



CROMOTERAPIA

Essência e Espiritualidade

Facilitadora: Claudia Aldana

INTRODUÇÃO

Olá queridos alunos,

Sejam bem-vindos!

No curso que iniciaremos trataremos sobre a cromoterapia como técnica holística cujos procedimentos terapêuticos seguem as mais diversas orientações. E para tanto, neste curso buscaremos compreender a relação entre emoção e doença, uma vez que um dos objetivos da técnica terapêutica aqui apresentada, visa buscar o equilíbrio das emoções consequentemente, o tratamento das doenças provenientes deste desequilíbrio.

Para você que chega deixo um carinho especial, venha com alma, venha com coração, porque assim te recebo. Aos que são nossos alunos, nosso eterno respeito e carinho. Quem tem coisas boas no peito, sempre tem um sorriso para dar...

Desejo que a trajetória que ora iniciamos, seja satisfatória e produtiva.

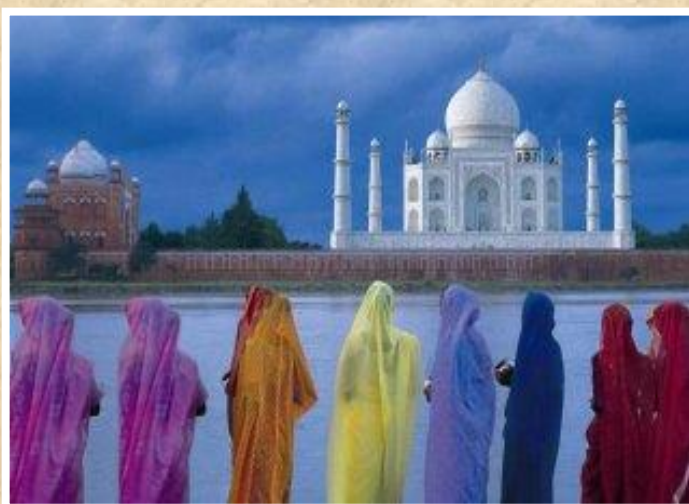
Bom estudo,

Claudia Aldana

CURSO DE CROMOTERAPIA



HISTÓRIA DA CROMOTERAPIA



Várias foram às civilizações antigas, como a egípcia, a grega, a indiana, a chinesa e outras que fizeram uso das cores para tratamento de saúde. Na China e na Índia a cor era mais relacionada à Mitologia e à Astrologia.

Na Grécia muitos filósofos-médicos foram absorver o conhecimento da ciência médica na fonte egípcia, com os sacerdotes-médicos.

A Cromoterapia está intimamente ligada ao antigo Egito assim como a própria Medicina. O vínculo da Medicina ao Egito data de 2800 A.C. com Imhotep, considerado o Pai Universal da Medicina, pois foi ele quem escreveu os primeiros livros de Medicina, em rolos de papiros. E também foi ele quem fundou a primeira Escola de Medicina.

Séculos mais tarde, Hipócrates (460-377 a.C.), médico grego, esteve no Egito estudando a matéria Médica com os sacerdotes-médicos, durante três anos. De retorno a Cós, sua cidade natal, fundou a primeira Escola de Medicina da Grécia e elaborou o Juramento Médico baseado nos escritos de Imhotep.

Também o tratamento médico com o uso de cores se iniciou no Egito, conforme pesquisas do Dr. Paul Galioughi, autor do livro “La Médecine des Pharaons”, onde relata como os sacerdotes-médicos tratavam os doentes com as cores, utilizando-se de flores e pedras preciosas.

No início do séc. XIX, com o grande salto de medicina convencional, a cromoterapia, bem como as outras terapias naturais foram esquecidas. No entanto, no final do mesmo século, Pancoast, no seu livro "A Luz Azul e Vermelha", ressuscitou essa técnica utilizando panos e pequenos pedaços de vidro azul e vermelho por onde passavam as luzes.

Atualmente a Cromoterapia é utilizada com ótimos resultados como auxiliar nos tratamentos de doenças físicas, emocionais e espirituais. Podemos ver na prática diária, por exemplo, a ação da cor como calmante, ajudando pessoas com insónias a dormir melhor. No campo físico, temos resultados excelentes no auxílio ao tratamento de tendinites, fraturas e todo o tipo de problemas ósseos.

Então, podemos dizer que a Cromoterapia nasceu no antigo Egito; adormeceu milénios; e ressurge como uma Medicina-energética, assim como a Homeopatia e a Acupuntura.

INTRODUÇÃO A CROMOTERAPIA



Define-se a Cromoterapia como a ciência que utiliza as cores do Espectro Solar para restaurar o equilíbrio físico-energético em áreas do corpo humano atingidas por alguma disfunção. É baseada nas sete cores do espectro solar, em que cada cor tem uma vibração específica.

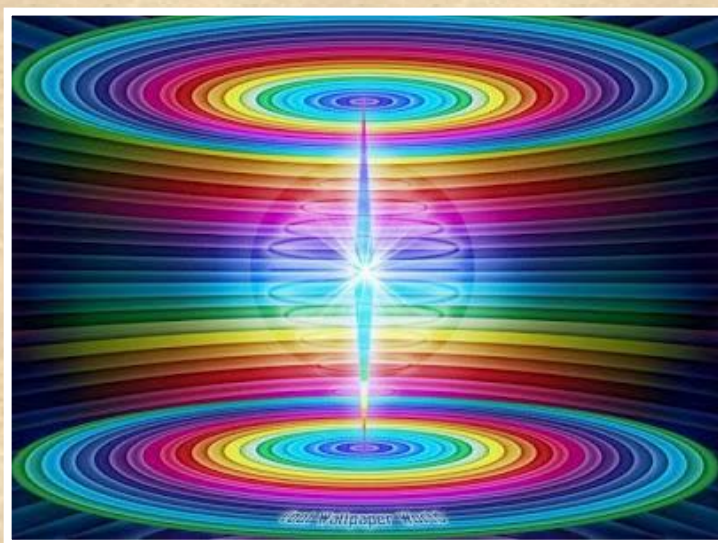
A ciência das cores apoia-se nas propriedades terapêuticas de cada uma das sete cores do arco-íris, apontadas anteriormente. A princípio, a vibração das cores age nos campos de forças denominados chakras, promovendo o reequilíbrio energético. Posteriormente, seu efeito atinge o físico, favorecendo o órgão afetado por alguma doença através do aproveitamento dos componentes nutritivos das células e do restabelecimento da ordem funcional.

De uma forma simples, a Cromoterapia utiliza a cor e a luz para equilibrar as energias do corpo, sejam elas físicas, mentais, espirituais ou emocionais. A exposição à luz e às cores resultantes transforma-se em frequências vibracionais ou energias que a visão e, conseqüentemente, o cérebro, interpretam de forma específica. A escolha das cores corretas pode devolver ao corpo, mente e espírito o seu equilíbrio natural – o que é, aliás, a

base de toda a medicina alternativa – a concentração na saúde e não na doença.

É através das cores complementares que se neutraliza uma disfunção existente no organismo. Consideram-se complementares as cores de cuja junção se obtém o branco, no que diz respeito à luz; no caso dos pigmentos se obterá o preto.

COMO FUNCIONA A CROMOTERAPIA



Existem duas regras básicas para a prática da cromoterapia:

1- **Lei da afinidade:** Interesse entre dois seres ou elementos com os mesmos objetivos. O terapeuta chega ao mental do seu interagente com a sua permissão.

2- **Reação fotoquímica:** Reposição eletromagnética do campo, através da onda colorida que busca reestabelecer o reequilíbrio físico/espiritual.

Utiliza-se, além da projeção eletromagnética, através das lâmpadas, a projeção mental. A primeira vai atuar sobre as células do corpo, e a mental vai conduzir a projeção magnética para atingir o campo necessário, seja em nível de um órgão ou de um campo eletromagnético a refazer. Além disso, é necessário ter conhecimentos de anatomia.

Em um atendimento, o Cromoterapeuta analisa individualmente o caso de cada interagente e estabelece um tratamento personalizado. Na entrevista inicial, são levados em consideração os motivos que levam o cliente a procurar a cromoterapia (seja uma doença ou outro motivo), seu tipo psicológico, entre outras informações.

Para entender a Cromoterapia, precisamos saber alguns conceitos e definições:

- Energia Radiante: energia que se propaga, inclusive no vácuo, através de ondas eletromagnéticas. São exemplos de energia radiante: ondas de rádio, raio, ondas de calor, luz, radar, etc.;

- Luz: forma de energia radiante detectável pelos nossos órgãos da visão.

- Ciclo: denomina-se ciclo a oscilação completa de uma onda. Uma oscilação está compreendida entre um ponto máximo e um mínimo. O máximo de uma onda é chamado crista (alguns anos atrás existia uma gíria que dizia: “estou na crista da onda”), e o mínimo é chamado de depressão.

- Comprimento de onda: denomina-se comprimento de onda a distância entre duas cristas (ou duas depressões); em outras palavras é a distância percorrida pela onda durante um ciclo. Podemos observar que o comprimento de onda é uma importante característica das radiações. Por exemplo, as ondas de TV estão localizadas entre 0,1 e 500 metros.

- Frequência: entende-se por frequência o número de oscilações que a onda executa por segundo. A frequência é igualmente uma importante característica da radiação, tão significativa que as emissoras de rádio se identificam pela respectiva frequência de emissão, por exemplo: 620 kHz (leiam-se seiscentos e vinte quilohertz). As unidades de frequência usuais são ciclos por segundo e hertz (idênticas entre si, isto é, um ciclo por segundo é igual a um hertz). A denominação hertz deve-se ao físico alemão Heinrich Hertz que descobriu as radiações energéticas (ondas hertzianas).

- Cores: dentro do espectro visível, as radiações, de acordo com os respectivos comprimentos de onda causam-nos sensações visuais distintas, dando origem ao que chamamos de cor. Exemplificando, lembramos que o vermelho é a onda mais longa (baixa frequência) e o violeta a mais curta (alta frequência).

O QUE É UMA COR?



As cores estão presentes em várias situações da nossa vida cotidiana: na natureza que nos circunda, nos alimentos que ingerimos, nas roupas que vestimos, no ambiente familiar e no trabalho.

O surgimento das cores ocorre a partir da incidência da luz branca sobre a superfície do objeto, que ao receber essa luz branca, tem a capacidade de absorver algumas vibrações e refletir as demais. Desse modo, cor é a sensação recebida pelo cérebro, quando o olho é estimulado por ondas de luz de diferentes comprimentos. Toda cor visível ao homem, resulta de uma radiação de certo comprimento de onda, ou de uma combinação de ondas de diferentes comprimentos.

A luz solar, formada de uma mistura de radiações simples, pode ser decomposta em seus elementos por meio de prismas ou de redes.

De acordo com o físico e matemático Isaac Newton, a energia luminosa é composta pelas sete cores do arco-íris. Ele verificou que um raio de luz solar,

ao atravessar um prisma de vidro, se decompõe num feixe colorido, constituído pelas sete cores: Vermelho, Laranja, Amarelo, Verde, Azul, Índigo e Violeta.

Entretanto, de acordo com outras linhas de pensamento, o espectro também poderia ser dividido em 9 tonalidades ou mesmo em 3 cores fundamentais. Sabe-se que três tonalidades - azul/ amarelo ou verde/ e vermelho, adequadamente misturadas permitem reconstituir todas as outras.

Essas radiações são classificadas segundo o seu comprimento de onda, que decresce imperceptivelmente do vermelho ao violeta. Dizemos imperceptivelmente porque a divisão do espectro solar em sete cores é arbitrária, como exposto acima, pelo menos do ponto de vista físico. Na realidade, a luz solar é composta de uma infinidade de nuances luminosas, das quais o olho humano pode distinguir 700 tonalidades diferentes.

Desse modo, ondas longas produzem a sensação de vermelho; ondas de comprimento médio produzem o azul; ondas curtas dão a sensação de violeta. O branco, por exemplo, reflete uma mistura de todos os comprimentos de ondas visíveis; as folhas verdes, por outro lado, refletem para os nossos olhos ondas de tamanho médio, absorvendo todas as demais. Já as superfícies negras, teoricamente, absorvem todas as ondas não as refletindo aos nossos olhos.

A partir dos extremos violeta e vermelho, o olho humano não percebe mais nada. Instrumentos mais sensíveis permitem revelar radiações invisíveis, algumas aquém do vermelho e outras além do violeta. São as radiações chamadas infravermelhas e ultravioletas.

As cores correspondem às propriedades físicas existentes no objeto. Têm um significado. Elas indicam, como postes sinalizadores, o sentido das energias físicas e morais. Sabe-se atualmente que a cor de uma substância dá informações sobre a sua estrutura atômica e, conseqüentemente, sobre suas afinidades químicas.

A luz é o princípio básico da vida orgânica. Além de fornecer calor, sua presença é indispensável ao desenvolvimento dos vegetais, permitindo a realização do processo da fotossíntese que, como sabemos, consiste na

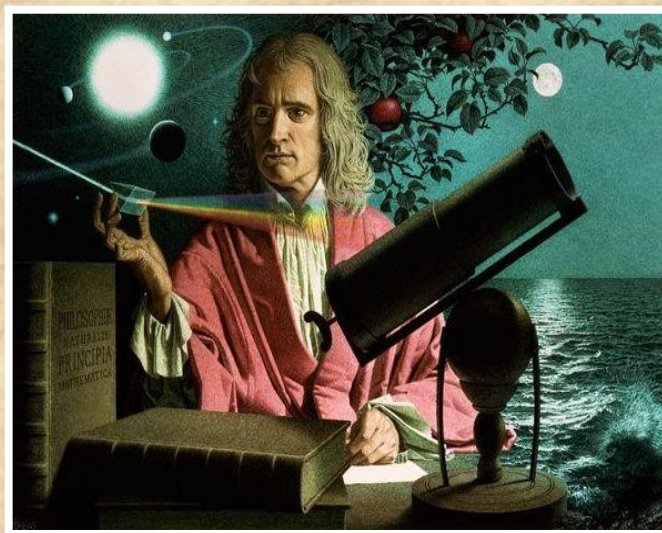
absorção e fixação do gás carbônico presente na atmosfera e na produção do oxigênio, imprescindível ao reino animal e à vida humana.

Os raios luminosos são absorvidos pelas plantas, conseqüentemente as cores compõem as moléculas dos vegetais. A cor absorvida pela planta se manifestará na flor e no fruto. Geralmente o fruto é composto pelas cores complementares da flor. No maracujá, por exemplo, a flor possui tonalidades do vermelho e do azul, assumindo uma tonalidade violeta; a cor complementar do violeta é o amarelo, a cor do maracujá.

Uma grande variedade de vegetais e frutas serve de alimentos para o homem e a partir de sua ingestão, o processo digestivo desagrega as moléculas dos vegetais, liberando as substâncias necessárias à manutenção do corpo. Pode-se afirmar que não é apenas a massa ingerida que nutre o corpo, e sim a luminescência contida nos nutrientes dos alimentos. Assim sendo, as cores não são elementos estranhos ao organismo, o corpo está acostumado a metabolizar substâncias coloridas.

A cor age sobre nós, afetando-nos psicologicamente; eleva ou abaixa nossa energia. As cores vivas nos estimulam e os tons pardos exercem o efeito oposto; algumas pessoas sentem-se deprimidas em dias cinzentos e chuvosos. Cada estação do ano traz suas cores específicas e todo esse fluxo emite vibrações que nos afetam diretamente. É comum, em nosso dia-a-dia, procurarmos a harmonia através das cores a fim de obtermos uma vida mais agradável.

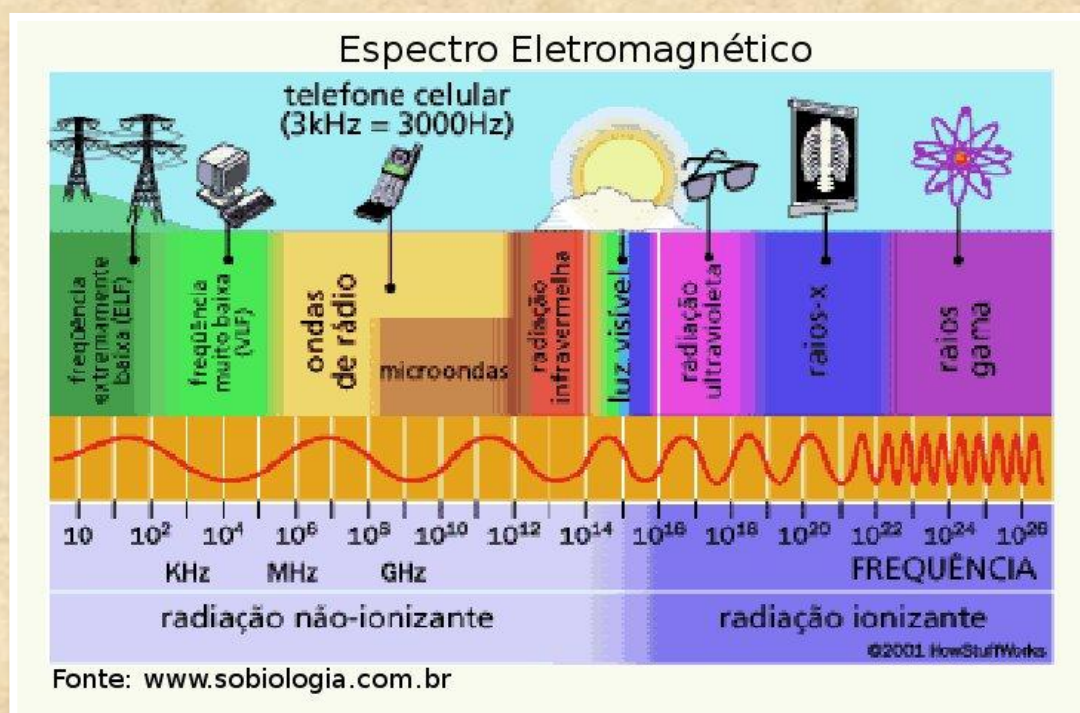
TEORIA FÍSICA SOBRE A LUZ, A COR E A VISÃO



No século XVII, Newton aproveitou um feixe de luz do Sol, que atravessava uma sala escura, fazendo-o incidir sobre um prisma de vidro. Ele observou que o feixe se abria ao sair do prisma, revelando que era constituído por luzes de diferentes cores, dispostas na mesma ordem em que aparecem no arco-íris.

Embora o fato de a luz solar produzir várias cores ao passar por um prisma fosse bem conhecido, pensava-se que as cores apareciam por modificação da luz ao passar no prisma. Para mostrar que essas cores não eram acrescentadas pelo próprio vidro, Newton fez o feixe colorido passar por um segundo prisma. Em consequência, as cores voltaram a juntar-se, provando que a sua reunião formava outro feixe de luz branca, igual ao inicial. Newton argumentou que a luz branca era, na verdade, uma mistura de diferentes tipos de raios refratados em ângulos ligeiramente diferentes e que cada tipo de raio diferente produz uma cor espectral diferente.

Hoje, quando referimos um espectro, não queremos significar apenas o espectro visível, mas o conjunto das radiações visível com todos os outros tipos de radiação existentes no Universo tais como infravermelhos, ultravioletas, raios gama, raios X entre outros.



A faixa colorida obtida por Newton quando separou as cores da luz do Sol com um prisma é chamada "espectro da luz solar". O espectro de uma luz obtém-se por separação das cores que compõem essa luz. Essa separação, ou dispersão, pode ser obtida com um prisma ou com uma rede de difração. O espectro da luz do Sol, dita "branca", é um contínuo com todas as cores visíveis. Essas componentes têm comprimentos de onda que vão desde 390 nanômetros (violeta) até 790 nanômetros (vermelho).

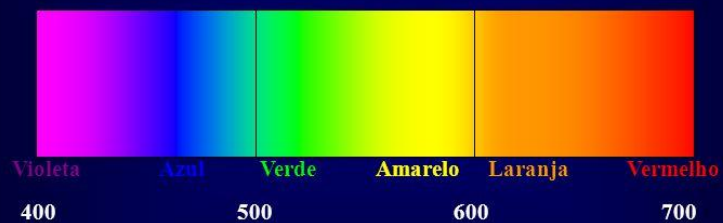
Nanômetro:

Um **nanômetro** é uma unidade de medida. Exatamente como polegadas, pés e milhas. Por definição, um **nanômetro** é um bilionésimo de um metro. Um metro tem cerca de 39 polegadas de comprimento. Um bilhão é mil vezes maior que um milhão, como um número, você escreve por extenso 1.000.000.000. Isso é um número enorme, e quando se divide um metro em um bilhão de pedaços, bem, isso é um pedaço bem pequeno. Tão pequeno que não se pode ver alguma coisa do tamanho de um **nanômetro** a não ser que se use microscópios muito poderosos, como os microscópios de força atômica.

Um **nanômetro** é usado como medida de coisas que são muito pequenas. Átomos e moléculas, as menores parte de tudo ao nosso redor, são medidos em **nanômetros**.

