Curso

Cromoterapia



A Educação é o primeiro passo para um futuro melhor.

Carga Horária: 40 até 280 horas

O bom aluno de cursos à distância:

• Nunca se esquece que o objetivo central é aprender o conteúdo, e não apenas terminar o curso. Qualquer um termina, só os determinados aprendem!

• Lê cada trecho do conteúdo com atenção redobrada, não se deixando dominar pela pressa.

• Sabe que as atividades propostas são fundamentais para o entendimento do conteúdo e não realizá-las é deixar de aproveitar todo o potencial daquele momento de aprendizagem.

• Explora profundamente as ilustrações explicativas disponíveis, pois sabe que elas têm uma função bem mais importante que embelezar o texto, são fundamentais para exemplificar e melhorar o entendimento sobre o conteúdo.

• Realiza todos os jogos didáticos disponíveis durante o curso e entende que eles são momentos de reforço do aprendizado e de descanso do processo de leitura e estudo. Você aprende enquanto descansa e se diverte!

• Executa todas as atividades extras sugeridas pelo monitor, pois sabe que quanto mais aprofundar seus conhecimentos mais se diferencia dos demais alunos dos cursos. Todos têm acesso aos mesmos cursos, mas o aproveitamento que cada aluno faz do seu momento de aprendizagem diferencia os “alunos certificados” dos “alunos capacitados”.

• Busca complementar sua formação fora do ambiente virtual onde faz o curso, buscando novas informações e leituras extras, e quando necessário procurando executar atividades práticas que não são possíveis de serem feitas durante as aulas. (Ex.: uso de softwares aprendidos.)

• Entende que a aprendizagem não se faz apenas no momento em que está realizando o curso, mas sim durante todo o dia-a-dia. Ficar atento às coisas que estão à sua volta permite encontrar elementos para reforçar aquilo que foi aprendido.

• Critica o que está aprendendo, verificando sempre a aplicação do conteúdo no dia-a-dia. O aprendizado só tem sentido quando pode efetivamente ser colocado em prática.



EMENTA DO CURSO:

Introdução

Histórico e Filosofia das Terapias Holísticas

Um breve histórico da Cromoterapia

Ética

A Legislação

A cura pelas cores

Os Chakras

Os efeitos das cores

Aplicações da Cromoterapia

Características das cores

A Luz e a Cor

Os princípios fundamentais da cromoterapia

Tabela de correlação de cores, doenças e local de aplicação

A Rosácea das Cores

Bibliografia/Links Recomendados

Introdução

A chamada medicina tradicional complementar vem ganhando imenso espaço atualmente, nos quadro quadrantes do mundo. A opção por técnicas menos invasivas, de custo mais baixo, associadas a mudanças na qualidade de vida, e sobretudo, alicerçadas no reencontro com os recursos da natureza e com a realidade espiritual, esta opção é uma realidade crescente, que indica um anseio disseminado em toda parte, no sentido de encontrar alternativas para certos problemas crônicos enfrentados pelo mundo globalizado. E, sem dúvida, um destes problemas está na deterioração da saúde humana, que possui diversos fatores geradores, e que atinge a todos os indivíduos, sem distinção de qualquer natureza – embora agravados certamente pelas condições sociais, econômicas e culturais da pessoa.

Dentre estas técnicas, situam-se aquelas relacionadas com o tratamento dos chamados corpos sutis do homem, que recebem diversas denominações conforme o jargão adotado pelos estudiosos da matéria. Todas elas têm em comum a abordagem direcionada ao sistema de chakras e nadis, estruturas energéticas respectivamente helicoidais e tubulares, responsáveis pelo fluxo, circulação, renovação e equilíbrio da energia vital no organismo energético do ser humano.

Neste diapasão, merece especial relevo a Cromoterapia, prática que consiste no emprego de luz cromatizada no tratamento de situações-problema psíquicas e biológicas envolvidas em processos de desarmonia energética humana. Embora ela possa desdobrar-se em correntes diversas, a mais importante é aquela na qual esta aplicação luminosa é feita diretamente nestes centros de força denominado chakras. Cada um deles é responsável pela harmonia energética de determinada função fisiológica, psicológica e parapsicológica, o que justifica a opção pela atuação diretamente nestes vórtices energéticos.

Porém, a eficácia da prática cromoterápica está grandemente condicionada à eficiente verificação do estado energético de cada um dos chakras. Como ainda inexistem máquinas capazes de realizar esta auscultação com grau considerável de precisão, é melhor que esta seja feita diretamente pelo terapeuta. E dentre as técnicas utilizáveis para este fim, as melhores serão aqueles nas quais o próprio campo energético do terapeuta esteja implicado, haja visto os princípios vibratórios da sintonia e da ressonância.

Contudo, a sensibilidade energética pode ser erroneamente interpretada pela consciência. Nesta, intervém uma série de fatores relacionados à situação pessoal do terapeuta, tais como preconceitos, conhecimento adequirido, grau de desenvolvimento espritual, entre outros. Para evitar tal risco e tais incovenientes, recomenda-se a opção por recursos de acesso direto ao profundo potencial do inconsciente na auscultação energética, desde que sejam capazes de traduzir fielmente as mensagens deste e minorar a ação do fator consciente.

Histórico e Filosofia das Terapias Holísticas

1.1. Considerações gerais

A medicina científica do século XXI é herdeira de toda uma história de investigações nos mais diversos campos do conhecimento. Suas proezas hoje alcançadas impressionam pela magnitude da eficácia terapêutica bem como pela diversidade de recursos técnicos empregados.

No entanto, a civilização mundial nascente assiste a um espetáculo bastante peculiar no tocante à diferença de resultados verificados na utilização desta avançada ciência, no que se refere aos variados tipos de enfermidades apresentados nas diversas latitudes, classes econômicas, situações culturais e faixas etárias pelo mundo afora. Assim, enquanto ela se mostra insuperável no combate a certas moléstias adequadamente enquadradas no vocabulário técnico-profissional, ela se revela ineficiente no trato de certos tipos de doença de fundo social, de complexidade somatopsicológica ou de padrão energético que superem a abordagem estritamente fisico-química da atual farmacologia repressiva, bem como na intervenção cirúrgica invasiva hoje praticada.

Diante deste quadro, faz-se necessária uma profunda reflexão acerca da natureza, das características, da extensão e do alcance da ciência médica ocidental. Com isto, não se está propondo aqui o simples abandono sumário de todo este universo conceptual e de toda a riqueza tecnológica a ele agregada. De fato, esta é uma solução simplista apressadamente adotada por muitos idealistas, como os adeptos das propostas extremadas da chamada "Nova Era". Estes apregoam o abandono da medicina clínica ocidental, de toda a farmacologia química, enfim, de todas as técnicas enquadradas sob a designação de "Medicina Alopática", classificação esta empregada com cunho geralmente depreciativo, como se ela fosse inadequada, contraproducente, e mesmo nociva. E eis que, em seu lugar, eles propõem simplesmente o uso de receitas naturais, tisanas, unguentos, emplastros, sem uma prévia averiguação da atuação de tais recursos, e sem nem mesmo observarem que tais recursos são os mesmos aplicados nesta Medicina por eles rechaçada, alguns dos quais de séculos passados.

Assim, é preciso evitar o duplo equívoco de ambas as atitudes extremistas: o da medicina vigente que refuta todo esforço terapêutico que não se submeta a seus cânones de verificação científica instrumental e estatística; e o da contracultura naturalista que contesta a própria contestação, e que se erige em oposição sistemática a todo método científico, contribuindo assim para a pouca aceitação e a má vontade dos teóricos ortodoxos no sentido de investigar os princípios subjacentes a esta problemática.

Felizmente, a situação tem se modificado favoravelmente, em ambas as frentes. Por um lado, os terapeutas tradicionais começaram a examinar os critérios científicos que explicam a ação psico-fisiológica das suas técnicas, bem como saíram da atitude ingênua e temerária de recomendar o uso exclusivo de seus recursos como solução para todos os problemas. De outra parte, os médicos ortodoxos passaram a olhar com novos olhos para toda esta imensidão de

propostas terapeuticas legadas por uma tradição ancestral multimilenar da qual nasceu a própria medicina científica por eles cultuada; e além disso, passaram a adotar vários princípios terapeuticos consagrados nestas práticas paralelas, como as idéias de prevenção, de cura através do alimento, de equilíbrio energético, de atuação integral a nível mental e corporal, de avaliação completa da situação de vida do paciente, de tratamento da unidade familiar como um todo, de análise dos fatores morais envolvidos na etiologia das moléstias, de consideração do elemento espiritual outrora ridicularizado, entre outros.

É claro que este processo não poderia deixar de enfrentar certos obstáculos e mesmo desvios, derivados das limitações e dos interesses inerentes a ambas as partes, e agravados pela interferência do fator econômico. Assim, enquanto os terapeutas tradicionais muitas vezes pretendem obter reconhecimento igual ao dos médicos ortodoxos, sem submeterem ao amplo processo de formação superior ao qual estes são submetidos, eis que os profissionais de saúde, diante da inevitabilidade do reconhecimento de tais terapias, requerem que elas sejam permitidas apenas aos indivíduos portadores de tal ou qual diploma acadêmico.

A solução para este cipoal de problemas e reivindicações pode e deve ser procurado na via equanime da legislação. Somente ela pode institucionalizar aquilo que, até então, vinha sido considerado como prática social informal, mas cuja aceitação popular e cuja simpatia despertada em certos setores da ciencia não podem ser negadas. Porém, a mera positivação desta atividade sob uma forma legalizada não resolve o problema; pelo contrário, ela poderá agravar o quadro, caso a previsão legal não tenha sido formulada de maneira adequada, ou seja, se houver um descompasso entre a lei e a justiça.

Por tudo isto, vê-se que a análise de questão tão complexa como a das terapias tradicionais complementares exige não apenas a verificação da sua situação legal, mas o aprofundamento da reflexão necessária para decisão tão importante. Assim, é importante chamar a Filosofia e a Ética para este diálogo, para que o consenso dele decorrente resulte em benefíicios para todas as partes, e, sobretudo, para o destinatário fundamental de todo este esforço – o doente e atormentado cidadão terrícola do século XXI.

1.2. A Filosofia das Terapias Holísticas

1.21. O conceito de filosofia

A definição de filosofia é tarefa das mais problemáticas. Nem os cultores desta atividade pensante conseguem chegar a uma concepção que não seja passível de crítica.

Neste caso, porém, onde mora o perigo também mora o remédio. Assim, onde quer que encontremos uma reflexão de natureza não linear, ambígua, e por vezes mesmo paradoxal também estaremos diante de uma questão filosófica. De uma maneira preliminar, ainda que questionável por esta ou aquela doutrina particular, podemos estabelecer um critério

diferenciador: a Filosofia cuida de princípios, a ciência de regras ou leis, a religião de fins. A filosofia questiona pela Origem ou Criação, a Ciência pelo meio, transformação, caminho ou afastamento desta origem, e a religião pelo destino, pela morte, pelo retorno a esta origem.

Consideradas as coisas a partir deste ângulo de observação, não se justifica a proposição, tantas vezes defendida pelos pensadores do ocidente, de que a Filosofia é uma criação do ocidente, e de que os maravilhosos sistemas de pensamento surgidos no oriente Antigo não alcançaram a altitude da especulação teórica do Ocidente. Para Hegel, que admirava profundamente os orientais, eles só conseguiram exprimir a sua intuição do absoluto na forma de imagens e símbolos, não tendo logrado a expressão através do conceito e da Idéia. Para Heidegger, a Filosofia é grega por natureza, pois só os gregos teriam iniciado sem precursores a reflexão sobre a questão do Ser, e se mantido na perspectiva pensante por ela descortinada.

