cores

- **Roupas Coloridas**
- Quando estamos usando uma roupa de cor específica, o efeito dessa cor não ocorre devido a incidência da luz que atravessaria o tecido e penetraria a pele, porque isso não acontece; o efeito se dá a partir da reflexão da cor usada.

- Frequentemente, olhamos para o nosso corpo e somos afetados pela cor, dando-nos a sensação produzida por ela. Por exemplo: quando usamos a cor marrom, sentimos uma sensação de segurança; usando o amarelo, facilmente nos sentimos alegres.

- Há vários motivos que nos levam à escolher uma cor específica, como, por exemplo, ao acordarmos: influenciados pelas impressões vívidas do inconsciente, optamos por uma determinada cor de roupa. Nosso inconsciente traz as lembranças dos dias anteriores para nossas emoções, ou os sonhos da noite, transmitindo sensações físicas muito nítidas para o nosso corpo.

- Dessa maneira, se acordamos dispostos ou agitados, nossa tendência será escolhermos uma roupa de cor quente, como o vermelho. Entretanto, devemos usar nosso bom senso, optando por uma cor de tonalidade suave para prolongarmos o estado de disposição.

- Se ao acordarmos ainda estivermos sonolentos e cansados, nosso impulso inicial será colocarmos uma roupa de cor suave, como o azul. Isso também deve ser evitado, pois dessa maneira, prolongaremos nossa letargia e demoraremos mais para chegar ao “pique”.

- Nesse caso, o vermelho, laranja ou amarelo nos leva mais rapidamente á disposição física necessária para as atividades diárias.

- Além da sensação causada em nós, a cor da roupa produz uma reflexão que atinge a visão das outras pessoas. Quando olham para nós, elas assimilam a primeira impressão que provém da cor de nossas roupas.

- **Respiração**
- Essa técnica é baseada na energia psíquica mais a força do pensamento. Imaginamos a cor da qual necessitamos e inspiramos profundamente a cor associada ao ar, preenchendo nossos pulmões e espalhando-a por todo o organismo.

- Quando expiramos, imaginamos que as energias nocivas para o organismo vão sendo expelidas do nosso sangue.

- **Energia Luminosa**
- Temos duas fontes luminosas que geram energias, muito usadas na cromoterapia: energia solar e energia elétrica.

- Essas duas fontes de luz proporcionam uma grande variedade de cores e várias formas de tratamento. Entre eles, as mais usadas são:

- Água Solarizada - O elemento aquoso regula o magnetismo da terra, pois o magnetismo dos pólos norte e sul encontra na água as condições necessárias para se conduzir.

- Para solarizar a água, basta usar uma garrafa de vidro colorido ou envolvido com celofane, podendo-se ainda colocar algumas gotas de corante alimentício. Levar o recipiente com água ao sol; os raios solares que atravessam o vidro e penetram na água são somente aquelas da cor que tiver envolvendo a garrafa ou copo.

- Portanto, com esse processo a água ficará com a energia da cor.

- A água solarizada deve ser ingerida em pequenos goles. Não pode ser fervida, pois assim as partículas tornam-se neutras, perdendo a solidarização.

- A solarização permanece na água até que ela se deteriore. O tempo depende da cor, numa regra geral duram três dias.

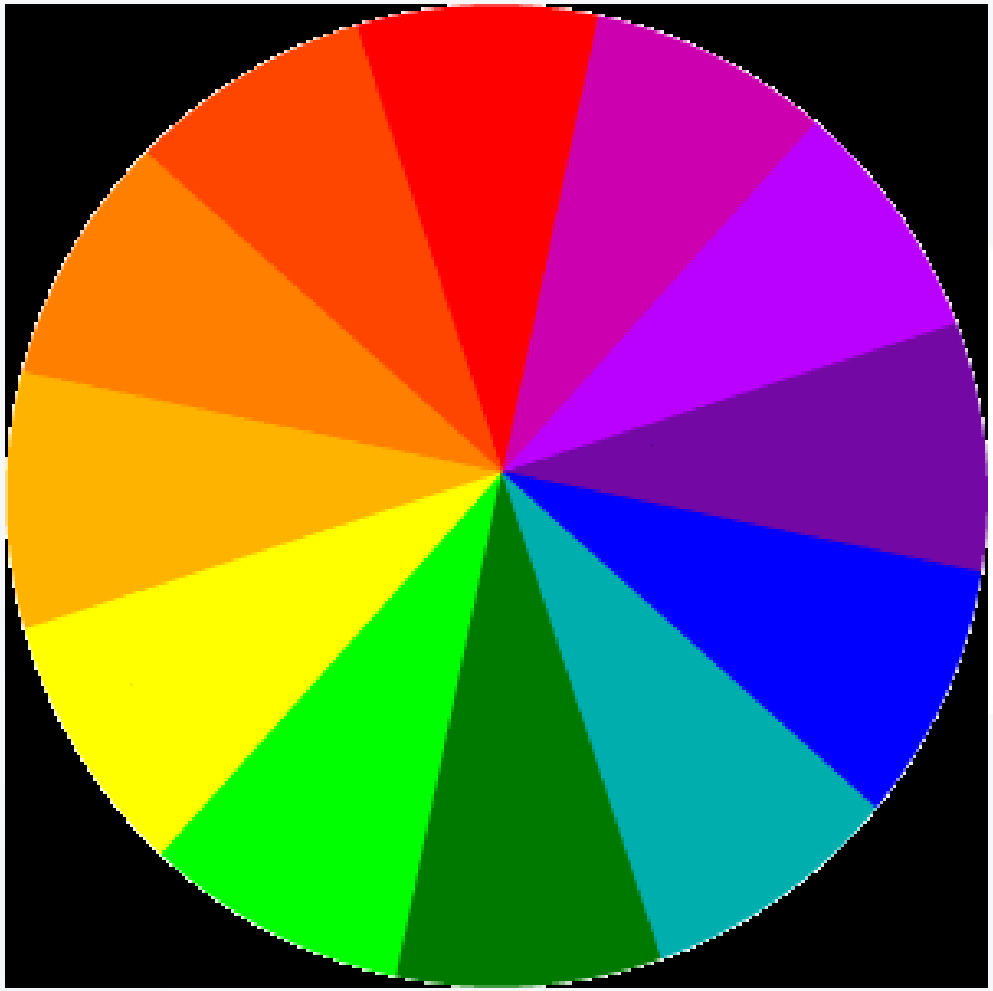
- Luz Colorida- Através desse processo, a luz atravessa o filtro colorido, que retém as demais cores e permite que somente a cor do filtro atravesse. Dessa forma, obtemos a energia de cada cor.

Tempo de aplicação

- O tempo de aplicação varia de acordo com a quantidade de cores a serem utilizadas.
- 1 cor = 20 min.
- 2 cores = 10min cada acima de 3 cores = 5 min cada

Obs: Sempre começando e terminando o tratamento com varredura com a cor azul.

A cor



- Um dos mais conhecidos meios de observar e se relacionar com a luz em nosso ambiente é pela cor. Cada parte da vida é por ela afetada.

- A cor que percebemos em um objeto é produzida pela incidência da luz branca sobre a superfície coberta por pigmentos, ou na condição normal da matéria desse objeto que, ao receber a luz branca, tem a capacidade de absorver algumas vibrações e refletir as demais.

- A cor é uma parte das radiações do sol, cuja luz é composta de numerosas ondas eletromagnéticas. De todas essas ondas apenas um por cento do total do espectro eletromagnético solar alcança a superfície da Terra.

- Entre elas há ondas eletromagnéticas, ondas de rádio, ondas curtas infravermelhas, ondas eletromagnéticas visíveis (cores), ondas ultravioletas, raios X, raios Gama e ondas cósmicas. A luz visível (cor) é uma pequena parte do espectro eletromagnético do comprimento das ondas.

- A diferença é que as cores são visíveis para nossos olhos, enquanto as radiações das outras ondas eletromagnéticas não são.

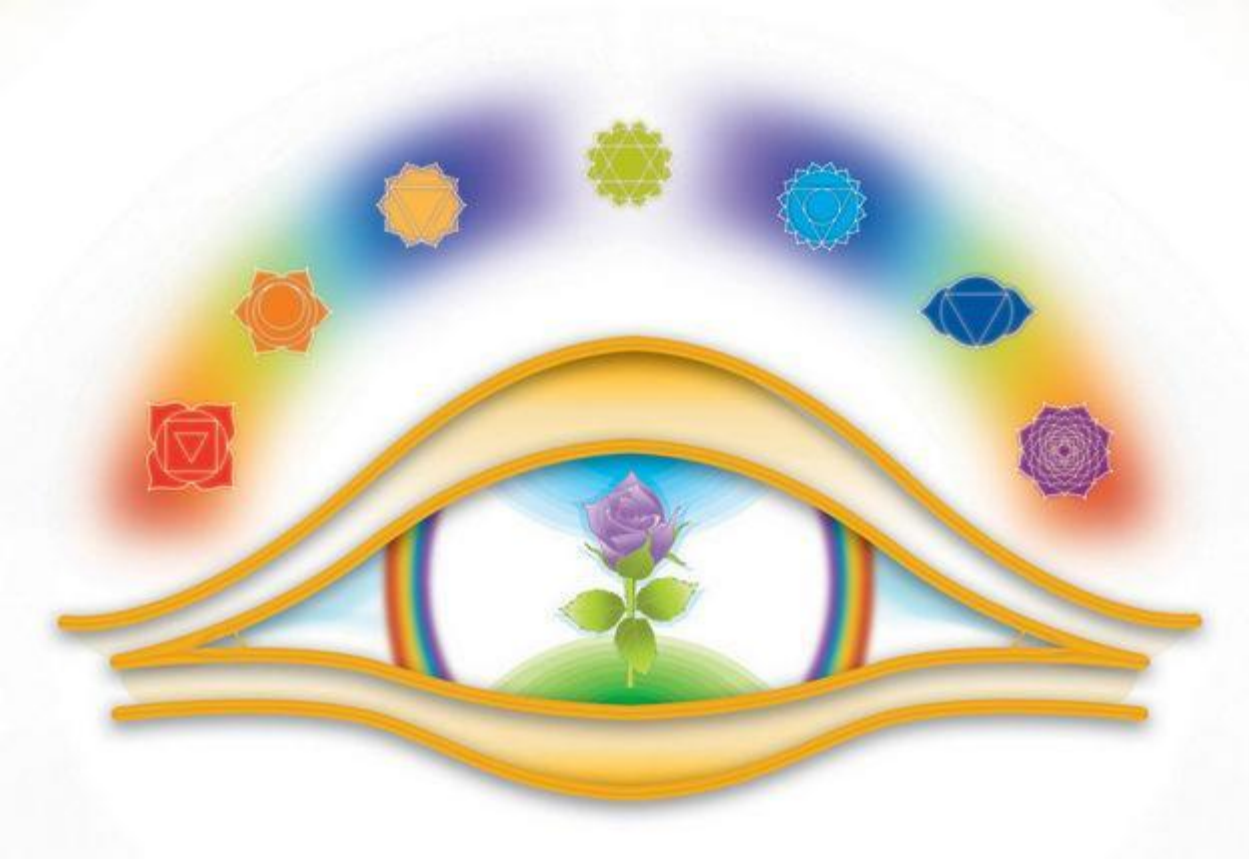
- O fato de nós, humanos, termos percebido as cores significa que a resposta humana à luz visível tem sido desenvolvida lentamente desde o início da existência do homem, e essa resposta à luz está fortemente enraizada em nosso sistema nervoso.

As cores da Aura



- O corpo humano cria à sua volta uma luz clara (esbranquiçada), é a consequência da movimentação da energia (bioenergia). Esta luz é a aura material. Como um corpo vivo possui vibrações oriundas da qualidade e forma dos pensamentos humanos, o resultado destas vibrações é a aura espiritual. Esta Aura manifesta-se por cores e significados diversos.

Interpretação das cores



Azul

- Esta é a cor da paz de espírito, da tranquilidade e da calma. Os tons mais claros são indicadores de uma imaginação geradora e de grande capacidade intuitiva. Os mais escuros revelam a solidão e o isolamento.

- Este estado de espírito, indicado pelo azul-escuro pode ser um indicador da procura do divino. Os tons mais fortes do azul apontam para uma postura honesta e uma grande capacidade de avaliação. Finalmente as diferentes cores e tons de azul como se estivessem todas misturadas, são indicadoras de bloqueios a diversos níveis.

Cor-de-laranja

- A cor alaranjada indica sentimentos fortes entre os quais estão a ambição e o orgulho. É a coragem, a alegria e grande sociabilidade. Ela indica a abertura espiritual a vários níveis, inclusivamente o astral.

- A combinação dos diversos tons laranja mostra-nos umas cores mais claras outras mais escuras. Essas combinações, podem revelar outras situações entre as quais sentimentos de medo ou preocupação e ainda de alguma vaidade.

Vermelha

É a cor das paixões violentas, da raiva e sensualidade. Refletem energias bastante poderosas e geradoras de vida. O vermelho indica grandes capacidades a nível mental. Afeta o sistema circulatório, bem como aparelho reprodutor. Indica ainda grandes capacidades de ordem mental.