Espectro da luz visível

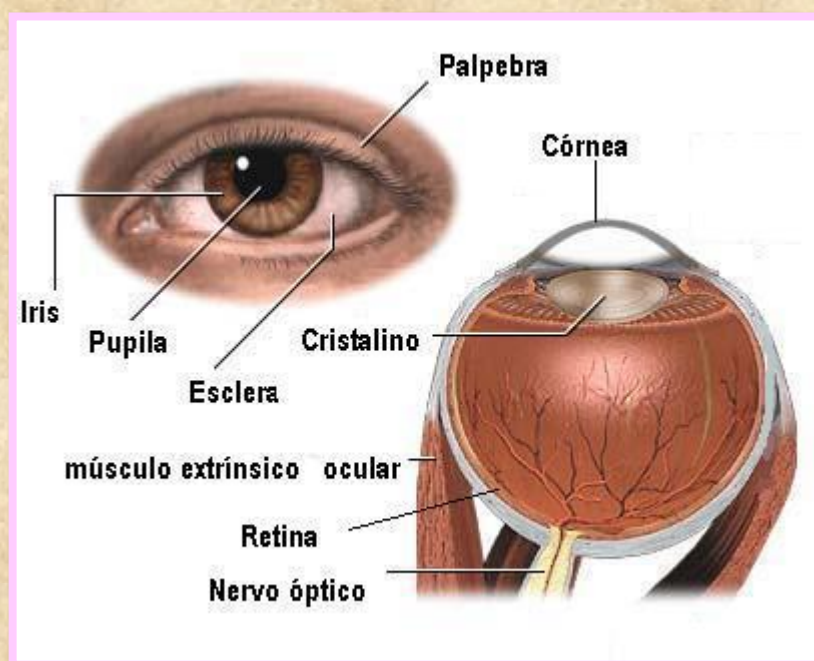
O Espectro Visível (escala em nanômetros)



O OLHO HUMANO E O SEU FUNCIONAMENTO

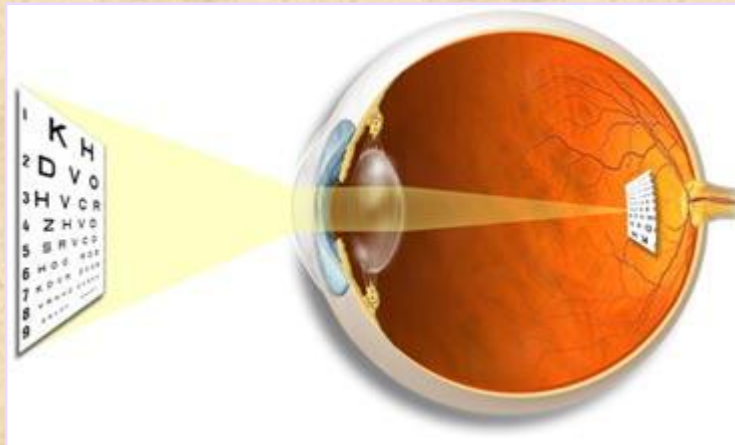
O olho é o órgão do corpo que nos permite captar imagens do ambiente. É nele que se inicia o processo chamado visão, processo esse que, no caso do ser humano, é responsável por mais de 90% das informações que somos capazes de recolher.

A capacidade de ver depende das ações de várias estruturas dentro e ao redor do globo ocular.



Quando se olha para um objeto, são refletidos raios de luz desse objeto para a córnea, lugar onde se inicia o “milagre” da visão.

Os raios de luz são refratados e focados pela córnea, cristalino e vítreo. A função do cristalino é fazer com que esses raios sejam focados de forma nítida sobre a retina. A imagem daí resultante apresenta-se invertida na retina. Ao atingi-la, os raios de luz são convertidos em impulsos elétricos que, através do nervo óptico, são transmitidos para o cérebro, onde a imagem é interpretada pelo córtex cerebral.



Pode estabelecer-se uma analogia entre um olho e uma câmara fotográfica da seguinte forma: uma máquina fotográfica precisa de uma lente e de um filme para produzir uma imagem. De igual modo, o globo ocular precisa de uma lente (córnea, cristalino e vítreo) para refratar, ou focar a luz sobre o filme (retina). Se qualquer um ou vários destes componentes não estiverem a funcionar corretamente, resulta uma imagem de má qualidade. Na nossa câmara, a retina representa o filme.

OS MEIOS REFRINGENTES

Os meios refringentes são constituídos pela córnea, humor aquoso, cristalino e humor vítreo. Estes formam o aparelho dióptrico do olho que corresponde a uma lente convexa, de 23 mm de foco. A principal função deste sistema é fazer convergir sobre a retina os raios de luz focados.

A CÓRNEA E A ESCLERA

A córnea e a esclera consistem em tecidos duros, de proteção, que compõem a capa exterior do globo ocular. A esclera é a parte branca do olho, tem consistência de couro suave. A córnea não contém nenhum vaso de sangue, é relativamente desidratada e, por consequência, é transparente. Situada na frente do olho, na sua parte colorida, assemelha-se ao vidro de um relógio de pulso e permite que raios de luz entrem no globo ocular através da pupila. Nesse globo, a esclera ocupa 85% e a córnea aproximadamente 15%.

A ÍRIS

A íris é o tecido que se vê por de trás da córnea e pode ter várias colorações (olhos azuis, castanhos, etc.). No meio da íris existe uma abertura circular, a pupila. É através da pupila que os raios de luz atingem a retina. A pupila varia de tamanho consoante a luminosidade do ambiente ficando muito pequena quando há muita luz.

O CRISTALINO

O cristalino situa-se diretamente atrás da íris, estando ligado ao corpo ciliar através de fibras. É uma estrutura flexível com o tamanho e a forma de uma aspirina.

Tal como a córnea, o cristalino é transparente, uma vez que não contém nenhum vaso de sangue e é relativamente desidratado.

Os músculos do corpo ciliar efetuam ajustes constantes na forma do cristalino. Tais ajustes servem para que a imagem se mantenha nítida sobre a retina, sempre que se mude o foco de perto para longe.

A córnea e o cristalino são nutridos e lubrificados por um fluido transparente e aguado, produzido continuamente pelo corpo ciliar, chamado humor aquoso. Este enche a área entre o cristalino e a córnea.

O VÍTREO

O vítreo é uma estrutura composta por aproximadamente 99% de água e 1% de colágeno e ácido hialurónico. O seu aspecto de gel e sua consistência são devidos às moléculas de colágeno de cadeias longas. Este gel não é vascularizado (não contém vasos sanguíneos), é transparente e representa dois terços do volume e peso do olho. Ele preenche o espaço entre o cristalino e a retina, espaço esse conhecido por câmara vítrea.

Não tem elasticidade e é importante para manter a forma do olho, sendo fundamental que se mantenha transparente para que a imagem chegue em boas condições à retina.

A RETINA

A retina situa-se na camada mais interna do globo ocular. É uma camada celular transparente e delicada que varia em espessura desde aproximadamente 0,5 mm na retina periférica a 0,4 mm na zona posterior ao equador. Na região do pólo posterior (a área da mácula) a retina tem aproximadamente 0,2 mm de espessura ao redor de uma área de 0,2 mm².

A retina sensorial consiste em dez estratos contendo três tipos de tecidos: neuronal, glial e vascular. A componente neuronal consiste das células fotorreceptoras.

Aqui sinais luminosos são convertidos em impulsos nervosos. Estes impulsos são transmitidos pela camada de fibras nervosas que constituem o nervo óptico, ao longo das vias ópticas ao córtex visual, situado na parte posterior do cérebro.

A camada dos fotorreceptores é composta por dois tipos de células, os bastonetes e os cones, sendo os primeiros mais numerosos, cerca de 120 milhões em cada olho.

Estas células, que se distribuem principalmente pela periferia da retina, permitem-nos ver em condições de baixa luminosidade, dando-nos uma impressão vaga dos objetos (não nos permite distingui-los). O outro tipo de células são os cones, que povoam principalmente a região central da retina conhecida por mácula. Cada olho possui aproximadamente seis milhões destas células. Estas permitem ver em condições de alta luminosidade, sendo responsáveis pela visualização de cores e pela acuidade visual, ou seja, são estas células que permitem a visão de detalhe dos objetos.

http://www.retinaportugal.org.pt/dist_retina/como_fun_olho.htm

A LUZ E A COR

Tudo no universo é feito de pura energia que ao manifestar-se na criação cria todas as formas presentes em nossa realidade, seja uma pedra, uma onda, uma flor, um oceano em sua vibração ou em nós mesmos. A existência é feita da mesma substância básica que se encontra sempre em ação nascendo, desenvolvendo-se, transformando-se ou deslocando-se.

Somos formados por uma rede de energia dinâmica que se modifica de acordo com nossos pensamentos, emoções, e as influências energéticas do ambiente, cósmicas e telúricas (que circula na Terra). Dizemos que essa rede que envolve cada um de nós chama-se **Bioplasma**.



Foto:Bioplasma

O ser humano é uma soma de sua própria energia captada pelo ambiente ou da energia que recebe do Cosmos. Quando existe uma harmonia e equilíbrio dessas energias iremos obter uma boa saúde física e psíquica. Porém, o desequilíbrio energético dessas energias poderá se transformar em doenças, pois essas aparecem antes no corpo energético e depois no corpo físico. Ao aprendermos a lidar com nossas energias iremos fortalecer nosso campo magnético mantendo-os em equilíbrio e harmonia, não permitindo assim a formação de doenças.

Para você conseguir compreender como uma luz colorida poderá alterar seu estado de saúde, entraremos no estudo sobre alguns aspectos

necessários sobre a física e de como essa energia luminosa altera o estado da matéria.

A matéria é tudo aquilo que tem massa e ocupa lugar no espaço. Toda matéria é composta por átomos. O átomo é composto por uma parte central (núcleo), onde são encontradas duas partículas: o próton (de carga elétrica positiva) e o nêutron (de carga elétrica neutra). Ao redor do núcleo giram em altíssima velocidade as partículas chamadas elétrons (de carga elétrica negativa). Os átomos ligam-se uns aos outros até formarem uma matéria sólida

Nosso corpo é composto por partículas de energia, sendo então energia. O átomo possui 7 níveis ou 7 camadas, onde os elétrons se encontram aprisionados. Se o átomo for energizado os elétrons absorvem essa energia e “pulam” para níveis mais afastados do núcleo. Em um curto espaço de tempo, os elétrons retornam ao nível de onde saíram, e então liberam ou devolvem a energia que absorveram em forma de luz. Esse fecho de luz chama-se Fóton ou Quanta de Luz.

Vejamos o exemplo:

Quando ligamos o interruptor de luz em nossa casa a mola existente dentro da lâmpada (em geral de tungstênio) é composta por átomos. Ao ligarmos o interruptor este energiza os elétrons, que absorvem a energia e pulam para níveis afastados e, ao retornarem, liberam a luz. A luz que você vê na lâmpada é composta por pequeninos fechos de luz liberados por cada elétron.

A partir do momento em que os elétrons da luz colorida são absorvidos, a energia desvitalizada será expulsa. Pense na Fotossíntese, em que células especiais nas folhas dos vegetais absorvem a energia luminosa do sol e a transformam em energia química, armazenada na molécula de glicose. O que acontece quando você come aquele vegetal? A energia contida na glicose passa para o nosso sistema de energia e nos serve de combustível para os movimentos, bom funcionamento dos órgãos... A luz solar corre por nossas veias e nervos, proporcionando o bom funcionamento do nosso corpo.

Um corpo não saudável emite vibrações desequilibradas e a cor, através da luz e do ambiente, às vezes na alimentação, atua por meio do sistema nervoso, estimulando a produção de hormônios que controlam o equilíbrio químico e energético do corpo.

A VISÃO DA COR

O que diferencia a luz da variedade de cores é a quantidade diferente de energia emitida por cada cor. A luz faz parte de um conjunto de natureza semelhante chamada de radiação eletromagnética. A diferença entre uma radiação e outra ocorre pelo comprimento da onda em que elas se propagam. As radiações, de acordo com o comprimento da onda, causam sensações visuais distintas originando o que chamamos de cor. No campo físico da matéria ou da energia tudo tem forma, som e cor. Há uma escala vibracional de característica de cada grupo de elementos afins. Isso pode ser perceptível aos nossos sentidos físicos e a escala oscila entre o infravermelho e a ultravioleta.

Infravermelho: é emitida pelos átomos em vibração de um corpo aquecido. Ex: nosso corpo aquecido próximo à lareira ou quando tomamos um banho de sol. O calor que sentimos é em grande parte devido à radiação infravermelha.

Ultravioleta: são ondas eletromagnéticas de frequências superiores à da luz violeta. A maior parte dessa radiação é emitida pelo sol em direção a Terra e absorvida pela camada de ozônio. Dependendo da quantidade absorvida de raios pode causar sérios danos à saúde, como o câncer de pele.

CLASSIFICAÇÃO DAS CORES



As cores são divididas conforme os efeitos que causam à percepção:

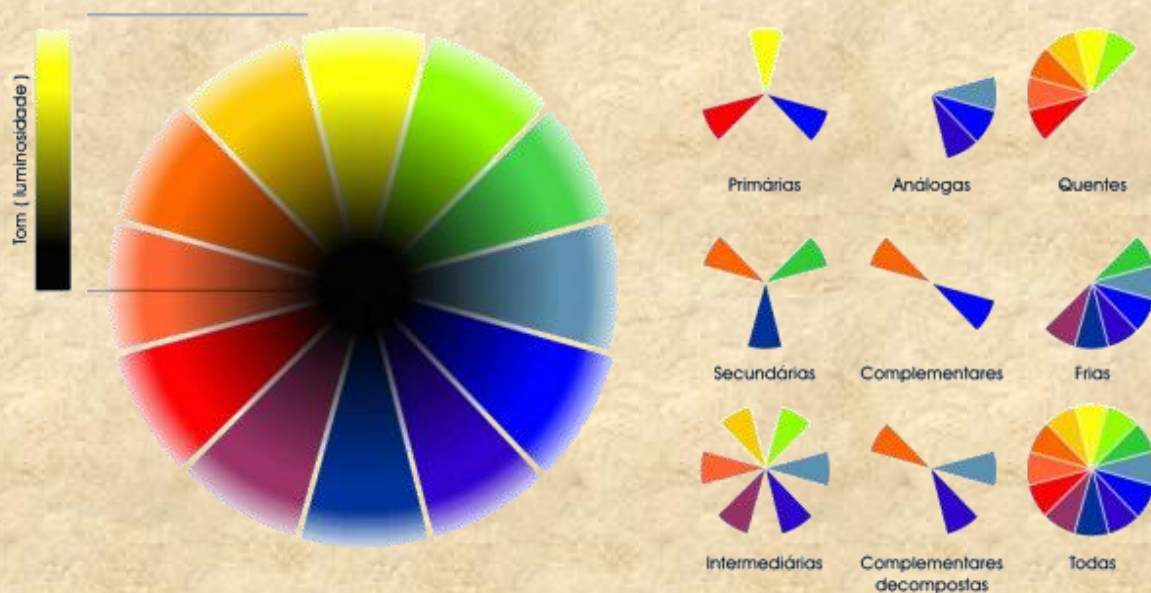
Cores Primárias - As cores primárias são aquelas consideradas como "puras", pois não podem ser obtidas por misturas de outras cores. São originárias de pigmentos naturais (vegetal e mineral). As três cores primárias quando fundidas em quantidades iguais resultam no branco. As cores primárias são as seguintes: azul, amarelo e vermelho.

Cores Secundárias - As cores secundárias são obtidas por meio da combinação das cores primárias e na mesma proporção. Geralmente essa mistura de cores é feita com as cores-pigmento.

Primária + primária = secundária azul + vermelho = roxo azul + amarelo
= verde amarelo + vermelho = laranja

Cores Terciárias ou Complementares - São os pares de cores que se encontram opostas entre si. Cada uma das cores é uma mistura das suas adjacentes. O azul é complementar ao laranja. O amarelo é complementar ao roxo. O vermelho é complementar ao verde.

Cores Análogas - Também chamadas da mesma família de "tons" ou "vizinhas", pois são próximas entre si. São as cores resultantes de uma mistura gradativa entre duas cores. São chamadas de análogas, pois há nelas uma mesma cor básica.



TEMPERATURA DAS CORES

A sua cor preferida é fria ou quente? Não sabe? Então pense em coisas que tenham sua cor favorita. Agora responda: essas coisas são frias ou são quentes? Assim fica fácil descobrir... Veja só: uma brasa quando está queimando é bem vermelha. Conforme vai perdendo o calor, fica laranja, depois amarela, até apagar. Então:

– Vermelho, laranja e amarelo são cores quentes.

Agora imagine que você está nadando nas águas azuis de uma cachoeira no meio do verde da floresta. Se não fizer sol, você vai tremer de frio.

– Azul e verde são cores frias.

Conhecendo essa diferença, os pintores conseguem transmitir sensações de calor e de frio aos seus quadros. Um dia de verão, com muito sol, tem sempre bastante tinta laranja e amarela. Já uma cidade no inverno ganha mais tons de azul e de verde. A cor é uma percepção visual provocada pela ação de um feixe de fótons sobre células especializadas da retina, que transmitem através de informação pré-processada no nervo óptico, impressões para o sistema nervoso.

Muito se associa o conceito de temperatura de cor com a sensação térmica psicológica que elas causam ou com o calor físico dissipado por uma fonte de luz, mas na verdade o termo é usado para indicar com precisão a cor aparente de uma luz emitida, ou seja, o seu matiz.

As matizes frias são, em essência, verde, azul e roxo. São as cores da noite, da água, da natureza e são geralmente calmantes, refrescantes, relaxantes e reservadas. O azul é a única cor primária nas cores frias, o que significa que as outras cores frias são criadas a partir da mistura do azul com cores quentes (amarelo para obter verde e vermelho para obter o roxo). A cor verde possui alguns dos atributos do amarelo e o roxo do vermelho. Usar as cores frias em uma peça pode transmitir calma ou profissionalismo.



Mas você também pode usar as cores frias para provocar sensações negativas como desinteresse, tristeza, depressão e até sonolência.

As cores quentes incluem vermelho, laranja, amarelo e variações das três cores. São as cores do fogo, do outono, pôr-do-sol e nascer do sol, e geralmente são energizantes, passionais e positivas. O vermelho e o amarelo são cores primárias e não são combinadas pela mistura de uma cor fria com uma cor quente. Aplicar cores quentes na sua peça pode transmitir paixão, alegria, entusiasmo e energia.



Por outro lado, elas também podem transmitir exaustão, raiva, ódio, saturação, etc.

Já as cores neutras (preto, branco, cinza e suas variações) costumam ser combinadas com cores mais brilhantes para ressaltar o efeito da cor quente ou fria; ou para tornar o layout mais sofisticado.

Os significados das cores neutras são bastante afetados pelas cores que as cercam, sejam quentes ou frias.



ANAMNESE EM CROMOTERAPIA

A anamnese não é apenas uma entrevista para saber o que o paciente tem, mas um trabalho de minúcias, quando se tenta tornar compreensíveis as razões de certos desequilíbrios orgânicos ou comportamentais. Fica a critério de cada terapeuta a elaboração de sua ficha de anamnese de acordo com as necessidades e informações que correspondam às suas necessidades para análise dos casos.

Sugestão:



1. Identificação

Nome completo:

Residência Fone:

Sexo:

Idade:

Cor:

Estado Civil:

Profissão:

Exerce outra atividade profissional:

Religião:

2. Queixa Principal

Problema apresentado:

Os sintomas:

Há quanto tempo:

História da Doença Atual:

Recorda-se como apareceu:

Há algum fato particular que seja válido relatar:

Existe algum outro problema de saúde:

Já fez alguma cirurgia: Que tipo:

OBS.: Todos os fatores aqui descritos devem ser sempre relacionados pelo Terapeuta, com os Sistemas e Aparelhos a que pertençam.

3. Antecedentes Familiares

Filhos: Quantos:

Qual a sua atitude em relação aos mesmos:

Qual o comportamento de cada um:

Problemas relacionados com a família:

4. Antecedentes Fisiológicos

Hábitos alimentares:

Funcionamento dos órgãos excretórios:

Bebe: Fuma:

5. O Sono

Dorme normalmente:

Quantas horas:

Acorda cedo:

Tem sonhos normais:

Tem pesadelos:

Tem insônia e custa a dormir:

Acontece sempre:

Acorda durante a noite e dorme em seguida:

Desperta bem ou cansado:

Sente frio durante o sono:

Acontece com frequência:

Sente sono durante o dia:

Sempre as mesmas horas:

6. Os Campos Energéticos

Os Chakras:

7. A Inspeção Visual - aspectos gerais do paciente

Rosto:

Cabelos:

Pele:

Corpo:

Membros:

8. Tratamento Médico

Está fazendo:

Observações:

No 1º item solicitamos apenas a **identificação** do paciente, observando seus objetivos e motivos em cada uma das respostas. O nome do paciente, por exemplo, pode gerar fatores emocionais de satisfação ou insatisfação, relacionados com a vaidade do indivíduo. Quanto ao **sexo**, ele possui patologias próprias, embora algumas sejam comuns a ambos. A questão hormonal é particular a cada um. Contudo, existem outras patologias que afligem tanto ao feminino como ao masculino, como tumores, problemas circulatórios, respiratórios, digestivos, etc. O fator **Idade** é muito importante, porque existem doenças mais frequentes em determinada faixa etária.