Evidentemente, trata-se de um etnocentrismo exagerado negar caráter filosófico aos sistemas de pensamento desenvolvidos sob cânones ou axiomas diversos daqueles encontrados no Ocidente. O budismo Mahayana, o Vedanta, o Zen, o Taoísmo são exemplos de escolas de pensamento altamente sofisticadas. Porém, se aqui entre nós as coisas parecem ser mais claras no tocante à divisão entre filosofia, ciência e religião, o mesmo não acontece nas doutrinas do oriente. Lá, o sentido de unidade é mais forte, e idéias como a da polaridade yang-yin exprimem desde uma teoria sobre a origem das coisas, como um ideal de virtude e equilíbrio morais, mas também fornecem indicações sobre aplicações de técnicas médicas como acupuntura, e mesmo são estilizados em artes de Guerra como a doutrina de Sun Tzu, e ainda, artes marciais como o kung fu.

Porém, uma reflexão mais atenta nos mostrará que esta mesma observação se aplica a nossas doutrinas ocidentais. Muitos dos conceitos que estruturaram a visão de mundo apresentada na Metafísica de Aristóteles também estão presentes em sua Física, em sua Biologia e em sua Psicologia. Nos filósofos cristãos, não se sabe com segurança onde termina a filosofia e começa a religião, na forma da especulação teológica. Na doutrina cartesiana, as constatações do matemático Descartes serviram de base ao mecanicismo do filósofo Descartes. E o próprio Marx, que declarou ser a religião um "ópio do povo", teve o irônico destino de ser objeto de adoração fanática por seus seguidores.

Diante deste quadro, percebe-se que todo sistema de pensamento possuirá, inevitavelmente, aspectos filosóficos, científicos e religiosos. Muito do que consideramos hoje mera especulação filosófica se tornará fundamento de ciência amanhã; e muita ciência de hoje foi fruto de alguma idéia filosófica do passado. Tal situação se mostra claramente tanto no caso da Medicina Ocidental moderna quanto no da Medicina Oriental Clássica. No caso daquela, há muitos postulados filosóficos que impedem a pesquisa de certos problemas fundamentais; e o materialismo subjacente a muitas explicações científicas é defendido de forma quase religiosa por seus teóricos, como Freud, que exortou Jung a ajudá-lo a combater "a lama negra do ocultismo".

Já no tocante a esta última, há muitas idéias até hoje consideradas filosófico-religiosas que podem ser exploradas em suas consequências científicas, ensejando um verdadeiro programa de pesquisas quase totalmente a desbravar.

Em todo caso, o fortalecimento de ambos os sistemas médicos não requer somente a consideração dos aspectos até agora desprivilegiados em suas abordagens. Afinal, tão importante quanto consolidar a estrutura interna é desenvolver a correlação funcional com o contexto intelectual. Assim, que se proceda ao importante diálogo entre a Medicina Ocidental e a Oriental, em seu tríplice aspecto filosófico, científico e religioso, para que novas perspectivas terapêuticas possam ser colocadas ao alcance do homem contemporâneo.

Um breve histórico da Cromoterapia

O tratamento pela cor era utilizado pelas civilizações antigas do Egito, nos grandes tempos de Karnak e Tebas. Em suas salas coloridas, faziam pesquisas sobre o uso da cor na saúde. Arqueólogos encontraram outros templos, construídos de tal forma que os raios do sol refratavam as cores do arco-íris nas salas. Submetendo-se ao uso de rituais de culto para ajudar na cura, os médicos diagnosticavam as doenças e encaminhavam os clientes para as salas, onde recebiam a cor necessária para o restabelecimento orgânico.

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

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

Albert Szent-Györgyi, ganhador do prêmio Nobel, fez experiências cromáticas com alguns importantes resultados. Na sua pesquisa, expôs certas enzimas e hormônios a diferentes cores e verificou que algumas causavam mudanças moleculares nas enzimas e hormônios.

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

Mesmo as pessoas cegas são afetadas pelas cores. Pesquisas feitas na Rússia demonstraram que os cegos podem identificar cores pelo tato. Dizem, por exemplo, que sentem o vermelho mais quente, áspero e dinâmico, e o azul lhes parece macio e fresco. Isso sugere que as cores não só nos afetam visualmente, mas também afetam nossos campos de energia, mesmo que os nossos olhos estejam fechados ou estejamos dormindo.

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

Ética

A Noção: ética e moral

a) Origens dos termos

A palavra ética se origina do grego ethos, que inicialmente designava a morada de uma família ou de um grupo, ou seja, nomeava uma comunidade. Com o tempo, passou a designar não ao grupo em si mesmo, mas aos costumes que o unificam e o distinguem dos demais. Mais adiante, deixou de significar meramente os hábitos e práticas, para qualificar positiva ou negativamente a conduta do homem em sociedade, no seu relaciomento intersubjetivo.

A palavra moral possui carga etimológica semelhante. Derivada do latim mos, mores, denotou a princípio a morada, a casa, a terra, em seguida estendendo-se às normas consuetudinárias vigentes naquela comunidade, e por fim, ao caráter das ações praticadas pelo indivíduo perante seus semelhantes.

b) Significação moderna

Ética e Moral são dois termos cujas significações hoje em dia praticamente se confundem.

Algumas vezes se tentou estabelecer campos distintos de aplicação para os mesmos, mas estas não prevaleceram.

Uma destas propostas, oriunda do filósofo alemão Immanuel Kant, seria a de considerar como moral tudo aquilo que fosse norma de comportamento de âmbito exclusivamente privado, ou seja, afeito à relação do indivíduo consigo mesmo e com sua família. Assim, seriam imorais o suicídio, violação da norma de respeito consigo mesmo, mas também o incesto, infração da regra de respeito à família. Em contrapartida, seria ético tudo o que se relacionasse ao comportamento do sujeito na esfera pública, de modo que a lesão ao concorrente, à pátria, ao vizinho, seriam consideradas anti-éticas. Esta significação, porém, não se universalizou, pois podemos muito bem utilizar a denominação de moral subjetiva e objetiva para estas duas esferas de comportamento, bem como qualificar de ético tudo o que abranger todo este domínio.

Também não adianta recorrer ao critério etimológico, pela simples razão de que, se o sentido original da palavra é essencial, também o será a acepção atual da mesma, uma vez que as transformações conceituais nela ocorridas tiveram a sua razão histórica de ser. Assim, não serve qualificar de ético ou moral aquilo que é conforme aos costumes sociais, pois os próprios costumes podem ser questionados em sua imoralidade ou falta de ética, como a farra do boi e o jeitinho brasileiro.

Deste modo, consideremos como ética a relação da ação humana com os valores fundamentais ao ser humano, concepção que não fecha a questão, ao contrário, abre o diálogo sobre quais são esses valores, e como eles podem ser realizados e defendidos por cada indivíduo no contexto histórico-cultural em questão.

Ética e exercício profissional

Como fora visto, em todas as esferas da vida em que haja relacionamento intersubjetivo entre os homens, o aspecto ético se fará presente. Porém, numa sociedade democrática como a nossa, podem coexistir diversas atitudes gerais com a vida, de acordo com os fins particulares e os princípios esposados pelo indivíduo, desde que obviamente estejam sob o amparo da lei, e no limite da não-interferência ao livre-arbítrio alheio. Assim, podem conviver lado a lado homens que visem a fama, o autoconhecimento, a riqueza, a união com Deus, cada qual se comportando eticamente de maneiras variadas, mas todas admissíveis desde que não se afrontem mutuamente.
Contudo, há domínios da atividade humana em que esta amplitude de possibildades de ação deve ser reduzida, pelo risco maior de prejuízos ao outro. Assim, há questões para as quais não pode haver uma grande gama de interpretações, há dimensões da conduta humana em que os homens devem se comportada de maneira mais ou menos uniforme. Uma destas áreas é justamente a que se refere ao exercício profissional.

Portanto, para disciplinar o desenvolvimento harmonioso dos relacionamentos entre os profissionais, e destes para com os demais membros da sociedade aos quais eles servem, as diversas profissões têm elaborado específicos códigos de ética. Estes códigos, obviamente, diferem bastante entre si, tanto pelas particularidades inerentes aos campos da atividade profissional humana, quanto pela diferença entre os graus de amadurecimeno da discussão sobre as questões éticas em cada uma delas.

As Terapias Holísticas, incluídas no conjunto da Medicina Tradicional Complementar, também se articularam no sentido de disciplinar o elemento ético em um código exaustivo para as situações típicas da práxis profissional. . Elas contam a seu favor com a longa tradição filosófica oriental, da qual são legatárias, e na qual o aspecto espiritual, com o qual se relaciona profundamente a ética, foi amplamente explorado.

Porém, esta ligação com a herança cultural ancestral não basta; é igualmente importante o respaldo e a orientação segundo os cânones do Direito vigente em nossa civlização ocidental,

pois é nela que vivem e atuam os terapeutas holísticos brasileiros, e dentre eles, os cromoterapeutas. Assim, nos tópicos seguintes, se estudará os elementos constitutivos do Código de Ética dos Terapeutas Holísticos, mostrando a sua relação com os fundamentos do nosso Direito.

a) Os Princípios éticos do terapeuta holístico

As leis e os códigos são compostos de normas, as quais são regras que disciplinam os atos a serem praticados ou omitidos, as obrigações a serem cumpridas e os direitos subjetivos correspondentes. Por isto, as regras possuem âmbitos específicos de incidência, e só podem dirigir os comportamentos humanos no limite de sua imperatividade.

Não obstante, muitas vezes, regras diversas incidem sobre uma mesma realidade complexa, determinando que a mesma se desenrole segundo cursos de ação que se revelam divergentes, antagônicos e mesmmo irreconciliáveis. Nesta situação, o aplicador do Direito se vê em dificuldades, pois sabe que seguir uma das regras é, necessariamente, infligir a outra; e há casos em que cumprir parcialmente às duas é desobedecer a ambas. Logo, é preciso que apareçam critérios para resolver os problemas surgidos em tais ocasiões.

A ciência do direito tem desenvolvido uma série de recursos conceptuais de variada ordem, no sentido de solucionar estes impasses. A maioria consiste em cânones de interpretação, e boa parte destes se destina a remediar um conflito após a sua formação, ou seja, visa somente fundamentar a decisão judicial de um processo. São, portanto, insuficientes, pois os homens, na dinâmica da vida, precisam de elementos para agir sem criar estes mesmos conflitos que a instituição da Justiça tenta resolver a posteriori.

E eis que aí se destacam os principios. Eles não são específicos como as regras, pois se dirigem a uma generalidade de casos, normalmente enunciando um valor essencial a ser protegido. Assim, por exemplo, o princípio da defesa à vida é muito mais amplo que a regra proibitiva do homicídio; e, em verdade, há casos em que a defesa de uma vida significa até mesmo o direito de matar, como na legítima defesa, e mesmo o dever de fazê-lo, como o do soldado na defesa da vida dos seus compatriotas civis.

Neste diapasão, os princípios que regem a conduta ética do terapeuta holístico devem possuir amplitude bastante para abrangerem a totalidade potencial das hipóteses de atuação deste profissional. Por esta razão, o código de ética dos terapeutas holísticos enunciou nove princípios básicos, que implicam: na observância irrestrita ao mesmo e a suas norma; respeito à classe e a seu órgão; dedicação profissional; observância dos direitos humanos; opção pelas técnicas naturais voltadas ao auto-equilíbrio, constante aprimoramento do terapeuta.

b) Direitos do terapeuta holístico

Para que possa agir, um sujeito de direito precisa estar autorizado pela norma jurídica, que só pode atribuir-lhe obrigações se acaso dispuser-lhe certo quociente de liberdade. Por isto, é essencial tratar os direitos inerentes à atividade profissional do terapeuta holístico.