- O vermelho manchado por diversos tons da mesma cor é ou pode indicar sentimentos descontrolados, agressividade e precipitação.

Cor-de-rosa

- É a afeição e o amor. Indica compaixão e pureza. Sociabilidade, alegria e um sentimento de compartilhar o que a vida tem de bom. Necessidade de sentir que à sua volta tudo e todos se sintam bem.

- Normalmente, quando esta cor faz parte da aura, indica que se tratam de pessoas afáveis e de certa maneira com uma postura reservada e modesta. A mistura de diversos tons de rosa pode indicar sentimentos contraditórios, como verdade ou ausência da mesma.

Verde

- Esta cor pode indicar sentimentos extremos que vão desde sensibilidade e grande compaixão até a motivações como o engano, o artifício e a rudeza. Pode ser a calma e a honestidade (entenda-se neste caso, honestidade como ser de confiança).

- As pessoas que possuem esta cor na sua aura geralmente são dotadas com a capacidade de curar energeticamente. Os tons verdes escuros podem refletir, inveja, ciúme e doença física. Os verdes claros, educação, serenidade e paz.

Cinzento

- Pode indicar uma procura do essencial no referente a capacidades extra sensitivas. Pode demonstrar estados depressivos, tristeza e também egoísmo. Os tons mais escuros do cinzento podem indiciar desequilíbrios físicos.

- Também são reveladores de uma vontade de não deixar nada por terminar. Os tons escuros ainda podem demonstrar mentira e hipocrisia. Os cinzentos-claros a angústia, o medo e a dúvida.

Preto

- Esta cor pode ser considerada com um coeficiente elevado de dificuldade na sua interpretação. Pode indicar tragédias, morte e doença. No entanto, também pode ser uma cor de proteção, purificação, auto limpeza e todas as formas de defesa em relação a males vindos do exterior, tal como invejas, pragas e mau-olhado.

- Pode indicar ainda formas de desequilíbrios. Finalmente, em função da própria pessoa poderá indicar, sentimentos de ódio, vingança e ação maléfica. Esta cor necessita de uma leitura muito cuidadosa.

Branco

- O branco pode-se considerar uma cor primária, uma vez que normalmente é a primeira a ver-se. É o conjunto interno de todas as cores e sempre que aparece, é associado a uma delas. O branco como cor de uma aura é a pureza, amor, caridade e todas as formas de transmitir algo de bom.

- Finalmente pode significar a abertura do espírito a uma maior criatividade. Uma cor branca azulada é sempre o conjunto de todos os sentimentos de bondade e amor.

Amarelo

- Numa aura, esta cor é uma das primeiras e pode considerar-se das mais fáceis de ser detectada. O tom amarelo claro normalmente quando é visível à volta da cabeça junto à linha do cabelo é possível que indique otimismo.

- O amarelo significa a atividade mental. Pode indicar evolução, luz, sabedoria e intelecto. O amarelo é a capacidade e a clarividência, pode considerar-se como o despertar do ser para formas evoluídas de faculdades psíquicas e de uma elevada sensibilidade

- Finalmente, os diversos tons de amarelo, como se estivessem manchados, podem indicar uma excessiva atividade mental. Pode também ser indicador de um sentido crítico excessivo. De uma forma resumida podem-se interpretar as cores da aura como sendo:

- **Vermelho:** Fogo, paixão, energia e atividade.
- **Amarelo:** Intelectualidade, análise, otimismo e procura do essencial.
- **Laranja:** Auto - expressão, vontade, ambição e pensamentos laterais.
- **Azul:** Amor, honestidade, paz, sensibilidade e satisfação.

- **Verde:** Equilíbrio, estabilidade, capacidade de cura energética e ensino.
- **Turquesa:** Demonstra imaginação, criatividade e poder de comunicação.
- **Rosa:** Compaixão, calor humano e respeito próprio.
- **Violeta:** É o discernimento, o místico, o erótico e o charme.

- É possível verem-se ainda outras cores e tons, que não foram indicados. Quando acontece, seguindo metodologias que mais à frente se indicará, pode-se fazer a respectiva interpretação que nem sempre tem o mesmo significado. Pelo menos é o que a experiência indica.

- Pode ainda suceder que algumas pessoas “vejam” auras que na realidade não existem e que podem ser o resultado de alguma forma de distúrbio da visão, ou outro tipo de situações como por exemplo: reflexos, retenção temporária de uma outra cor que vimos.

- A leitura da aura necessita de uma grande preparação mental antes de se iniciar o processo, para que se reduza ao mínimo a possibilidade de visões deformadas das cores. A aura pode inclusivamente mostrar cores que estão momentaneamente relacionadas com o meio ambiente, o estado emocional da pessoa e muitas outras situações.

- Assim, nada melhor que criar condições de paz emocional para que a visão e a interpretação sejam corretas. A meditação, uma vela branca, uma música suave, ajudam a encontrar a forma ideal de visualizar uma aura.

O resultado da aplicação de cada uma das cores



- O que seria do amarelo se todos gostassem do vermelho?
- Para cada personalidade existe uma cor preferida.
- Conheça a influência de cada uma delas sobre o nosso organismo.

- O efeito e as influências das cores sobre os seres humanos são muitos e variados e, por isso, merecem um estudo especial. Para facilitar o entendimento do assunto e estabelecer uma ordem informativa, usaremos apenas oito cores, divididas em cores primárias ou básicas, e secundárias ou auxiliares.

- Cores primárias: azul, vermelho, verde e amarelo.

- Cores secundárias: preto, cinzento, castanho e violeta. As variações entre as tonalidades da mesma cor são ignoradas para ajudar a uma melhor compreensão e também porque não determinam diferenças marcantes quanto aos resultados.

- O branco não é citado, pois não é uma cor em si, mas o conjunto de todas as cores; portanto, possui um efeito neutro, não muito significativo em cromoterapia. O preto, que igualmente não é uma cor, mas a total ausência de cor, é incluído porque produz uma grande influência sobre os seres humanos.

AZUL

- O azul é uma cor suave, que induz à calma, tranquilidade, ternura, afetuosidade, paz e segurança. Favorece as atividades intelectuais e a meditação. É uma cor passiva, concêntrica, perceptiva, sensível e unificadora.

- A contemplação do azul determina a profundidade, sentimento de comunhão no infinito, sensação de leveza e felicidade. É a cor preferida das pessoas calmas, seguras, equilibradas e leais. O azul estimula na personalidade a doçura, o equilíbrio, a sensatez e a ternura. É a cor da compaixão, da paz de espírito, da ética, da integridade e da confiança.

- Favorece a criação e a manutenção de um ambiente calmo nas nossas casas ou locais de trabalho.

- Num sentido mais profundo, o azul é a cor da nossa identificação com o planeta, que visto do espaço é azul.

- Nas suas tonalidades mais escuras, o azul é relacionado com o infinito profundo e a eternidade; nos seus tons mais claros, ao êxtase místico. Quando existe aversão ao azul pode significar confusão e instabilidade mental, inquietação, ansiedade, inconstância, orgulho e rebeldia.

- **EFEITOS ORGÂNICOS**
- Redução suave da frequência cardíaca, diminuição do ritmo respiratório, redução da pressão sanguínea, inibidor de descargas de adrenalina, ligeiro efeito hipnótico no sistema nervoso central.

- Com a redução dos ritmos cardiocirculatórios, respiratórios e nervosos, o organismo tem uma melhoria considerável no que se refere a energia.

INDICAÇÕES

- Nos casos de stress, cansaço, convalescença, pressão alta, obesidade, taquicardia, palpitação, nervosismo, insônia, ira, irritabilidade, temperamento agressivo, ciúme, medo, insegurança, ansiedade, alcoolismo, convulsões, esgotamento nervoso, agitação psicomotora e neuroses.

CONTRA-INDICAÇÕES

- O azul não possui contra-indicações. Uma ligeira contra-indicação em casos de medos muitos acentuados ou fobias.

VERMELHO

- Uma cor ativa e estimulante, que transmite impulsividade, avidez, excitabilidade, impulso sexual e desejo. O vermelho favorece a força de vontade, a conquista, a vitória, a gloria e a capacidade de liderança.

- A sua contemplação estimula a ação, a luta, a conquista. É a cor das pessoas possuidoras de magnetismo pessoal e de grande força vital psíquica ou orgânica. São pessoas dinâmicas, instáveis, empreendedoras e às vezes até violentas em casos extremos.

- O vermelho é preferido por preguiçosos e deprimidos. É rejeitado por pessoas agitadas e irritáveis. Estes sintomas podem aparecer mesmo quando há carência de energia, como nos casos de cansaço extremo.

EFEITOS ORGÂNICOS

- Aumenta a pulsação, a frequência cardíaca, a pressão arterial e o ritmo respiratório. Estimula a força vital, a atividade nervosa e glandular e favorece a contração da musculatura.

INDICAÇÕES

- Alterações cardiovasculares não congestivas, pressão baixa, insuficiência cardíaca, anemias, fraquezas nervosas, convalescenças, frigidez, depressão, melancolia,, excesso de práticas psíquicas (ioga, meditação, etc.), doenças musculares atróficas, paralisias musculares, preguiça e doenças debilitantes de uma maneira geral.

CONTRA INDICAÇÕES

- Ira, nervosismo, neurastenia, tensão emocional excessiva, pressão alta, excitação sexual, tensão pré-menstrual, paranoias, esquizofrenias com estados de agitação, fase maníaca da psicose maníaco-depressiva, cãibras musculares, doenças do fígado e da vesícula biliar, insônia e excitabilidade exagerada.

PRETO

- O preto transmite uma sensação de renúncia, entrega, abandono e introspecção. A sua condição de total ausência de cores relaciona-a simbolicamente com a ideia do nada, do vazio.

- Por isso expressa a concepção abstrata do zero, da negação, do espaço infinito, do não ser, do não (o branco dá a ideia do sim). Preto e branco são tons extremos que estão ligados ao simbolismo cabalístico do alfa e do ômega, do princípio e do fim.

- O preto significa também o destino e a morte, favorece a autoanálise e permite um conhecimento do indivíduo no seu processo existencial. No Ocidente, o preto é a cor do luto por expressar melhor a eternidade no seu sentido mais profundo: a não existência.
-

- As pessoas que preferem o preto ou têm atração por ele são estranhas, distantes, taciturnas, procuram a renúncia e o isolamento.

- É a cor predileta dos monges e outros tipos de religiosos, pois permite um maior contato com o inconsciente e com a vida interior.

INDICAÇÕES

- O preto tem o efeito de isolar; por isso, muitas vezes é usado antes de uma aplicação específica, para neutralizar o utente/cliente da influência das outras cores. Também pode funcionar como antídoto ao efeito indesejável de uma determinada cor.

- Tem ainda o curioso efeito de aumentar a capacidade de ação das outras cores, quando é aplicada simultaneamente com essas cores.

CONTRA-INDICAÇÕES

- O preto é contraindicado, nas roupas, em caso de tristeza excessiva, depressão, melancolia, medo, senilidade e paranoia. Por isso, nunca deveria ser usado por pessoas que acabaram de perder um ente querido - o amarelo seria mais indicado.

- A tradição do uso do preto como a cor de luto era comum entre os sacerdotes durante as cerimônias fúnebres.

CINZENTO

- Trata-se de uma cor neutra e isenta de qualquer capacidade de influenciar o ser humano, já que é o equilíbrio entre o preto e o branco, exatamente o meio do espectro cromático. O cinzento não emite estímulo psicológico.

- Em qualquer tonalidade que se apresente, não produz nem tensão nem relaxamento: é completamente neutro. Transmite essa mesma neutralidade que dá uma a sensação de equilíbrio e estabilidade.

- As pessoas que têm atração pelo cinzento sentem a necessidade de procurar o equilíbrio, a redução dos conflitos psicológicos e podem estar carentes de energia vital. O cinzento é o preferido por aqueles que procuram isolar-se do mundo ou não se identificam com os padrões e valores mundanos.

EFEITOS ORGÂNICOS

- O cinzento não exerce influência sobre os órgãos e as funções orgânicas ou metabólicas.

INDICAÇÕES

- O cinzento é indicado quando se deseja reduzir uma tendência psicológica ou emocional. Ele ajuda a melhorar os defeitos do caráter através da auto-análise e do autoconhecimento. O cinzento melhora os temperamentos irascíveis.

CONTRA-INDICAÇÕES

- Nos casos de distanciamento da realidade, nas esquizofrenias, no autismo, em casos de memória fraca e desorientação no tempo e no espaço.

CASTANHO

- O castanho representa a estabilidade, a necessidade de segurança, a dependência, a disciplina e a uniformidade e desenvolvendo o sentido das responsabilidades.

- Como o castanho é uma espécie de vermelho escurecido, ele possui a vitalidade e a força impulsiva do vermelho, só que de forma atenuada pelo preto neutralizador.

- Assim, o castanho é uma cor que transmite uma vitalidade passiva. É uma cor indiferente, habitualmente preferida por religiosos e caminhantes. Por isso é que se diz que o castanho realça a importância das raízes, do lar e do conjunto social.