As doenças do aparelho digestório, por exemplo, são mais comuns na infância. No caso das moléstias infectocontagiosas agudas, como sarampo e rubéola, a incidência maior ocorre na faixa dos 5 aos 10 anos. O infarto é mais comum entre os 40 e 50 anos. A Angina do peito manifesta-se aos 60 e 80 anos. O importante neste caso é que o Terapeuta, já a partir deste ponto, comece a estabelecer a relação entre a idade cronológica e energética do indivíduo.

No item **Estado Civil**, a situação de casado ou solteiro pode indicar diferenças de postura ou mesmo de vida. As patologias são mais propícias ao indivíduo solteiro do que ao casado. A **Cor** no indivíduo pode ter importância no que se refere à predisposição para determinadas doenças. A **Profissão** deve ser sempre observada como um ponto de informação em relação às chamadas moléstias profissionais. Pode se constituir também como um motivo de insatisfação pessoal, necessidade social financeira ou forma de fuga.

O Terapeuta deve localizar em que fase encontra-se o seu cliente, e assim deverá levá-lo para a direção que se associe ao seu estado emocional:

se não está satisfeito com o seu trabalho, orientá-lo a realizar-se de outra forma. O Terapeuta deve mostrar que ele poderá encontrar o seu caminho, bastando que para isso tenha persistência. **Religião** - Com relação ao fato de ter ou não uma religião, o terapeuta terá um ponto de referência de como proceder em determinadas situações.

No 2º item, refere-se à razão, pela qual o paciente chegou até o Terapeuta. Normalmente, ele traz um conhecimento muito rico, em detalhes, sobre o mal que lhe aflige. Porém, ele geralmente apresenta a sua visão particular, que nem sempre, condiz com a verdade. O Terapeuta, nesses casos, terá que ajudá-lo, auxiliando-o a expressar-se naquilo que deve ser falado ou mostrado. Deve tentar buscar resumidamente, uma descrição mais nítida possível, sobre o mal que o aflige. Poderá trazer, também, suas próprias decisões analisadas sobre três aspectos:

a) Ele pode sentir-se agredido e luta descontroladamente, com isso dificultando o tratamento;

b) Ele sabe que está doente, porém entende sua doença como um processo irreversível e não reage, dando-se por vencido;

c) Existem aqueles que têm excesso de otimismo, que não se preocupam muito com a doença, porque acham que seu organismo ou suas forças mentais irão reagir sempre. Por esta razão, descuida-se do problema...

O Terapeuta, nesses casos, deverá ajudá-lo a expressar-se naquilo que deve ser dito ou mostrado. Dentro dessa hipótese, tentará buscar uma descrição mais nítida quanto possível, sobre o mal que o aflige. No **histórico** do paciente, encontraremos grande parte do seu problema atual com processos anteriores. Por isso falamos sempre em processos relacionados. Nos processos alérgicos, por exemplo, podemos encontrar alterações emocionais, portanto, relacionam-se também, com o Sistema nervoso.

No 3º o Terapeuta terá que trabalhar em perfeita harmonia com o entrevistado, pois a relação com a família no seu próprio lar deverá ser abordada de forma sutil e buscando informações sobre a visão do cliente em relação aos seus valores. No 4º item serão sempre as funções orgânicas que

expelem para fora do organismo. Vamos encontrar como principais a urina, fezes e espermatozoides. A harmonia das funções fisiológicas é um fator de suma importância ao equilíbrio orgânico físico e mental.

Na questão sobre o **sono**, é preciso avaliar o nível de “stress” a que o organismo está sendo submetido. Analisando os hábitos, encontraremos dois tipos de paciente: aqueles que necessitam de maior ou menor tempo de sono. Colocando esta classificação, teremos três aspectos para analisar:

- Pode representar uma fuga para seus problemas;
- Instabilidade emocional;
- Falta de objetividade em relação às suas atividades.

Na análise do item dos Campos Energéticos podemos avaliar com precisão as problemáticas da saúde mental, física e orgânica do cliente e por esta razão são importantes as questões aqui apresentadas. Assim, o Terapeuta poderá fazer uma avaliação mais precisa do verdadeiro estado em que o cliente se encontra, por meio das perdas e desequilíbrios energéticos. O item inspeção visual definirá a figura humana física do cliente, as doenças adquiridas, também poderão ser vistas por meio desse aspecto, como por exemplo, os distúrbios renais que levam à formação de bolsas na parte inferior das pálpebras ou o aspecto da pele do fumante que reflete uma aparência na pele de ressecamento.

Cada indivíduo apresenta uma estrutura capilar que pode ser de cabelos secos, quebradiços e oleosos ou também a perda do cabelo. Nesse caso, todos representam um tipo de doença:

Cabelos secos: provável consequência de uma deficiência ou carência alimentar que leva a uma natural falta de irrigação sanguínea na região.

Cabelos quebradiços: deficiências alimentares, carência de vitamina

Cabelos oleosos: é consequência de processos sebáceos e circulatórios na região.

Com relação à **Pele**, ela será sempre indicadora de patologias que aconteçam durante o decorrer da vida e que são revelados por meio de marcas, manchas, furúnculos, vesículas, cor, etc.

Neste trabalho não chegamos ao estágio de examinar o corpo do cliente, limitando-nos a uma busca visual, sobre o rosto, pescoço, mãos e braços. A visão energética exige o Cromoterapeuta da necessidade de exame local, exceto nos casos de fraturas, úlceras e tumores externos. O conhecimento e a informação que nos traz o próprio cliente sempre nos localizarão, porque ao trabalharmos com os sistemas energéticos, também terminamos pela possibilidade de resolver os problemas que vão surgindo.

Com estes dados, estaremos abrindo uma visão sobre a parte orgânica e também nas alterações emocionais. São informações simples para aqueles com conhecimentos na área da saúde, mas de grande importância para aquele que inicia.

OS CHAKRAS



Os chakras são centros energéticos distribuídos por todo o corpo, abrangendo e interligando os corpos sutis ao corpo físico. Por intermédio dos chakras o corpo físico recebe a energia vital necessária para seu bem-estar e saúde. Quando ocorre o bloqueio em um dos centros energéticos ele passa a não captar energia suficiente para o corpo e, entrando em desequilíbrio, ocasiona assim várias doenças emocionais ou físicas.

A Cromoterapia é utilizada para ativar e reequilibrar os chakras. Por meio dela, é possível equilibrar o eixo central, limpar e energizar os chakras, trazendo ânimo, otimismo, alegria de viver; serenidade, paz e harmonia; melhorando a intuição, a vontade, o poder pessoal e também a força interior da pessoa. O efeito da cromoterapia atinge o corpo físico, emocional, mental e espiritual. O chakra equilibrado gira em sentido horário. Quando ocorre algum distúrbio, ele passa a girar em sentido anti-horário. Ele não capta energia para aquela região, sendo que a corrente energética flui para fora do corpo pelo próprio chakra e com isso interferindo no metabolismo dos órgãos relacionados a ele. Então, para alcançarmos o equilíbrio do chakra usamos a

cor correspondente para que glândulas e órgãos retornem ao estado original de saúde.

Os desequilíbrios energéticos podem ser classificados em:

- Desequilíbrios de origem física – infecciosas ou induzidas por um meio ambiente contaminado;
- Desequilíbrios de origem metafísica – se originam da consciência do indivíduo, da sua conduta emocional e da sua atitude mental.

A cor pode aliviar ambos os desequilíbrios energéticos, não substituindo os remédios, mas com o poder original da luz que trabalha em todos os níveis do ser como potente força cósmica. A aplicação de uma radiação na cor que corresponda às causas do problema resultará na melhora do indivíduo. Os métodos para diagnosticar o desequilíbrio podem ser físicos ou metafísicos. O primeiro observa os sintomas e o segundo as causas.

Por meio desses métodos é possível descobrir as cores que faltam num determinado corpo e promover seu equilíbrio, eliminando assim a disfunção. Detectado o desequilíbrio energético ou a deficiência da quantidade de brilho solar no organismo, ele será repostado com a projeção dos tons necessários.

Uma das maneiras mais eficazes para restabelecer o equilíbrio da cor no organismo é por intermédio da alimentação. Os vegetais, as frutas e os cereais recebem a maior parte de sua energia diretamente da luz do sol e do magnetismo da terra, em diferentes graus de acordo com suas qualidades naturais. Por exemplo: a ação do raio laranja poderá ser ativada por uma alimentação que inclua vegetais e frutas de casca alaranjada, tais como a tangerina, melão, manga, pêssago, cenoura, abóbora, etc.

CHAKRA BÁSICO- VERMELHO



Reflete e representa energia da vida em si – sobrevivência, necessidades básicas.

Localização: Base da coluna

Objetivo: Sobrevivência no mundo físico.

Cor: Vermelho

Glândula: suprarrenais

Corpo: ânus, reto, cólon, rins

Sentido: Olfato

Função: Traz vitalidade para o corpo físico,

Harmonia: Vitalidade, atividade, sexualidade, estabilidade, coragem, individualidade, paciência, saúde, sucesso e segurança.

Desarmonia: Frustração sexual, letargia, egocentrismo, ansiedade, insegurança, raiva, tensão, culpa, vergonha, vícios, impaciência, materialismo;

Efeitos Físicos: Abastecem o corpo físico com energia e vitalidade, especialmente as funções restauradoras do corpo. Prende-nos à vida e nos ajuda a sobreviver. O tratamento com vermelho aquece a produção de adrenalina. É bom contra a anemia, pressão baixa e perda de vitalidade; dores

de cabeça devidas a congestionamentos, intestino preguiçoso, baixa libido; dissipa a letargia, a inércia e o cansaço, assim como gripes e resfriados crônicos. (Por ser tão atuante, o vermelho é a cor mais poderosa de todas e precisa ser usado com parcimônia no processo terapêutico, sendo evitado em casos de pressão alta.) Tem ação expansiva.

Efeitos Emocionais/Psicológicos: Anima, dá confiança, força de vontade, coragem e presteza para tomar decisões.

Alimentação favorável: Alimentos ricos em carotenoides - acerola, cereja, maçã, goiaba vermelha, melancia, morango, tomate, rabanete, uva vermelha, pimentão vermelho.

CHAKRA UMBILICAL- LARANJA



Reflete e representa emoções, sentimentos e sensualidade.

Localização: Umbigo

Objetivo: Criatividade no plano físico e vitalidade

Cor: Laranja

Glândula: ovários e testículos

Corpo: cavidade pélvica, órgãos reprodutores

Sentido: Paladar

Função: Força e vitalidade física

Harmonia: Assimilação de novas ideias, dar e receber, desejo, emoções, mudanças, prazer, saúde e tolerância, adaptabilidade, boa circulação.

Desarmonia: Confusão, ciúme, impotência, problemas da bexiga, problemas sexuais, má circulação, problemas renais, ciúmes, solidão.

Efeitos Físicos: Controla o baço e, portanto, pode ser usado para tratar de infecções e outros distúrbios desse órgão, assim como de infecções nos rins, bronquites e outros problemas com os pulmões, problemas na base das costas, dores menstruais, tratamento do pós-parto e cálculos biliares. É bom para estimular o apetite. Auxilia nos processos de assimilação, distribuição e circulação do corpo. Estimula a procriação e a sensualidade. Tendo um componente vermelho, o laranja também precisa ser usado com certa cautela. Não deve ser usado em casos de pressão alta.

Efeitos Emocionais / Psicológicos: Pode proporcionar um estímulo físico e mental e uma liberação de energia situando-se, ao que parece, num meio termo entre o raio vermelho do físico e o raio amarelo do intelecto. Reduz a repressão e faz superar as inibições, alargando a mente e abrindo-a para novas ideias. Induz a compreensão e a tolerância. Aumenta a vitalidade e ajuda-nos a lidar com a depressão. Eleva o ânimo e também ajuda a fornecer vitalidade e o vigor físico para lidar com a vida quando esta parece esmagadora e incontrolável.

Alimentação favorável: Ingestão de bastante líquido, frutas e hortaliças como: abóbora, tangerina, damasco, cenoura, mamão, laranja, pêsego, nectarina, etc.

CHAKRA ESPLÊNICO OU PLEXO SOLAR - AMARELO



Reflete o poder pessoal, atividade intelectual e o desenvolvimento da personalidade e sua influência.

Localização: Quatro dedos acima do umbigo

Objetivo: Sintonia com o ambiente.

Cor: Amarelo

Glândula: Pâncreas

Corpo: baço, estômago, fígado, vesícula, sistema nervoso

Sentido: Visão

Função: Digestão, emoções e metabolismo

Harmonia: Autocontrole, autoridade, energia, humor, imortalidade, poder pessoal e transformação, coragem, criatividade, independência, força.

Desarmonia: Medo, ódio, problema digestivo e raiva, problemas de fígado, olhos, arrogância, ansiedade.

Efeitos Físicos: Um centro importante de todo o sistema nervoso, é um bom tratamento contra a exaustão nervosa. Também controla o processo

digestivo; isso significa que tem influência sobre as funções eliminadoras do fígado e do intestino, portanto é um excelente purificador de todo o organismo e especialmente da pele. Assim como problemas de pele, indigestão, constipação e problemas no fígado, o amarelo é bom contra diabetes. Também pode ser usado em casos de hérnia, reumatismo e artrite. Diz-se também que ajuda a restaurar o nível de absorções.

Efeitos Emocionais / Psicológicos: Bastante conhecido como estimulante das faculdades intelectuais, da mente lógica e da faculdade da razão, o amarelo é, pois, associado com o poder e o autocontrole. Depois do branco, o amarelo é a cor mais próxima dos raios solares, em brilho e matriz, e assim, quase sempre, tem um efeito estimulante sobre nosso humor, proporcionando uma atitude harmoniosa em relação à vida, com um senso de equilíbrio e otimismo.

Alimentação favorável: Alimentos ricos em amido e carboidratos, frutas e hortaliças amarelas: batata inglesa, banana, abacaxi, milho, melão etc.

CHAKRA CARDÍACO - VERDE



Reflete todas as qualidades de amor e carinho. Refere-se à cura, devoção e altruísmo.

Localização: Coração

Objetivo: Viver em harmonia com os outros.

Cor: Verde

Glândula: Timo

Corpo: Coração, pulmão, pele, sangue, circulação

Sentido: Tato

Função: Energiza o sangue e o corpo físico

Harmonia: Amor incondicional, compaixão, equilíbrio, harmonia e paz, generosidade, romance.

Desarmonia: Desequilíbrio, instabilidade emocional, problemas de coração e circulação, má circulação e respiração, avareza, egocentrismo.

Efeitos Físicos: O verde é usado em muitas questões de saúde relacionadas ao seu órgão correspondente, o coração, incluindo-se os problemas de pressão. É também bom contra úlceras, para aliviar dores de cabeça e sintomas do resfriado e ainda para acalmar o sistema nervoso. É largamente recomendado para o tratamento do câncer, um estado de desequilíbrio extremo das células. É útil na drenagem dos tecidos. Finalmente, o verde pode ser usado mais geralmente para purificar e desintoxicar o sangue e reajustar ou reequilibrar o corpo como um todo.

Efeitos Emocionais / Psicológicos: O verde é claro, é a cor da natureza e do nascimento da vida, da renovação do frescor e do viço da primavera. É também a cor do equilíbrio, estando localizado no ponto mediano do espectro das cores. A clorofila é o que produz o verdor das plantas. Muitas pessoas que trabalham com as cores acreditam que a relativa falta de verde nas áreas urbanas seja um dos principais fatores causadores da degeneração do espírito humano e dos crimes e privações que acontecem nas áreas centrais das cidades. Bom para o tratamento das condições emocionais e psicológicas que envolvem o estresse ou a repressão das emoções, o verde é ao mesmo tempo indicado contra determinados tipos de medo; medo de se dar, medo de envolvimento ou de ser magoado.

Alimentação favorável: Folhas, legumes e frutas verdes - couve, alface, abobrinha, brócolis, salsa, cebolinha, pepino, acelga, azeitona verde, chuchu, quiabo, abacate, kiwi, limão, uva verde etc.

CHAKRA LARÍNGEO- AZUL



Reflete criatividade, comunicação, expressão e inspiração.

Localização: Garganta

Objetivo: Expressão pessoal à verdade

Cor: Azul claro

Glândula: Tireoide

Corpo: Garganta, pescoço

Sentido: Audição

Função: Som, vibração e comunicação

Harmonia: Comunicação, criatividade, conhecimento, honestidade, integração, lealdade e paz, boa comunicação e expressão, criatividade.

Desarmonia: Depressão, ignorância e problemas na comunicação, medo, insegurança, autorreprovação, submissão.

Efeitos Físicos: Exerce um efeito predominante constritor, refrescante, restritivo ou redutor, em contraste com o efeito estimulante e dilatador do vermelho. É muito indicado para acalmar os processos e atenuar as questões do corpo e da mente. Antisséptico e adstringente; bom no tratamento de qualquer tipo de infecções onde haja febre, inflamação ou aumento de temperatura. Aí inclui a maioria das doenças infantis, como sarampo e caxumba. O azul é também bom contra espasmos, picadas, coceiras, dores de cabeça, dores menstruais e insônia, além de tratamento de choque. Por fim, pode ser usado em todos os problemas da garganta, aos quais está especialmente relacionado.

Efeitos Emocionais / Psicológicos: O azul é a cor clássica na ajuda a todo tipo de expressão pessoal, incluindo-se problemas com a fala. É extremamente poderoso para restaurar a paz e a tranquilidade onde haja excesso de excitação, estresse ou histeria.

Alimentação favorável: Frutas de todos os tipos e cores.

CHAKRA FRONTAL – ÍNDIGO



É também chamado de visão central. Reflete intuição, poder mental, decisão e conhecimento interior.

Localização: Entre as sobrancelhas

Objetivo: Sabedoria independente das experiências de vida

Cor: Violeta escuro

Glândula: Pituitária

Corpo: Olhos, rosto, sistema nervoso central, equilíbrio físico

Sentido: Intuição

Função: Revitaliza o sistema nervoso e Visão

Harmonia: Concentração, devoção, intuição, imaginação, realização da alma e sabedoria, popularidade, intuição, ética, clareza mental.

Desarmonia: Dores de cabeça, dificuldade de concentração, medo, distúrbios de visão, pesadelos e tensão, dependência, desejos insatisfeitos, desequilíbrio, rigidez e alienação.

Efeitos Físicos: Combina fortemente os atributos do azul-escuro e a influência do vermelho. Ao nível físico, o índigo é semelhante ao azul e assim é também um bom refrescante, calmante e suavizante, baixando a pressão e estancando a hemorragia. É muito associado ao sistema nervoso, especialmente com órgãos da vista e da audição, que estão intimamente relacionados ao chakra frontal, algumas vezes conhecido como “terceiro olho”. Assim, pode ser usado no tratamento de problemas com os olhos e orelhas, e também do nariz. Pode ser útil contra asma e dispepsia. O índigo também pode produzir insensibilidade à dor e assim pode ter características anestésicas.

Efeitos Emocionais / Psicológicos: Por influir principalmente sobre a glândula pineal, afeta mais fortemente os aspectos nervosos, mentais e físicos relativos ao nosso bem-estar e às nossas qualidades potenciais. Pode acalmar a raiva, acesso de cólera ou histeria. É considerado útil mesmo contra graves doenças mentais, incluindo-se obsessões e psicoses, assim como no trato de dificuldades psíquicas.

Alimentação favorável: Alimentos ricos em vitamina B – carnes, ovos, leite, berinjela, alface roxa, uva roxa, alho roxo, beterraba, figo, azeitona preta,

framboesa, jabuticaba, amora, alcachofra e bebidas relaxantes como chás de hortelã, menta, jasmim.

CHAKRA CORONÁRIO - VIOLETA



É a conexão espiritual. Mostra esclarecimento, nossa conexão aos elevados planos de consciência (conhecimento)

Localização: Em cima da cabeça

Objetivo: Espiritualidade

Cor: Violeta e Branco

Glândula: Pineal

Corpo: Cérebro

Sentido: Relação com o Plano Divino, Cósmico

Função: Revitaliza o cérebro

Harmonia: Integrado à vida, iluminado, harmonioso.