Assim, para o bom desempenho do seu mister, o código de ética, em seu art. 2°, permite aos terapeutas recusarem serviços contrários à sua consciência ou em local inapropriado, a exigência de remuneração justa e merecida, e ainda, a utilização das técnicas de seu conhecimento, sem discriminações de qualquer natureza.

c) Garantias – o sigilo profissional

Ao lado dos direitos subjetivos, que são possibilidades de agir, todo cidadão possui, em comum com os demais, ou particularmente, com os que atuam na mesma esfera profissional que a sua, uma série de proteções aos seus direitos, as quais se chamam garantias. As garantias são elementos com aspectos de direito e de obrigação, pois protegem a liberdade, mas também definem responsabilidades.

A garantia fundamental do terapeuta holístico é o sigilo profissional. Ela tem um aspecto normativo, no sentido de que ele não pode transmitir, a outro profissional ou mesmo a outra pessoa qualquer, as informações pessoais e terapeuticas concernentes ao cliente por ele atendido, salvo por autorização escrita deste. Mas também implica em prerrogativas, em possibildiades de ação ou decisão ao seu alcance, como a de ter o seu arquivo incinerado dois anos após a sua morte, ou devolvido aos seus familiares.

d) Responsabilidades - a contrapartida aos direitos do terapeuta

Como contraponto aos direitos e garantias do terapeuta holístico, haverá deveres – obrigações ou proibições, que exigirão seu pleno cumprimento. A inobservância destas prescrições acarretará ao profissional duas séries de conseqüencias: o sofrimento de penalidades, e a perda ou suspensão de direitos e garantias.

O primeiro dos deveres, que condiciona o exercício da própria atividade, é o de estar registrado no órgão de classe, bem como nos órgãos arrecadadores fiscais nos três níveis da Federação.

O segundo consiste no desempenho cristalino e proficiente de suas atividades, bem como na denúncia aos que a estejam exercendo sob o manto a ilegalidade.

Por fim, compete-lhe colaborar no avanço e na difusão da Terapia Holística.

No entanto, observe-se que as exigências acima são de caráter positivo, isto é, são responsabilidades ou encargos do terapeuta. Além destas, existem também as condutas ou stuações que lhes são vedadas, às quais o Código de Ética tratou em capítulo especial.

e) Vedações

Há um princípio geral do direito que assevera que "tudo o que não for juridicamente proibido ou juridicamente exigido, está juridicamente facultado". Isto significa que uma conduta só pode ser rechaçada, e a sua abstenção esperada, quando existir norma legal ou judicial que assim prescreva.

Por esta razão, as condutas contrárias ao bom exercício profissional devem estar expressamente indicadas no Código de Ética – além, é claro, daquelas que chegam a se constituir como crimes, e que estão sob a égide do Código Penal ou das leis penais especiais.

No tocante às vedações ao terapeuta holístico, elas são as seguintes: obter vantagem de qualquer natureza em função do seu atendimento; invadir o pudor da pessoa atendida; aplicar terapias sem possuir o título adequado, sem o conhecimento da pessoa, ou semm estar em condições físicas e psíquicas adequadas; exibir vícios; e transferir atividades a pessoa não qualificada.

f) Relações com outros profissionais

De acordo com o que fora exposto nas considerações iniciais deste capítulo, a ética consiste sobretudo numa disciplina dos relacionamentos intersubjetivos. Fora acrescentado também que, no caso do profissional, estes não se limitam aos mantidos para com os clientes e com a sociedade em geral, mas também se referem às relações com outras profissões, seja da área de saúde ou não.

Assim, compete ao terapeuta holístico; permanecer unicamente nos limites de sua profissão; não omitir faltas de outro terapeuta; não intervir na prestação de serviço de outro colega, salvo a pedido deste; não utilizar práticas que exorbitem sua autorização legal e do órgão de classe; não se passar por profissional de outra área, mediante denominações capazes de induzir a erro; não aceitar casos de emergência, salvo com acompanhamento de médico, ou por indicação de terapeuta holístico médico.

g) Honorários

Por fim, importa tratar do aspecto ético da relação econômica subjacente à relação entre cliente e terapeuta. Por se tratar de atividade profissional, há que se disciplinar a questão dos honorários, uma vez que, neste caso, se trata de profissional liberal.

No tocante a esta questão, o Código de Ética delegou ao livre-arbítrio do profissional e à autonomia contratual dele e do cliente, o estabelecimento do valor do serviço prestado. Apenas se limita a indicar a regra de bom senso, recomendando a justa remuneração no tocante às características da atividade, bem como em consonância com a generalidade dos valores praticados no mercado.

A única ressalva a ser feita consiste na possibildade de o órgão de classe intervir, na hipótese de valor abusivo, ou de desrespeito ao consumidor, ao colega, e ao bom senso.

h) Cumprimento e aplicação do Código de Ética

Existem duas possibildiades de se observar ou atender o conteúdo de uma lei ou código. A primeira delas é pelo cumprimento espontãneo, pelo respeito do sujeito ao qual aquela lei impôs uma obrigação ou proibição. A segunda alternativa é a da aplicação coercitiva, ou seja, a realização do comando legal por via de um funcionário autorizado, na hipótese de descumprimento por parte do destinatário original. Neste caso, via de regra, esta aplicação consiste em praticar o ato no lugar deste, em anular ou desfazer o que este praticou, ou em inflingir-lhe uma penalidade ou sanção.

Assim, cabe ao Conselho de Ética do órgão de classe dos terapeutas holísticos cumprir este segundo papel, julgando os casos que lhe forem submetidos a título de violações do código de ética, verificando responsabilidades e punições. Mas também assiste-lhe um papel consultivo, fornecendo esclarecimentos a todos os profissionais que se encontrarem em dúvida quanto à maneira correta de cumprir este ou aquele dispositivo do Código de Ética.

A Legislação

Lei e Justiça

A relação entre a lei a e a justiça das mais necessárias e das mais problemáticas.

Necessária, porque toda lei, para ter legitmidade, deve dirigir equanimemente o relacionamento social na esfera de sua aplicação. Problemática, porque a obscuridade da solução justa muitas vezes impõe a urgência de se atender a valores secundários enquanto não se descobre o que é mais justo para uma dada situação-problema.

Assim, por mais que sejam imperfeitas as leis, elas devem ser observadas, mesmo que, enquanto isto, os cidadãos lutem por meios legítimos para melhorá-las. Não chegando ao extremo de obedecer às leis manifestamente injustas só por serem leis, devemos buscar a justiça sim, mas sempre que possível aos auspícios da legalidade.

Deste modo, por mais que as leis atuais não reflitam com justiça a magnamidade das terapias holísticas, assegurando-lhe as prerrogativas e condições necessárias e merecidas de desenvolvimento e disseminação, os terapeutas devem observá-las, para salvaguardarem a sobrevivência de sua profissão, enquanto batalham por dias melhores.

A necessidade de regulamentação das profissões

Por mais que a situação ainda requeira modificações mais justas e adequadas, a regulamentação da profissão de terapeuta holístico já é, sem dúvida, um grande avanço. A inclusão desta modalide no rol da Classificação Brasileira de Ocupação, sob o nº 119, representa um lugar ao sol para os adeptos desta honrosa atividade.

A cura pelas cores

Cromoterapia: Ferramenta para harmonizar os distúrbios orgânicos e emocionais através da utilização das cores

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

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

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

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

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

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

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

A luz é incontestavelmente a primeira fonte de vida.

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

O uso das cores

*** Roupas Coloridas**

Quando estamos usando uma roupa de cor específica, o efeito dessa cor não ocorre devido a incidência da luz que atravessaria o tecido e penetraria a pele, porque isso não acontece; o efeito se dá a partir da reflexão da cor usada. Frequentemente, olhamos para o nosso corpo e somos afetados pela cor, dando-nos a sensação produzida por ela. Por exemplo: quando usamos a cor marrom, sentimos uma sensação de segurança; usando o amarelo, facilmente nos sentimos alegres.

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

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

Se ao acordarmos ainda estivermos sonolentos e cansados, nosso impulso inicial será colocarmos uma roupa de cor suave, como o azul. Isso também deve ser evitado, pois dessa maneira, prolongaremos nossa letargia e demoraremos mais para chegar ao “pique”. Nesse caso, o vermelho, laranja ou amarelo nos leva mais rapidamente á disposição física necessária para as atividades diárias.

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

*** Respiração**

Essa técnica é baseada na energia psíquica mais a força do pensamento. Imaginamos a cor da qual necessitamos e inspiramos profundamente a cor associada ao ar, preenchendo nossos pulmões e espalhando-a por todo o organismo. Quando expiramos, imaginamos que as energias nocivas para o organismo vão sendo expelidas do nosso sangue.

*** Energia Luminosa**

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

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

Água Solarizada- O elemento aquoso regula o magnetismo da terra, pois o magnetismo dos pólos norte e sul encontra na água as condições necessárias para se conduzir.
Para solarizar a água, basta usar uma garrafa de vidro colorido ou envolvido com celofane, podendo-se ainda colocar algumas gotas de corante alimentício. Levar o recipiente com água ao sol; os raios solares que atravessam o vidro e penetram na água são somente aquelas da cor que tiver envolvendo a garrafa ou copo. Portanto, com esse processo a água ficará com a energia da cor.

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

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

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

O tempo de aplicação varia de acordo com a quantidade de cores a serem utilizadas.

1 cor = 20 min.
2 cores = 10min cada
acima de 3 cores = 5 min cada

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

Em direção a luz

Nosso planeta e todas as suas criaturas estão envolvidas pela saudável luz do sol. Os ciclos de nosso corpo, a cor de nossa pele e até nossa personalidade têm a ver com a quantidade de luz que recebemos do ambiente em que vivemos. Nosso corpo requer oxigênio para respirar, comida para se alimentar e a luz para viver. A luz não é apenas um dos componentes básicos e essenciais para a sobrevivência de nossa espécie e do nosso mundo, mas uma das mais importantes fontes de cura disponíveis para todos.

A luz pode ser usada para curar problemas físicos e mentais; em sua casa, ela pode tirar suas forças ou contribuir para curá-la. Além de simbolizar a luz do Espírito, ela é também essencial ao nosso bem-estar físico. Não é por coincidência que usamos o termo “iluminação” para descrever uma profunda experiência espiritual. No mais profundo do nosso ser reconhecemos o poder da luz. Usamos expressões como “eu vi a luz”, “você é a luz da minha vida”, “vivendo na luz”, ou afirmação bíblica “Faça-se a Luz”, indicando o poder que lhe atribuímos.

Cor



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

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

A cor é uma parte das radiações do sol, cuja luz é composta de numerosas ondas eletromagnéticas. De todas essas ondas apenas um por cento do total do espectro eletromagnético solar alcança a superfície da Terra. Entre elas há ondas eletromagnéticas, ondas de rádio, ondas curtas infravermelhas, ondas eletromagnéticas visíveis (cores), ondas ultravioletas, raios X, raios Gama e ondas cósmicas. A luz visível (cor) é uma pequena parte do espectro eletromagnético do comprimento das ondas. A diferença é que as cores são visíveis para nossos olhos, enquanto as radiações das outras ondas eletromagnéticas não são. O fato de nós, humanos, termos percebido as cores significa que a resposta humana à luz visível tem sido desenvolvida lentamente desde o início da existência do homem, e essa resposta à luz está fortemente enraizada em nosso sistema nervoso.

Como as cores funcionam

Cada uma das cores emite uma vibração diferente, que interfere no campo energético do ser humano, influenciando suas reações físicas e emocionais.
Ninguém duvida que as cores exerçam uma influência específica, cada uma a seu modo, nas pessoas, nos animais e até mesmo nas plantas. Existem estudiosos que admitem uma espécie de campo vibratório emitido por cada uma das cores e suas tonalidades.

Esse campo determinaria a sua influência através da modificação do padrão vibratório molecular do campo energético do ser vivo. Isso explicaria o fato de a cor influenciar e modificar até pessoas com os olhos vendados, sem contato visual com o padrão colorido. Os animais e as plantas estariam na mesma situação.