INDICAÇÕES

- Nos casos de instabilidade, indisciplina, neurastenia, psicose maníaco-depressiva, atritos familiares e rebeldia infantil.

CONTRA-INDICAÇÕES

- Autodisciplina excessiva, apego familiar exagerado, dependência afetiva, dependência psicológica à família ou ao grupo e ao isolamento.

VIOLETA

- O violeta é uma resultante da mistura do vermelho com o azul, conservando as propriedades de ambos, embora seja uma cor distinta. O violeta tenta unificar a conquista impulsiva do vermelho com a entrega delicada do azul.

- É a cor da identificação com o lado misterioso da vida. Permite a sensação de fusão entre sujeito e o objeto, entre o indivíduo e o todo. É, definitivamente, uma cor ligada ao encantamento, ao sonho, ao estado mágico da mente, aos desejos espirituais, ao deleite espiritual ou astral.

- O violeta é uma cor preferida mais pelas crianças ou por pessoas imaturas ou que estejam em processo de procura de um sentimento espiritual para as suas vidas. Mas isso não que dizer que a escolha do violeta signifique falta de maturidade ou de dependência.

- Quem prefere o violeta é claramente sensível e delicado. É a cor das pessoas que têm insegurança emocional e uma certa instabilidade psíquica. O violeta é uma cor feminina, transmitindo misticismo, identificação cósmica, intimidade sensível, encantamento e irrealidade.

EFEITOS ORGÂNICOS

- O violeta atua em diversos órgãos, produzindo equilíbrio entre o sistema simpático e parassimpático.

INDICAÇÕES

- Carência afetiva, autodestruição, crises de personalidade, materialismo excessivo, remorso e sentimento acentuado de culpa.

CONTRA-INDICAÇÕES

- Mistificação, manias, psicose, vícios de drogas, alcoolismo, hipoglicemia, fanatismo e dispersão mental.

Aplicações da Cromoterapia



- Na medida em que nosso organismo se relaciona com o meio ambiente recebe estímulos constantes sob a forma de cores e luzes. Isso se dá também com as plantas e os animais.

- A sensação de bem-estar de amplitude, de serenidade e paz que experimentamos numa floresta não se deve apenas ao ar puro e ao aroma agreste, mas à grande influência que a cor verde exerce sobre nossas vibrações mais sutis.

- **Um simples foco de luz**

- Entre as diversas utilizações da cromoterapia, a mais conveniente é a aplicação de um foco luminoso diretamente sobre o corpo, em um aposento escuro, durante meia hora, todos os dias.

- Luz deve partir de uma lâmpada colorida, colocada num spot e irradiar-se por todo o corpo, principalmente sobre a cabeça.

- A pessoa deve estar confortavelmente deitada de costas, de preferência sem roupas, para evitar qualquer tipo de interferência cromática no tratamento.

- A aplicação do foco de luz é utilizada, sobretudo por centros especializados e pode ser acompanhada de outras formas terapêuticas, como a musicoterapia e as massagens.

- Existem outras formas de aplicação das cores visando o equilíbrio e a boa saúde, desde a simples escolha das cores de roupas e das tonalidades usadas na decoração da casa até a mentalização de cores.

- Os centros terapêuticos utilizam um spot para irradiar o foco de luz colorida sobre o cliente deitado de costas.

Relaxamento

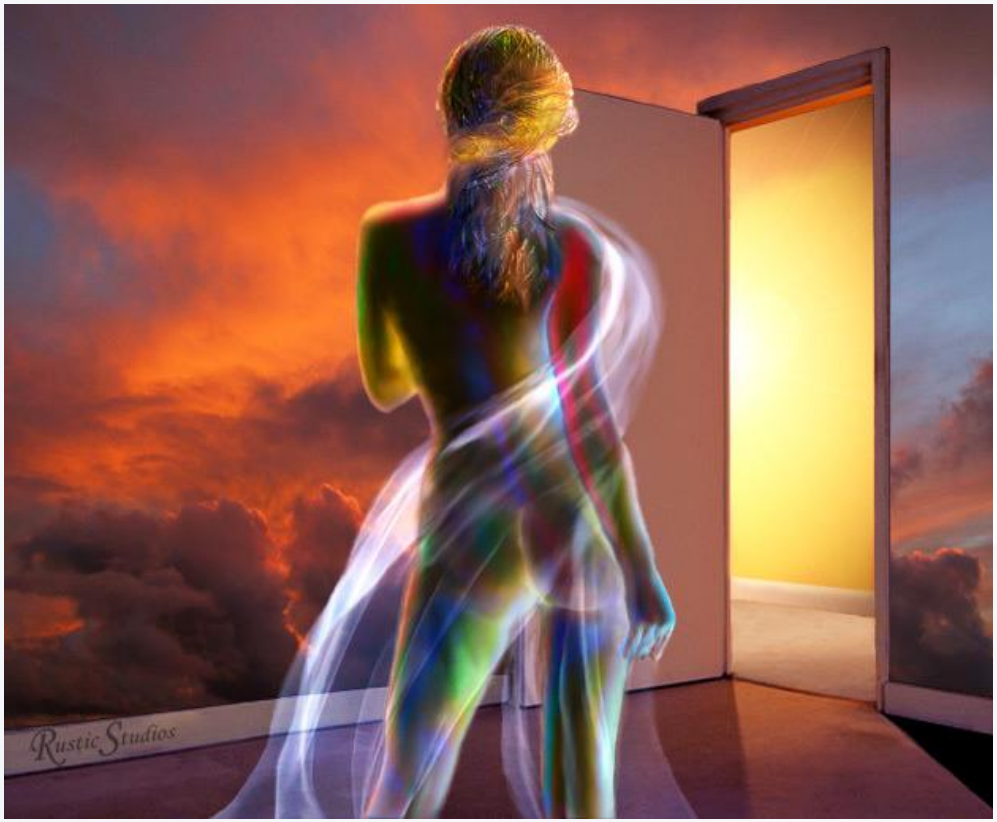
- Escolha um local escuro e silencioso e deite-se confortavelmente de costas, sem usar travesseiro. Não cruze as pernas e mantenha os braços ao longo do corpo. Feche os olhos.

- Respire ampla e profundamente durante 10 minutos. Enquanto inspira e expira, vá relaxando cada uma das partes do corpo, desde a ponta dos dedos dos pés até o alto da cabeça. Você vai notar que à medida que o corpo se expande, a respiração se torna mais lenta e profunda.

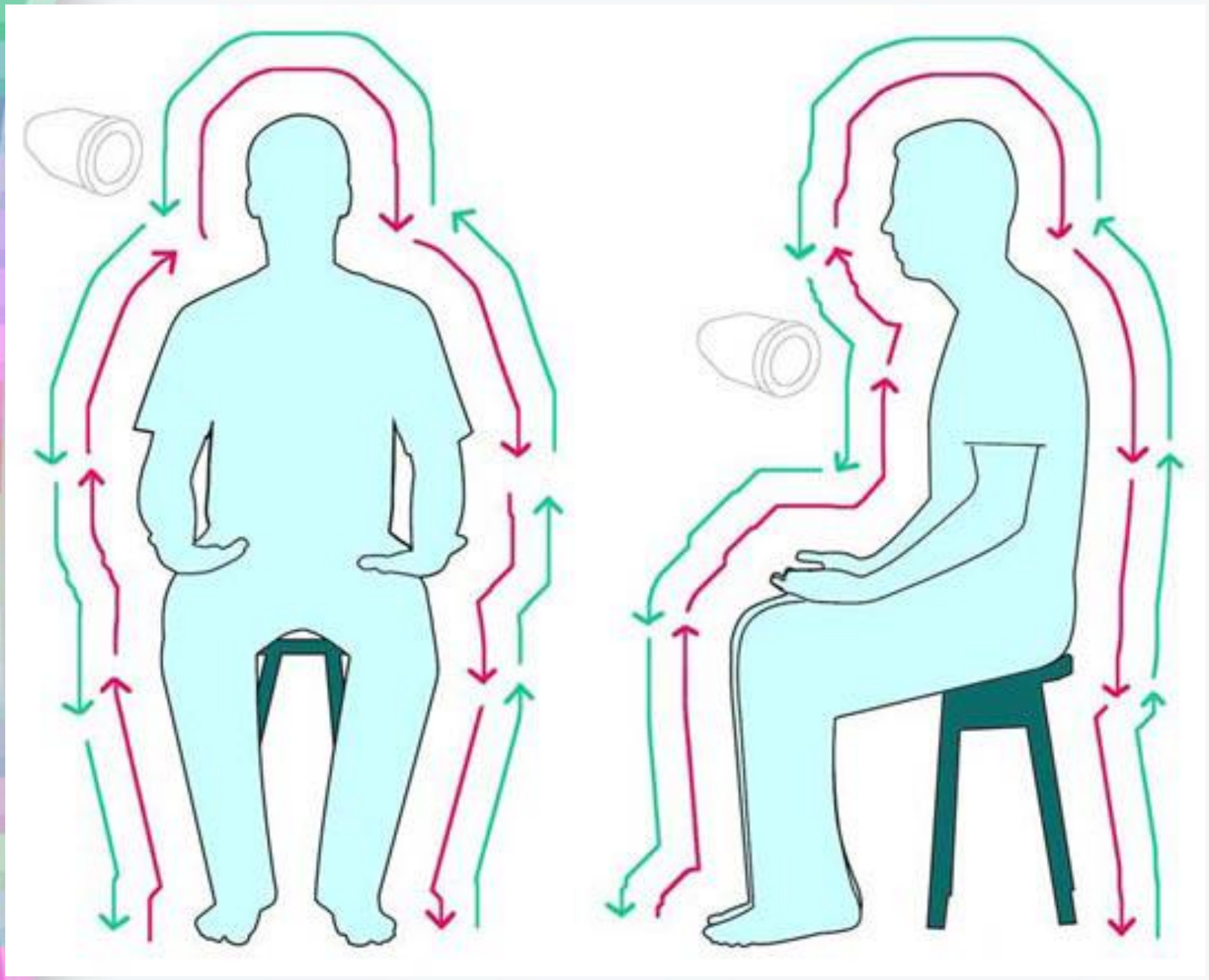
- Esvazie a mente e concentre-se apenas no ritmo da respiração - não pense em nada.

- Sinta-se totalmente relaxado antes de iniciar cada exercício.

A Limpeza da Aura



curso Holística Psicoterapia



- Lateral: o indivíduo deverá estar sentado e a luz inicialmente ser posicionada à di-reita ou esquerda do mesmo, a partir de um dos pés, contornando a lateral, com a luz dirigida para o corpo. Repetir este trajeto por três (3) vezes.

- Frente e Costas:
- Parte Esquerda – na tentativa de facilitar o entendimento, dá-se início pela parte esquerda do corpo, constituindo-se da perna, tronco (lado esquerdo), ombro esquer-do, costas (parte esquerda).

- Apontar a luz para o pé e passá-la sobre toda a perna, subindo pelo tronco (mas mantendo-se na sua parte esquerda), dirigindo-se para as costas através do ombro esquerdo, onde a luz é lançanda ao chão para retornar pelo mesmo caminho em que veio.

- No Meio - continuando a limpeza, colocar-se a luz entre os dois pés, subindo até a cabeça pelo meio das pernas, umbigo, esterno, boca, nariz, passando posteriormente para a coluna no sentido do cóccix.

- Atingido o cóccix, a luz deverá ser lançada ao chão e retornar pelo caminho em que veio.

- Parte Direita - finalmente, lançar a luz nas pontas dos dedos do pé que ainda não foi limpo, ou seja, o direito, e repetir o procedimento que foi utilizado junto ao pé anterior.

- Este procedimento de limpeza deve ser feito para cada um dos seguintes filtros, a saber:

- D5 - AZUL / VIOLETA / ÍNDIGO – retira as energias negativas que ainda restaram junto ao utente/cliente, e

- D1 - 7 VERDES - proporcionará uma harmonização das energias.

Os Chakras



Definição

- Chakra é uma palavra derivada do idioma sânscrito, e significa roda ou círculo. Ele constitui um vórtice energético, uma espécie de canal, através do qual a energia sutil do ambiente – chamada de prana pelos hindus, de chi pelos chineses e de ki pelos japoneses – é absorvida pelo campo energético do homem, como também é por ele dispersada ou eliminada quando excessiva ou nociva.

Quantos são os chakras

- O número de chakras é questão que tem dividido os estudiosos do assunto, em todas as eras. Primeiro pelo fato de que, a rigor, não somente os grandes vórtices de energia podem ser considerados como chakaras; existem centros de força menores que servem de apoio aos grandes chakras, mas que também possuem funções próprias.

- E ainda por cima, há uma infinidade de micro-centros de energia, de amplitude diminuta, quase que celular, a efetuarem trocas energéticas auxiliares; dizem que na palma da mão, por exemplo, existem milhares de microchakras, que atuam em sincronia com o grande chakra que atua no centro da palma.

- Logo, mais importante do que resolver esta questão teórica, que pode esperar o avanço dos recursos de investigação e análise, é determinar quais são os chakras mais importantes para a prática terapêutica que se quer desempenhar, no nosso caso a cromoterapia.