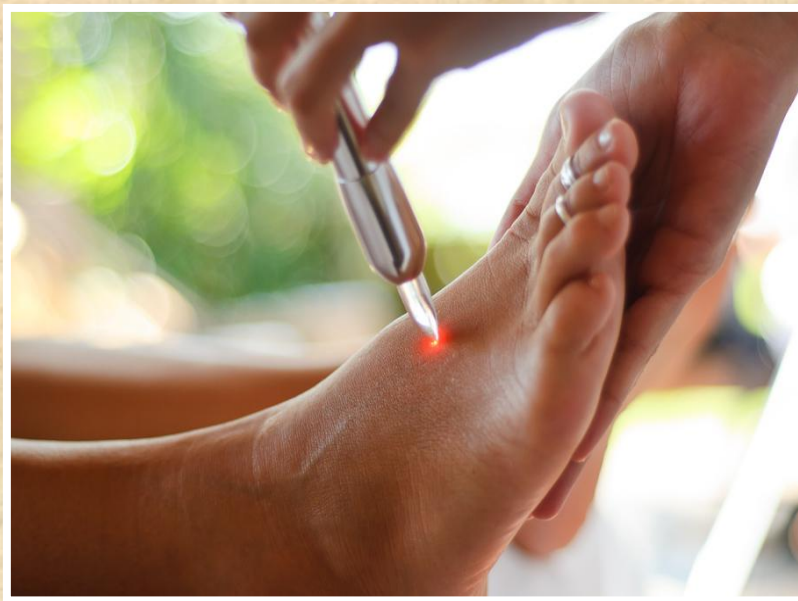
Desarmonia: Loucura, desequilíbrio orgânico e mental, fobias, irracionalidade, desorientação, neuroses.

Efeitos Físicos: Pode ser usado em casos de contusão, reumatismo, tumores, distúrbios nos rins e bexiga, inflamações cerebroespinhais e doenças físicas do sistema nervoso. Apresenta a vibração mais alta dos sete raios principais.

Efeitos Emocionais / Psicológicos: Está associado à glândula pituitária e ao chakra coronário, o centro do entendimento espiritual. O violeta vai até mesmo além do índigo no trato de distúrbios mentais e psicológicos. É especialmente útil para pessoas que são, por natureza, extremamente tensas e nervosas, ou sofrem de neurose, sendo geralmente utilizado para tratar da turbulência de um temperamento artístico exacerbado. É útil na restauração da confiança e também uma ajuda ponderável no desenvolvimento das faculdades psíquicas e espirituais

CHAKRAS	CORES BÁSICAS	TEMPO P/HARMONIZAÇÃO
7º Chakra – coronário	Violeta	15 seg a 1min
6º Chakra – frontal	Índigo	15 seg a 1min
5º Chakra – garganta	Azul	15 seg a 1 – 3 min
4º Chakra - coração	Verde /Rosa	15 seg a 5 min 15 seg a 3 min
3º Chakra – Plexo solar	Amarelo	1 min a 5 min
2º Chakra – Umbigo	Laranja	1 min a 5 min
1º Chakra – Básico	Vermelho	1 min a 5 min

FUNÇÕES TERAPEUTICAS DAS CORES



As cores possuem aspectos e efeitos diferentes: belezas que podem encantar ou entristecer, emoções intensas ou desagradáveis, afinidades mais ou menos profundas, que podem ser utilizadas no sentido positivo ou destrutivo. Cores de vibração mais alta produzem efeitos de maior intensidade, pureza e profundidade, variando do mais alto teor vibratório, para o infinito e do mais baixo, para a matéria bruta.

Tanto no físico como no psíquico as cores produzem reações específicas. Nas células, por exemplo, as cores agem produzindo alterações fisiológicas no organismo. Quando a célula adoece, perde a sintonia funcional com o conjunto, mas as aplicações de raios coloridos sobre ela forçam-na a retornar ao ritmo e padrão vibratório habitual quando são. Assim como as células, os conjuntos celulares, órgãos e tecidos possuem coloração, tonalidade e vibração específicas. Quando doente esses agrupamentos demonstram alterações refletindo também nos agrupamentos correspondentes.

A aplicação de raios coloridos sobre eles da mesma maneira levam-nos a retornar à vibração própria, como ocorre no processo das células componentes do agrupamento quando saudáveis. As cores possuem vibração e dinâmica mais alta que as de matéria comum e se formam pela condensação de energia, possuindo maior capacidade de penetração nos tecidos.

O RAIO VERMELHO



Doa ao nosso corpo energia e vitalidade, estimulando as funções procriadora, criadora e restauradora.

Aumenta a temperatura do corpo estimulando a circulação sanguínea e a liberação de adrenalina. Dispersa o cansaço e os estados de inércia. Contribui no tratamento de resfriados e constipações.

Atua de forma expansiva, elevando a autoconfiança e a iniciativa, ajudando a superar depressões. Estimula a coragem e a força de vontade. Também contribui na diminuição de anemias e má circulação, pois aumenta a produção de glóbulos vermelhos e ferro no sangue. Eleva a pressão arterial e energiza o fígado.

Não é recomendado usar o vermelho nos casos de: febre, taquicardia e pressão alta.

Propriedades terapêuticas:

- Ativa a circulação e o sistema nervoso autônomo simpático, estimula os nervos sensoriais;
- Multiplicador de energias, construtivo, revigorante;
- Age como excitante e energético;
- Favorece a liberação da adrenalina nas glândulas suprarrenais;
- Conduz ao excitamento nas glândulas sexuais;

- Aumenta a pressão sanguínea, os batimentos cardíacos e os movimentos respiratórios;
- É estimulante da produção dos glóbulos vermelhos no sangue;
- Favorece a eliminação de edemas e dilatação dos vasos;
- Estimula as forças vitais;
- Tonificante contra os resfriados;
- Fortificante contra o esgotamento ou baixa resistência.

Aspectos favoráveis: insinua a motivação, atividade e vontade. Atrai vida nova e pontos de partida inéditos. Está associado ao calor e à excitação, com a iniciativa e a disposição para agir. Persistência, força física, vitalidade, estímulo e poder são seus traços característicos. Afetuosidade e perdão são duas propriedades dessa cor, assim como a prosperidade e a gratidão. Amor físico e paixão são sinônimos do vermelho.

Aspectos desfavoráveis: imoralidade, grosseria, falta de delicadeza e certa teimosia pode aparecer aqui. Crueldade física, violência e perigo tornam-se mais evidentes. A intensidade e força própria do vermelho podem transformar-se em raiva ou se expressam sob a forma de selvageria, crueldade, ressentimento ou revolta.

Efeitos físicos do vermelho: é uma cor quente, com natureza extrovertida. Estimula a vitalidade e energia em todo o organismo. Quando ocorre apatia, estimula a atividade. Circula a adrenalina, ajuda a circulação sanguínea dentro do corpo e promove a produção de hemoglobina para os glóbulos vermelhos novos. Essa cor aumenta a pressão sanguínea, promovendo o aquecimento do corpo e estimulando o sistema nervoso.

Vestuário: o vermelho traz a sensação de vigor, expansividade e prontidão para prosseguir adiante em algum sentido evidente. Possui a tendência à atração e a atrair o olhar das pessoas. Indica o ardor e a paixão, ferocidade e força. Pessoas que gostam de ação e drama apreciam essa cor. Vestir-se de vermelho também pode indicar sexualidade aflorada e virilidade.

Contraindicações

É contraindicado para as pessoas:

- Agitadas;
- Idosas e frágeis;
- Recém-nascidos;
- Pressão alta;
- Inflamações acompanhadas de febre;
- Insônia;
- Feridas abertas;
- Queimaduras;
- Contusões;
- Febre;
- Inflamações

O RAIO LARANJA



O raio laranja é um desobstruidor em potencial, usado para auxiliar nos tratamentos de pedras nos rins e na vesícula; também recomendado para cistos, nódulos e formações tumorais benignas. É útil na desobstrução dos vasos sanguíneos e nas taxas elevadas de colesterol e triglicérides. Pode ser utilizado como substituto do vermelho, quando este não puder ser empregado.

Ajuda a ampliar a mente, tornando-a receptiva às novas idéias. Contribui na superação de repressões e inibições, elevando assim o nível mental humano, podendo, através disso, viabilizar o tratamento de paralisias de origem emocional.

Propriedades terapêuticas:

- Antidepressivo;
- Atua beneficiando o sistema metabólico;
- Atua na energização dos músculos e dos ossos;
- Atua nas glândulas suprarrenais;
- Disfunções hormonais do ovário;
- Distúrbios e infecções dos rins, pulmões, baço e cálculos biliares;
- Eleva a pressão sanguínea;
- Energizante;
- Estimula a criatividade e a vivacidade;
- Estimula as funções corporais e mentais;
- Estimula as funções das glândulas endócrinas;
- Estimula o sistema nervoso autônomo simpático;
- Favorece o intelecto.
- Promove boa digestão;
- Rejuvenesce e revitaliza;
- Reumatismo;
- Vitalizante para todo o corpo.

Aspectos favoráveis: a cor laranja é expansiva, afirmativa e construtiva. Reflete entusiasmo com vivacidade impulsiva e natural. Traz boa saúde, vitalidade, criatividade e alegria. Reflete confiança, coragem, animação, espontaneidade e atitude positiva. Comunicação, movimento e iniciativa são elementos dessa cor, cujo atributo mais elevado é a bem-aventurança celeste.

Aspectos desfavoráveis: o efeito colateral pode incluir uma atitude autoritária ou esmagadora, expresso como ostentação ou traço exibicionista. As vibrações negativas estão associadas com descontentamento, melancolia e

tristeza, e suas formas opostas refletem na perda da vitalidade, abatimento e destrutividade.

Vestuário: esta cor é essencialmente revigorante e estimulante, assim se estiver usando roupas da cor laranja, você pode ter traços corajosos e aventureiros. Demonstra entusiasmo e zelo pelo que se faz, mesmo que isso consuma muita energia. Pessoas que usam essa cor são afirmativas e bem-humoradas. O uso de roupas da cor laranja também estimula a comunicação.

Contraindicação

É contraindicado para as pessoas:

- Com problemas de insônia;
- Extremamente emotivas.

O RAIO AMARELO



É o raio que fornece mais energia depois do raio branco. Estimula o sistema nervoso e os processos digestivos.

Possui ação purificadora de todo o organismo, mas principalmente na pele observa-se sua ação, favorecendo na manutenção da elasticidade e cicatrização. É também recomendado para manchas, cravos e espinhas. É estimulante do pâncreas e dos nervos sensoriais e motores, indicado para

diabetes e atrofia nervosa e musculares. Produz efeito laxante e combate os vermes da flora intestinal. . .

É um raio mental e, conseqüentemente estimula as faculdades mentais, dentre elas o raciocínio lógico, melhorando também, o autocontrole. Proporciona uma atitude elevada em relação à vida, refletindo-se em otimismo. É considerada pelos místicos a cor da sabedoria.

Propriedades terapêuticas:

- Alegria;
- Artrite;
- Constipação intestinal;
- Desintegrador de cálculos;
- Diabetes;
- Exaustão nervosa;
- Fortalece os olhos e os ouvidos;
- Fortificante do corpo;
- Indigestão;
- Melhora o autocontrole;
- Normaliza as funções glandulares;
- Otimismo;
- Problemas do fígado;
- Purificador do sistema e útil para a pele;
- Vigor mental;
- Vitalidade.

Aspectos favoráveis: o amarelo é a cor mais clara e a que mais se assemelha ao Sol. Essa cor traz consigo a esperança e o sentimento de que tudo correrá bem. Ela tem uma atmosfera de resplendor, brilho, jovialidade e alegria.

Aspectos desfavoráveis: a vibração negativa do amarelo pode ser radicalmente destrutiva. Ela envolve decepção, afastamento, comportamento regulador, discrição, maldade, comportamento vingativo e adulação. Essa cor pode levar à negatividade ligada à depressão mental e ao pessimismo.

Vestuário: esta cor é usada pelos intelectuais, estudiosos e aqueles que gostam de ocupar posições de autoridade e controle. Estimula a receptividade e a atenção aos detalhes. Vestir-se de amarelo “atrai a luz”. É a cor mais associada ao Sol e gera qualidades otimistas e positivas nas pessoas que a usam

Contraindicação:

- Diarreia;
- Distúrbios nervosos
- Insônia.

O RAIO VERDE



Possui efeito equilibrador em todo organismo, por isso pode ser associado a qualquer outra cor para aumentar os benefícios da cromoterapia. Assim, além do efeito terapêutico das demais cores nos órgãos afetados pela doença, a presença do verde favorece a breve recuperação.

De efeito calmante e suavizante, regula as funções cardíacas, circulatória e a pressão sanguínea. Produz sentimentos de renovação, tal qual o início da primavera.

Como o verde é a mistura do azul com o amarelo, também detém as propriedades destas cores e seus efeitos no organismo. Estimula na administração dos medos inconscientes ou não.

A mistura do verde com o amarelo forma o verde limão, que favorece a constituição óssea, sendo indicado para a osteoporose.

Alivia dores de cabeça e resfriados, possuindo propriedades descongestionantes. Age também como neutralizador das desarmonias das células malignas.

Aspectos favoráveis: reflete participação, generosidade, cooperação e adaptabilidade. Ameniza as emoções, auxilia no raciocínio correto e aumenta a consciência e a compreensão. Ela é a imagem da segurança e da proteção e cria um ambiente favorável para a tomada de decisões. Espaço, liberdade, harmonia e equilíbrio são características procedentes do sentimento natural de justiça do verde.

Aspectos desfavoráveis: mesquinhez, indiferença e insegurança são expressões negativas da cor verde. Raciocínio debilitado, cuidado excessivo e suspeita são significados na natureza negativa dessa cor e, junto com ela, podem indicar ciúmes, inveja, egoísmo e preconceito.

Vestuário: auxilia as pessoas a criarem um ambiente equilibrado, suavizante e tranquilo à sua volta. Simboliza harmonia e equilíbrio. O verde das roupas reflete tipos convencionais, pessoas com senso de justiça e que preferem não sobressair numa multidão. As pessoas que apreciam essa cor geralmente gostam da natureza e da segurança que ela traz.

Propriedades terapêuticas:

- Ajuda na eliminação de substâncias tóxicas;
- Ajuda na formação dos músculos, da pele e dos tecidos;
- Atua como um adstringente suave;
- Atenua a tensão;
- Atua no sistema nervoso simpático;
- Auxilia na cura em geral equilibrando e recuperando as células;

- Auxilia na função cardíaca e pulmonar;
- Dissolve coágulos sanguíneos eliminando a estagnação e o endurecimento das células;
- Produz efeito sedativo e relaxante (pode causar sonolência, cansaço ou irritabilidade, se não for usado corretamente);
- Reduz a pressão sanguínea;

Contraindicação

Não apresenta nenhuma contraindicação.

O RAIOS AZUL



É a cor de maior propriedade terapêutica, produzindo efeito calmante. Possui ação constritora combatendo as doenças infecciosas. Desacelera o organismo, funcionando como um estabilizador. É indicado nos casos de taquicardia e pressão alta e favorece a coagulação sanguínea. É recomendado para todas as doenças infecciosas e inflamatórias, principalmente quando acompanhadas de febre. Suaviza a dor em qualquer parte do corpo.

Possui ação antisséptica, adstringente e refrescante. Induz à quietude e à paz mental. Age em todas as afecções da garganta, inclusive caxumbas e melhora a insônia.

Aspectos favoráveis: de todas é a mais curativa. Uma das suas qualidades mais sutis é a aspiração. Por sua quietude e confiança, promove a devoção e a fé. É uma cor associada ao dever, à beleza e à habilidade. A serenidade dessa cor propaga a paz, confiança e sentimentos curativos agradavelmente relaxantes.

Aspectos desfavoráveis: a característica da cor azul é procurar e buscar sem cessar. Os aspectos de vibração negativa dessa cor são a dúvida, a descrença, e a falta de habilidade. Fantasiosa, estimula ao devaneio, a tendência ao desleixo, a tolice e a desconfiança. Partindo do cansaço, da indolência e da apatia, o azul pode levar a um estado de melancolia, atraindo por fim uma sensação generalizada de inércia.

Vestuário: vestir-se de azul promove a espiritualidade e a ordem. Pessoas que usam essa cor valorizam a lealdade e a honestidade. Refletem um desejo de paz e quietude, tranquilidade e até mesmo a solidão.

Propriedades terapêuticas:

- Analgésico;
- Antisséptico;
- Asma;
- Auxilia no combate das infecções em geral;
- Catapora;
- Caxumba;
- Compreensão;
- Controla a fala e a auto expressão;
- Efeito sedativo;
- Enxaquecas;
- Equilibra o sistema nervoso;
- Febres;
- Honestidade;
- Insônia;
- Lubrificante das juntas e articulações;
- Pressão arterial (diminui);

- Problemas de garganta;
- Prosperidade;
- Pruridos (coceiras);
- Regenerador celular dos músculos, nervos, pele e aparelho circulatório;
- Relaxante;
- Sarampo;
- Sedativo;
- Traz tranquilidade;
- Verdade.

Contraindicação

Não apresenta nenhuma contraindicação.

O RAI0 ÍNDIGO



Funciona como um purificador da corrente sanguínea, pois favorece a drenagem linfática, sendo, portanto, indicado nos processos inflamatórios. Possui a capacidade de expandir a mente e liberar medos e inibições, de forma semelhante ao raio laranja.

Age nos sistemas mental, nervoso e psíquico da pessoa, pode ser utilizado como um anestésico. Também pode ser administrado no tratamento de moléstias dos olhos, nariz e ouvidos.

Aspectos favoráveis: essa cor possui uma aura de vivacidade e percepção, que confere clareza de expressão. Com a qualidade atenciosa e receptiva irradia bem-estar. É liberal, prestativa e triunfante. Oferece a oportunidade de mudança de transformação em seu nível mais elevado.

Aspectos desfavoráveis: algumas vezes pode ser prejudicado por uma imaturidade, evidenciado como confusão e incapacidade de progredir na vida. Isolamento e separação com sensação de vazio e falta de clareza nos níveis emocional, mental e espiritual.

Vestuário: tem potencial estimulador para que as pessoas demonstrem interesse por você. Expressa personalidade revigorante e facilmente acessível. Ajuda a clarear os pensamentos e sentimentos, produzindo clareza em sua comunicação. As pessoas que gostam de usar essa cor nas roupas transmitem jovialidade e vivacidade.

Propriedades terapêuticas:

- Ajuda a expandir a mente, liberando-a de medos e inibições;
- Anestésico;
- Auxilia em problemas pulmonares;
- Coagulante;
- É indicado para afecções dos olhos, ouvidos e nariz;
- Limpa as correntes psíquicas;
- Melhora a visão e a audição;
- Purifica o sangue;
- Purificador da corrente sanguínea.

Contraindicação

- Não apresenta nenhuma contraindicação

O RAIO VIOLETA



De todos os raios, é o que detém a mais alta vibração.

Estimula a glândula pituitária, desenvolvendo a intuição e a compreensão espiritual.

Age como tranquilizante do sistema nervoso, quando a pessoa está nervosa e agitada, restaura a paz e a calma.

Reduz manifestações neuróticas.

Como estimulante imunológico, seu uso é apropriado para todos os tipos de infecções. Promove o fortalecimento do Sistema Nervoso Central; é conveniente nos casos de derrame cerebral, mal de Parkson e outras complicações neurológicas. É recomendado também para tumores malignos (câncer). Age também em reumatismos, tumores e afecções de rins e bexiga.

Aspectos favoráveis: essa cor possui uma aura de vivacidade e percepção, que confere clareza de expressão. Com a qualidade atenciosa e receptiva irradia bem-estar. É liberal, prestativa e triunfante. Oferece a oportunidade de mudança de transformação em seu nível mais elevado.

Aspectos desfavoráveis: algumas vezes pode ser prejudicado por uma imaturidade, evidenciado como confusão e incapacidade de progredir na

vida. Isolamento e separação com sensação de vazio e falta de clareza nos níveis emocional, mental e espiritual.

Vestuário: tem potencial estimulador para que as pessoas demonstrem interesse por você. Expressa personalidade revigorante e facilmente acessível. Ajuda a clarear os pensamentos e sentimentos, produzindo clareza em sua comunicação.

Propriedades terapêuticas:

- Autoconhecimento;
- Concentração;
- Cauterizador das infecções e inflamações;
- Estimulante do sistema imunológico;
- Favorece a meditação;
- Infecções em estagio inicial;
- Neuroses;
- Problemas dos rins e bexiga;
- Reumatismo;
- Raquitismo;
- Sedativo dos nervos motores e sistema linfático;
- Tranquilizante do sistema nervoso;
- Tumores.

PREPARAÇÃO DO CROMOTERAPEUTA



Para iniciar o seu trabalho, o Cromoterapeuta deve usar as técnicas aprendidas de autodiagnóstico e de energização. Essa prática é indispensável, pois durante o trabalho você perderá energia e será influenciado pelos desequilíbrios do seu cliente. Assim, se seu estado energético não for o melhor possível, terminará o seu dia de trabalho enfraquecido e desequilibrado.

Seja na Cromoterapia ou em outro tipo de cura que trabalhe com aura e chakras, tendemos sempre a perder energia e a ficar com o próprio campo energético desequilibrado. Por isso, é necessário que tenhamos o hábito de prevenção, cuidados pessoais e praticarmos algumas técnicas indicadas a este propósito. Vejamos algumas técnicas de energização pessoal, conforme indicação de René Nunes estudioso pesquisador em Cromoterapia e Medicinas Complementares.

PREPARAÇÃO PESSOAL

Energização diária

Este é um bom exercício para se fazer pela manhã logo ao acordar; pois ele aumenta o nível de energia geral, tornando você mais capaz de enfrentar as atividades do dia.