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.

As duas Teorias

Entre os psicólogos existe uma tendência a entender o efeito das cores como resultado da interferência do campo vibratório da cor no campo energético sutil (aura) dos seres vivos. Mas a teoria mais aceita é aquela que explica os efeitos das cores como resultado das modificações

que estas provocam no sistema nervoso. O estímulo colorido, depois de captado pelos olhos, é conduzido ao cérebro e ali produzem transformações bioquímicas que resultam em sensações psíquicas e somáticas. Assim, surgiriam sensações como a leveza do branco, a suavidade e a alegria do amarelo, a profundidade do azul, a estimulação do vermelho. E também apareceriam modificações fisiológicas, como aumento ou diminuição da pressão arterial, alterações da frequência cardíaca, aumento ou diminuição de cólicas e espasmos, etc. Esta teoria segue exatamente o caminho da ciência moderna em sua tendência organicista e material. É a teoria mais atraente, mas também a mais incompleta, pois não explica diversos mecanismos bioquímicos complexos relacionados aos efeitos das cores. Como também não explica os efeitos apresentados por animais, plantas e por pessoas com os olhos vendados submetidos a projeções fortes de focos luminosos coloridos.

Atração e Aversão

Todos nós temos uma ou algumas cores preferidas. As pessoas são mais atraídas por esta ou aquela cor, porque se identificam com os seus atributos e a sua influência. Essas pessoas possuem na alma a mesma tônica vibratória daquela cor e buscam sempre, mesmo inconscientemente, o contato com ela. Existe também a rejeição a algumas cores, ou seja, a aversão ao que elas transmitem. A cromoterapia procura também expor o ser humano a influência de determinada cor, com o objetivo de modificar alguma característica de sua personalidade. Como sabemos que o azul produz calma e tranquilidade, podemos aplicá-la a uma pessoa irritadiça, explosiva e nervosa. Se estas características forem constantes nesta pessoa, o uso de roupas azuis tende a diminuir os seus problemas nervosos, ao passo que o vermelho tende a agravá-los.

Certas experiências têm demonstrado que pessoas expostas psicologicamente ao vermelho vivo apresentam elevação da pressão arterial e aceleração da respiração e das batidas cardíacas, devido ao efeito que a cor produz no sistema nervoso central. Isto é provocado pelo fato de o vermelho estimular o sistema nervoso central através do ramo simpático do sistema neurovegetativo. Já a exposição a cor azul tem efeito oposto. Ela age através do ramo parassimpático do mesmo sistema neurovegetativo, produzindo ação calmante e tranquilizante, fazendo com que a pressão arterial, a respiração e a frequência cardíaca diminuam.

Não resta dúvida de que há um processo complexo que determina o efeito da cor no organismo - esse é um fato universal. As cores produzem influências específicas bem determinadas em qualquer pessoa, seja adulta ou jovem, homem ou mulher doentes ou sãos.

Também é universal o fato de uma pessoa ter predileção por uma determinada cor e identificar-se com as qualidades e com a influência orgânica e psíquica desta mesma cor. Muitos estudiosos afirmam que as cores atuam primeiramente na alma e depois no corpo. Senão, como explicar que pessoas com os olhos vendados sintam os mesmos efeitos? Os resultados somáticos determinados pela influência de uma cor se dariam por um mecanismo psicossomático ou por

meio de uma ordem indireta. Exemplo: a diminuição dos batimentos cardíacos resultante de uma exposição ao azul seria provocada pela tranquilização psíquica produzida antes, e não pelo caminho inverso (ou somatopsíquico) como querem os fisiologistas acadêmicos.

Enquanto essas questões não forem bem resolvidas, o importante é que entendamos que os efeitos das cores sobre as pessoas são reais e aplicáveis em tratamentos tanto psíquicos quanto físicos, tanto em psicoterapia quanto na clínica médica.

Os Chakras

1. Introdução: a anatomia sutil do corpo humano

A medicina ocidental, baseada em um paradigma conceptual materialista, estuda o organismo humano à maneira de um mecanismo material sujeito a leis fixas, de acordo com as leis tradicionais da física. Assim, o funcionamento dos órgãos, as doenças, o desenvolvimento harmonioso dos sistemas corporais, tudo isto é considerado como se fosse válvulas, molas e engrenagens.

Esta abordagem traz consigo méritos inestimáveis, como os avanços no campo da compreensão da estrutura eletromagnética da nossa rede nervosa, nos mecanismos atômicos que determinam nossa biologia molecular, na decomposição analítica dos elementos químicos presentes nas células, tecidos e órgãos do corpo humano. Entretanto, ela descuida de aspectos energéticos mais sutis, já sugeridos e tratados com minúcia pela tradição filosófica e terapêutica oriental, e, na maioria dos casos, passíveis de confirmação pelos recursos descortinados pelas grandes descobertas da própria ciência do século XX, sobretudo no campo da Física.

Uma das questões não consideradas pela visão materialista da medicina é precisamente, a dos corpos energéticos sutis. As diversas correntes espiritualistas, do ocidente e do oriente, já os mencionavam em seus tratados, muitos dos quais restritos ao pequeno círculo dos discípulos. Isto era necessário em função da pouca compreensão dos contemporâneos, e principalmente, pelo risco de utilização inadequada ou mesmo nociva destes conhecimentos por parte de pessoas malintencionadas.

1.1. Os sete corpos sutis do ser humano.

De acordo com a Filosofia Holística, o corpo físico do homem não é a única e derradeira realidade na qual ele existe e atua. Ao contrário, é um importante elo de uma cadeia, a qual possui outros elementos, a se articular numa unidade muito mais vasta e profunda, da qual só uma pequena parte é imediatamente perceptível, como a ponta de um iceberg.
Há certas divergências doutrinárias, no tocante à determinação de quantos e quais são os corpos energéticos do homem, quanto a sua estrutura e seus elementos principais. Estas divergências,

no entanto, não são graves para o aproveitamento terapêutico deste conhecimento, uma vez que a zona de consenso existente já serve de guia seguro para o tratamento energético a partir destes corpos. Assim, nos limites da atuação cromoterápica, por exemplo, são importantes, em um primeiro momento, os conceitos de Chakras, Nadis e Meridianos.

1.2. Chakras, Nadis e Meridianos.

A estrutura energética do ser humano pode ser comparada, para efeitos de compreensão didática, a uma cebola: ela possui várias camadas ou dimensões, das quais o organismo físico é apenas a parte exterior, como a casca da cebola.
Cada uma destas camadas possui características próprias, decorrentes do meio no qual ela se manifesta, e do tipo de matéria ou energia da qual é originada. Entretanto, possui uma série de elementos em comum com todos os demais campos de energia, o que explica o relacionamento profundo entre eles.

O principal elemento em comum entre estes complexos energéticos são os mecanismos de comunicação existentes entre eles, os quais são de três tipos fundamentais. O primeiro deles é o sistema de chakras, os quais são interfaces energéticas pelas quais o sujeito interioriza energias do entorno ambiental, distribuindo-a a diferentes partes do corpo segundo regras fixas, e pelo qual também exterioriza os residuais a serem eliminados ou devolvidos á natureza.

O segundo componente deste complexo é o conjunto de Nadis, os quais são canais de comunicação entre os chakras, nos quais a energia recebida por um é transmitida aos demais, tarefa importantíssima, uma vez que cada chakra possui uma ressonância específica a uma certa gama de energia, devendo, para fins de harmonização do organismo, transmiti-la aos demais chakras, bem como receber destes aquelas faixas vibratórias ás quais não é imediatamente receptivo.

Por fim, existem os meridianos, grandes linhas compostas de pontos energéticos, através dos quais circula a energia interiorizada pelos chakras e transmitida pelos nadis, alcançando todos os campos eletromagnéticos das células, órgãos e tecidos do corpo físico.

Diversas práticas terapêuticas foram desenvolvidas com base no conhecimento destas três estruturas principais. Cada uma delas dirige seu foco a uma delas, conforme os fins a que se destina. Assim, a Acupuntura, por exemplo, atua diretamente sobre os meridianos, pois seu objetivo é normalizar a circulação energética entre as diversas partes do corpo, e restaurar o fluxo de energia onde esteja obstado. A cromoterapia, em contrapartida, visa essencialmente a alimentação da estrutura energética, com aquelas faixas energéticas que se verifique diminuídas ou ausentes, ou que se mostrem necessárias diante de um quadro sintomático específico, motivo pelo qual atua essencialmente nos chakras. Por isto, se fará uma descrição dos principais aspectos relativo a eles, nos itens a seguir.

2. Os chakras

2.1. Definição de chakra

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

2.2. Quantos são os chakras

O número de chakras é questão que tem dividido os estudiosos do assunto, em todas as eras. Primeiro pelo fato de que, a rigor, não somente os grandes vórtices de energia podem ser considerados como chakaras; existem centros de força menores que servem de apoio aos grandes chakras, mas que também possuem funções próprias. E ainda por cima, há uma infinidade de micro-centros de energia, de amplitude diminuta, quase que celular, a efetuarem trocas energéticas auxiliares; dizem que na palma da mão, por exemplo, existem milhares de microchakras, que atuam em sincronia com o grande chakra que atua no centro da palma. Logo, mais importante do que resolver esta questão teórica, que pode esperar o avanço dos recursos de investigação e análise, é determinar quais são os chakras mais importantes para a prática terapêutica que se quer desempenhar, no nosso caso a cromoterapia.

2.3. Critério para a definição dos chakras principais

Como o nosso objetivo é solucionar processos de desarmonia energética a nível fisiológico-orgânico, os quais repercutem em grandes unidades como os órgãos e os sistemas, é preciso fazer uma seleção dos chakras principais. A este respeito, a tradição assinala sete chakras, dispostos numa linha vertical desde o alto da cabeça até a base da coluna vertebral. O grande elemento em comum entre eles é o fato de estarem relacionados com o sistema endócrino do corpo humano, cada um em articulação com uma glândula produtora de hormônios ou com órgãos ou vísceras que sofram o impacto de processos hormonais. Há também chakras sobre certos plexos nervosos, os quais, pela importância no equilíbrio nervoso e fisiológico do corpo huamano, também servem de interface com os planos energéticos mais sutis.

2.4. características gerais dos chakras

a) rotação

Por se tratarem de vórtices de energia, os chakras estão em incessante dinamismo, caracterizado por um movimento rotatório em torno de seu centro ou núcleo, salvo em situações de bloqueio ou desarmonia, nas quais ele se encontra parado ou apenas pulsando

irregularmente. A direção deste rodopiar não é aleatório: é o sentido horário, que é o da rotação da terra e de todos os fenômenos físicos que se sucedem espontaneamente em nosso planeta, como o escorrer da água no ralo da pia doméstica.

b) existência de pétalas

Os chakras não são rodas inteiriças, como um prato ou pires, mas são compostos de partes, dada a sua função de captar e transmitir energia. Ele possui estrutura helicoidal,ou seja, compõe-se de vórtices ou pétalas, em número variável, conforme a natureza do chakra, seu tamanho e localização.

c) cor fundamental

Cada chakra possui uma cor fundamental ao qual está associado, que é aquela da energia que ele capta preferencialmente. Isto não significa que aquela seja a cor do chakra, pois todos eles oscilam vertiginosamente entre todos os tons da escala cromática, em frações de segundo até.

Esta cor indicará a frequencia específica de energia que ele receberá, em situações de harmonia, e a qual ele deverá voltar a sintonizar, no processo terapêutico.