Critério para a definição dos chakras principais

- Como o nosso objetivo é solucionar processos de desarmonia energética a nível fisiológico-orgânico, os quais repercutem em grandes unidades como os órgãos e os sistemas, é preciso fazer uma seleção dos chakras principais.

- A este respeito, a tradição assinala sete chakras, dispostos numa linha vertical desde o alto da cabeça até a base da coluna vertebral.

- O grande elemento em comum entre eles é o fato de estarem relacionados com o sistema endócrino do corpo humano, cada um em articulação com uma glândula produtora de hormônios ou com órgãos ou vísceras que sofram o impacto de processos hormonais.

-

- Há também chakras sobre certos plexos nervosos, os quais, pela importância no equilíbrio nervoso e fisiológico do corpo huamano, também servem de interface com os planos energéticos mais sutis

curso Holística Psicoterapia



Limpeza dos Chákras e Plexos

- São limpos os CHÁCRAS e os Órgãos dos Sentidos no intuito de retirar deles as poluições ambientais *(visual, auditiva e química)* e mentais, de pro-cessos que cristalizam determinadas atitudes em nossas vidas, justamente para recolocar o indivíduo numa melhor postura perante a vida e mais francamente favorável a ele próprio.

- Utiliza-se do filtro E1 – AZUL / ROSA para tal fim. São circularizados os CHAKRAS *(CORONÁRIO, FRONTAL, LARÍNGEO e ESPLÊNICO)*, bem como o Plexo SOLAR. O tempo de cada aplicação deverá ser de cinco (5) segundos em cada um deles.

- Quanto ao Plexo SOLAR, este localiza-se no final do osso *“esterno”*.



- Junto aos OLHOS, NARIZ, BOCA e OUVIDOS deve-se aplicar tal filtro por um período de cinco (5) segundos em cada um deles. Nestes casos, a luz ficará estacionada no local de aplicação, de forma que a mesma possa penetrar e aprofundar-se, limpando toda extensão do órgão.

- Estes são os principais procedimentos para quem se submete à Cromoterapia.

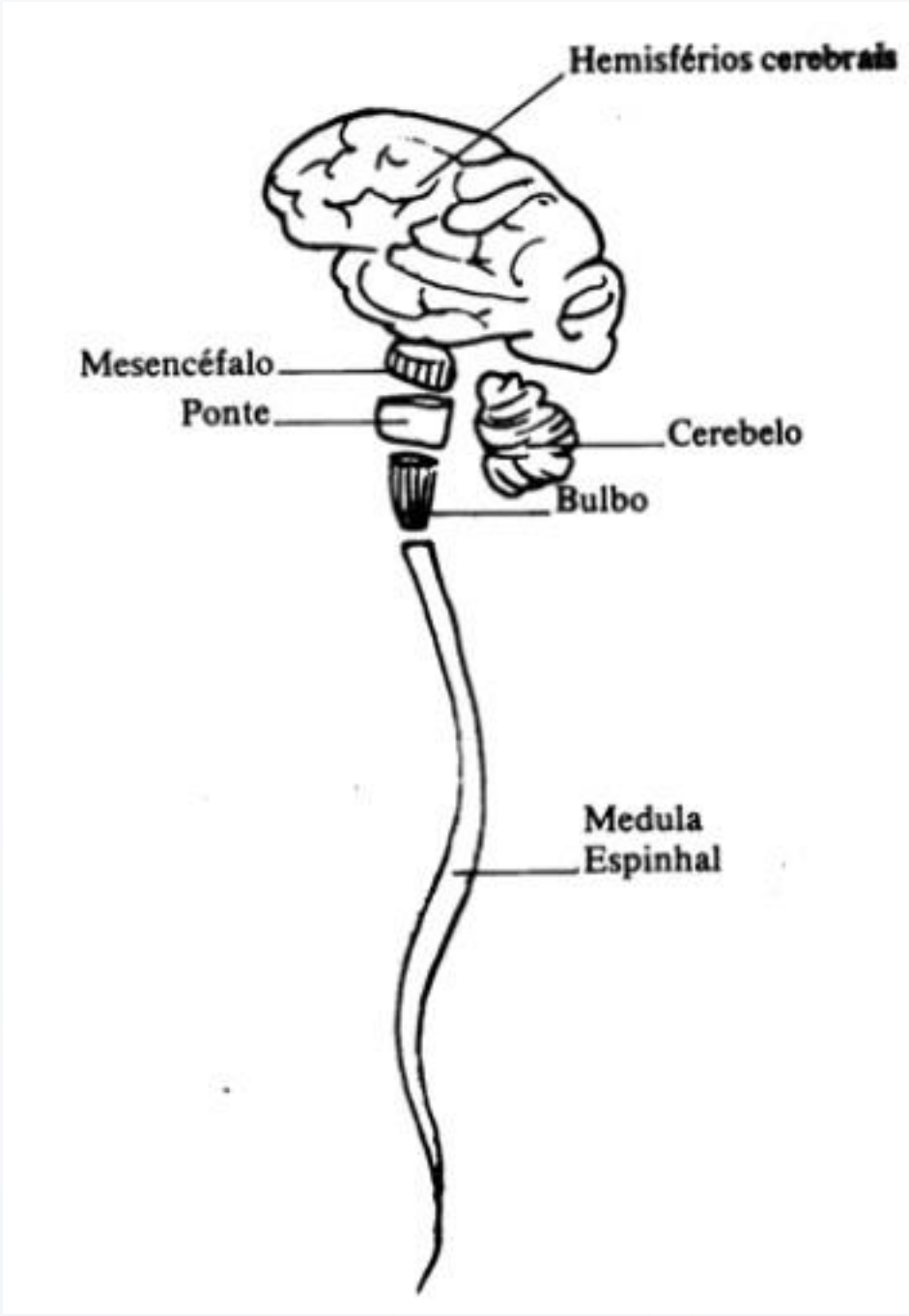
Tratamentos específicos



Sistema Nervoso

- Ninguém pode sobreviver sem a capacidade de explorar o ambiente, registrar as mudanças e adaptar-se a elas. Essa é uma das funções do sistema nervoso: coordenar as atividades corporais, monitorando o que acontece dentro e fora do organismo.

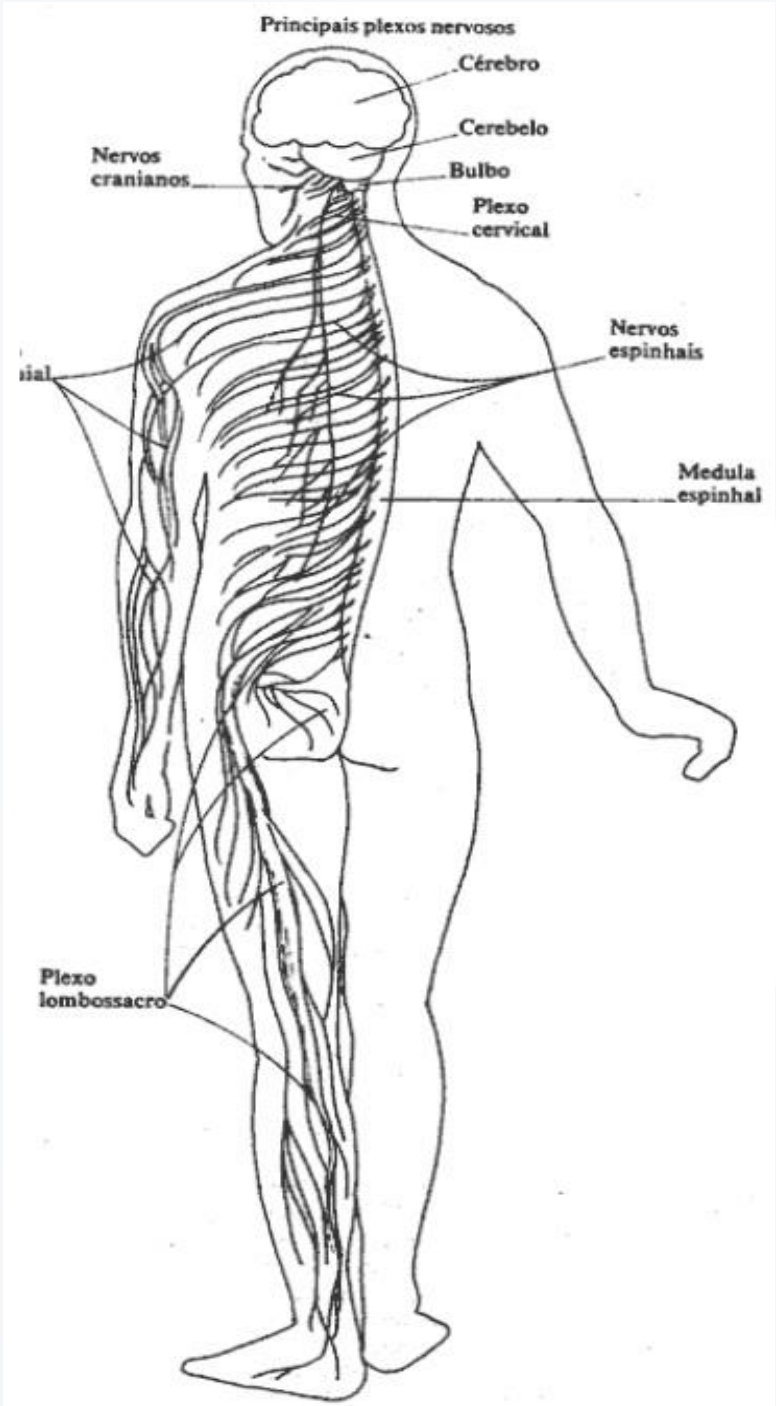
curso Holística
Psicoterapia



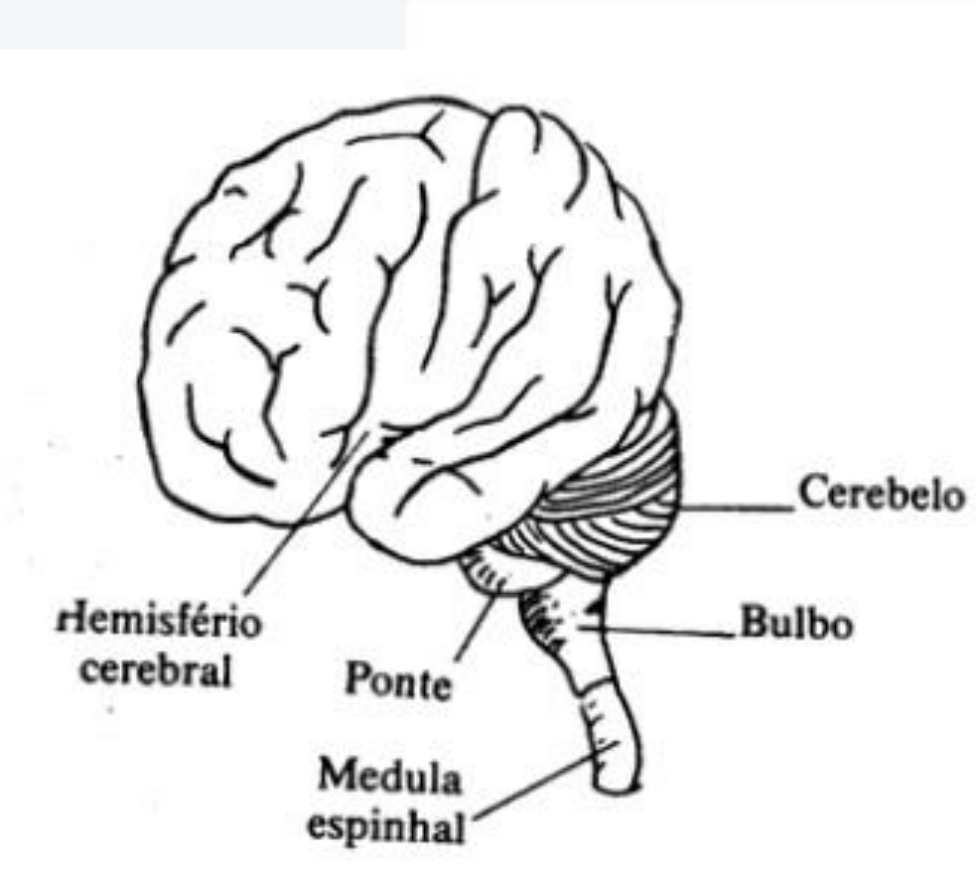
- É composto pelo sistema nervoso central, sistema nervoso periférico e sistema nervoso autônomo.

- Para beneficiar o sistema nervoso, imagine a cabeça envolvida por um azul-índigo metálico muito brilhante. Pratique o exercício por 5 minutos.

curso Holística
Psicoterapia



- Os benefícios das cores nesse sistema é obtido por meio da aplicação de luzes coloridas e visualização.