- Fique de pé, com os pés paralelos e bem apoiados no chão, e os braços soltos ao longo do corpo;

- Feche os olhos e preste atenção na respiração;

- Concentre-se e imagine que a luz dourada do Sol nascente atinge seu corpo e impregna seu campo de energia;

- Imagine-se ficando todo tingido de dourado. Procure manter a imagem durante alguns movimentos respiratórios.

- Quando quiser, deixe que ela se desfaça e abra os olhos.

Para ser um bom Cromoterapeuta é necessário desenvolver três habilidades básicas:

- Concentrar e direcionar sua energia;
- Identificar as necessidades energéticas de seu cliente (você mesmo ou outra pessoa);
- Projetar cores específicas.

Para trabalhar com Cromoterapia você não deve se limitar a aprender apenas a usar lâmpadas de cor, pois apesar de ser importante método no tratamento, não é o único. Muitas vezes servirá apenas como apoio. O mais importante será o trabalho de projeção de energia. É preciso ser um terapeuta completo e que utilize o trabalho mais importante de projeção de energia.

O tratamento de Cromoterapia é dividido em limpeza energética e tratamento específico.

- Limpeza energética: é determinada pela limpeza áurica, com aplicação de cores que acalmam e equilibram.

- Tratamento Específico: é feito por meio de uma Anamnese (ficha de atendimento) aplicada no primeiro atendimento. Pela Anamnese o interagente relata seus problemas de saúde especificando os males que sofre. Essa ficha deve conter um diagnóstico cromoterápico que será aplicado pelo Cromoterapeuta. A cada sessão, a mesma deverá ser atualizada de acordo

com as mudanças verificadas pelo Cromoterapeuta, de forma a poder acompanhar toda evolução do interagente.

TRATAMENTO CROMOTERÁPICO



PROJEÇÃO PURA

Esta técnica é trabalhada por meio da autossugestão, sugestão distante da criação em si mesmo ou em outras pessoas, de estados físicos e emocionais simbolizados pela cor que é visualizada. Ela cria um ambiente específico para auxiliar em processos de reequilíbrio geral do organismo. Pode ser aplicada em si mesmo, em pessoas com quem se esteja em contato direto ou a distância. Pode ser usada para projetar a vontade sobre a cura de um determinado ponto do corpo.

1 - A técnica de projeção para trabalhar problemas localizados consiste em:

- Coloque-se em uma posição confortável, relaxe e se concentre;
- Visualize a área do corpo onde há o problema; procure criar mentalmente uma imagem desse problema;
- A seguir, imagine que essa área se ilumina e se tinge com a cor adequada à sua;
- Cura;

- Mantenha a imagem enquanto conseguir conservar a atenção concentrada nela.

2 - Para trabalhar o reequilíbrio geral, use a seguinte técnica:

- Visualize uma imagem de corpo inteiro da pessoa a ser tratada;
- Imagine seu corpo e sua aura progressivamente se tingindo com a cor que achar adequada.

3 - Para trabalhar um ambiente, use a seguinte técnica:

- Visualize o ambiente;
- Vá fazendo uma respiração ritmada e profunda;
- A cada inspiração, imagine que absorve energia da cor associada ao efeito desejado;
- Ao expirar, sinta que projeta essa energia e que o ambiente se vai preenchendo progressivamente com essa cor.

PROJEÇÃO DE ENERGIA

Esta é uma técnica muito usada em Cromoterapia clínica para trabalhar problemas físicos localizados e problemas gerais que requeiram o trabalho sobre chakras e aura. Nesta técnica, você utiliza seu próprio campo de energia para reequilibrar a energia do interagente. Porém, em vez de apenas projetar energia, você seleciona o efeito que quer obter, mentalizando a projeção de uma cor a ele relacionada.

A diferença entre esta técnica e a anterior é que enquanto nela você apenas visualiza a cor onde quer aplicar, nessa técnica você realiza uma troca direta de energia com o organismo que precisa ser tratado. Ela também pode ser usada em seu próprio corpo. Sua própria energia pode ser redirecionada para carregar ou descarregar uma área que esteja desequilibrada.

Quanto ao procedimento básico, já descrevemos sobre a projeção de energia e o modo de colori-la;

Agora, aprenderemos a fazer isso com um objetivo específico:

- Feche os olhos;

- Relaxe e concentre a atenção em suas mãos;
- Faça uma respiração calma e profunda;
- Projete que está absorvendo energia da cor desejada e dirigindo-a para as mãos;
- Quando sentir que as mãos estão bem carregadas, visualize um raio de luz colorido saindo da sua mão;
- Direcione-o para o local desejado;
- Faça a projeção enquanto consegue manter a imagem e a sensação fortes;
- Deixe a imagem se desfazer e retome o contato com seu corpo, voltando à consciência habitual;

Existem dois modos de utilizar seu campo de energia para a cura, conforme o objetivo desejado. Porém, antes de empregar esta técnica você deve fazer um diagnóstico do estado energético da pessoa inteira, e do local do seu corpo onde há o problema específico. A seguir, você utiliza as duas técnicas de projeção energética, de acordo com a necessidade.

LIMPEZA

Esta técnica visa eliminar excessos de energia e reorganizar o campo energético da pessoa, por isso, deve sempre ser utilizada antes de qualquer procedimento. Além de proporcionar um primeiro contato suave e gradual com o interagente, a limpeza ajuda a relaxar e a tornar o organismo mais receptivo para o tratamento. Dentro do tratamento específico, a técnica de limpeza será usada mais intensamente sempre que for detectada uma sobrecarga de energia.

Para fazer a limpeza geral:

- Coloque o interagente de pé, sentado ou deitado;
- Coloque as mãos espalmadas, lado a lado, a poucos centímetros do alto da sua cabeça;
- Deslize as mãos rapidamente ao longo do meio do corpo do interagente (sem tocá-lo).

- Chegando ao extremo inferior, afaste as mãos e sacuda-as um pouco para dispersar a energia acumulada;
- Volte a colocar as mãos na posição inicial e repita o procedimento, seguindo com cada mão uma linha um pouco mais à esquerda e à direita da linha central do corpo;
- Vá repetindo o procedimento, cada vez deslizando as mãos mais longe do meio do corpo e próximo dos lados, até cobrir toda a superfície do corpo.
- Se o interagente estiver de pé ou sentado, você poderá fazer a mesma coisa em suas costas, cobrindo o corpo todo.
- Para fazer a limpeza de um local específico (um chakra, uma articulação, a região de um órgão etc.)
- Coloque a mão espalmada sobre esse ponto a poucos centímetros da pele;
- Faça várias vezes o movimento de limpeza, deslizando rapidamente a mão, deste local para longe do corpo;
- A cada deslizamento, sacuda a mão para dispersar a energia acumulada.
- Quando terminar o tratamento, lembre-se sempre de fazer um novo diagnóstico geral para perceber se restou alguma sobrecarga que exija uma nova limpeza.

ENERGIZAÇÃO

Esta técnica consiste na aplicação de energia em locais que estão descarregados, sejam os Chakras os locais correspondentes a órgãos ou pontos onde existam lesões e dores e cujo diagnóstico indicou falta de energia. Coloque a palma da mão a poucos centímetros do local em questão e aguarde, prestando atenção às sensações que ocorrem em sua mão. Provavelmente, você irá sentir formigamento, calor ou sensação de estar sendo sugado. Isto significa que está ocorrendo troca de energia.

Permaneça com a mão parada até ocorrer uma mudança na sensação (por exemplo, a temperatura pode alterar-se ou sua mão poderá passar a ser empurrada). Se agora você repetir o diagnóstico, deverá encontrar muito mais

energia nesse local. Se achar necessário, energize mais um pouco. A energização é usada no início do tratamento, com a finalidade de fornecer algum tipo de energia de que a pessoa esteja precisando (por exemplo, o verde para relaxar, o azul para acalmar e diminuir dores, o amarelo para despertar, o laranja para estimular). Neste caso, você pode aplicar a técnica descrita acima ao longo da coluna vertebral, nos pontos correspondentes à raiz dorsal dos chakras; ou pode aplicá-la em toda a aura, deslocando as mãos muito lentamente ao longo do corpo da pessoa, enquanto se concentra na projeção e projeção da cor.

Esta técnica é usada no final do tratamento com o objetivo de fixar a energia projetada, seja qual for a técnica usada. Alguns pesquisadores observaram que tanto por meio da projeção de energia ou pela aplicação de luz, a cor azul permanece por mais tempo em relação às outras cores que foram aplicadas sobre o organismo, aumentando seu tempo de atuação antes de se espalharem. Por isso, uma norma básica de Cromoterapia é a aplicação do azul em toda a aura após o tratamento específico. Você pode utilizar as luzes ou então apenas projetar energia sobre a pessoa inteira, visualizando-a envolvida em uma bolha de luz azul.

PROJEÇÃO COM BANHO DE LUZ

Esta técnica é utilizada quando a intenção é revelar todo o campo energético da pessoa a uma cor ou a uma sequência de cores. Como o efeito da luz resulta da junção da percepção tátil com a visual, convém que o interagente participe ativamente do tratamento, por meio da projeção da cor que o envolve. Assim, ao mesmo tempo em que seu organismo recebe os efeitos físicos da luz, sua condição emocional e suas funções psíquicas serão modificadas pelos efeitos subconscientes da cor. Para fazer projeção com banho de luz:

A pessoa para tomar o banho de luz, pode aproveitar um local atingido diretamente pela luz solar ou pode utilizar a luz de uma lâmpada comum situada a uma distância mínima de meio metro do corpo;

Pode-se aproveitar uma luminária de mesa, de parede ou a iluminação normal do local;

As clínicas de Cromoterapia montam nas salas designadas ao banho de luz, uma iluminação fixa no teto, com lâmpadas de todas as cores e um sistema de interruptores que permite seu uso alternado;

Para tomar um banho de sol com predominância de algumas radiações, mas sem o uso de anteparos coloridos, lembre-se de que:

- No início da manhã, predominam as radiações da faixa azul-violeta, com bastante ultravioleta;
- No meio da manhã, há bastante verde;
- No final da manhã e início da tarde, há o pico de radiação vermelha, amarela e laranja junto com a infravermelha;
- Ao entardecer, o vermelho e o infravermelho, bem mais fracos, se misturam radiações da faixa do violeta.

Entretanto, isso não significa que em cada um desses horários essas radiações sejam puras. Todo o tempo você estará recebendo a mistura de toda luz visível com ultravioleta e infravermelho, porém em proporções diferentes. É bom lembrar que ao final da manhã e ao início da tarde há muita radiação ultravioleta prejudicial e de acordo com a época do ano muito infravermelho. Estas duas radiações provocam queimaduras e degenerações na pele. Depois de dispor a fonte de luz para a aplicação das cores necessárias, o interagente deve ser colocado sentado ou deitado em um local onde receba diretamente a luz. Ele deve ser orientado para manter a tranquilidade e assim procurar visualizar seu corpo e sua aura banhados pela cor que está sendo usada.

A luz é, então, acesa e deixada pelo tempo desejado. Se for utilizada uma sequência de várias cores, o interagente deve ser informado sempre que for feita a troca, para que possa projetar a cor certa. Não é necessário que o interagente fique de olhos fechados. Se ele quiser, poderá contemplar o ambiente colorido pela luz. A seleção das cores a serem utilizadas dependerá do diagnóstico feito por uma das técnicas escolhidas pelo terapeuta. Poderá

ser usada apenas uma cor (ex. relaxante ou revitalizante geral) ou um conjunto de cores, de acordo com os princípios gerais de tratamento.

Você pode preparar o banho de luz para si mesmo. Caso use mais de uma cor, arrume antecipadamente o material necessário, para poder mudá-los com facilidade, ou peça a ajuda de alguém para trocá-los para você. O tempo de aplicação do banho de luz segue os mesmos cuidados que devem ser tomados quando você começa a se bronzear. No início, a pessoa deve ficar apenas por uns cinco minutos exposta à luz. Gradativamente, este tempo pode ser aumentado até atingir em torno de 20 minutos, se for pela luz solar, e uma hora no caso da lâmpada. Para as crianças pequenas, pessoas muito idosas ou muito enfraquecidas, devem ter esses tempos reduzidos.

Um uso importante do banho de luz com lâmpada coberta é a utilização da luz azul no quarto de dormir. Antes de adormecer você pode colocar um retalho de pano fino azul sobre a lâmpada de cabeceira e deixá-la acesa por uma meia-hora. Esta luz ajuda a relaxar e a dormir mais profundamente.

PROJEÇÃO DE ENERGIA E APLICAÇÃO DE LUZ

Quando o terapeuta tem por objetivo tratar problemas mais específicos e localizados, ou se deseja aplicar o tratamento sobre os chakras, a projeção de luz costuma ser feita por meio de aparelhos que permitam a aplicação mais focalizada e próxima do local a ser tratado. Esta é a técnica terapêutica mais completa e, por isso, deve ser a escolhida quando o objetivo é utilizar a Cromoterapia no caso de tratamentos com problemas de saúde mais sérios. O tratamento é dividido em três etapas.

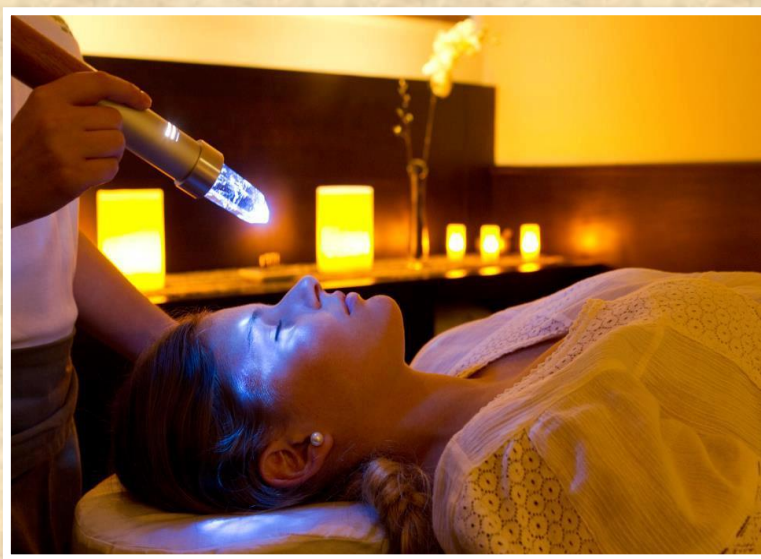
LIMPEZA E PREPARAÇÃO DO INTERAGENTE

Após fazer o diagnóstico do estado energético do seu interagente, comece o trabalho com a limpeza geral. Utilize as técnicas de limpeza e de projeção de energia para limpar a aura e energizar todos os chakras. Não se deve projetar energia na aura e nos chakras de crianças pequenas, com menos de cinco anos de idade. Nessa fase da vida, o sistema energético ainda não está totalmente formado. Por isso, dependendo da idade, um ou mais chakras

ainda não entraram em atividade e a projeção de energia serviria apenas para desequilibrar o organismo da criança.

Nessa faixa de idade, a primeira etapa do tratamento é bem simplificada, resumindo-se apenas em uma aplicação geral preparatória para relaxamento e revitalização.

TRATAMENTO ESPECÍFICO



Nesta etapa, o terapeuta aplica as luzes coloridas nos locais que devem ser tratados. A aplicação poderá ou não ser acompanhada por projeção de energia no mesmo local. O que não pode faltar nunca é a projeção da área tingida pela cor, tanto por parte do terapeuta como pelo interagente. Quando o terapeuta visualiza a cor, orienta sua energia para atuar de uma determinada maneira sobre seu interagente.

FIXAÇÃO DO TRATAMENTO

Utilizando a lâmpada ou apenas por meio da projeção, envolva toda a aura do interagente em luz azul. Mesmo quando se tratar um pequeno problema local, a luz azul neste ponto ajuda a conservar o tratamento por mais tempo. Mantenha essa luz por meio a um minuto.

APLICAÇÕES CROMOTERÁPICAS



APLICAÇÕES CROMOTERÁPICAS: SISTEMA DIGESTIVO

Desça com o foco de luz pela boca e pelo esôfago, até chegar ao estômago; a partir daí, faça uma varredura com movimentos em espiral no sentido do relógio (se a pessoa tiver prisão de ventre) ou, ao contrário (se tiver diarreia), sobre toda a área dos intestinos. Lembre-se de varrer as regiões do fígado e do pâncreas. A luz de energização desse sistema é o **amarelo**; sua complementar é o **anil**. Sugestões cromoterápicas para alguns distúrbios específicos do Sistema digestivo:

- Afta - verde, violeta, azul
- Azia - verde, amarelo
- Cólica - azul
- Cirrose - amarelo, laranja, violeta
- Diabetes - amarelo
- Diarreia - verde, violeta, azul
- Digestão ruim - laranja, azul
- Dor de dente - verde, violeta, azul
- Dor no estômago - verde, azul
- Falta de apetite - amarelo, laranja
- Gases - azul

- Gastrite - verde, azul
- Hemorroida - verde, violeta, anil
- Icterícia - azul, verde, amarelo
- Inflamação dos intestinos - azul
- Lábios rachados - azul, verde
- Mau hálito - verde, amarelo
- Náusea - verde, azul
- Obesidade - laranja
- Pâncreas - laranja, amarelo
- Piorreia (inflamação das gengivas) - verde, violeta, azul
- Prisão de ventre - amarelo, laranja
- Solução - azul
- Úlcera - verde
- Vesícula (cálculos) - laranja
- Verminose - verde, violeta, vermelho
- Vômitos - verde, azul

APLICAÇÕES CROMOTERÁPICAS: SISTEMA RESPIRATÓRIO

Faça a varredura sobre a área dos seios da face, do nariz, da garganta e com movimentos amplos em ziguezague, sobre os pulmões, na frente e nas costas do tronco. A luz de energização geral desse sistema é o **azul**; sua complementar é o **laranja**. Sugestões cromoterápicas para alguns distúrbios específicos do Sistema respiratório:

- Afonia (falta de voz) - verde, violeta, azul
- Amidalite - azul, violeta
- Asma - azul, violeta, amarelo
- Audição fraca - anil
- Bronquite - azul, laranja, violeta
- Catarro - verde, amarelo
- Coqueluche - amarelo, azul, violeta

- Coriza - verde, violeta, amarelo
- Dor de garganta - azul, violeta
- Dor de ouvido - azul, violeta
- Espirro - amarelo
- Faringite - azul, anil
- Garganta (infecção) - azul, violeta
- Gripe - verde, violeta, amarelo
- Hemorragia nasal - anil, violeta
- Laringite - azul, anil, laranja
- Olfato reduzido - anil
- Otite - verde, violeta, azul
- Pneumonia - verde, violeta, azul
- Resfriado - laranja, violeta
- Respiração difícil - verde, amarelo, laranja
- Rouquidão - verde, azul
- Sinusite - verde, laranja, violeta
- Tosse seca - verde, azul, amarelo
- Tosse catarral - verde, violeta, amarelo
- Vertigens (labirintite) - anil, violeta
- Voz (problemas) – azul
- Zumbido (ouvido) - anil, violeta

APLICAÇÕES CROMOTERÁPICAS: SISTEMA URINÁRIO

Comece com uma varredura sobre os rins, na altura da parte mais baixa das costelas, nas costas. Desça com a luz ao longo do trajeto dos ureteres (um de cada vez), saindo da área do rim (nas costas) e descendo para o baixo-ventre (na frente), fazendo uma curva pelo lado do corpo enquanto desce. Uma varredura ampla no baixo-ventre e na região pélvica irá atingir tanto os órgãos urinários (bexiga e uretra) como os genitais (ovários, útero e vagina, na mulher; testículos, próstata e pênis, no homem). A luz de energização de todo esse sistema é a **laranja**; sua complementar é o **azul**.

SUGESTÕES CROMOTERÁPICAS PARA ALGUNS DISTÚRBIOS ESPECÍFICOS DO SISTEMA URINÁRIO:

- ✓ Cálculo renal - verde, azul, laranja
- ✓ Infecção, inflamação - verde, violeta, laranja
- ✓ Rins (dor) - verde, azul, amarelo
- ✓ Urina escassa - verde, laranja, vermelho
- ✓ Urina excessiva - anil, verde

APLICAÇÕES CROMOTERÁPICAS: SISTEMA CIRCULATÓRIO

Tenha sempre em mente que o aparelho circulatório é um sistema de ida e volta de líquidos. Para aplicar a luz em um dos membros, ou para tratar um distúrbio do aparelho circulatório sanguíneo ou linfático, parta sempre com o foco de luz do centro do corpo (da área do coração); siga com a luz ao longo de um dos membros até a sua extremidade e volte para o centro; repita no resto do corpo. A luz de energização desse sistema é a **verde**; sua complementar é o **violeta** (magenta). Sugestões cromoterápicas para alguns distúrbios específicos do Sistema circulatório:

- Anemia - vermelho
- Arteriosclerose - azul, laranja,
- Circulação deficiente - vermelho, verde
- Coração (problemas) - verde
- Edema - verde, amarelo, laranja
- Flebite (veias inflamadas) - verde, azul, violeta
- Hematoma - azul, amarelo
- Hemorragia - anil
- Palpitação - azul

- Pressão alta - verde, azul
- Pressão baixa - vermelho, amarelo
- Sangue fraco (anemia) - vermelho
- Sangue impuro (intoxicado) - violeta
- Trombose - verde, azul
- Varizes - verde, violeta, azul

APLICAÇÕES CROMOTERÁPICAS: SISTEMA NERVOSO

Faça a varredura ao longo da espinha dorsal, de cima para baixo, isso ativará os nervos que levam ordens de movimento do cérebro para a periferia; de baixo para cima ativará os nervos que levam sensações da periferia para o cérebro. Faça, também, varreduras de ida e volta nos membros, para trabalhar os nervos periféricos. A luz de energização desse sistema é a **anil**; sua complementar é a **amarela**.