O cromoterapeuta deverá observar com atenção a relação cromática entre os diversos chakras, a gradação entre eles, e a função de cada uma das cores no processo de harmonia energética do homem. Como indicação para isto, considere-se a escala cromática dos chakras principaos como uma espécie de arco-íris invertido: assim, o chakra do alto da cabeça é violeta, o da testa é índigo, e assim por diante, até o vermelho do chakra da base da coluna.

d) função fisiológica e disfunções correlatas

Para cada chakra existe uma função fisiológica correlata, com a qual ele contribui energeticamente, e cuja disfunção é, ou por ele provocada – pela obstrução energética – ou nele refletida (como um traumatismo, vício ou influência ambiental nociva).

e) funçao psicológica e disfunções correlatas

Conforme acontece com a fisiologia, a dimensão psicológica do homem também está associada com o sistema de chakras. Cada um deles tem papel no adequado funcionamento de uma instância psíquica, inda que todas seja reguladas primordialmente pelo cérebro físico. Assim, um deles focalizará o pensamento, outro a vontade, outro a intuição espiritual, outro a comunicabilidade, e assim por diante.

f) função parapsicológica e disfunções correlatas

Para complementar o trielo, as capacidade parapsicológicas do homem, que não são sobrenaturais como se pensa vulgarmente, mas apenas excepcionais, também são influenciadas decisivamente por chakras específicos. Assim, a clariviência, a clariaudiência, a intuição abstrata,

o magnetismo curador possuem fundamento no hiperdesenvolvimento de especificos centro de força.

g) a idéia diretora

"Há uma força maior que a de todos os exércitos: uma idéia cujo tempo tenha chegado." Esta bela asserção do grande poeta francês Victor Hugo revela o imenso potencial transformador da idéia, bem como seu inegável aspecto causal. Esta verdade se aplica com maior amplitude ainda ao homem, primeiro ser na escala biológica com a capacidade de conceber idéias, na plena acepção da palavra. Para cada elemento da vida humana, há uma idéia diretora, que subordina o fluxo aparentemente caótico das vivências e dos fenômenos.

Este elemento ideal ou causal também repercute nos processos e sistemas energéticos estudados. Para cada um dos chakras fundamentais, uma Idéia fundamental como Verdade, Justiça, Amor se mostrará como tema fundamental; e os indivíduos nos quais estes chakras sejam os mais ativos denotarão estas idéias em sua manifestação qualitativa positiva; e aqueles nos quais tais chakras se mostrem inertes ou saturados negativamente, se verificará a ausência de comportamentos consentâneos com cada uma destas Idéias.

h) O arquétipo fundamental

O elemento-idéia, acima mencionado, não incide apenas no plano da fisiologia energética sutil. Ele também entrará em processos psíquicos no indivíduo e na coletividade, primeiro sob forma inconsciente, e só aos poucos evoluindo até chegar à plena luz. Isto é elucidado consistentemente na Psicologia Analítica desenvolvida por Carl Gustav Jung. Para ele, cada uma destas idéias está relacionada a um arquétipo do Inconsciente Coletivo, fonte de experiências psíquicas fundamentais, como os sonhos, e mesmo de acontecimentos concretos na vida humana, como a escolha dos parceiros, a vocação profissional, a atitude perante a vida e as consequencias desta decorrentes. Assim, ao se indicar a idéia fundamental de cada chakra, se apontará o arquétipo com ele relacionado.

3. Os chakras em espécie

3.1. O coronário

O chakra coronário se situa no alto da cabeça (coronário significa exatamente isto: relativo à coroa). Ele é chamado, desde a antiguidade, de lótus de mil pétalas, expressão que se considerava metafórica, mas que depois se confirmou praticamente exata, uma vez que descobriram-se-lhe 960 pétalas. E o mais interessante, é que, em seu núcleo, foi descoberto um chacra menor, de 12 pétalas, que só se desenvolve plenamente quando a pessoa atinge considerável grau de espiritualidade. A cor fundamental associada ao coronário é o violeta. Esta é a razão pela qual algumas doutrinas esotéricas da chamada Nova Era recomendam a famosa "meditação sobre a chama violeta", mas de maneira algo distorcida, como se a simples

visualização substituísse o trabalho interior de aperfeiçoamento, do qual a luminosidade do chacra se expandirá, como reflexo. A este respeito, lembre-se à famosa observação de Carl Gustav Jung: "ninguém se ilumina imaginando figuras de luz, mas tornando a escuridão consciente".

O chacra da coroa está ligado à glândula pineal, importante no equilíbrio psico-fisiológico do corpo humano, mas cuja atividade completa ainda constitui um mistério para a ciência. O grande filósofo René Descartas já havia sugerido, há quatrocentos anos, que ela seria a ligação entre o corpo e a alma. O tempo mostrou que ele estava praticamente correto. Em verdade, todo o corpo físico possui canais de ligação com a realidade interior psicobioenergética do ser humano.

Entretanto, o chacra coronário efetua justamente a ligação com aquilo que os estudiosos denominam de "Eu Superior", o núcleo consciencial subjacente à forma transitória da personalidade ou ego.

Psiquicamente, este centro de força se relaciona com a espiritualidade, a atitude geral do homem para com a vida, sua ligação com o sagrado, e com a intuição superior. Já no tocante ao aspecto parapsicológico, ele está articulado com as chamadas experiências numinosas, nas quais a sensação de individualidade se amortece, crescendo a compreensão da unidade profunda com o cosmo universal, fenômeno que Freud denominou de sensação oceânica. Este é o motivo pelo qual os padres, inconscientemente, realizavam a tonsura, isto é, a raspagem do alto do couro cabeludo, forma de retirar todos os entraves ao pleno funcionamento deste chacra.

A desarmonia no chacra coronário pode acarretar ineficência no funcionamento das partes mais avançadas do sistema nervoso central, sobretudo do cérebro, acarretando efeitos como a perda de memória, desequilíbrio psíquico, insegurança emocional e mesmo sintomas físicos como tontura.

3.2. O Ajna

O Ajna é o chacra situado no entrecelho, ou seja, entre as duas sobrancelhas. O fato de ele ser conhecido pelo seu nome oriental mostra a sua importância, bem como sinaliza para a ênfase que tem sido dada a ele no quesito da busca espiritual.
No tocante ao número de pétalas, ele possui 96, ou seja, dez vezes menos que o coronário.

Semelhantemente a este, possui duas subdivisões, com a ressalva de que ambas possuem 48 pétalas cada uma.

Sua cor fundamental é o azul índigo, intermediário entre o violeta puro e o azul claro brilhante. Não obstante, a sua tonalidade varia em conformidade com o estado momentâneo do indivíduo, e principalmente, de acordo com seu grau de amadurecimeno espiritual.

Ele está relacionamento com o funcionamento neurológico em sentido estrito, atuando na integração dos dois hemisférios cerebrais, e ainda, com a glândula hipofisiária, responsável pelo controle de todo o sistema endocrínico do organismo. Assim, afecções verificadas em outras glândulas podem, muitas vezes, terem sua origem em uma repercussão secundária de uma desarmonia neste chacra e nesta glândula.

No campo psíquico, este chacra rege o pensamento, o aspecto intelectual propriamente dito, a capacidade cognitiva do indivíduo, razão pela qual ele tende a se desenvolver com a evolução intelectual da pessoa. Ele é o centro da mente abstrata, e também, da vontade ou função diretora da psique.

Ao nível meta-psíquico, por sua vez, o Ajna é o responsável pelo desenvolvimento do fenômeno da clarividência. Esta é a razão pela qual ele é denominado de terceiro olho, e isto explica o motivo por que os místicos costumam colocar cristais colados sobre esta região, e ainda, de rasparem as sombrancelhas no local em que elas se encontram.

A disfunção no Ajna é responsável, como fora dito, por uma série de distúrbios endócrinos, sobretudo na mulher. Também está relacionado com problemas de visão, e incluvise, com algumas espécies de câncer.

3.3. Laríngeo

O vórtice laríngeo, situado pouco abaixo do centro do pescoço, serve de elo de ligação entre os dois chacras da cabeça e os quatro chacras principais do tronco (tórax e abdômen). Mas, ao contrário do que possa parecer, sua função não é secundária ou meramente de ligação. Ele cuida de uma série de processos importantes na vida prática do homem, e, embora a laríngе não seja uma glândula, este chacra merece esta designação por guardar especial relação com o aparelho fonador.

A cor ressonante deste chacra é o azul, uma das três cores fundamentais do espectro visível. Ele possui dezesseis pételas, seis vezes menos que o Ajna, o que não significa menor importância no equilíbrio energético, sendo particularidade decorrente da natureza das energias cuja captação é de sua responsabilidade. No entanto, esta diferença entre os chacras mostra uma lição da vida: devemos primeiro contemplar(coronário), refletir(Ajna) e só depois falar(coronário).

O chacra laríngeo se relaciona com todo o complexo endocrinológico da região, ou seja, com a tireóide e com as paratireóides. Além disto, se relaciona com a traquéia, a prórpia laringe e com o sistema linfático, tendo repercussão até no sistema sexual.

Sua função psíquica não é simplesmente a de falar, como poderia parecer a um primeiro olhar, mas a de comunicar. Porém, não há comunicação se não há receptividade e abertura para o

outro, ou seja, se não há escuta. Não por acaso, o sistema fonador está imensamente articulado com o auditivo, o que se comprova pela especialidade médica da otorrinolaringologia.

Isto se comprova, inclusive, no campo das funções parapsicológicas. O chacra laríngeo é responsável pela clariaudiência, ou seja, pela audição de sons e vozes de domínios extrafísicos (etéricos, astrais, manásicos).

Este chacra, naturalmente, está implicado nas patologias de toda a região laringotraqueal, como bócio, inflamações na garganta e até perda de voz. Indiretamente, também se relaciona com a esterilidade.

3.4. Cardíaco

O chacra cardíaco está situado no centro do tórax, entre os dois mamilos e à altura destes.
Está ligado primordialmente não a uma glândula, mas a um órgão sui generis, o coração, o qual possui um grande tecido muscular, mas não se restringe a ele, pois possui um imenso conjunto de terminais nervosos. Em todo caso, possui relação com o ritmo fundamental da vida, tanto pela pulsação do coração, quanto pela respiração dos pulmões, que também lhe estão associados.

A cor fundamental do chacra cardíaco é o verde. Trata-se de uma cor derivada, entre o amarelo básico do chacra gástrico solar, e o azul do laríngeo. Isto talvez se relacione com a função de equilíbrio deste chacra, que deve reger o movimento de interiorização e exteriorização sentimentais, servindo de ponte entre a consciência exterior e á comunicação com o mundo (chacras superiores e laríngeo) e o instinto inconsciente e a vida animal e vegetativa (chacra gástrico e seguintes).

O chacra cardíaco possui doze pétalas, o que mostra a tendência de o número de pétalas irem diminuindo à medida que se aproxima do chacra da base. Isto também parece sugerir que escutemos mais (laríngeo) antes de efetuarmos julgamentos ou decisões (emoções ou sentimentos).

No campo fisiológico, ele rege o funcionamento cárdio-pulmonar, cujo oscilar ininterrupto perdura por toda a vida.

Já no que se refere ao nível psíquico, este chacra rege as emoções superiores, ou seja, aquelas que decorrem justamente da reflexãão conscienciosa e de uma atitude livremente escolhida perante a vida. Para utilizar de uma distinção clássica na psicologia, ele cuida mais das emoções que dos sentimentos. É claro que o sistema cardio-respiratório também é responsável pela preparação do corpo diante de situações de perigo, de emoções inesperadas e arroubos que exigem rápida resposta. Porém, justamente a eventualidade destas situações mostra que sua tônica deve ser o sentimento harmonioso e equilibrado.

Quanto ao âmbito parapsíquico, o chacra cardíaco é responsável pelas efusões de amor puro e desinteressado, de imenso potencial curativo e regenerador, como também da capacidade de percepção da atmosfera emocional de um ambiente.

3.5. Plexo Solar

O chacra do plexo solar está situado entre as costelas, na reentrância em cujo nxaice repousa o diafragma. Até a medicina ortodoxa utiliza esta denominação ao referir-se a esta região do corpo, o que se explica justamente pela cor amarelada deste chacra, cuja intensa luminosidade faz lembrar um pequeno disco solar, como se uma pequena versão do astro-rei fizesse morada nesta parte do corpo.