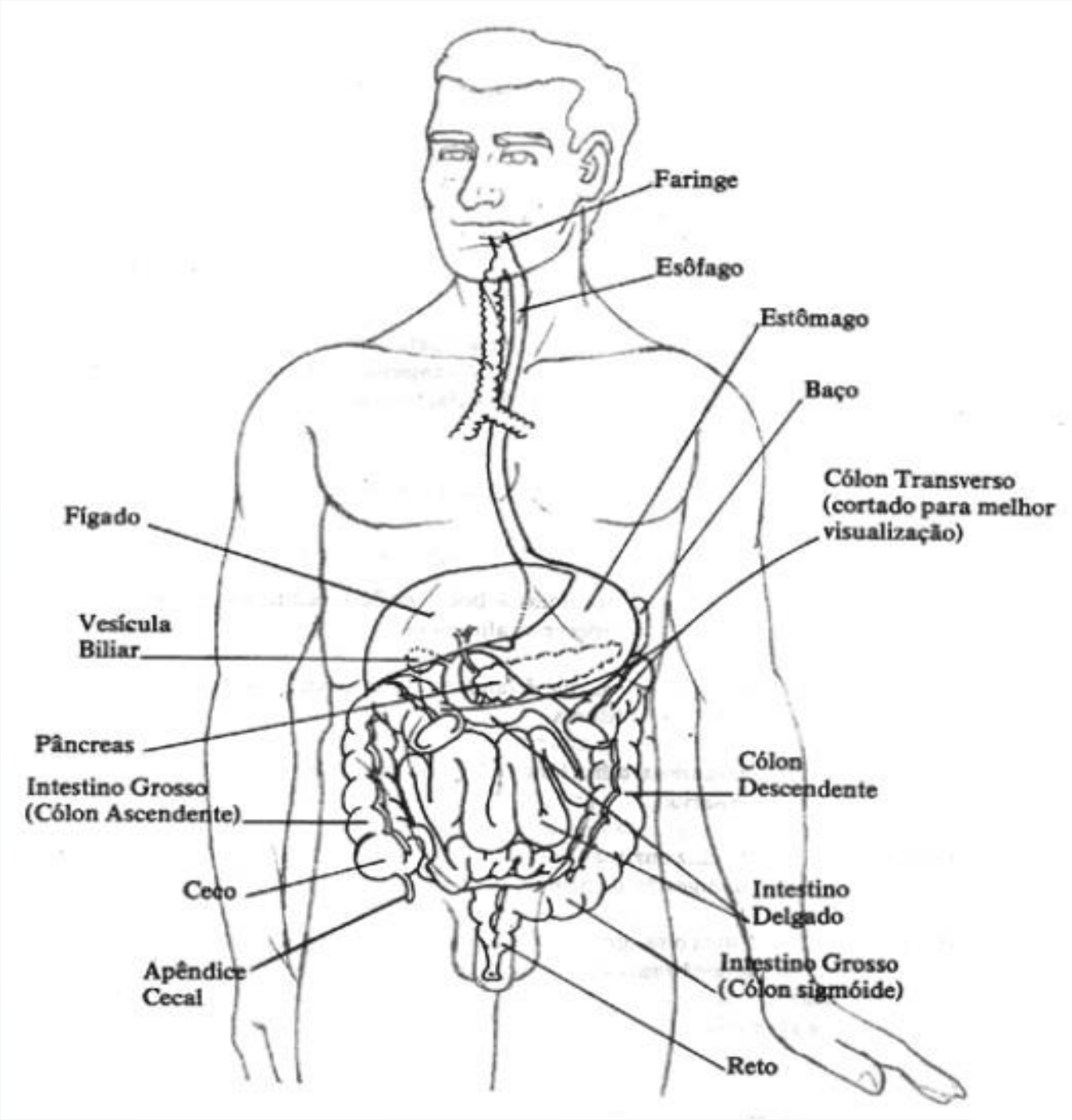


- Para relaxar ou combater a insônia, mentalize uma luz violeta metálica, viva e pulsante, que envolve a cabeça e irradia-se por todo o cérebro.

SISTEMA DIGESTÓRIO

- Com a função de conduzir e desdobrar o bolo alimentar em compostos utilizáveis pelo organismo, possibilitando a absorção dos nutrientes contidos nos alimentos, o sistema digestório, numa definição simplificada, é um tubo que se prolonga da boca ao orifício anal.

curso Holística Psicoterapia



- A assimilação orgânica das substâncias alimentícias por parte do organismo, ocorre após sua transformação em constituintes mais simples e solúveis. Isto se dá através de processos mecânicos e químicos, denominados digestão, nos quais existem interferências de mecanismos nervosos e hormonais.

- O processo mecânico da digestão inclui a mastigação, a deglutição, os movimentos musculares denominados peristálticos, bem como as atividades estomacais e intestinais.

I.

a) Comece pela boca, desça pelo glote, esôfago e circule no sentido horário o estômago.

b) Circule pelo fígado, o baço e o pâncreas.

c) Retorne ao estômago e passe para o duodeno.

d) Inicie no intestino delgado movimentando em zigue-zague o seu trajeto.

e) O processo mecânico da digestão inclui a mastigação, a deglutição, os movimentos musculares denominados peristálticos, bem como as atividades estomacais e intestinais.

f) Entre no intestino grosso à direita e segue seu percurso ascendente, transverso, e descendente à esquerda, até o reto e o ânus ao final.

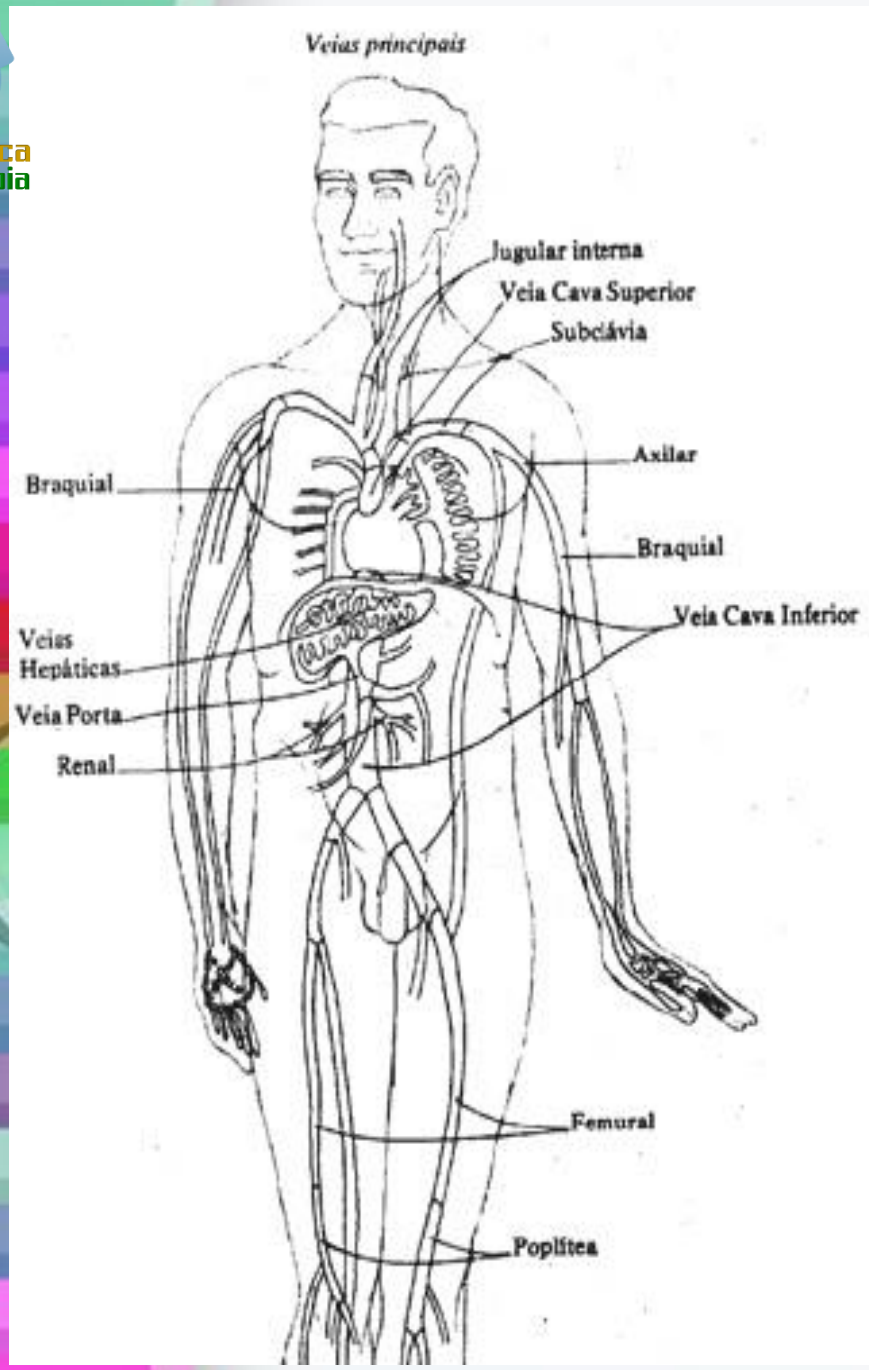
II.

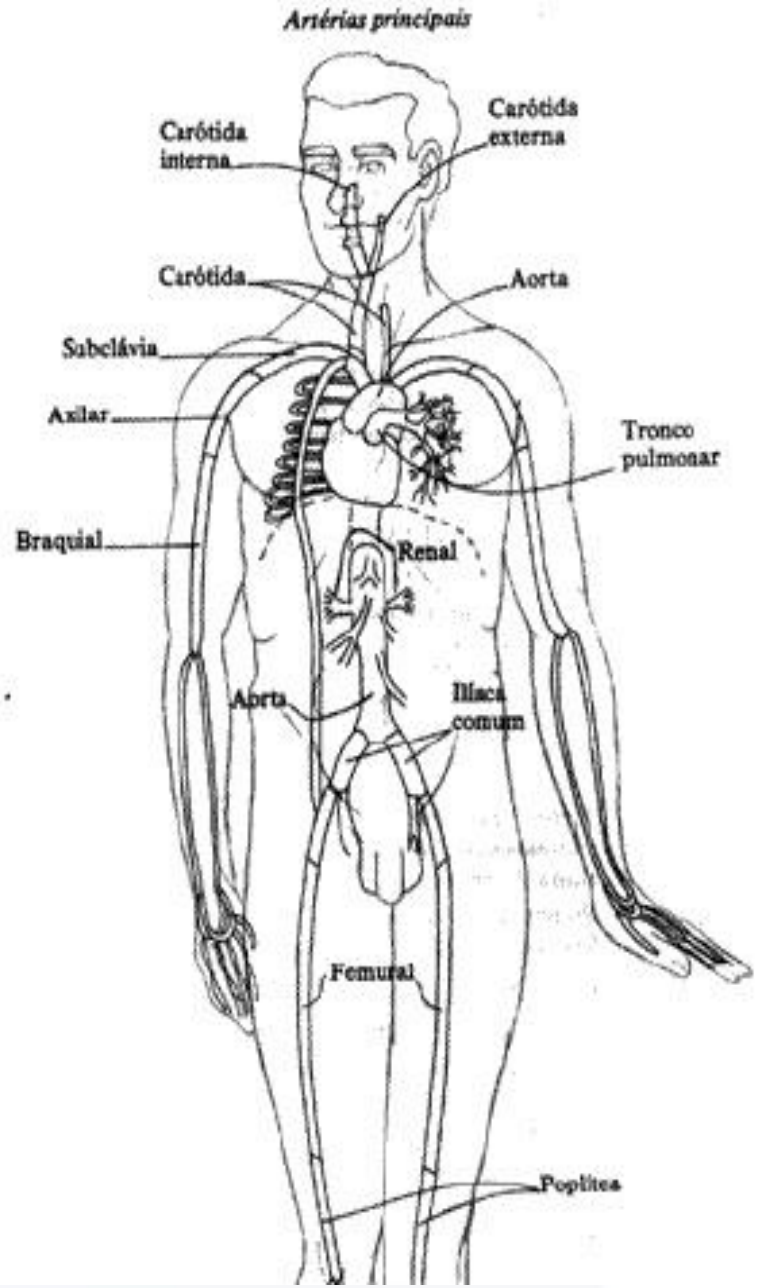
Para beneficiar todos os órgãos que participam da digestão, mentalize um vermelho-vivo, metálico e brilhante, na área da boca. Imagine essa cor descendo pelo esôfago e espalhando- se de modo a envolver todos os órgãos abdominais, até o reto e o ânus. O ideal é praticar este exercício por 15 minutos antes das refeições, diariamente.

Sistema Cardiovascular

- A função básica desse sistema é distribuir o sangue pelo organismo.O sangue transporta oxigênio e nutrientes às células que impulsionado pelo coração, percorre todo o organismo. O sistema cardiovascular é formado pelos vasos sanguíneos (artéria, veias e capilares), coração, e sangue.

curso Holística Psicoterapia





- A aplicação das cores no sistema cardiovascular deverá ser feita através do uso de luz colorida no coração e nas principais artérias e veias do corpo. Recomenda-se também o uso da água solarizada.