Sugestões cromoterápicas para alguns distúrbios específicos do Sistema nervoso:

DISTÚRBIOS NEUROLÓGICOS

- Anestesia (perda de sensação) - vermelho
- Convulsões - anil
- Deficiência mental - violeta, verde, vermelho
- *Delirium tremem* (alcoolismo) - azul
- Demência senil - azul, amarelo
- Desmaio - azul, amarelo, verde
- Dormência - verde, laranja, vermelho
- Epilepsia - laranja, violeta
- Meningite - violeta, verde, anil
- Nervos (doenças) - azul, anil, verde

- Nevralgia - verde, laranja, anil
- Paralisia - vermelho
- Parkinson - anil, verde, violeta

DISTÚRBIOS PSICOLÓGICOS

- Agitação - azul, anil
- Alucinações - anil
- Angústia - azul
- Ansiedade - azul
- Cansaço - verde, amarelo
- Autocontrole excessivo - laranja
- Coragem (falta de) - vermelho
- Debilidade mental - azul, laranja
- Depressão - amarelo, vermelho
- Desânimo - laranja, amarelo
- Doença mental - anil
- Esgotamento - verde, vermelho
- Excitação - anil
- Gagueira - verde, laranja, anil
- Histeria - azul, anil
- Indecisão - laranja
- Inquietude - azul
- Insônia - azul, anil
- Irritação mental - violeta, azul
- Manias - anil
- Memória fraca - verde, amarelo
- Mente fraca - anil, violeta
- Neurose - anil
- Obsessão - anil
- Pessimismo - vermelho
- Tensão - anil, azul, verde
- Vontade fraca - laranja, vermelho

APLICAÇÕES CROMOTERÁPICAS: SISTEMA ENDÓCRINO

Os principais pontos de energização desses sistemas são as áreas de acúmulo de gânglios linfáticos (lados do pescoço, axilas, virilhas), as regiões das glândulas endócrinas (hipófise, pineal, tireoide e paratireoide, timo, pâncreas, suprarrenais, gônadas) e o baço. Faça varreduras nas áreas necessárias, exceto sobre as glândulas situadas no crânio (hipófise e pineal), que só devem receber projeção de energia. A luz de energização desses sistemas é a **violeta** e sua complementar é a **verde**. Sugestões cromoterápicas para alguns distúrbios específicos do sistema endócrino:

- Corrimento - verde, violeta, azul
- Esterilidade - verde, laranja, vermelho
- Fraqueza dos órgãos - laranja, vermelho
- Gravidez (equilíbrio) - verde, azul
- Impotência - verde, laranja, vermelho
- Inflamação - verde, laranja leite
- Excessivo - verde, violeta, azul
- Leite fraco - verde, amarelo, vermelho
- Leite empedrado - laranja, azul
- Menstruação com dor - verde, azul
- Menstruação excessiva - azul, anil
- Menstruação fraca - laranja
- Menstruação irregular - verde, laranja, vermelho
- Ovário ou testículo (inflamação, dor) - azul, violeta
- Puerpério (recuperação) - verde, laranja
- Tumores, cistos - verde, laranja

APLICAÇÕES CROMOTERÁPICAS: SISTEMA OSTEOMUSCULAR

Faça varreduras ao longo dos membros e do tronco, sobre as massas musculares. De modo geral, nos membros, você pode seguir seu sentido longitudinal, que é o sentido mais geral dos ossos e dos feixes de músculos; no tronco, siga o movimento das costelas, que circundam os lados do tronco descendo ligeiramente conforme vêm para frente. A luz de energização desse sistema é a vermelha; sua complementar é a verde-azulada e a amarela. Sugestões cromoterápicas para alguns distúrbios específicos do Sistema Osteomuscular:

- Artrite - laranja, verde, azul
- Bursite - azul, vermelho, amarelo
- Cãibras - azul, vermelho
- Ciática - verde, anil, vermelho
- Cóccix (dor) - azul, amarelo
- Coluna (dor) - verde, azul, amarelo
- Defeitos de postura - verde, laranja
- Entorses - verde, azul
- Espasmo - azul
- Gota - azul, laranja
- Hérnia articular - verde, azul, laranja
- Osso fraco - amarelo, laranja
- Problemas articulares (dor) - azul, verde
- Reumatismo - azul, violeta, laranja
- Torcicolo - verde, azul, vermelho

TÉCNICAS CROMOTERÁPICAS



No tratamento Cromoterápico podemos utilizar várias técnicas como fonte de cura ou harmonização: luz do espectro solar, luz de lâmpadas coloridas, alimentação natural, projeção das cores e até mesmo o contato com a natureza:

- Águas solarizadas
- Energização de substâncias
- Focos luminosos
- Câmaras cromoterápicas
- Vidraças com filtro colorido
- Filtros coloridos sobre o local a ser tratado
- Pirâmides cromoterápicas
- Irradiação mental da cor

Observação importante:

Antes de começar a aplicação das cores indicadas para cada problema, deve-se banhar a aura com as cores violeta, branco e rosa, seguindo o seguinte esquema que acompanha as correntes de energia repetindo três vezes para cada cor:

O Cromoterapeuta, segurando o foco luminoso, fica à frente do paciente.

1. Expirando, desce o foco pelo lado direito do paciente, do alto da cabeça até os pés. Com os pulmões vazios, pára com o foco entre os pés e, ao começar a inspirar, sobe o foco pelo lado esquerdo do paciente até o alto da cabeça. Pára com os pulmões cheios (repetir três vezes este movimento).

2. Expirando, desce pela frente até os pés, pára com os pulmões vazios, contorna o paciente e, inspirando, sobe até o alto da cabeça. Parar com os pulmões cheios (repetir o movimento três vezes).

3. Ficando à frente do paciente, expirando, desce o foco pelo centro do corpo até os pés e, inspirando, sobe com o foco até o alto da cabeça (repetir três vezes)

Nas cores quentes do espectro da luz – como o vermelho, laranja e amarelo – a exposição pode ser de 3 a 10 minutos.

Nas cores frias do espectro da luz – como azul, índigo e violeta – a exposição pode ser de 10 a 30 minutos.

Recomenda-se o uso de roupas claras para se submeter às aplicações das cores, de preferência o branco.

O ideal é a aplicação direta na pele.

A frequência das aplicações variam de acordo com o quadro agudo ou crônico, geralmente poderá ser feito uma ou duas vezes ao dia.

ÁGUA SOLARIZADA



A água solarizada ficará impregnada de elementos químicos de poderosa ação terapêutica, mas devemos ter sempre o cuidado de usar água destilada ou filtrada, consumi-la em poucos dias (principalmente no que se refere à do frasco amarelo, que se deteriora com facilidade) e não enchemos o frasco até a borda.

A água pura ficará exposta ao sol no verão por 2 horas nos horários entre as 7h e 10h, num recipiente fechado de vidro, com tampa ou coberto com papel para evitar a poeira. Em outras estações em dias de sol forte, aproveitarmos para colocar no horário correto a vasilha com água potável para procedermos à solarização, porque como podemos verificar a incidência ocorrem de 1 ao máximo de 2 horas. Se a solarização da água for feita no inverno o tempo de exposição poderá ser durante o dia enquanto houver sol.

Não devemos também esquecer a responsabilidade com a saúde em determinados horários em que deve ser evitada a exposição aos raios solares.

Nessa técnica utilizamos um bastão com bocal para lâmpada, escolhemos uma lâmpada de 25Watts com a cor estabelecida na tabela de tratamento.

Aplicamos em movimentos circulares, sentido horário, numa distância de 5cm da pele. Essa exposição deve ser por um período de 5 minutos, uma vez ao dia, até o desaparecimento dos sintomas.



FRASCO VERMELHO: a água fica impregnada de vários elementos químicos, dos quais o ferro é o principal; quando tomada, produz o mesmo efeito de um tônico ferroso. Deve-se beber a água em pequenas quantidades, após as refeições, no caso de um perfeito funcionamento dos intestinos. Em caso contrário, quando se sofre de prisão de ventre, deve-se ingeri-la em jejum e antes das refeições.

Beber Água Solarizada de frequência Vermelha vai colocar as suas células a vibrar em vermelho.

O vermelho representa o fogo, a saúde, a valentia, as paixões, a sexualidade, a ação, a conquista, o movimento. Em excesso causa irritação, violência, abuso do poder e ira. Compre esta garrafa se necessita de uma cor para o movimento e para a atividade vital.

Propriedades: É energizador e vitalizador do fígado, do físico em geral e do sistema muscular. É estimulante e excitante para o hemisfério esquerdo do cérebro e para a circulação sanguínea. Descongestiona as mucosas e relaxa os músculos.

Tratamentos com a cor vermelha: Anemias, asma, bronquites, constipações, congestões, doenças do sangue, pneumonia, prisão de ventre, tuberculose, melancolia, depressão.



FRASCO ALARANJADO: nele, a água torna-se um tônico altamente revitalizante, que estimula as glândulas suprarrenais e genitais.

Beber Água Solarizada de frequência Laranja vai colocar as suas células a vibrar em laranja.

A cor-de-laranja está relacionada com a expressão física do Sol. Compre esta garrafa para obter através da sua cor, prosperidade, alegria, coragem, sabedoria, ambição, criatividade e sexualidade seletiva. Em falta esta cor pode provocar sono e cansaço extremo.

Propriedades: É tônica, energizadora, anti-espasmódica e emética. É estimulante da circulação do sangue, do metabolismo do cálcio, da tiróide, das hormonas. Age sobre o baço, o pâncreas, o fígado, a vesícula, os rins (cálculos) e as alergias.

Tratamentos com a cor-de-laranja: Asma, bronquite, vesícula, rins, bexiga, hipotireoidismo, constipações, reumatismo crónico, tumores, alergias, fígado, pâncreas e ovários. Usa e abuse desta garrafa de cor para obter alegria de viver e extroversão. A garrafa de cor laranja afasta o medo, aviva as emoções e esta cor está relacionada com sentimentos fortes vindos do âmago.



FRASCO AMARELO: nele, a água fica impregnada de sais de fósforo e sódio, com propriedades estimulantes para os nervos, e que terá ação levemente purgativa.

Beber Água Solarizada de frequência Amarela vai colocar as suas células a vibrar em amarelo.

Beba esta água de frequência amarela se pretender a iluminação, a sabedoria, o intelecto, a alegria, a diversão, a percepção e o verbo. Em falta esta cor causa medos e covardia.

Propriedades: Estimulante dos nervos motores, da digestão, do fluxo da biliar e do pâncreas; geradora de energia. Purificadora do estômago, dos intestinos, da pele, da corrente sanguínea e do fígado. É vermífuga. Capacita as pessoas mental e emocionalmente.

Tratamentos com a cor amarela: Digestão lenta, problemas do baço, do fígado e do pâncreas, diabetes, problemas de pele, esgotamento, depressões, hemorróidas, indigestão, prisão de ventre, paralisias.



FRASCO VERDE: a água nele armazenada estimula o crescimento, restaura o equilíbrio hormonal e estimula os órgãos digestivos.

Beber Água Solarizada de frequência Verde vai colocar as suas células a vibrar em verde.

Beber esta água vai abrir-lhe o coração. A cor verde representa o começo da vida na Terra. É a cor da vegetação, abundância, fartura, fertilidade, esperança, juventude. É a cor da germinação. Em falta vai fazer com que sinto um extremo vazio emocional.

Propriedades: Combate infecções, inflamações e intoxicações. É dilatadora, bactericida, desinfetante, antisséptica. Alivia tensões e emoções. Estimula a fertilidade, o crescimento e a hipófise.

Tratamentos com a cor verde: Asma, dores de cabeça, problemas de fígado e de coluna, hipertensão, insónias, doenças da pele, diarreias, febres, nevralgias, sinusites, úlceras, problemas do coração, irritabilidade, hemorroidas. Ameniza os problemas mentais e emocionais.



FRASCO AZUL: a água nele acondicionada exerce ação calmamente e antisséptica geral. Atua nos processos bioquímicos comandados pela hipófise e tireoide.

Beber água solarizada de frequência azul vai colocar as suas células a vibrar em azul.

Beber esta água vai fazer com que o seu chakra laríngeo seja ativado, para que possa falar, dizer o que sente, com um toque do coração e um toque da mente. Dizer o que deve no momento adequado. Liberte-se do que não disse e dos arrependimentos que se irão dissolver no azul da água.

Propriedades: O azul tem uma ação anti-inflamatória, antisséptica, antipirética, analgésica, regeneradora, adstringente, refrescante e bactericida. Aumenta as defesas do organismo e reduz o ritmo cardíaco.

Tratamentos com a cor azul: Febre, comichão, dores de garganta, dores de ouvidos e de olhos, dores de dentes, cólera, diarreias, histeria, doenças renais, gastrites, insônias, laringites, cólicas menstruais, palpitações, coluna, reumatismo, sarampo, vômitos, estados emocionais alterados e epilepsia.



FRASCO ÍNDIGO: água solarizada de frequência índigo vai colocar as suas células a vibrar em índigo.

Esta água está relacionada com a intuição. Ao beber água solarizada índigo, vai despertar para que o seu canal seja percebido na sua mente de forma clara. É a cor da corrente psíquica dos corpos sutis, a cor do entendimento do outro. Melhora a visão, a audição e o olfato nos planos físico, emocional, mental e espiritual.

Propriedades: Cor fria, eléctrica, adstringente e anestésica. Estimulante da paratiróide. Depressora da tiróide. Aumenta a defesa imunológica (fagocitose). Purificadora da corrente sanguínea, tónica muscular e depressora respiratória.

Tratamentos com a cor índigo: Dores de garganta, ouvidos, olhos, apatia, asma, bronquite, pneumonia, convulsões, tosse, sinusite, cólicas abdominais, reumatismo, hemorragias, hipertiroidismo, obsessões. Estimula a intuição, acalma a mente e eleva a consciência. Excelente no tratamento de insônias, pois este chakra está intimamente relacionado com a glândula pineal.



FRASCO VIOLETA: água solarizada de frequência violeta vai colocar as suas células a vibrar em violeta.

Esta garrafa vai trazer-lhe transmutação, sobriedade e fé. É a cor da passagem de um estado para outro, da alquimia, da meditação e da elevação da consciência. Cor da inspiração, da alta criatividade, capaz de eliminar o ódio, os ciúmes, a angústia e os medos.

Propriedades: Cicatrizante. Estimulante do baço e da leucocitose. Depressor cardíaco. Alimenta o sangue. Alimenta a região superior do cérebro. Ameniza os estados de irritação. É desinfetante e purificadora.

Tratamentos com a cor violeta: Dores de coluna, dor ciática, meningite, perturbações mentais, perturbações nervosas, reumatismo, rins, problemas da bexiga, cistos, epilepsia, pele, choques, alcoolismo, vícios, indigestão, cistites, raquitismo, tosse e queda de cabelo.



FRASCO ROSA: água solarizada de frequência rosa vai colocar as suas células a vibrar em rosa.

A cor rosa é uma mistura de branco e vermelho. Como rosa é uma combinação de vermelho (que é uma cor estimulante que simboliza entre outras coisas paixão e amor) e branco (que consiste no conjunto de todas as cores e simboliza o divino e o cósmico), rosa é assim uma cor que expressa amor cósmico. Ao beber esta água vai sentir-se plenamente envolvido(a) em amor.

A água solarizada de cor rosa desperta carinho, amor e desejo de dar, tem um efeito quente e envolvente sobre a mente e ajuda a restaurar a juventude.

Propriedades: Não deve ser usado para tratar pessoas nervosas. Usada no tratamento de problemas psicológicos como a melancolia e depressão. É útil nestas áreas, devido à sua capacidade de incutir no usuário a sensação de estar alimentado, amado e protegido. Trata situações de falta de autoestima e um sentimento de solidão e de não ser amado.

A energia do Rosa também irá ajudar a incutir o sentimento de partilha e de ajudar os outros.



FRASCO DOURADO: água solarizada de frequência Dourada vai colocar as suas células a vibrar em dourado.

A cor dourada simboliza a mais alta vibração de energia, a força universal da vida e da energia divina. É a encarnação de espiritualidade genuína. É uma cor extremamente espiritual. Através desta água receba os ensinamentos cósmicos, aceite a sabedoria e a iluminação.

Propriedades: Imaginação e criatividade. Forte consciência social. Sacrifício. Entusiasmo controlado e motivação. Partilha.

Tratamentos com o dourado: Desenvolve a capacidade emocional e de expressão de sentimentos fortes. Pode ser utilizada para combater dores nas articulações, baixa autoestima e fraqueza do sistema imunitário. Mau-humor, timidez, incerteza, ingratidão, indiferença.

Prazo de validade da água:

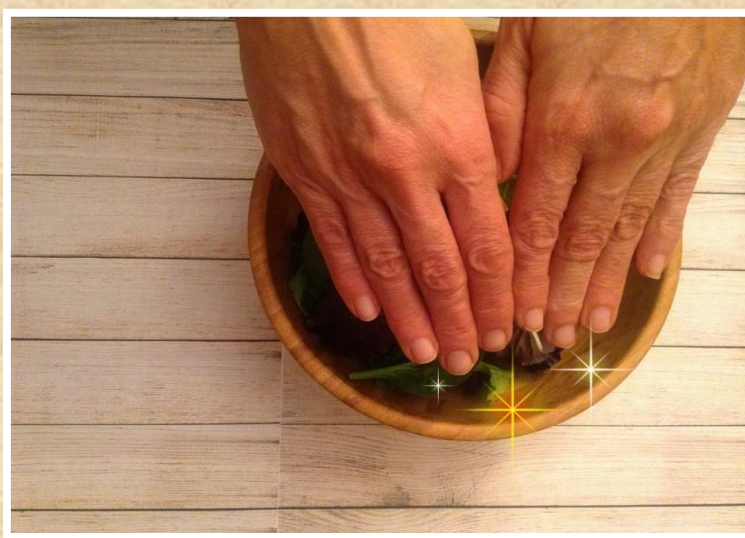
Depois de pronta, o tempo de validade da água pode variar, dependendo da cor com a qual tiver sido solarizada. Veja abaixo o tempo de duração de cada uma:

- Cores quentes, como vermelho, laranja e amarelo: se a água ficar na geladeira, a água deve ser consumida em até uma semana. Caso você armazene a bebida em temperatura ambiente, a validade é de, no máximo, dois dias.

- Cores frias, como azul, índigo e violeta: se a água ficar na geladeira, a água deve ser consumida em até uma semana. Caso você armazene a bebida em temperatura ambiente, a validade é de três a quatro dias.

- Verde e rosa: a validade da água é de uma semana, seja em temperatura ambiente ou na geladeira.

ENERGIZAÇÃO DE SUBSTÂNCIAS



A técnica de energização ou solarização de substâncias consiste em colocar a substância em um recipiente que permita a exposição à **luz** solar e deixá-la receber a radiação por uma a duas horas antes de a utilizar. A "água de sol" para banho pode ser feita com água da torneira colocada em uma bacia que permita a exposição à luz de uma superfície bem ampla.

Quando não se tem a intenção de fazer com que o alimento absorva uma radiação de cor específica, pode-se apenas colocá-lo em um recipiente transparente ou de boca larga, que permita a exposição mais ampla possível do alimento à luz solar.

Para energizar a substância com uma cor específica, envolva o recipiente em celofane ou vidro transparente na cor desejada, pois o material transparente absorve todas as outras radiações e deixa passar apenas a radiação da sua cor para atingir o alimento. Depois de expor o alimento à luz

solar pelo tempo necessário (uma a duas horas), ele pode ser guardado para ser consumido normalmente.

Alguns terapeutas também sugerem usos menos comuns para a solarização. Um deles é a energização de material para massagem: essências misturadas a óleo e colocadas em frascos envoltos em celofane colorido ou almofadinhas para massagear o corpo feitas com sal grosso e/ou serragem dentro de saquinhos de pano nas cores desejadas. No caso das essências, a exposição ao Sol deve ser de curta duração e realizada apenas com a porção que vai ser usada no mesmo dia, pois as essências se estragam rapidamente quando recebem luz direta por algum tempo.

FOCOS LUMINOSOS



São spots fixos, onde se adaptam lâmpadas coloridas direcionadas para o paciente, que pode estar sentado ou deitado.