Este chacra possui igual número de pétalas ao do cardíaco. Isto revela algo que é mais do que uma analogia: é uma inter-relação profunda. Do mesmo modo que o verde se origina do amarelo, e o psiquismo se irradia a partir do fisiologismo, as emoções superiores se desenvolvem a partir das reações instintivas.

Fisiologicamente, este chacra atua sobre todo o sistema digestivo, repercutindo até em glândulas como o fígado, o pâncreas – embora estes também possuam chacras próprios.

Na esfera mental, este centro de força impulsiona as manifestações do instinto, as emoções violentas e passionais, as reações de defesa e ataque, ainda a caminho da plena lucidez da consciência. Mais uma vez, a natureza nos sugerir ponderar com parcimônia (coração) antes de agir concretamente (plexo solar). E isto explica por que a efusão do amor crístico, em homens como Gandhi, levaram justamente a uma conduta de não-violência: neles, o chacra cardíaco transmutou em emoções positivas os impulsos violentos do plexo solar. E é o próprio Gandhi quem diz: "Quando um homem atinge a plenitude do amor(cardíaco), é capaz de neutralizar o ódio(solar) de milhões" (parênteses meus).

Por estar relacionado com a ação instintiva, este chacra está relacionado, ao nível parapsicológico, com a chamada "ira dos justos", com as situações nas quais o ser humano, movido por justa indignação, toma atitudes inamovíveis e combate as injustiças com o mais fervoroso ardor, ainda que de modo não violento. Cite-se as atitudes de Jesus, Gandhi e outros.

Pela mesma razão, talvez esteja relacionado com os ímpetos bravios de vingança.

As disfunções no vórtice solar podem se manifestar como doenças digestivas, diabetes, problemas do diafragma, e outras afeções abdominais.

3.6. Umbilical

O chacra umbilical, como o próprio nome indica, está situado nas proximidades do umbigo, mais

exatamente dois dedos acima (ou abaixo, segundo algumas fontes). Sua tonalidde fundamental é o laranja, situando-o justamente em posição intermediária entre o chacra solar acima estudado, e o chacra básico.

Este chacra possui oito pétalas. Isto se explica pelo fato de ele estar relacionado a energias de natureza telúrica, com padrão vibratório de menor frequência e maior amplitude. Ele é o chacra diretamente envolvido com o sistema intestinal, responsável tanto pela assimilação dos nutrientes essenciais, quanto pela excreção do residual digestivo inaproveitável. Eis aqui outra lição de bioenergética: só depois de ponderar (coração) e agir(plexo solar) é que podemos amealhar as consequências dos nossos atos e o fruto dos nossos trabalhos.

Porém, este chacra não está ligado somente à assimilação de elementos positivos e à eliminação de resíduos negativos. Ele também rege à exteriorização da maior criação positiva do ser humano: a gestação de outra vida. Ele rege o funcionamento harmonioso do útero, e contribui para que a mulher possa satisfatoriamente dar seu filho à luz.

Por isto, suas disfunções se relacionam não somente com problemas intestinais, mas também com situações relativas ao processo gestacional, até mesmo com dificuldades no parto.

3.7. Básico

O último grande chacra é o básico, nome decorrente do fato de situar-se na extremidade inferior da coluna vertebral. Sua cor fundamental é o vermelho, a base do espectro visível da luz solar.
Este chacra possui apenas quatro pétalas, pois sua função é captar a energia bruta do magnetismo terrestre, e não as altas frequencias dos planos superiores. Ponto de origem de todo o sistema, é também o ponto de retorno, pois as demais atividades energéticas dependem da vitalidade básica, e a retroalimentam quando se desenrolam harmoniosamente.

Ele está ligado com as estruturas geradoras e sustentadoras do corpo físico. Por isto, ele influencia a atividade sexual procriadora, mas também rege os sistemas muscular, circulatório e energético.

3.8. Chakras secundários importantes

Além dos sete chacras fundamentais – dentre os quais muitos incluem alguns aqui considerados secundários, como o genésico e o esplênico e exlucem o gástrico e o umbilical, os chacras secundários possuem papeis essenciais no equilíbrio psicobioenergético, razão pela qual não podem ser desconsiderados pelos terapeutas holísticos, em especial pelo cromoterapeuta.

a) Esplênico

O chacra esplênico é aquele que está situado sobre o baço. Ele possui seis pétalas, e está diretamente relacionado com o processo geral da vitalização do sangue. Possui cor em geral arroseada, e sua disfunção causa problemas do sangue, como leucemia, anemia, e problemas de esgotamento ou fraqueza crônicas, a nível muscular, fisiológico e mesmo ósseo, como as artrites e reumatismos.

b) Palmas das mãos e plantas dos pés

Estes chacras secundários são de importância fundamental por estarem em conexão essencial com o centro de força que rege a área sexual. E cada um deles apresenta uma peculiaridade que os torna interessantes na terapia cromática.

Os chacras das palmas das mãos são interessantes emissores de energia prânica, razão pela qual podem ser de grande auxílio ao cromoterapeuta, uma vez que, com o domínio das técnicas prânicas e com o conhecimento da atuação de cada faixa cromática sobre os chacras e partes do corpo, o terapeuta poderá complementar a emissão luminosa do aparelho de cromoterapia com a imposição das mãos, a qual enviará prana impregnado de vitalidade orgânica, por ter sido exsudado de um ser vivo (o terapeuta).

Já as plantas dos pés poderão ser utiliados como indicadores do estado energético do chacra da área sexual, dispensando a auscultação radiestésica diretamente sobre a região genital, a qual, via de regra, gera certo desconforto para o cliente e até para o terapeuta.

c) O chacra genésico

O chacra genésico é o centro de força da região sexual, recebendo este nome por causa do poder gerador (gênesis), que está ligado ao sexo, enquanto fonte de criação de uma nova vida física para uma consciência.

O vórtice genésico está relacionado com todo o aparelho reprodutor, suas gõnadas e glândulas, mas também com a parte inferior do corpo humano (pernas), e mesmo com algumas regiões do cérebro diretamente articuladas com esta região. Por isto, seu desequilíbrio acusará enfermidades nestas zonas do organismo.

d) Meng Mei

Outro chacra conhecido por seu nome oriental. O Meng Mei é o chacra dorsal da região umbilical, sendo da mesma coloração que o frontal, mas com diâmetro cerca de 1/3 menor. Está diretamente relacionado com os rins, e alguns órgãos mais recuados, tendo influência na circulação sanguinea, razão pela qual só deve receber cromoterapia com critério e por profissional já experiente.

e) Os demais chakras dorsais

Todos os chacras ditos principais, e não apenas o umbilical, possuem chacras correspondentes na região dorsal. Estes chacras possuem comprimentos ligeiramente menores que seus pares, mas atuam em complementação para as funções daqueles, embora possua também funções específicas, que devem ser melhor aprofundadas pelos estudiosos. Dentre estes chacras, destacam-se: dorsal do baço, larginge, gástrico, etc.

f) Os chakras dos plexos

Os plexos, por sua importante função senso-motora e neurotransmissora, também movimentam grandes fluxos de energia, razão pela qual neles também se formam chacras secundários. Assim, os plexos das axilas, dos quadris, dos seios, dos joelhos, entre outros, possuem seus próprios vórtices de energia, que vitalizam a região correspondente, mas que atuam em consonância com algum dos chacras principais.

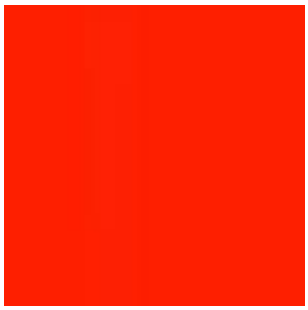
Os efeitos das cores

Os efeitos e as influências das cores sobre os seres humanos são muitos e variados e, por isso, merecem um estudo especial. A ciência classificou as cores segundo diversos critérios, de acordo com os fenômenos da Ótica. Aqui, estudaremos as cores de forma mais sucinta, nos atendo aos efeitos terapêuticos das mesmas.

As variações entre as tonalidades de uma mesma cor são aqui dispensadas para simplificar a compreensão e também porque não determinam diferenças marcantes quanto aos resultados.

O branco não é citado, pois não é uma cor em si, mas a soma de todas as cores; portanto, possui efeito neutro, não muito significativo em cromoterapia. O preto, que também não é uma cor, mas a total ausência de cor, é aqui incluído porque produz uma enorme influência sobre os seres humanos.

VERMELHO



Características

Com sua força, seu poder e seu brilho, o vermelho simboliza o princípio de vida. Uma cor ativa e estimulante, que produz impulsividade, avidez, excitabilidade, impulso sexual, desejo. O vermelho favorece também a força de vontade, a conquista, a vitória, a glória e a liderança. É ativo, ofensivo, agressivo, competitivo, sensual, excêntrico, autônomo e móvel. Sua contemplação estimula à ação, à luta, à conquista. É a cor das pessoas detentoras de magnetismo pessoal e de grande força vital psíquica ou orgânica. São pessoas dinâmicas, instáveis, empreendedoras e às vezes até violentas em casos extremos.

O vermelho possui onda de frequência vibracional que mais se aproxima da matéria e está relacionada ao mundo físico.Na escala das cores, essa é a primeira que aparece, possuindo uma onda longa que lhe confere uma capacidade de propagação maior que as das outras cores, fazendo com que se sobressaia perante as demais.

A saúde e o vigor são atributos diretamente ligados a cor vermelha, que pode ser extremamente revitalizante e estimulante nos casos de inércia, depressão, medo ou melancolia. É de grande ajuda para aqueles que têm medo da vida e a sensação de escapismo.

Um estudo nos Estados Unidos mostrou que olhar para a luz vermelha por alguns minutos aumenta a força em 13,5% e a atividade elétrica dos músculos em 5,8%. Isso sugere que a cor pode aumentar a atividade e a força física.

A cor vermelha causa o estímulo da sexualidade. A visão dessa cor leva ao impulso sexual tão intenso que pode levar a perda de controle.

O vermelho normalmente é escolhido por desanimados e deprimidos. Mas é normalmente rejeitado, por pessoas agitadas e irritáveis. Estes sintomas podem aparecer mesmo quando há carência de energia, como nos casos de cansaço extremo.

Efeitos Orgânicos

Por ser rica em raios caloríficos, aquece e estimula a circulação, levando calor às artérias. Tem a capacidade de aumentar a pressão sanguínea e o ritmo respiratório. Estimula a decomposição do sal ferroso aumentando os eritrócitos. Aumenta a atividade nervosa e glandular e produz contração da musculatura estriada (músculos voluntários).

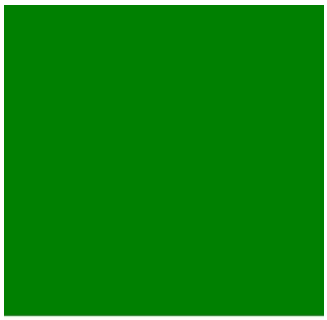
Indicações

Alterações cardiovasculares não congestivas, pressão baixa, insuficiência cardíaca, anemia, fraqueza nervosa, convalescença, impotência sexual, frigidez, tristeza, depressão, melancolia, desinteresse pela vida e pelas coisas, excesso de práticas psíquicas (yoga, meditação, etc), doenças musculares atróficas, paralisias musculares, preguiça e doenças debilitantes em geral.

Contraindicações

Em todas as formas de loucura, ira, nervosismo, neurastenia, tensão emocional excessiva, pressão alta, exaltação sexual, tensão pré-menstrual, paranóias, esquizofrenias com agitação, fase maníaca do distúrbio afetivo bipolar (mais útil na fase depressiva), cãibras musculares, doenças do fígado e da vesícula biliar, insônia e excitabilidade exagerada.