I.

a) Inicie no coração, circulando no sentido horário. Siga a pequena circulação: suba por um lado, pela artéria carótida até o lóbulo da orelha, e desça pelo mesmo lado, pela veia jugular até o coração. Faça o outro lado.

b) Agora, saia do coração pela aorta e siga até o braço descendo pela face interna (artéria subclávia) circularizando as duas faces da mão e subindo ainda pela face interna (veia subclávia) de volta ao coração. Faça o mesmo do outro lado.

c) Do coração, desça pela aorta torácica até a aorta abdominal, dirigindo-se para o fígado (artéria hepática), o baço (artéria esplênica) e pegue a bifurcação da artéria ilíaca até a virilha.

- d) Desça pela artéria femural até o pé (face interna da perna), circule-o, e volte pela mesma face (veias safena e cava inferior) até o abdome (veias hepática e esplênica) e o coração.

- e) Repita tudo no outro lado e finalize circulando o coração.

II.

Imagine uma cor vermelho-púrpura muito intensa e vibrante concentrada no coração. A cada batimento, mentalize a cor se espalhando por todo o corpo através das artérias e veias.

Praticado diariamente por 10 minutos, este exercício promove a oxigenação dos tecidos, estimula a memória e favorece o tratamento de doenças circulatórias. É preventivo do enfarte e muito útil no tratamento pós-enfarto.

Sistema Linfático e Imunológico

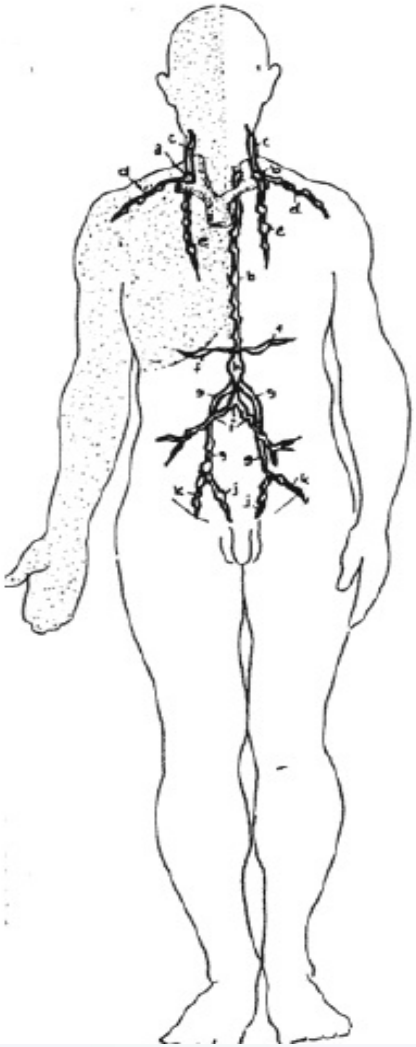
- O sistema linfático é composto por vasos que transportam linfa, líquido coletado dos tecidos dos órgãos.A linfa se movimenta pelo interior dos vasos, através de um processo chamado drenagem.

Vasos Linfáticos Profundos

a-Ducto linfático direito
b-Ducto torácico
c-Tronco jugular
d-Tronco subclávio
e-Tronco bronquiomediastínico
f-Tronco intercostal inferior
g-Tronco lombar
h-Cisterna do quilo
i-Troncos e vasos intestinais
j-Vasos da pelve
k-do membro inferior

Vasos Linfáticos Superficiais

l-Linfonodos cervicais
m-Linfonodos axilares
n-Linfonodos inguinais





- Os benefícios das cores nesse sistema são obtidos por meio da ingestão de água solarizada e visualização.

1- Inicie pelo pé direito do cliente, e deslizar na diagonal, atravessando a sua frente. Subir cerca de 10 cm e retornar pelo mesmo trajeto.

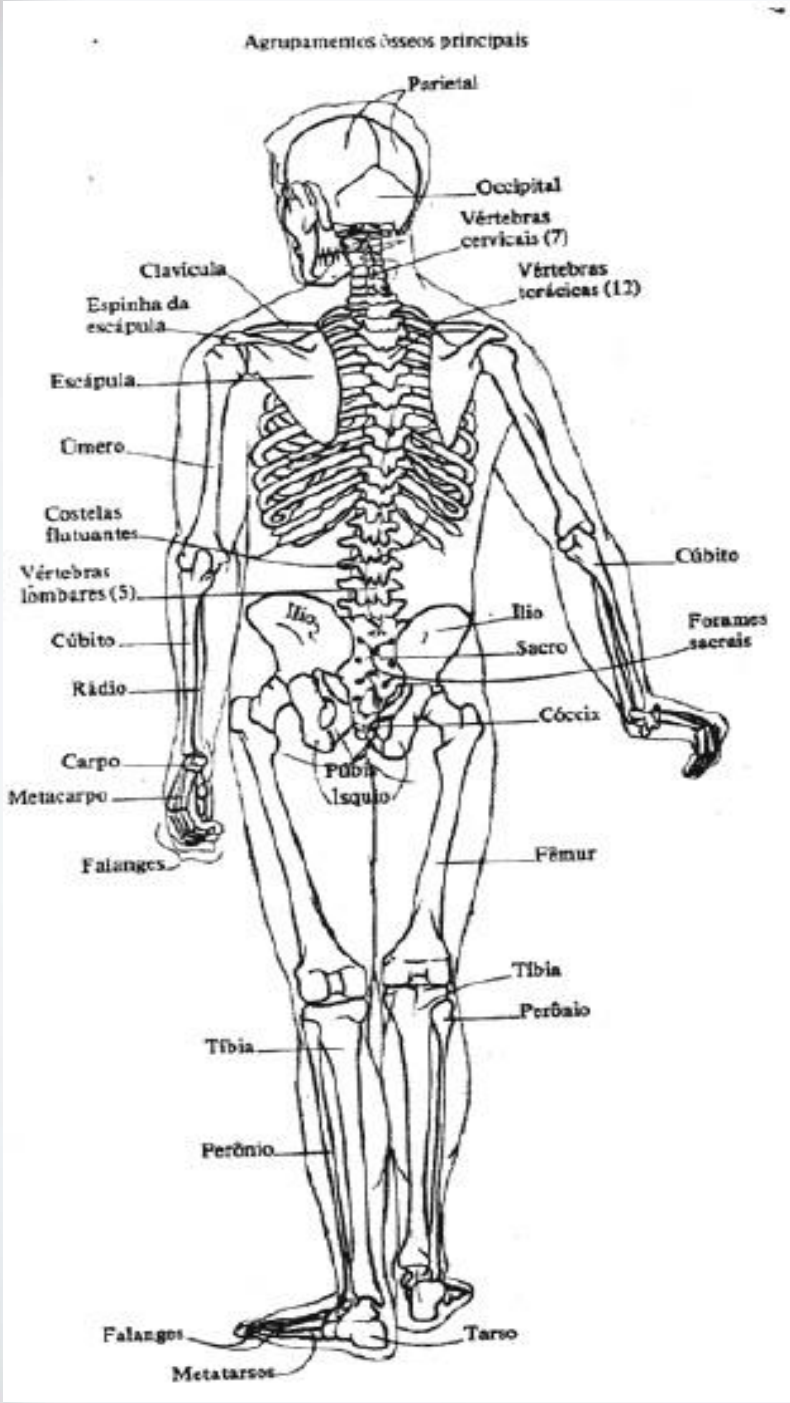
2- Repita este movimento até chegar à altura do pescoço.

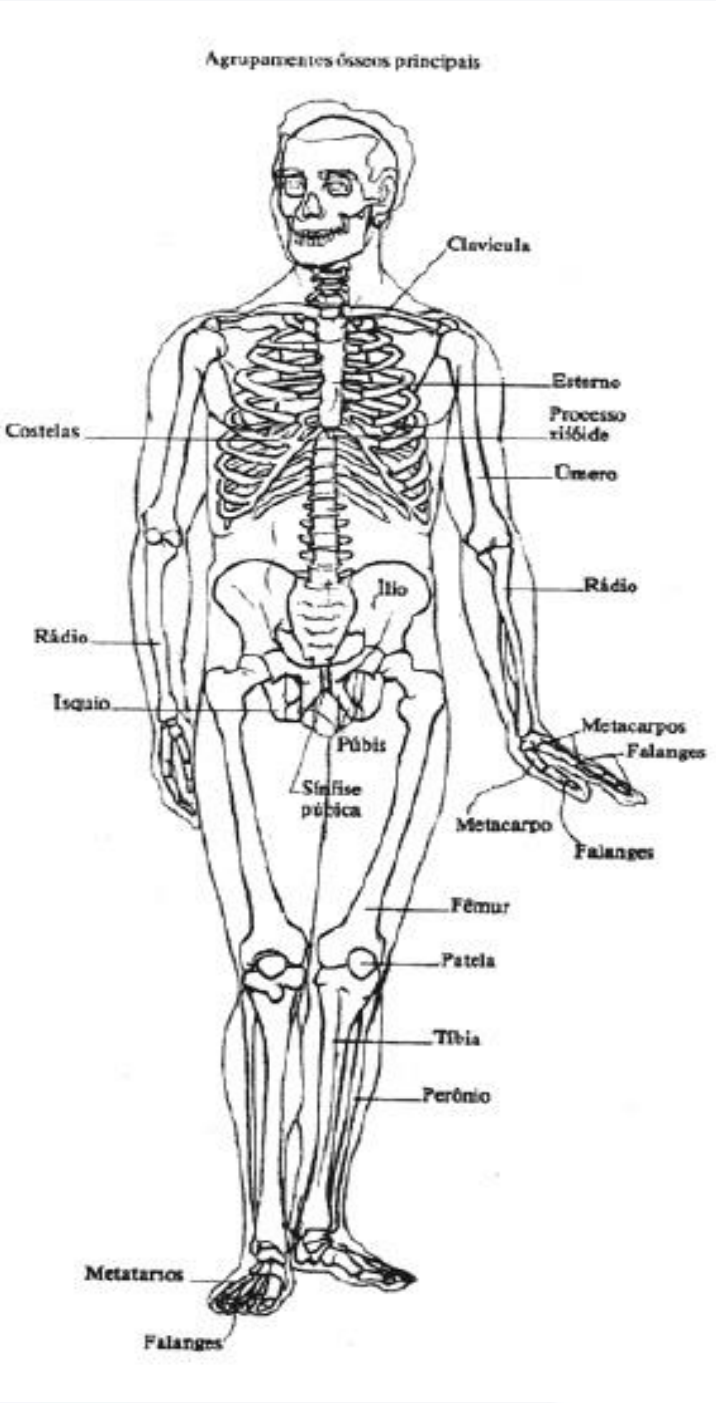
3- Ative os nodos principais, circulando-os ao final.

Sistema ósseo

- O esqueleto protege as partes nobres do organismo. Oferece sustentação e dá forma para o corpo. O sistema locomotor é o conjunto formado pelo esqueleto, com suas articulações, e pelos músculos, tendões e ligamentos é responsável por todos os movimentos do ser humano.

curso Holística
Psicoterapia





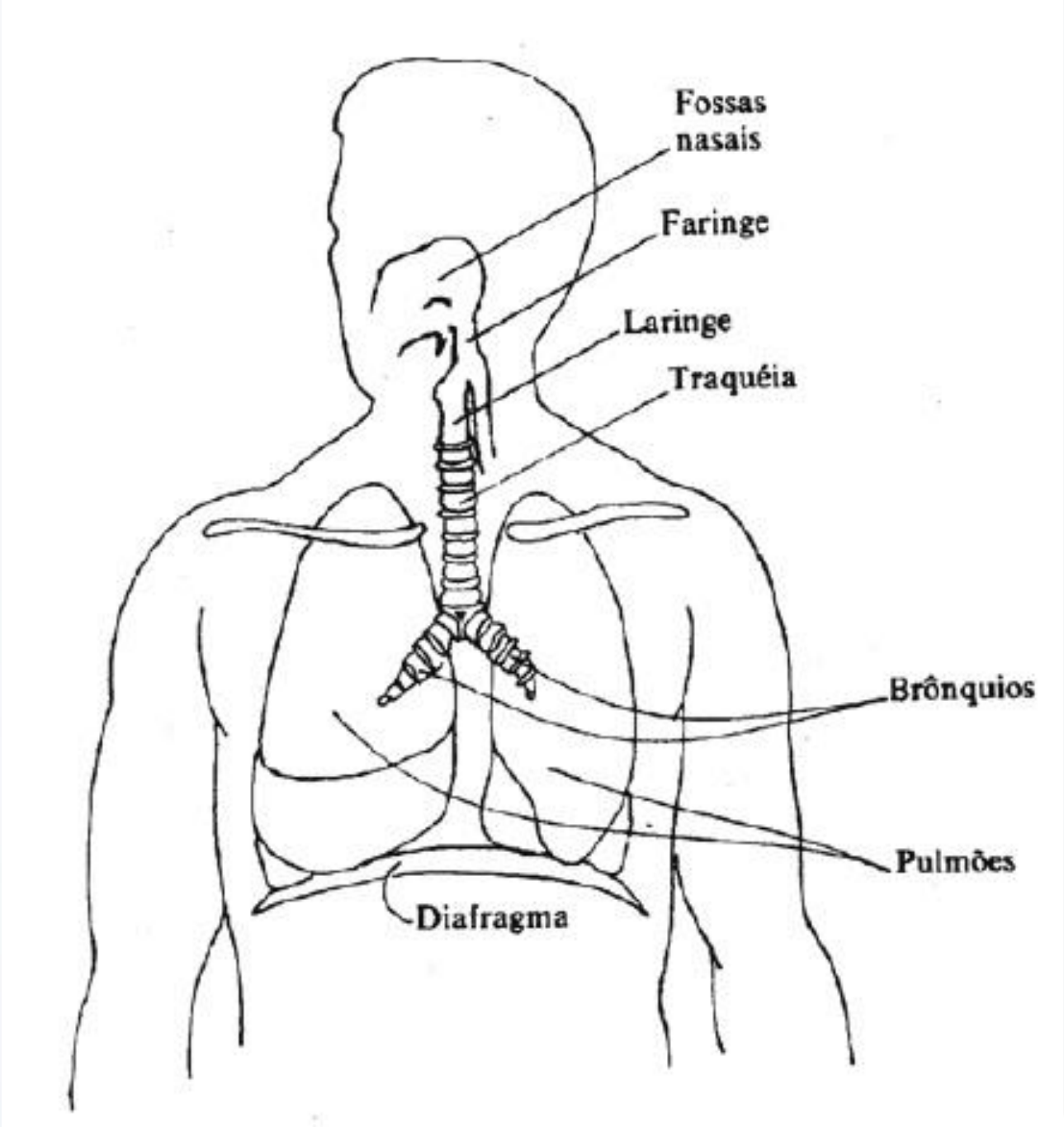
- O emprego das cores para o sistema ósseo poderá ser realizado com luzes, visualização e principalmente água solarizada.