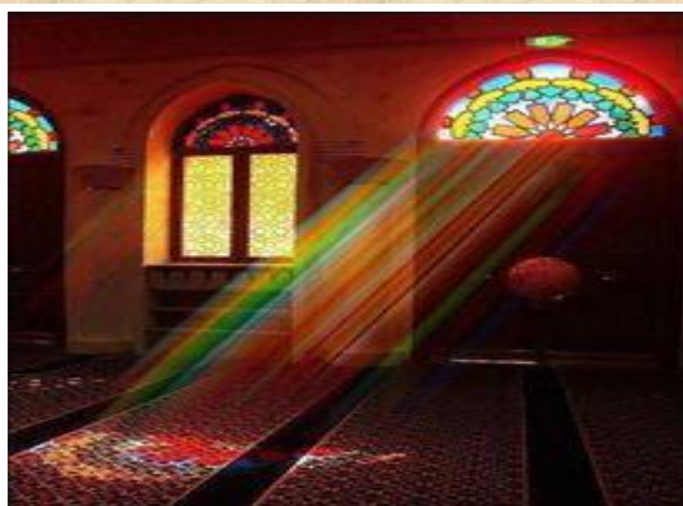
Já os rabichos são facilmente manuseados e, com isto podem ser feitas massagens de luz tanto na parte a ser tratada quanto na aura. Devem ser acoplados a uma extensão de mais ou menos dois metros.

CÂMARAS CROMOTERÁPICAS



São compartimentos de um metro quadrado, onde se instalam, nas extremidades das paredes laterais, réguas com um conjunto de lâmpadas coloridas. Anexo a essas réguas, um aparelho com botões que acendem os pares de lâmpadas da mesma cor, com temporizador e um interruptor.

VIDRAÇAS COM FILTROS COLORIDOS



Em vidraças de janelas, através das quais o sol penetre, podemos colar pedaços de papel celofane de cor na qual precisamos nos banhar. Podemos nos sentar sob a projeção de luz colorida ou fazer o paciente se sentar. Sente-se sob a projeção da luz. Tempo de exposição aproximadamente 5 a 10 minutos.

LANTERNA OU BASTÃO COM FILTROS COLORIDOS



As vibrações da cor são ondas radiantes que afetam as pessoas a elas expostas. Nessa técnica utilizamos um bastão ou lanterna com bocal para lâmpada, utilizando uma lâmpada de 25 watts com a cor estabelecida na tabela de tratamento. Aplicamos em movimentos circulares, no sentido horário e em uma distância de 5 cm da pele. O período de exposição deve ser de cinco minutos, uma vez ao dia, até o desaparecimento dos sintomas.

PIRÂMIDES CROMOTERÁPICAS



Deve ser construídas ao ar livre, dando preferência as pirâmide que têm a angulação de Quéfrem (53 graus, 7 minutos, 48 segundos), pirâmide essa que foi construída com finalidade terapêutica e que, por não necessitar ter uma face voltada para o norte, pode ficar em qualquer posição. Altura

recomendada: um metro e meio. A estrutura poderá ser de cobre, com faces de vidro colorido. Cada pirâmide deverá ser de apenas uma cor: branco-leitosa, rósea, vermelha, laranja, amarela, verde-claro, verde-esmeralda, azul, anil e violeta.

O paciente deverá ficar sentado no interior da pirâmide para receber os raios de luz colorida. A exposição a esse banho de luz deverá ser dosada em relação à cor (ver tabela), devendo acontecer sempre até às 9 horas da manhã e após às 16 horas.

IRRADIAÇÃO MENTAL DA COR



Através da irradiação mental da cor, podemos emitir vibrações que produzem um efeito muito mais completo do que por qualquer outro método. Este é o meu método preferido, pois, usando-o, podemos atingir simultaneamente o físico, o emocional e o mental, provocando um resultado de cura mais profundo e abrangente. Nesse caso, o paciente tanto pode estar presente como ausente, pois o resultado é o mesmo. Se você tiver certa facilidade em visualizar mentalmente as cores do espectro, poderá ser feita essa mentalização no respectivo local ou órgão pelo prazo de 30 segundos duas vezes ao dia.

TRATAMENTO

Os banhos de luz podem ser feitos pela exposição aos focos de luz elétricas coloridas, sob filtros de papel celofane, ou por vidros coloridos fixados

em vidraças (por onde o sol penetre), em pirâmides cromoterápicas ou irradiação mentais. O tempo de exposição varia de 1 a 5 minutos, de acordo com a necessidade do paciente.

No tratamento por foco de luz, podem ser usados pedaços de papel celofane sobre a região a ser tratada e ficar de 3 a 5 minutos sob o sol. Deve-se ter o cuidado de não usar as cores que apresentam contraindicações para as enfermidades que se queira tratar.

As cores vermelha, laranja e amarela não devem ser consumidas através de água solarizada em dosagem superior às indicadas, para não produzirem reações adversas.

A duração do tratamento estende-se até a melhora dos sintomas.

Sendo a cromoterapia uma prática natural e complementar, ela não dispensa o tratamento médico. Ao contrário, pode ser usada paralelamente.

AS CORES NOS ALIMENTOS



A Cromoterapia Alimentar está fundamentada na energia dos raios que os alimentos absorvem do espectro solar e nos repassam por intermédio da alimentação. A composição dos vegetais é muito importante na definição dos raios captados, porém para facilitar a escolha dos alimentos, o leigo em cromoterapia deve considerar a sua cor externa.

Nos fundamentos da Cromoterapia alimentar a cor é luz, porém a pessoa primeiramente alimenta-se de luz e depois das propriedades nutritivas dos alimentos. Acreditando ou não no potencial das cores, elas simplesmente agem. No caso das pessoas que têm consciência sobre isso, esse poder curativo é potencializado, pois a mente influencia o corpo.

Para que a pessoa possa usufruir os efeitos físicos dos alimentos, e não apenas os emocionais, a tonalidade deve ser natural. Não são válidos alimentos como os refrigerantes, sucos artificiais, salgadinhos, enlatados e outros produtos que possuem corantes em sua composição.

TABELA DE CORES	
VERMELHO Acerola, Cebola Vermelha, Cereja, Ciriguela, Goiba Vermelha, Grapefruit, Maçã, Melancia, Morango, Pêra Vermelha, Pimenta, Pimentão Vermelho, Rabanete, Romã, Tomate e Uva Vermelha	Fontes de carotenóides, que são precursores da vitamina A. Bom para o coração e para a memória, previnem o câncer e fortalecem olhos e pele. O licopeno, fitoquímico encontrado em alguns alimentos deste grupo, ajuda na prevenção do câncer de próstata.
LARANJA Abacaxi, Abóbora, Abiu, Ameixa Amarela, Batata Baroa, Batata Doce, Batata Inglesa, Caju, Carambola, Caqui, Cenoura, Damasco, Gengibre, Kino, Laranja, Mamão, Manga, Maracujá, Mexerica, Moranga, Melão, Milho, Nectarina, Pêssego, Pimentão Amarelo, Sapoti e Tangerina	Assim como os Vermelhos, alimentos da cor Laranja são fontes de carotenóides. Ricos também em vitamina C, que é um antioxidante fundamental para a proteção das células. Ajudam a manter a saúde do coração, da visão e do sistema
ROXO Alcachofra, Almeirão Roxo, Alface Roxa, Alho Roxo, Ameixa Preta, Amora, Azeitona Preta, Batata Roxa, Berinjela, Beterraba, Cebola Roxa, Figo Roxo, Framboesa, Jabuticaba, Jamelão, Lichia, Mirtilo, Repolho Roxo e Uva Roxa.	Contém niacina (vitamina do Complexo B), minerais, potássio e também vitamina C. Mantém a saúde da pele, nervos, rins e aparelho digestivo e retarda o envelhecimento. Grande parte dos alimentos deste grupo possuem ainda um poderoso antioxidante que previne doenças cardíacas.
VERDE Abacate, Abobrinha Verde, Acelga, Almeirão, Alface, Azeitona Verde, Brócolis, Cebolinha, Coentro Couve, Couve Chinesa, Couve de Bruxelas, Chucho, Ervilha, Jiló, Kiwi, Limão, Maxixe, Mostarda, Pepino, Pimentão Verde, Quiabo, Repolho, Salsa, Uva Verde e Vagem.	Ricos em cálcio, fósforo e ferro. Promovem o crescimento e ajudam na coagulação do sangue, evitam a fadiga mental, auxiliam na produção de glóbulos vermelhos do sangue, além de fortalecer ossos e dentes.
BRANCO Alpim, Alpo, Alho, Alho Poró, Atemoya, Aspargo, Banana, Batata Baroa Branca, Cará, Cebola, Cogumelo, Couve-flor, Endívia, Graviola, Inhame, Mangostim, Nabo, Pêra e Pinha.	Nos alimentos de cor Branca encontramos as vitaminas do complexo B e os flavonóides, que atuam na proteção das células. Auxiliam na produção de energia, no funcionamento do sistema nervoso e inibem o aparecimento de coágulos na circulação.
Fontes: Adaptado da Cartilha Promoção do Consumo de Frutas, Legumes e Verduras: O Programa "5 ao Dia" www.crn8.org.br/Nutricionista.html www.5aodia.com.br Essa página é produzida pela Coordenação do curso de Nutrição da Faculdade Evangélica do Paraná. Os artigos e textos publicados não representam necessariamente a opinião desse veículo.	

VIBRAÇÕES COLORIDAS

- Alimentos de cor vermelha, laranja e amarela têm efeito alcalino;
- Alimentos verdes não são nem ácidos nem alcalinos: são neutros;
- Alimentos de cor azul, índigo e violeta têm efeito ácido;
- Alimentos vermelhos: carne, todas as frutas de casca vermelha, todos os vegetais vermelhos, agrião, beterraba, repolho roxo, cerejas, pimentão vermelho, cebola, uvas, rabanete;
- Alimentos laranja: cenouras, laranjas, abóboras, milho, damascos, tangerinas e pêssegos;
- Alimentos amarelos: damascos, manteiga, gemas de ovos, cenouras, milho, laranja, manga, melão, tutano, frutas de casca amarela e hortaliças amarelas;
- Alimentos verdes: hortaliças verdes e frutas dessa cor;
- Alimentos azuis: a maioria das frutas azuis, como as ameixas, peixe, vitela, aspargos e batatas;
- Alimentos índigo: são os mesmos descritos em alimentos azuis e alimentos violeta; alimentos violeta: berinjelas, brócolis-vermelho, beterraba, uva moscatel, amoras pretas.

AS CORES NAS ROUPAS



A presença de cor nas roupas influencia o estado emocional da pessoa, promovendo um melhor desempenho na execução das atividades diárias. As cores possuem uma linguagem própria. Tonalidades fortes realçam suas propriedades; as claras são joviais e envolventes; e as mais escuras sugerem isolamento e indiferença.

Optar por cores que sejam opostas a determinado estado emocional negativo é um importante recurso cromoterápico de auto-ajuda. Na tristeza, procure usar cores alegres (tons de amarelo e laranja); no mau humor, vista roupas que sugira calma e introspecção (azul ou índigo); na indisposição, roupas de cores estimulantes (vermelho ou laranja).

Conhecer as sensações que cada cor de roupa proporciona a quem a estiver usando, bem como àqueles que estão à sua volta, favorece na escolha da roupa ideal para o seu dia, promovendo o bem-estar interior e uma boa interatividade com o ambiente. Vale lembrar que as cores da roupa não se sobrepõem às qualidades da pessoa. Usar uma cor não-favorável à comunicação, por exemplo, não significa que a alguém perderá sua capacidade de expressão. As cores contribuem para o estado interior, mas não anulam a individualidade.

Vermelhas - São indicadas para pessoas indispostas, desmotivadas e para quem precisa enfrentar exaustivas atividades. Vestir roupas vermelhas em determinadas ocasiões sociais põe a pessoa em evidência, tornando-a atraente e sedutora. As pessoas ansiosas ou que se irritam com facilidade devem evitar essa cor.

Alaranjadas - Sugerem encorajamento e bravura, sendo ideal para os momentos em que é preciso enfrentar grandes desafios, para quando a pessoa estiver se sentindo amedrontada ou deprimida. Elas auxiliam na expressão verbal e corporal, despertando o otimismo e a autoestima. Nos momentos de tensão, que podem ocasionar discussões, não é recomendado vestir o laranja.

Amarelas - São leves e joviais. Favorecem a comunicação e transmitem alegria. São ideais para os momentos de descontração e festividade. Pessoas inseguras e que precisam transmitir confiabilidade não devem vestir o amarelo.

Verdes - Sugerem equilíbrio, ponderação e bom senso, permitindo uma ampla análise da situação. Proporciona serenidade no pensar, evitando o pré-julgamento e as decisões precipitadas. São excelentes para a prática de atividades que exijam precisão. Seu uso é recomendado para quem se encontra agitado, nervoso e estressado. As pessoas indecisas devem evitar vestir o verde.

Azuis – Calma, tranquilidade e serenidade são os principais atributos da cor azul. Roupas com essa cor são indicadas para aliviar as tensões diárias e os desgastes emocionais. Usar azul sugere uma atmosfera que facilita a aproximação entre as pessoas. As roupas de tonalidades azul-escuro são desaconselhadas para quem apresenta tendências depressivas.

Violetas - Aumentam o poder de concentração, despertam o interesse e suavizam as preocupações, proporcionando paz e elevação. Favorecem no posicionamento perante as pessoas, sendo indicadas para exercer uma função de comando, tomar importantes decisões e manter o controle de uma situação. Desaconselhadas para as ocasiões alegres, descontraídas e festivas.

Marrons - Transmitem firmeza, segurança e maturidade. São excelentes para os negócios. Auxiliam a pessoa a ser mais direta e objetiva, transmitindo seus pontos de vista com mais consistência. Não são recomendadas para os contatos afetivos, como o namoro, nem para momentos de descontração com os amigos.

Brancas - Vestir-se de branco sugere transparência e serenidade nos contatos interpessoais. Os trajes são leves, conspirando pela paz e harmonia entre as pessoas. São indicados para quem se encontra em ambientes tumultuados. Não há inconveniente em se vestir de branco.

Pretas - Suavizam os traços excessivos do corpo, sendo ideal para as pessoas obesas. Sérias e imponentes promovem certa distância entre as pessoas. Por um lado, isso facilita imposição de respeito; por outro, compromete a integração entre aqueles que compartilham de um mesmo ambiente, induzindo ao isolamento. Não são recomendadas para a comunicação. Pessoas tristes, deprimidas e com baixa estima, devem evitar se vestir de preto.

A SENSIBILIDADE DAS PLANTAS



Experiências interessantes já mostraram a sensibilidade das plantas aos sons e às cores. Elas crescem e vivem melhor em contato com músicas suaves e cores claras ou levemente estimulantes. Por outro lado, as plantas denotam sofrimento, crescimento retardado e até mesmo morrem com músicas agitadas, dissonantes, e com cores escuras, agressivas e artificiais (vermelho muito ativo, cores metálicas e psicodélicas). Algumas plantas, no entanto, como as daninhas e venenosas, costumam adaptar-se bem às cores mais agressivas e estimulantes.

A COR PREFERIDA REVELA A PERSONALIDADE



A preferência por determinada cor é decorrente da ressonância energética entre nós e ela. De acordo com nosso estado emocional, vibramos numa frequência compatível à faixa vibracional da nuance preferida. Uma pessoa triste e depressiva, por exemplo, sente-se atraída pelas cores escuras; já as pessoas alegres e descontraídas preferem cores vivas e estimulantes, como o amarelo, o laranja, etc.

Assim, de acordo com as propriedades da cor é possível compreender algumas características da pessoa. Obviamente, os fatores apontados nesta matéria não representam o ser como um todo, mas sim algumas peculiaridades daqueles que optam por uma das cores apresentadas abaixo. A pessoa que não suporta uma determinada cor rejeita as características apontadas como preferência, apresentando comportamento oposto ao de quem gosta da cor.

Vermelho - As pessoas que gostam do vermelho são objetivas, extrovertidas, e interagem bem com o meio. São rápidas em seus julgamentos e assumem posições definidas: não gostam de meio-termo. Segurança, autoconfiança, sinceridade e honestidade são os principais atributos de quem preferem essa cor, e geralmente apresentam temperamento explosivo. Possuem traços de liderança. Necessitam estar no controle da situação, podendo se tomar dominadores.

Quem não gosta do vermelho aspira calma e tranquilidade. Não se sente bem em ambientes agitados; repudia a discussão e a violência. A aversão por essa cor pode também representar frustração e desânimo.

Laranja - A preferência por essa cor revela alguém aventureiro, que gosta de desafios e tem prazer em enfrentar os obstáculos da vida. São pessoas corajosas, arrojadas e destemidas, que não desistem facilmente de um ideal. São ágeis, criativas, extrovertidas e gostam de viver perigosamente.

Rejeitar o laranja pode indicar alguém triste e sujeito a depressão, ou ainda, pessoas que negam seus impulsos mais arrojados e se sentem frustradas e fracassadas.

Amarelo - Descontração, alegria, criatividade e boa comunicação são traços marcantes na personalidade de quem gosta do amarelo. Essas pessoas são colaboradoras, participam intensamente da dinâmica do ambiente.

Não gostar do amarelo significa certa aversão à racionalidade. Geralmente são pessoas que se encontram tristes, amarguradas, pessimistas e sujeitas à depressão.

Verde - Aqueles que gostam do verde são ponderados, comedidos e não se empolgam facilmente. São confiáveis e possuem um alto grau de companheirismo. Têm facilidade em idealizar, mas não são tão hábeis na execução de seus projetos. Geralmente se atrapalham e até se perderem quando precisam realizar algo. Apresentam certa subjetividade e não têm muita habilidade para lidar com sua afetividade.

Não gostar do verde representa não admitir o meio-termo, ser objetivo e ter aversão pelas situações indefinidas.

Azul - A preferência pela cor azul é sinal de emotividade. Ternura e afetividade são características evidentes no comportamento de quem gosta do azul. São pessoas colaboradoras e companheiras, que valorizam a amizade e se mobilizam para conquistar a harmonia nas relações familiares e sociais, interagindo muito bem com o ambiente. São serenas e acolhedoras com aqueles que estão do seu lado.

Não gostar do azul demonstra dificuldade de envolvimento afetivo, tendência ao isolamento, egoísmo e depressão.

Violeta - A liderança é um traço marcante na personalidade de quem tem o violeta como cor favorita. Requite e bom gosto fazem parte de seus hábitos. Essas pessoas possuem uma ótica ampla e profunda acerca das situações, e não se deixam levar pelas aparências. São seletivos na escolha de amigos e não gostam de superficialidade nos diálogos.

Aqueles que não gostam do violeta geralmente são revoltados com o poder, apresentam certa rebeldia em relação ao comando e à autoridade, e gostam de transgredir as regras impostas por um dirigente.

Marrom - A preferência por essa cor representa maturidade emocional, objetividade, firmeza nas decisões e solidez naquilo que faz. São pessoas bastante ativas e persistentes que não desistem facilmente dos seus objetivos.

Branco - São pessoas maleáveis e flexíveis. Agem com naturalidade; apresentam delicadeza em seus gestos. Exigem sinceridade no relacionamento, não gostam de situações obscuras. Conseguem manter a serenidade mesmo em momentos de grande turbulência.

Preto - As pessoas obesas geralmente gostam desta cor porque ela suaviza os traços excessivos do corpo. A inibição, o constrangimento e a tendência ao isolamento, podem ser condições de afinidade da pessoa pelo preto, ou ainda, o bloqueio emocional e a dificuldade em estabelecer vínculos afetivos. Por fim, pode representar também a dificuldade de integração com o ambiente e de expor seus mais caros sentimentos.

(Matéria publicada na Revista Sexto Sentido Nº 23 - Jul/2001 - págs. 16 à 20)

ESTUDOS COMPLEMENTARES

- PRATICANDO A CROMOTERAPIA-

MANTRAS COM AFIRMAÇÕES DAS CORES



O Mantra é uma afirmação positiva e consciente, que você irá praticar regularmente, com o intuito de produzir um resultado específico desejado. Ao repetir constantemente esse pensamento ou idéia, você poderá influenciar sua mente e reprogramá-la para atrair ou criar aquilo que deseja. A criação de um Mantra para afirmação deve ser baseado em suas necessidades. E, para potencializar e fortalecer a afirmação deste Mantra podemos fazer uso de uma cor em particular. Exemplos:

Vermelho Todos os dias Eu _____, sou energizada e revitalizada pelo VERMELHO. Eu, _____, sou prática e capaz de assumir as responsabilidades da minha vida, por meio da força e da energia do VERMELHO. Eu, _____, através do VERMELHO, sinto que estou mais positiva do que jamais fui antes. Por meio do VERMELHO Eu _____, sinto meu corpo pleno de vida nova, saúde e força.

Laranja Eu, _____, experimento espontaneidade e liberdade com o LARANJA. Por meio do Laranja Eu, _____, estou me sentindo mais segura e assertiva. Com o LARANJA Eu, _____, cuido das relações sociais e o contato com as outras pessoas. Vibrando com o LARANJA Eu, _____, sinto-me plena de alegria e bom humor.