VERDE



Características

O verde é a cor média do espectro da luz. Está entre o vermelho e o violeta, sendo portanto a cor do equilíbrio e da harmonia do corpo físico, mental e emocional.

O verde é a cor da firmeza, constância, perseverança, segurança, autoafirmação e resistência. Mais conhecido como a cor da esperança, o verde também estimula o amor-próprio e o orgulho.

O verde estimula sentimentos de equilíbrio, harmonia, paz, esperança, crescimento e saúde. Ele é encontrado em todo a natureza, simbolizando a fartura e renovação das forças do universo. É excelente para qualquer aposento, sendo calmante e energético ao mesmo tempo.

O verde é fundamental para o tratamento do estresse. Como cor predominante da natureza, faz-nos sentir um grande bem-estar ao termos contato com ele nos campos.

Esta cor é considerada um tônico sexual e afrodisíaco, mas seu efeito é diferente do vermelho. O verde permite que a sexualidade possa fluir de tal forma que essa energia possa trazer efeito benéfico ao organismo, o que pode ser constatado na prática do Tantra.

O verde é a energia da juventude, do crescimento físico, da fertilidade, da esperança e da vida nova. Desperta a necessidade de uma diretriz sólida, promovendo a segurança.

Sua força equilibrada exerce importante função no corpo etérico. Age como calmante emocional, amenizando as perturbações dessa origem e ajudando a remover os medos.

É uma cor passiva, defensiva, concêntrica, imutável, possessiva e repressiva. Sua influência assinala persistência, determinação e, em casos extremos, obstinação. O verde dá maior flexibilidade ao poder da vontade, estimulando o amor - próprio, mas em alguns casos pode

estimular a arrogância. Não é uma boa cor para pessoas apegadas à rotina e que sejam muito metódicas. Favorece a repressão de sentimentos, bloqueando-os e aumentando assim a pressão psíquica. Determina impulsos de orgulho, superioridade, maior autocontrole, contribuindo para um temperamento austero e despótico. Estimula ainda a busca de condições mais adequadas de ação.

A escolha do verde revela uma pessoa com força de opinião, reformadora conservadora e criativa, dentro de um critério fechado de opções. Já a aversão ao verde pode significar um estado de ansiedade para libertar-se de tensões reprimidas, bem como a perda da capacidade própria de resistência a situações adversas, além de redução da autoestima e da autoafirmação, sensação de culpa e de fracasso. Pode ser também sinal de capricho excessivo e de teimosia.

Efeitos orgânicos
Leve contração dos músculos involuntários.

Indicações
Depressão crônica, complexo de inferioridade, psicose maníaco-depressiva, personalidade fraca, medo do fracasso, falta de motivação, autoestima diminuída, prisão de ventre, falta de memória, crianças desatentas.

Contraindicações
Hipocondria, sadismo, masoquismo, megalomania, úlcera gástrica e duodenal (úlceras pépticas), cólicas menstruais, espasmos viscerais, diarreias dolorosas.

AMARELO

Características
É a cor da vivacidade, do desprendimento e da leveza. Produz relaxamento, desinibição, brilho, reflexibilidade, alegria e espiritualidade. Psicologicamente, o amarelo está ligado à liberação da carga da responsabilidade excessiva, à redução dos complexos, à diminuição da inquietação, da ansiedade e das preocupações. Tudo de um modo suave, mas não inconsequente. O amarelo é uma cor ativa, expansiva, ambiciosa, excêntrica e inquiridora. Está ligada a certos estados da

alma, como a euforia, a variabilidade, a expectativa e a espontaneidade e está relacionada com a originalidade, a mente radiante, a franqueza, a luz solar e a felicidade. A pessoa atraída pelo amarelo é irregular em sua atividade, mas não chega a ser irresponsável ou volúvel. Se o verde significa persistência, o amarelo é mutabilidade; se o verde é tensão, o amarelo é relaxamento e flexibilidade. É uma cor infantil e ingênua.

Esta cor estimula o intelecto assim como a comunicação. É o último dos raios que trazem calor e extroversão.

Está associado com discriminação mental, organização, atenção aos detalhes, avaliação, inteligência ativa. Estimula, flexibilidade e se adapta às mudanças. É associado também a boa sorte.

O raio amarelo é responsável pela condução do fluxo magnético positivo que, além de fortalecer os nervos, ajuda o cérebro.

Depois do branco, esse raio é o que fornece o máximo de energia.

Sua propriedade expansiva torna a mente mais clara e lógica, desenvolvendo a racionalidade e deixando o indivíduo aberto para novas ideias e interesses. Amplia nossos horizontes, tornando a vida mais empolgante e divertida.

Quando sentimos a vida vazia, faz-se necessário sintonizar-se o raio amarelo para que novas ideias comecem a fluir.

Efeitos orgânicos

O amarelo é absorvido através do plexo solar, que é um centro muito importante para todo o sistema nervoso e para o controle do processo digestório, provocando o aumento da produção de sucos gástricos, responsáveis por uma boa digestão. Estimula o processo assimilativo do organismo.

Sendo a mistura da luz vermelha com a luz verde, contém metade da força estimulante do vermelho e metade da capacidade regenerativa do verde. Tem capacidade tanto de estimular como de restaurar as células debilitadas.

Utiliza-se o amarelo como purificador de todo o sistema, mas é particularmente na pele que se manifestam suas poderosas propriedades curativas, estimulando a regeneração dos tecidos, acelerando o processo da cicatrização, amenizando cicatrizes e manchas, como também eliminando as impurezas dos poros. Portanto, é recomendado nos casos de pápulas, pústulas, comedões, furúnculos.

O amarelo tem ação antidistônica, estabelecendo certo grau de equilíbrio entre o sistema nervoso simpático e o parassimpático. Como o vermelho, o amarelo também tende a elevar um pouco a pressão sanguínea, só que com menos intensidade. Reduz levemente a produção de ácidos gástricos.

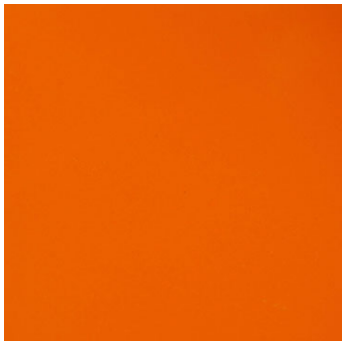
Indicações

Manias, ideias fixas, preocupação excessiva, fixação em aspectos materiais da vida como lucros, acúmulos de bens, etc., estafa mental, excesso de senso de responsabilidade, fraqueza com pressão baixa, úlceras gástrica e duodenal, choro excessivo e constante, falta de confiança no futuro, diarreias nervosas, colites nervosas, doenças psicossomáticas em geral.

Contraindicações

Imaturidade, infantilidade, doenças mentais, oligofrenia (demência), síndrome de Down, crianças com distúrbios da fala, mau desenvolvimento psicomotor, impuberdade psíquica, sugestionabilidade, pressão alta, atraso menstrual, falta de memória, baixa capacidade de concentração e de cálculo.

LARANJA



O laranja é uma cor acolhedora, estimulante. É a cor da felicidade, a cor social, estimula o otimismo, expansividade, equilíbrio emocional, confiança, automotivação, mudanças, entusiasmo e senso de comunidade.

A cor laranja é ótima para qualquer aposento onde se reúnam grupos de pessoas para conversar e se divertir.

É excelente para remover as inibições, repressões e condicionamentos do passado.

O laranja, além da vitalidade física, proporciona também o rejuvenescimento. Sua energia atua diretamente no campo etérico devido à escala vibracional desse corpo ser da mesma frequência vibracional da cor laranja.

É um agente capaz de corrigir raquitismo ou fragilidade óssea e, assim como o vermelho, o laranja também possui efeito estimulante, podendo ser aplicado na falta de vitalidade.

Efeitos orgânicos

É uma combinação do vermelho e do amarelo. Seu poder de cura é maior que as das duas cores isoladamente. Possui efeito antiespasmódico, sendo, portanto aplicado a casos de espasmos musculares e cãibras de qualquer natureza.

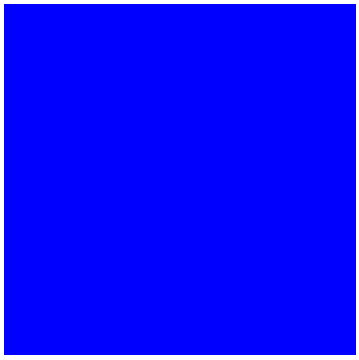
Fortalece e expande os pulmões; tonifica o estômago e ajuda no metabolismo do cálcio. Ameniza as perturbações emocionais que afetam o estômago, porém pode causar vômito.

É responsável pelo estimulo das glândulas mamárias, aumentando a produção de leite após o parto.

Indicações
Fortalece as funções mentais.

Contraindicações
Abuso de poder/egocentrismo

AZUL



Características
O azul é cor de maior propriedade terapêutica. De todas as cores, esta é a que mais possui efeito curativo.

O azul é uma cor suave, que produz calma, equilíbrio, tranquilidade, ternura, afetuosidade, paz e segurança. Ela favorece as atividades intelectuais e a meditação. É uma cor passiva, concêntrica, perceptiva, sensível, incorporativa e unificadora. A contemplação do azul determina profundidade, sentimento de penetração no infinito, sensação de leveza e contentamento. É a cor preferida das pessoas calmas, seguras, equilibradas e leais. O azul estimula na personalidade a doçura, a parcimônia, a sensatez e a ternura. É a cor da compaixão, e também uma cor feminina, da paz de espírito, da ética, da integridade e da confiança. Favorece a criação e a manutenção de um clima ou ambiente calmo e organizado em residências ou locais de trabalho, quando presente em paredes, cortinas, luminárias, etc. Daí ser conveniente pintar as paredes de azul em locais sujeitos a muita tensão, atritos e desavenças. Num sentido mais profundo, o azul é a cor da nossa identificação com o planeta, que visto do espaço é de um azul indescritível. Em suas tonalidades mais escuras, o azul é relacionado ao infinito profundo e à eternidade; em seus tons mais claros, ao êxtase místico. Quando existe aversão ao azul ou mesmo medo do azul índigo ou profundo, isso pode significar confusão e instabilidade

psicomental, inquietação, ansiedade, inconstância, orgulho e rebeldia, além da necessidade insatisfeita de realização emocional.

O azul é a primeira das cores frias do espectro. Estimula a busca da verdade interna, ajuda a alcançar a paz interior e viver seus ideais. Estimula a inspiração, criatividade, compreensão espiritual, fé e devoção. Está associado à gentileza, contentamento, paciência e serenidade.

Seu efeito já não é somente tão físico, atinge o emocional e permite a ligação com o eu superior. É a cor que representa a espiritualidade.

É recomendado em casos de síndrome maníaco depressiva, na fase maníaca, pois na fase depressiva se usa o vermelho.

Efeitos orgânicos

Relaxa o corpo e regula o desenvolvimento harmonioso dos tecidos e da estrutura orgânica, sendo considerado um grande regenerador celular.

A cor azul produz efeito calmante, refrescante, absorvente e analgésico em todos os órgãos e sistemas do corpo humano.

Possui intensa ação purificadora que limpa as impurezas do organismo. Tem efeito antisséptico, bactericida e estabilizador.

Redução do pulso, redução leve da frequência cardíaca, diminuição do ritmo respiratório, redução da pressão sanguínea, inibição da descarga de adrenalina, efeito hipnótico no sistema nervoso central. Com a redução dos ritmos cardiocirculatórios, respiratórios e nervosos, o organismo tende a recarregar-se energeticamente.