- Mentalize um laranja-metálico forte e vivo que se espalha por todo o corpo, concentrando-se nas articulações. No caso de juntas doloridas, imagine a cor mais intensa nessas regiões. Pratique o exercício todas as noites, ao deitar, durante 15 minutos. Eficiente no tratamento de luxações, fraturas, reumatismo, ciática, dores na coluna, hérnia de disco, etc.

Sistema Respiratório

Para que o organismo possa extrair energia das substâncias nutritivas, é necessário queimá-las. Isso é possível graças ao oxigênio, que penetra no organismo através do sistema respiratório, que conduz o ar até os pulmões, realizando as trocas gasosas.

curso Holística
Psicoterapia



- Os benefícios das cores nesse sistema é obtido pela aplicação de luzes coloridas e, principalmente, por meio da respiração com a cor. A pessoa deverá imaginar as cores no ar e inspirar. O ar potencializado com a energia da cor imaginada atravessa as vias respiratórias, tornando-se terapêutico para essa região do corpo.

a) Inicie na fronte, acima das sobrancelhas, da direita para a esquerda do cliente, cobrindo os seios frontais em zigue-zague.

b) Desça pelo nariz, boca, tonsilas, laringe, faringe e traquéia.

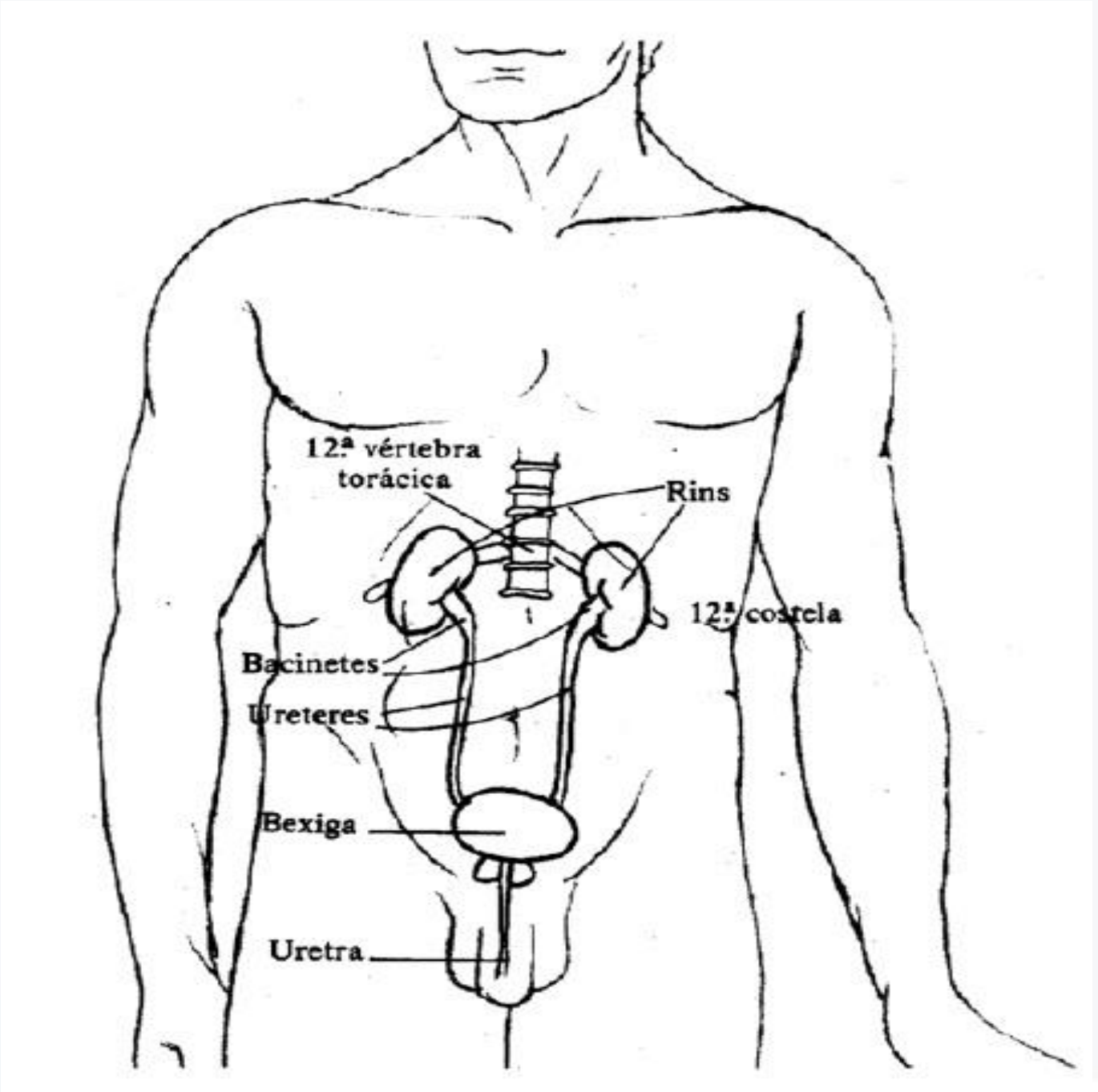
c) Circule brônquios e pulmões (ambos os lados) e volte pelo trajeto traquéia, faringe, laringe, tonsilas, boca, nariz, como o caminho do ar que entrou e saiu.

II.

Imagine uma cor luminosa azul-celeste que penetra pelo nariz, atravessa a traquéia e inunda o peito, atingindo profundamente os brônquios e os pulmões. O exercício é especialmente eficaz quando praticado logo cedo, ao acordar durante 10 minutos.

Sistema Urinário

- O Sistema Urinário é uma das vias excretoras do corpo. Constitui- se de dois rins, dois ureteres, uma bexiga e uretra.


12ª vértebra torácica
Rins
12ª costela
Bacinetes
Ureteres
Bexiga
Uretra

- Os rins são os principais órgãos desse sistema. Sua função consiste em controlar o volume de líquido do organismo, filtrar o sangue, eliminando as substâncias em excesso. É responsável pelo equilíbrio ácido/base (valor do pH do sangue), que mantém as reações bioquímicas do corpo.

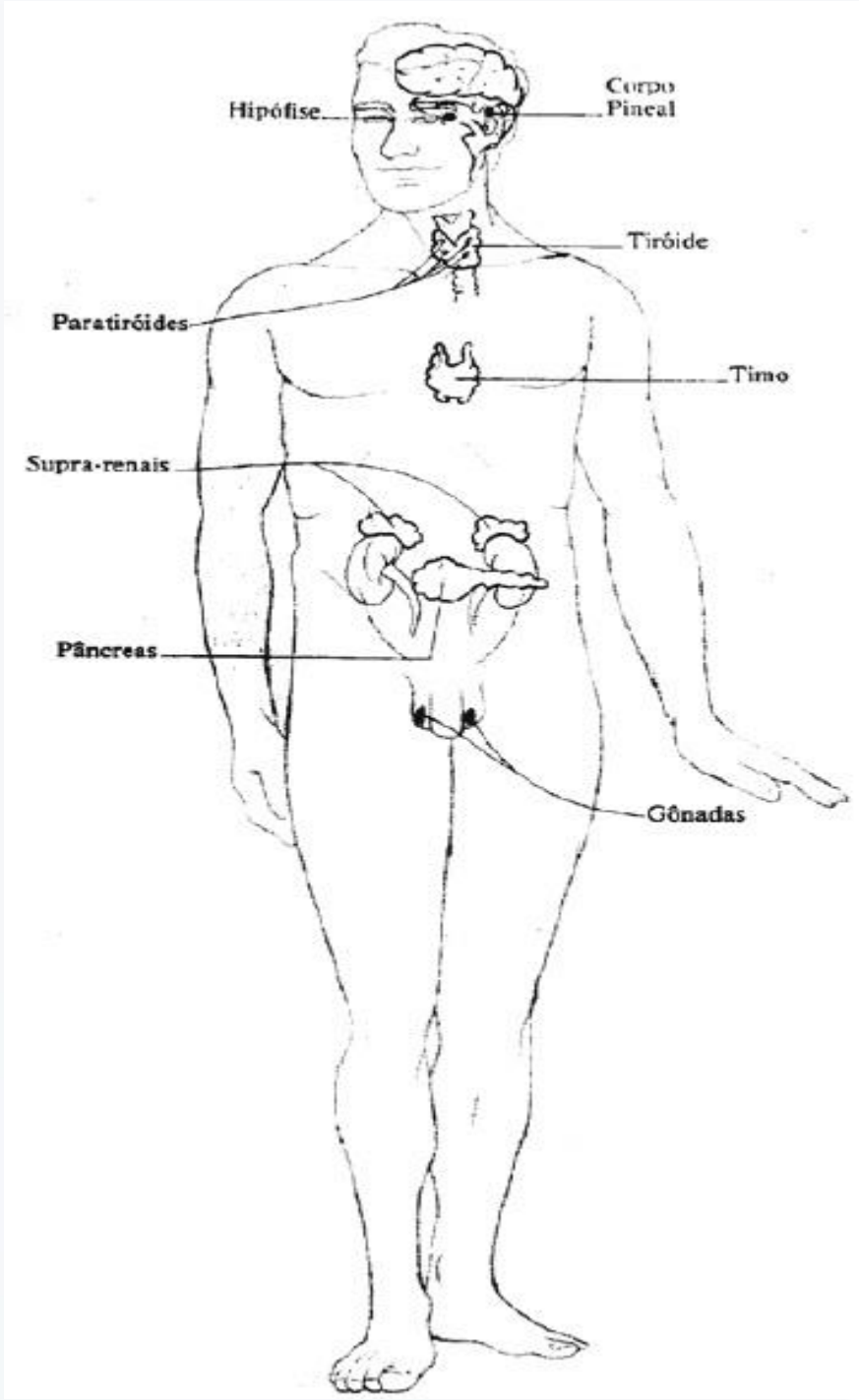
1- Inicie num dos rins, circularize-o, e desça pelo ureter até a bexiga.

2- Faça o mesmo no outro lado, finalizando.

Sistema Endócrino

- Os hormônios são “mensageiros” que controlam várias atividades dentro do organismo. As secreções hormonais são vitais para a manutenção de um ambiente interno estável.

curso Holística Psicoterapia

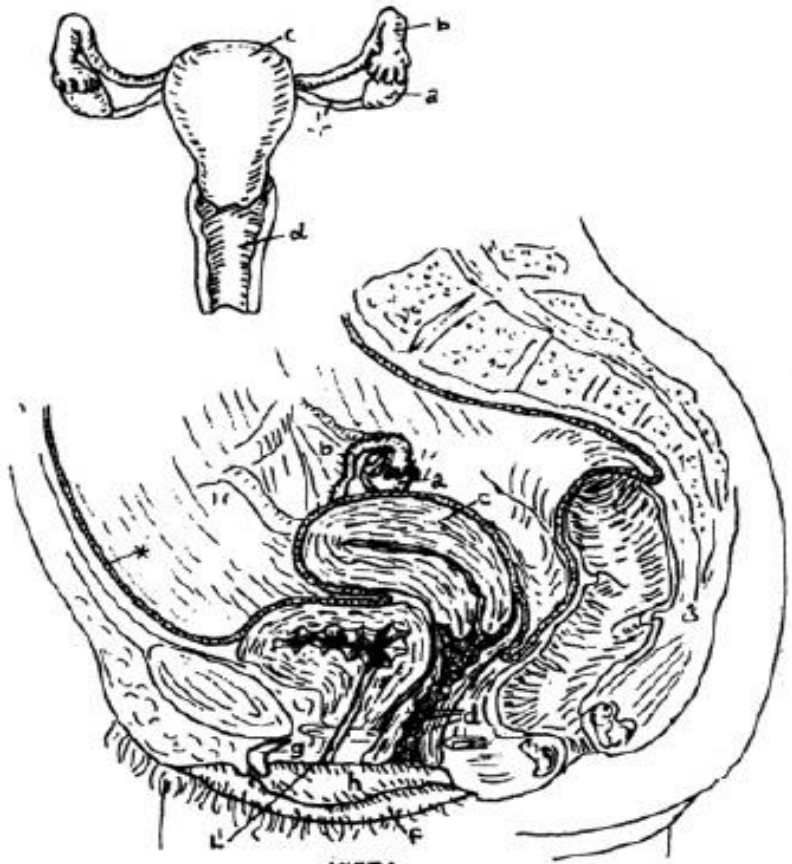


- Para equilibrar o sistema endócrino, imagine uma luz intensa, amarelo-dourada, que envolve as glândulas sexuais (ovários ou testículos) e irradia-se até o pâncreas, as suprarrenais, o timo (um pouco acima do coração), a tireóidea (na garganta), o corpo pineal e a hipófise (na região entre os olhos). Pratique o exercício diariamente, por 10 minutos.