Amarelo Todos os dias Eu, _____, me torno mais inteligente e capaz de articular-me por meio do AMARELO. Eu, _____, acho cada dia

mais fácil ser otimista quando vibro com o AMARELO. A cada dia que passa Eu, _____, sinto minha vida mais organizada e gratificante graças ao AMARELO. Eu, _____, sinto-me plena de luz e felicidade por meio da radiação do AMARELO.

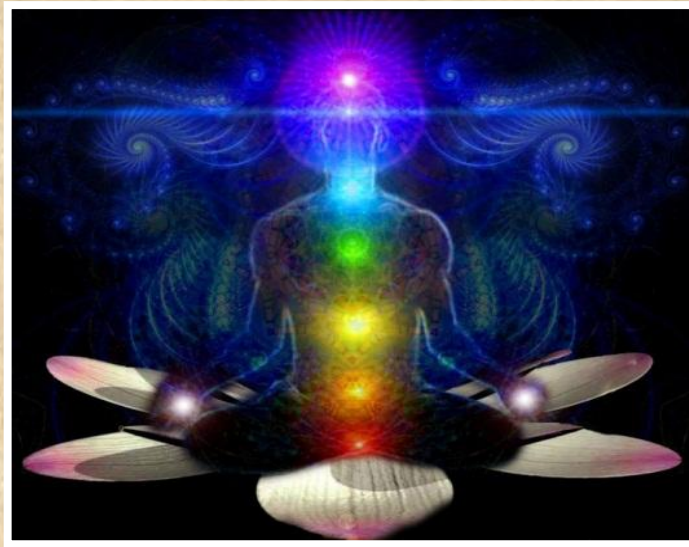
Verde Pela vibração com o VERDE Eu, _____, expresso facilmente minhas emoções. Com o VERDE Eu, _____, sinto-me segura e protegida. Eu, _____, reconheço minha capacidade de estar centrada e equilibrada a todo o momento com o VERDE. Graças ao VERDE Eu, _____, sou mais eficiente e disciplinada em minha vida.

Azul Turquesa Eu, _____, experimento a jovialidade e saúde do meu corpo por meio do AZUL TURQUESA. AZUL TURQUESA gera transformações. Eu, _____, sinto-me enaltecida e elevada por seus efeitos. Por meio do AZUL TURQUESA Eu, _____, estou me tornando mais criativa em meu trabalho. Graças ao AZUL TURQUESA Eu, _____, estou me tornando mais consciente da minha natureza e do meu poder.

Índigo Por meio do ÍNDIGO Eu, _____, estou conquistando mais paz e tranquilidade em minha vida. Eu, _____, descubro a força que existe em minhas expressões verbais, graças ao ÍNDIGO. Por meio do ÍNDIGO Eu, _____, estou me tornando mais honesto comigo mesmo e com as outras pessoas. Graças ao ÍNDIGO Eu, _____, sinto-me confortado, flexível e confiante na vida.

Violeta No VIOLETA Eu, _____, mereço gratidão, reconhecimento e respeito das outras pessoas. Eu, _____, experimento meus dons artísticos e criatividade pelo VIOLETA. A cada dia que passa Eu, _____, sinto que minha memória melhora com ajuda do VIOLETA. Por meio do VIOLETA Eu, _____, encontro força espiritual ao ser modesto e humilde para comigo mesmo e com os outros.

MEDITAÇÃO PARA ENERGIZAÇÃO DOS CHAKRAS ATRAVÉS DAS CORES



Esta meditação ajuda a reequilibrar as energias do nosso corpo bioenergético, proporcionando o auto alinhamento dos chakras e aumentando a conexão com o nosso EU superior.

Desta forma nos tornamos canais interdimensionais em potencial, fazendo a ligação energética desde o Centro do Planeta Terra até o CENTRO DO UNIVERSO, A ORIGEM, O PAI / MÃE UNIVERSAL.

Primeiro passo – escolhendo o ambiente para meditação

- Se você pratica a meditação com periodicidade, é aconselhável a escolha de um horário e local fixos. Desta forma cria-se um canal energético naquele local formando uma egregora pessoal, facilitando cada vez mais a conexão interior.

- Se for possível escolha um local de presença pouco frequente de outras pessoas para evitar a interferência de energias desestabilizadoras, mantendo um ambiente energeticamente estável.

Segundo passo– preparando o ambiente para meditação

- Se quiser, pode acender um incenso com aroma de sua preferência. Os incensos ajudam na harmonização do ambiente meditativo, e também auxiliam no aumento da concentração. (veja aromaterapia).

- Escolha uma música bem calma de sua preferência. A música ajuda a acalmar e elevar os pensamentos, e atrai energias mais sutis, que facilitam a meditação.

Terceiro passo

Mentalize em volta de seu corpo uma névoa branca com vários pontos de luz prateada brilhante rodeando e penetrando em seu corpo físico e bioenergético, trazendo calma, tranquilidade e paz.

Quarto passo

Mentalize seu corpo dentro de um tubo de luz na frequência violeta, limpando e purificando todo o seu corpo físico e bioenergético. Imagine que todas as energias densas estão sendo retiradas. (veja interativo dos chakras)

CHAKRA BÁSICO

Mentalize no Chakras Básico, localizado na altura dos órgãos genitais, um cone de energia na frequência vermelha que se expande em direção ao centro da Terra e se contrai de volta para o corpo num movimento cíclico.

CHAKRA UMBILICAL

Mentalize no Chakras Umbilical, localizado na altura do umbigo, um cone de energia na frequência laranja que se expande e se contrai em sentido horizontal para frente, voltando para o chakra e em seguida expandindo-se para trás e voltando novamente para o chakra num movimento cíclico.

CHAKRAS ESPLÊNICO

Mentalize no Chakra Esplênico, localizado na altura do baço, um cone de energia na frequência amarela que se expande e se contrai no sentido horizontal para frente, voltando para o chakra e em seguida expandindo-se para trás e voltando novamente para o chakra num movimento cíclico.

CHAKRA CARDÍACO

Mentalize no Chakra Cardíaco, localizado na altura do coração, um cone de energia na frequência verde que se expande e se contrai no sentido horizontal para frente, voltando para o chakra e em seguida expandindo-se para trás e voltando novamente para o chakra num movimento cíclico.

CHAKRA LARÍNGEO

Mentalize no Chakra Laríngeo localizado na altura da garganta, um cone de energia na frequência azul celeste que se expande e se contrai no sentido horizontal para frente, voltando para o chakra e em seguida expandindo-se para trás e voltando novamente para o chakra num movimento cíclico.

CHAKRA FRONTAL

Mentalize no Chakra Frontal, localizado um dedo acima entre os olhos, um cone de energia na frequência azul índigo que se expande e se contrai no sentido horizontal para frente, voltando para o chakra e em seguida expandindo-se para trás e voltando novamente para o chakra num movimento cíclico.

CHAKRA CORONÁRIO

Mentalize no Chakra Coronário, localizado no topo da cabeça, como uma coroa, um cone de energia na frequência violeta que se expande e se contrai no sentido vertical ligando-se ao CENTRO DO UNIVERSO, voltando para o chakra e em seguida expandindo-se para dentro do corpo e voltando novamente para o chakra num movimento cíclico

CHAKRA UMERAL

Mentalize no Chakra Umeral, que trabalha a proteção psíquica, localizado nas costas, na altura do pulmão esquerdo, um cone de energia na frequência azul celeste, que se expande e se contrai no sentido horizontal para frente, voltando para o chakra e em seguida expandindo-se para trás e voltando novamente para o chakra num movimento cíclico.

Quando todos os chakras estiverem pulsando ao mesmo tempo, mentalize uma luz branca saindo do centro da sua cabeça (glândula pineal), em direção ao CENTRO DO UNIVERSO, retornando em seguida, passando por todos os chakras e ligando-se ao Centro da Terra.

Visualize todos os chakras interligados por esta luz, fazendo com que surja uma explosão de luz branca brilhante transformando seu corpo em LUZ.

Mantenha esta vibração o tempo que achar necessário para finalizar a energização.

O TONICO DO ARCO- ÍRIS



Esse é um modo maravilhoso de se preencher com uma ou mais cores. É algo que você pode fazer regularmente, assim como se fosse correr duas ou três vezes por semana. Fica sob o ramo de atividades relacionadas a cuidar de si mesmo.

Um bom momento para usar esse processo é quando se tem de esperar em algum lugar ou quando se está voltando para casa a noite ou numa longa viagem.

Entre outros efeitos benéficos, o uso regular do tônico do arco-íris ajuda a ficar receptivo as cores, realmente elevando seu nível de absorção das cores.

Sente-se confortavelmente numa cadeira. Feche os olhos e relaxe. Concentre-se na respiração, inspirando profundamente o ar pelo nariz e soltando o ar também pelo nariz.

Permaneça nesse estado de relaxamento e visualize um céu azul-claro. Atravessando o céu está um arco-íris.

Concentre-se na faixa vermelha dele. Ela começa a vibrar. Conscientize-se de que aquela vibração vermelha está deixando a faixa e vindo

em uma direção como uma rica nuvem vermelha. Ao se aproximar, a cor se desintegra em milhões de pequenos cristais de rubi, que caem sobre você como um chuveiro!

Ao tocar em sua pele, os cristais se transformam em finíssimas gotas d'água vermelho-rubi. Essa água penetra sua pele e seu corpo, o que se preenche com essa cor, sendo suavemente aquecido, rejuvenescido e regenerado.

Depois do corpo ter absorvido vibração vermelha suficiente, os poros se abrirão suavemente, e o excesso irá se esvair como neblina rubra que envolve e seu corpo, tocando o rosto e a pele com delicadeza. Em poucos minutos, a neblina evapora.

Repita o processo com a próxima faixa de cor do arco-íris, que é o alaranjado.

Continue até ter absorvido todas as sete cores do espectro-vermelho, alaranjado, amarelo, verde, azul, anil e roxo.

Nota: não há nenhum problema em usar só uma ou mais cores em vez de todas as sete. Entretanto, se o fizer, certifique-se de usar as cores magnéticas (vermelho, alaranjado, amarelo) antes das elétricas (azul, anil, roxo).

Outra observação: esse processo pode ser usado com cores que não aparecem no arco-íris, como turquesa, dourado, amarelo-limão, jade etc.

Uma coisa a observar é a diferença nos tempos de absorção para as diferentes cores. Se uma levar mais tempo que outras, verifique os aspectos positivos na tabela das propriedades das cores para ver o que você estava reabastecendo.

O PROCESSO DA RESPIRAÇÃO ESTELAR

Com este processo é possível aliviar a dor com três respirações onde quer que se esteja. Ou, se você estiver se sentindo deprimido, ansioso, estressado, letárgico -qualquer estado ou humor que quiser mudar-, poderá inspirar a cor antídoto.

Antes de iniciar o processo de fato, precisa saber qual cor melhor se contrapõe ao estado emocional, físico ou mental específico que o está acometendo. Use a tabela de propriedade das cores para orientar-se ou simplesmente siga a sua intuição para chegar a cor de que necessita. Este é um processo de visualização – se for capaz de imaginar, então poderá visualizar. Para provar que consegue imaginar, pense num momento em que foi feliz. Retratar a cena, seja uma festa, um casamento, o que for. Um retrato mental lhe virá a mente, isso é visualização.

Primeiro, sente-se confortavelmente e relaxe. É melhor manter a coluna reta. Se decidir deitar-se, pode acabar dormindo! Para que isso não aconteça, mantenha um braço levantado, pois assim, caso você caia no sono o braço cairá acordando-o. Assim relaxado, você está pronto para concentrar-se na sua visualização de cores. Libere os pulmões fazendo três respirações profundas, inspirando com energia e expirando lentamente.

Visualize um céu anil cheio de estrelas prateada.

Escolha uma das estrelas para ser a sua – uma delas lhe pertence. Tendo encontrado sua estrela, é a ela que se dirigirá sempre que quiser usar o processo da respiração estelar.

Escolha uma cor necessária para a sua cura.

Vire sua estrela de forma que ela lance o raio da cor que você escolheu. Esse raio deve ser amplo e poderoso. Visualize-o preenchendo o ar a sua volta com sua radiação colorida.

Inspire contando até três, inalando a cor simultaneamente. Faça isso com intensidade. Na verdade, veja a si mesmo puxando a cor para dentro pelo nariz e acompanhe-a espalhando-se pelo corpo.

Retenha a inspiração colorida por três tempos.

Expire em outros três tempos.

É importante inspirar pelas narinas. Expire pela boca, a não ser que a dor ou o condicionamento seja tão agudo que o façam expirar pela boca. Isso se aplica especialmente a dores graves ou a qualquer tipo de choque.

Você pode usar a respiração das cores para preencher todo o corpo, ou, se estiver tentando vencer uma dor específica, dirija a respiração colorida para o órgão ou parte do corpo que estiver doendo. Se as primeiras três respirações não atingirem o resultado, continue o processo por mais duas séries de três respirações. Uma vez tendo estabelecido sua estrela da respiração colorida, descobrirá que pode acende-la ou apagá-la a gosto.

O Processo da Respiração Estelar é muito valioso em situações onde não há outra ajuda disponível de imediato. É também um ótimo processo para o parto, usando cores diferentes para cada estágio, que dependerão do procedimento. Pode ser usado de várias maneiras durante a gravidez também. Para enjôo, por exemplo, deixe que o raio da estrela seja jade ou verde-esmeralda.

É também uma técnica muito útil para acalmar os nervos antes de entrar no palco, fazer palestras ou antes de uma entrevista – para qualquer situação em comum ou que cause estresse. Para isso, tente turquesa. Por outro lado, alguém que necessite se energizar para cumprir as exigências de um encontro de negócios importante onde precisará ter fatos e números na ponta da língua, pode tentar fazer uma série de três respirações verdes para a memória e uma série de três respirações escarlates para ter ímpeto.

As crianças realizam este processo com facilidade. Alaranjado ou pêssego, por exemplo, ajudarão a criança a readquirir o apetite perdido após uma doença.

Se o observar que a cor some depois de algumas respirações, isso significa que seu corpo absorveu tudo de que precisava daquela cor e automaticamente interrompeu o fluxo.

UMA VARIAÇÃO NOTURNA

Visualize uma estrela no céu anil logo antes de ir dormir. Acenda-a e deixe que a cor o banhe. Você estará respirando aquela cor ao dormir. Sua estrela desaparecerá sem seu controle consciente quando você já tiver absorvido o necessário.

Mais uma vez escolha o raio estelar de acordo com a cor que quiser trabalhar. Anil é bom para insônia, por exemplo, ou para dores agudas. Anil é a cor mais forte para o alívio da dor. Esta técnica é maravilhosa para se usar com pessoas que estejam em hospitais e asilos. É um modo de controlar a dor.

Se estiver sozinho e agitado, um cor-de-rosa seria confortante. Banhe-se em cor-de-rosa e vá para a terra dos sonhos, sadio, seguro e protegido.

Se tiver um dia desafiador pela frente, que envolve fatos e números, verde-folha ajudaria sua mente a se preparar para esse tipo de trabalho. Mais uma vez para escolher a melhor cor, trabalhe tanto com a tabela das propriedades das cores quanto com sua intuição.

Provavelmente seria melhor evitar as cores magnéticas claras – vermelho, alaranjado, amarelo - para uso noturno. Matizes dessas cores, como rosa, pêssego e amarelinho seriam mais seguros. Usando este processo desperto ou adormecido use apenas uma cor de cada vez para cada série de três respirações.

O BANHO DA RESPIRAÇÃO CRISTALINA

Este é o processo de derretimento do gelo. Pensamentos congelados criam imobilidade. Você se torna paralisado com a solidez – chama-se um “ponto de segurança”. A atitude é: “pelo menos sei onde estou.” A única maneira de nos libertarmos desses blocos de gelo é derretendo as idéias congeladas.

Primeiro encontre um lugar confortável onde possa ficar só e sem ser perturbado.

Sente-se numa posição relaxada. Feche os olhos e concentre-se na respiração. Perceba a chegada da inspiração e a ida da expiração. Fique bem ciente do espaço que ocorre entre a inspiração e a expiração. O que lhe acontece naquele espaço de tempo? Você vai a algum lugar? Só observe e deixe acontecer.

Quando estiver respirando com tranquilidade, sem esforço, corpo relaxado, mente em repouso, de o próximo passo.

Visualize a si mesmo vestido com roupas quentes, brancas sentado num trenó no Pólo Norte. Neve branca e gelo é só o que você vê em volta até o horizonte, mas você não sente nenhum pouco de frio. O sol está brilhando, e a vastidão nevada cintila sobre o ar cristalino. A pele do seu rosto formiga por causa do ar limpo e frio. Estabeleça essa cena e seu lugar nela de modo bem nítido.

Enquanto sinta no trenó nesse cenário de pureza e luz, sinta-se trazendo para as suas narinas o ar cintilante puro com cada respiração. Conscientize-se que o ar está cheio de luz. Você está banhado pela luminosidade, inalando luminosidade.

Deixe-se permanecer nesse estado meditativo por vários minutos. Se algo lhe vier a mente, deixe que passe sem interferência – não há pensamentos ou sentimentos “certos” ou “errados”. Simplesmente, perceba o que está vindo a mente e ao corpo.

Quando estiver pronto, siga para a segunda parte do processo:

Ainda sentado, aquecido e confortável em seu trenó na luminosidade nevada, visualize um muro de gelo se erguendo lentamente a sua frente. Esse muro contém seu bloqueio ou bloqueios internos.

Olhe para o muro de gelo de perto. Ele é claro ou embaçado? Que altura tem? Qual é sua largura? É mais largo em alguns pontos? É mais largo na base ou no topo? Não se preocupe com o significado disso. Não é necessário que sua mente consciente saiba – algo mais profundo está no controle.

Perceba que os raios luminosos e quentes do sol estão brilhando com força em seu muro. Os raios concentram-se diretamente em você.

Com o brilhar do sol, visualize o muro de gelo começando a derreter. Fique bem ciente de que seus bloqueios são esse muro de gelo. Observe-o derretendo sob o poder do sol, gota a gota. Isso pode levar algum tempo. Pode também ser um tanto desconfortável, sentimentos fortes podem surgir. Se isso ocorrer, reconheça-os e deixe-os ir.

Quando seu bloco de gelo acabar de derreter, sinta um espaço que calorosamente se espalha dentro do corpo. Aquele bloqueio específico – ou bloqueios – se foi para sempre.

Olhe para a água do muro derretido. Veja-a como gelo lamacento. Conforme olha para ela, formas começam a aparecer. Tornam-se cães husky fortes, amigáveis, brancos, sacudindo o corpo livres daquela lama, prontos para puxar seu trenó. Respire fundo e ao expirar, sinta o puxão das rédeas nas mãos enquanto os cães puxam o trenó adiante. Deixe que o ar puro, limpo, roce em seu rosto conforme a velocidade aumenta. Sinta a alegria da vida retornando para os espaços recém-criados em seu corpo.

Respire fundo. Ao expirar comece a visualizar o trenó empurrando-o adiante para abrir-se a consciência atual. Faça mais algumas respirações profundas e, ao exalar, comece a sair do processo.

Vá saindo bem devagarzinho como um gato que se espreguiça depois de uma soneca.

Assim como é usado para liberar bloqueios este processo também pode ser útil sempre que sentir sua energia bloqueada.

BIBLIOGRAFIA:

Cromoterapia- Elaine Marini- ED.Nova Era

Cromoterapia - A cura através das cores - Reuben Amber Edt. Cutrix - 10º

Edição - 1995.

NUNES, RENÉ. 1990. Cromoterapia: A cura através da cor. 5. ed. Brasília:

Linha Gráfica Editora.

NUNES, RENÉ. 1992. Conceitos Fundamentais da Cromoterapia. 1. ed.

Brasília: Ed. do autor.

NUNES, RENÉ. 1990. Dinâmica da Cromoterapia. 2. ed. Brasília: Linha Gráfica

Editora.

SOBRE A AUTORA:



Claudia Aldana Graduada em Pedagogia com Pós-graduação em Psicopedagogia clínica e institucional. Formação em Psicoterapia Holística e Terapias Holísticas em:

- Psicoterapia Holística
- Mestre em Reiki Usui
- Mestre em Gendai
- Mestre Karuna Ki
- Ho'Oponopono
- Vampirismo emocional
- Aromaterapia
- Cromoterapia
- Cristaloterapia
- Terapia de Florais de Bach e Saint Germain
- Sistema de Terapia Prânica
- Harmonização dos Chakras
- Radiestesia
- Iridologia Orgânica e Comportamental

Apaixonada e estudiosa na área de Terapias integrativas atua como Autora e Tutora Conteudista em Cursos de Formação em Terapias Holísticas. Realiza atendimentos em Psicoterapia Holística.



Queridos Alunos

Trabalhem e vivenciem um amor maior que conduzirá ao equilíbrio, harmonia e a paz interior. Tenhas sempre como missão não somente ajudar aqueles que vierem a ti, mas aprendendo sempre em cada momento vivenciado. Levem a Paz e encontrem a Paz. Esta é a maior responsabilidade da nossa vida e a prova evidente de que duas almas não se encontram por casualidade.

Paz & Luz



Claudia Aldana