Sistema Reprodutor Feminino

- A função do sistema reprodutivo feminino consiste no amadurecimento de óvulos, que ocorre nos ovários. Os óvulos amadurecidos penetram nas tubas uterinas, onde pode ocorrer a fecundação.Caso o óvulo seja fecundado por um espermatozóide, será implantado nas paredes uterinas, desenvolvendo-se como feto. Não ocorrendo a fecundação, o óvulo é eliminado na menstruação.

a-Ovário
b-Tuba uterina
c-Útero
d-Vagina
e-Monte púbico
f-Lábios maiores
g-Clitóris
h-Lábios menores
i-Prepúcio do clitóris
j-Frênulo do clitóris
k-Comissura posterior
l-Orifícios da uretra
l^1-Uretra
m-Glândulas uretrais (ductos parauretrais)
n-Hímen
o-Orifício vaginal
p-Glândulas vestibulares
q-Centro tendíneo do períneo
r-Ânus



VISTA SAGITAL

- A aplicação de cores no sistema reprodutivo feminino deverá ser feita com luzes coloridas na região do baixo ventre, visualização de cores e ingestão de água solarizada.

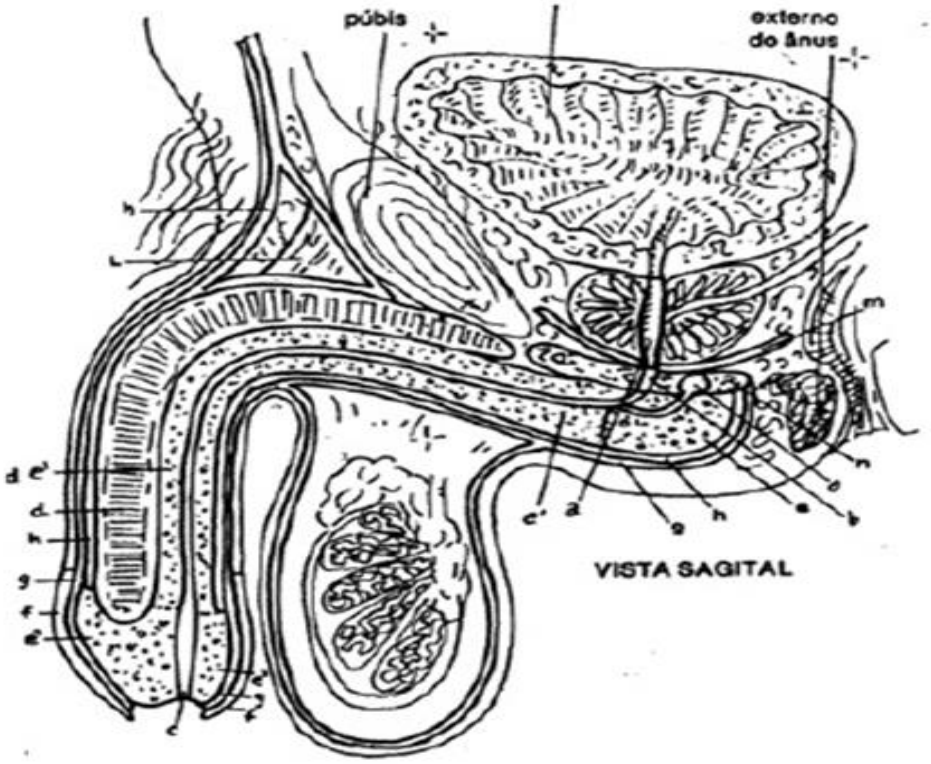
1- Inicie num dos ovários, descendo pelas tubas até o útero,

2- Faça o outro lado, desça pela vagina e desligue.

Sistema Reprodutivo Masculino

- Consiste na produção de espermatozóides, que ocorre nos testículos.A vesícula seminal produz o sêmen, líquido que nutre e transporta os espermatozóides.A contração da próstata, no momento do orgasmo, possibilita a ejaculação, eliminando o esperma.

a-Uretra prostática
b-Uretra membranosa
c-Uretra peniana (esponjosa)
d-Corpos cavernosos
d^1-Raiz do pênis
e-Bulbo do pênis
e^1-Corpo esponjoso
e^2-Glande
f-Prepúcio
g-Fáscia superficial
h-Fáscia profunda
i-Veia
j-Artéria
k-Nervo
l- Ligamento suspensor
m-Diafragma pélvico
n- Diafragma urogenital
o- Glândula bulbouretral



- A aplicação das cores para o sistema reprodutivo masculino deve ser com luzes, aplicadas na região do baixo ventre ou no órgão correspondente; em alguns casos, recomenda-se também ingerir água solarizada.

l- Circule na altura dos testículos, próstata e vesícula seminal, todos na mesma altura do pênis, que também recebe a luz colorida e encerre.

Características das cores Resumo

*** Vermelho**

Cor Complementar – Turquesa;

Chakra – Básico;

Alimentos - Berinjela, beterraba, carne, tomate, morango, cebola, etc.

Indicações - Pressão baixa, anemias, desinteresse pela vida.

Contraindicações: Loucura, ira, nervosismo, pressão alta.

***Laranja**

Cor complementar - Azul
Chakra - Umbilical
Alimentos - Abóbora, cenoura, milho, laranja, manga.
Indicações - Fortalece as funções mentais.
Contraindicações: Abuso do poder/egocentrísmo

***Amarelo**

Cor complementar - Violeta
Chakra - Plexo Solar
Alimentos - Banana, abacaxi, melão, pêssego.
Indicações – Manias, ideias fixas, preocupação excessiva, estafa mental.
Contraindicações: Imaturidade, doenças mentais, atraso menstrual.

***Verde**

Cor complementar - Magenta
Chakra - Cardíaco
Alimentos - Frutas e verduras verdes.
Indicações - Depressão crônica, complexo de inferioridade, falta de motivação.
Contraindicações: Hipocondria, masoquismo, úlcera gástrica.

*** Azul**

Cor complementar - Laranja
Chakra - Laríngeo
Alimentos - Ameixa, amora, ervas, peixes, aspargos.
Indicações - Estresse, estafa, convalescença, pressão alta, obesidade.
Contraindicações: Nenhuma.

***Índigo**

Cor complementar - Dourado
Chakra - Frontal
Alimentos - As mesmas da cor azul
Indicações - As mesmas da cor azul
Contraindicações: Nenhuma.

***Violeta**

Cor complementar - Amarelo
Chakra - Coronário
Alimentos - Berinjela, beterraba, amora preta.
Indicações - Carência afetiva, autodestruição, crises de personalidade.
Contraindicações: Mistificação, manias, psicoses, vícios.

Tabela de correlação de cores, doenças e local de aplicação

- **Siglas:**
- Am = amarelo
- Az = azul
- Ig= índigo
- La = laranja
- Ro = rosa
- Ve = verde
- Vr = vermelho
- Vi = violeta

DOENÇAS	LOCAL DE APLICAÇÃO	CORES
Adenóides	Região nasal	AZ/VE/LA
Amenorreia	Baixo ventre e peito	VE/LA/RO
Arritmia	Coração	VE
Asma	Peito	VE
Astigmatismo	Olhos	IG
Bexiga (inflamação)	Local	AZ/VE/VI
Bursite	Local	VE/AZ/IG
Catarata	Olhos	VE/IG/VI
Câibra	Região afetada	LA/VE/AZ
Conjuntivite	Olhos	AZ/VE/VI
Coração (palpitação)	Coração	VE/AZ/VI
Depressão	No frontal e sistema respiratório	VE/RO/IG/LA/AM
Diarreia	Região abdominal	VE/AZ
Distrofia (muscular)	Na musculatura	VE/LA/VR
Encefalite	Cabeça	VE/AZ/VI
Endometriose	Útero	VE/LA/RO
Esofagite	Esôfago	VE/AZ/IG
Fígado (cirrose)	Fígado	AM/LA
Frigidez	Baixo ventre e peito	RO/LA
Furúnculos	Região afetada	AZ/VE/VI
Gengivite	Local	VE/AZ/IG
Glaucoma	Olhos	IG

Gonorreia	Baixo ventre	VE/AZ/VI
Gripe	Região nasal	AZ/VE/VI
Hemorragia nasal	Local	AZ/VE
Hipertensão	Sistema cardiovascular	LA/AM
Hipertioroidismo	Laríngeo	IG/LA
Hipotiroidismo	Laríngeo	VE/RO/AZ/LA
Impotência	Sistema reprodutivo	VR/LA
Incontinência feminina	Ovários	RO/VE/AZ
Incontinência masculina	Testículos	VR/VE/AZ
Inflamação muscular	Região afetada	VE/AZ/IG
Insônia	Geral	AZ/VI
Labirintite	Orelhas	VE/VI/AZ
Lentidão	Geral	LA/AM
Má digestão	Esôfago/estômago	VE/LA
Mastite	Seios	VE/AZ
Meningite	Encéfalo	VE/AZ/VI
Menstruação Irregular	Genitais	VR/RO
Miopia	Olhos	VE/RO/AM/VI/VR
Náusea	Estômago	VE/AZ
Nefrite	Rins	VE/AZ/IG
Osteoporose	Região afetada	VE/AM
Ovário policístico	Ovários	LA/VE/AZ
Pneumonia	Peito	VE
Poliomielite	Coluna	VE/AZ/VI
Prisão de ventre	Região abdominal	VE/LA
Rinite	Região nasal	VE/AZ/IG

Procedimentos Finais

- Para encerramento dos trabalhos, quer dentro do processo de limpeza ou de um tratamento específico, aplica-se a Limpeza de Aura.

- Aplica-se o filtro aquele que representa a cor BRANCA e portanto, ao ser utilizado, preencherá a AURA do utente/cliente com todas as cores do “Arco-Íris”, e assim, suprirá o utente/cliente com as CORES que ainda tenha necessidade após o tratamento, como um controle em relação a qualquer tipo de falha ou problema na aplicação da CROMOTERAPIA.

Uso da Cromoterapia em crianças



- O médico pediatra italiano Dr. Med Neeresh F. Pagnamenta, fala em seu livro: Cromoterapia Para Crianças - O Caminho da Cura, sobre seus conhecimentos obtidos em sua trajetória, usando a Cromopuntura em crianças e diz que podemos conseguir resultados inesperados para diversos casos de doenças físicas e emocionais.

- Não apenas os sintomas se atenuam ou desaparecem, mas também acontece uma profunda mudança nos utentes/clientes, favorecendo uma evolução individual, o que contribui para o verdadeiro restabelecimento da saúde.

- É uma técnica simples e eficaz, indicada para insônia em crianças e lactantes, distúrbios de comportamento, pesadelos, medos, tiques nervosos, falta de concentração escolar, asma, dor de cabeça, enurese noturna, prisão de ventre, ranger de dentes entre outras.

- Diz o Dr. Pagnamenta que as crianças reagem mais rápido à Cromopuntura porque escondem a sua fonte energética atrás de menos estratos defensivos que os adultos.

- Explica que a Cromopuntura não é uma medicina sintomática, mas holística (considera e compreende o ser humano também na sua dimensão interior, não só como um corpo físico).

- Consultas médicas devem ser consideradas, pois tudo aquilo que se refere à saúde precisa primeiro de um diagnóstico médico.

curso Holística Psicoterapia



- Vivemos num mundo colorido, onde as diferentes cores a que estamos expostos influenciam a nossa vida: um dia de Inverno cinzento pode fazer-nos sentir tristes e levar-nos a escolher uma roupa preta para vestir nesse dia; por outro lado, um dia solarengo de Verão estimula o bem-estar e a nossa alegria de viver, levando-nos a vestir uma roupa branca ou amarela!

- A Cromoterapia funciona dentro da mesma linha: é uma terapia alternativa que recorre às cores para devolver ao corpo, mente e espírito, o seu equilíbrio natural.