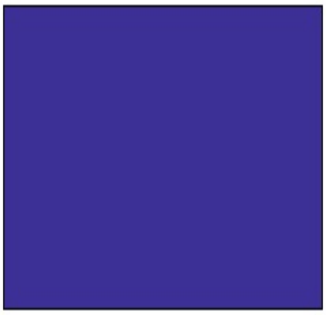
Indicações

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

Contraindicações

O azul não possui contraindicações dignas de destaque. Existe uma certa contraindicação em casos de coma, de estupor, de medos muito acentuados ou fobias.

ÍNDIGO



O índigo possui efeito dissipador, relaxante das tensões e ao mesmo tempo se encarrega de energizar o corpo físico.
O índigo contém a capacidade de ampliar a nossa compreensão.

Ajuda a expandir a mente, liberando-a dos medos e inibições; efeito semelhante ao da cor laranja.

A cor índigo combina a devoção do azul com o pensamento lógico do estabilizante vermelho. Esta cor tem o poder de retirar todos os tipos de obsessões de qualquer espécie.

Efeitos orgânicos

Induz a anestesia local e às vezes geral, podendo até provocar total insensibilidade à dor.

Essa cor é eficaz no tratamento das doenças que afetam os órgãos da percepção: olhos, orelhas e nariz.

Indicações
As mesmas da cor azul.

Contraindicações
Nenhuma.

TURQUESA

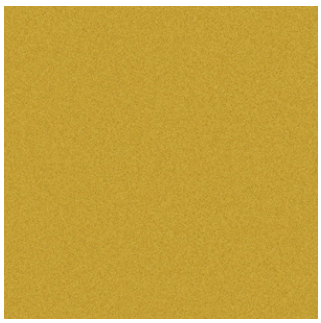


O turquesa tem a capacidade de acalmar e é uma excelente cor para utilizar em casos de tensão nervosa e combater infecções.

Indicações
As mesmas da cor azul.

Contraindicações
Nenhuma.

DOURADO



O dourado é a cor da sabedoria e é indicativo de uma alta espiritualidade.

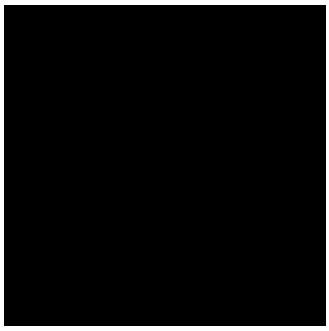
MAGENTA



Ajuda a libertar-se de sentimentos antigos que nos impedem de avançar. A nível físico,leva-nos a abandonar atividades físicas inadequadas ao nosso desenvolvimento.

O magenta também é benéfico para casos de quistos benignos e deslocamento de retina.

PRETO



Características

O preto transmite a sensação de renúncia, entrega, abandono e introspecção. É visionário e onírico. Enquanto o branco é aberto, o preto é fechado. O preto é a escuridão do inverno, quando a vida dorme e germina.

Sua condição de total ausência de cores se relaciona simbolicamente à ideia do nada, do vazio. Por isso anunciar a concepção abstrata do zero, da negação, do espaço infinito, do não ser (o branco dá a ideia do sim). Preto e branco são tons extremos que estão ligados ao simbolismo cabalístico do alfa e do ômega, do princípio e do fim.

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

As pessoas que preferem o preto ou que têm atração por ele são estranhas, distantes, taciturnas, procuram a renúncia e o isolamento. É a cor predileta de monges e outros tipos de religiosos, pois permite um maior contato com o inconsciente e com a vida interior.

Indicações

O preto tem o efeito de isolar, por isso, muitas vezes é usado antes de uma aplicação específica, para neutralizar o cliente da influência de outras cores. Também pode funcionar como antídoto ao efeito indesejável de uma determinada cor. Tem ainda o curioso efeito de aumentar a capacidade de ação de outras cores, quando é aplicado simultaneamente a essas cores. Nesses casos, a técnica de aplicação da cor preta é simplesmente a permanência da pessoa num aposento escuro e totalmente sem luz.

Contraindicações

O preto é contraindicado, mesmo nas roupas, em caso de tristeza excessiva, depressão, melancolia, medo, senilidade e paranóia. Por isso, jamais deveria ser usado por pessoas que acabaram de perder um ente querido - o amarelo seria bem mais indicado. A tradição do uso do preto como a cor do luto era comum entre sacerdotes somente durante cerimônias fúnebres.

CINZA



Características

Trata-se de uma tonalidade inteiramente neutra e isenta de qualquer capacidade de influenciar o ser humano.

Já que é o equilíbrio entre o preto e o branco, ou exatamente o meio do espectro tonal, o cinza não emite estímulo psíquico e, em qualquer tonalidade que se apresente, não produz nem tensão nem relaxamento: é completamente neutro. Transmite, assim, essa mesma neutralidade que dá a sensação de equilíbrio e estabilidade. As pessoas que têm atração pelo cinza sentem necessidade de buscar o equilíbrio, a redução de conflitos psíquicos e podem estar carentes de energia vital. O cinza é também preferido por aqueles que procuram isolar-se do mundo ou não se identificam com os padrões e valores mundanos.

Efeitos orgânicos

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

Indicações

O cinza é indicado quando se deseja reduzir alguma tendência psicológica ou emocional. Ele ajuda a melhorar os defeitos do caráter através da autoanálise e do autoconhecimento. O cinza melhora também o temperamento irascível.

Contraindicações

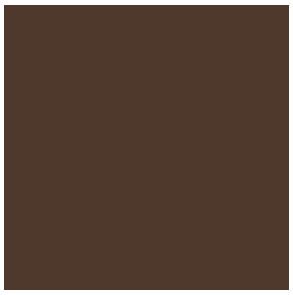
Nos casos de distanciamento da realidade, nas esquizofrenias, no autismo, em casos de memória fraca e desorientação no tempo e no espaço.

BRANCO

O branco envolve todas as cores. Vibrações brancas são as mais rápidas.
Seus efeitos em nosso ser são a da divina realização, humildade e imaginação.

É a energia e o poder para transformar o centro da imaginação. O branco nos leva na direção da harmonia e do amor divino.

MARROM



Características

O marrom representa a constância, a necessidade de segurança, a dependência, a disciplina e a uniformidade. O marrom é a cor da integração e do oferecimento, até do sacrifício. Indica compromisso, nos ajuda a sermos mais práticos. Transmite calma e ponderação, ajuda a refrear extravagâncias.

Induz ainda à observação de regras. Como o marrom é uma espécie de vermelho escurecido, ele possui a vitalidade e a força impulsiva do vermelho, só que de forma atenuada pelo preto neutralizador.

Assim, o marrom é uma cor que transmite uma vitalidade passiva. É uma cor indiferente, comumente preferida por religiosos e andarilhos. Por isso é que se diz que o marrom realça a importância das raízes, do lar e do agrupamento social.

Indicações

Nos casos de inconstância, indisciplina, neurastenia, distúrbio afetivo bipolar, atritos familiares, rebeldia infantil.

Contraindicações

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

VIOLETA



Características

O violeta é uma cor resultante da mistura do vermelho com o azul.Conserva as propriedades de ambos, embora seja uma cor distinta. O violeta tenta unificar a conquista impulsiva do vermelho com a entrega delicada do azul. É a cor da identificação com o lado misterioso da vida. Permite a sensação de fusão entre sujeito e objeto, entre o indivíduo e o todo.

É, definitivamente, uma cor ligada ao encantamento, ao sonho, ao estado mágico da mente, aos desejos espirituais, ao deleite espiritual ou astral. Está associado à mediunidade e intuição. Quando alguém escolhe a cor violeta como favorita, normalmente é uma pessoa cheia de ilusões, inspirada, que acredita no futuro e é capaz de sintonizar o interior dos outros.

O violeta é uma cor preferida mais pelas crianças e por pessoas imaturas ou que estejam em processo de busca de sentido espiritual para as suas vidas. Mas isso não quer dizer que a escolha do violeta signifique falta de maturidade ou de experiência. Quem prefere o violeta é claramente sensível e delicado. É a cor das pessoas que têm insegurança emocional e certa instabilidade psíquica. O violeta é uma cor feminina, transmitindo misticismo, identificação cósmica, intimidade sensível, encantamento e irrealidade.

Efeitos orgânicos

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

O violeta detém o crescimento de tumores. O uso da cor é eficaz nas pessoas nervosas e excitadas, nestas o efeito da cor é rápido e visível.

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

Contraindicações
Mistificação, manias, psicoses, vícios de drogas, alcoolismo, hipoglicemia, fanatismo, dispersão mental.

Aplicações da Cromoterapia

As cores afetam profundamente nossas energias vitais e nossas emoções. Saiba como aplicá-las de modo a harmonizar os aspectos físicos e mentais.

Na medida em que nosso organismo se relaciona com o meio ambiente recebe estímulos constantes sob a forma de cores e luzes. Isso se dá também com as plantas e os animais. A sensação de bem-estar de amplitude, de serenidade e paz que experimentamos numa floresta não se deve apenas ao ar puro e ao aroma agreste, mas à grande influência que a cor verde exerce sobre nossas vibrações mais sutis.

Um simples foco de luz
Entre as diversas utilizações da cromoterapia, a mais conveniente é a aplicação de um foco luminoso diretamente sobre o corpo, em um aposento escuro, durante meia hora, todos os dias. A luz deve partir de uma lâmpada colorida, colocada num spot e irradiar-se por todo o corpo, principalmente sobre a cabeça.

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

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

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

As clínicas utilizam um spot para irradiar o foco de luz colorida sobre o cliente deitado de costas

Ponha mais cor em sua vida

Nestas páginas você encontrará uma série de exercícios simples que utilizam a cromoterapia

através da mentalização. Cada um deles beneficia especificamente uma parte do organismo. Experimente-os e sinta seu corpo se tornar mais saudável, vibrante e cheio de energia.

A técnica de mentalização da cor produz resultados muito semelhantes aos das aplicações luminosas, pois é capaz de impregnar nosso campo sutil com a vibração e a energia características de cada uma das cores.

Antes de mais nada, o relaxamento

Escolha um local escuro e silencioso e deite-se confortavelmente de costas, sem usar travesseiro. Não cruze as pernas e mantenha os braços ao longo do corpo. Feche os olhos. Respire ampla e profundamente durante 10 minutos. Enquanto inspira e expira, vá relaxando cada uma das partes do corpo, desde a ponta dos dedos dos pés até o alto da cabeça. Você vai notar que à medida que o corpo se expande, a respiração se torna mais lenta e profunda. Esvazie a mente e concentre-se apenas no ritmo da respiração - não pense em nada.
Sinta-se totalmente relaxado antes de iniciar cada exercício.

O organismo como um todo

Metabolismo é um termo que designa o conjunto de complexas reações químicas, estreitamente coordenadas, que ocorrem no interior do organismo.
Essas reações desempenham um importante papel e variam de acordo com as respostas do corpo aos estímulos internos e externos.

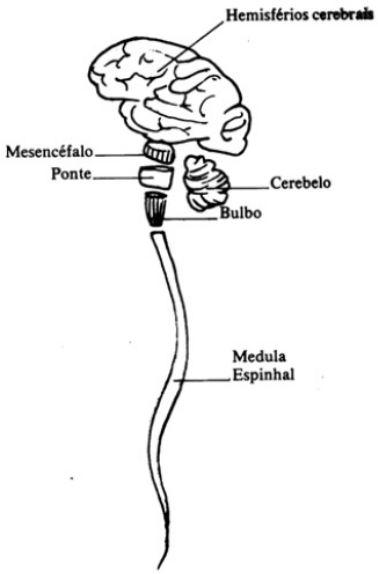
Para manter o metabolismo em perfeitas condições imagine um azul-índigo metálico, intenso e vibrante. Mentalize essa luz inundando profundamente cada célula do corpo. Faça esse exercício durante 15 minutos, todas as noites, ao deitar.

Tratamentos específicos

Ilustrações de César Lobo (livro Zen Shiatsu, ed. Summus)

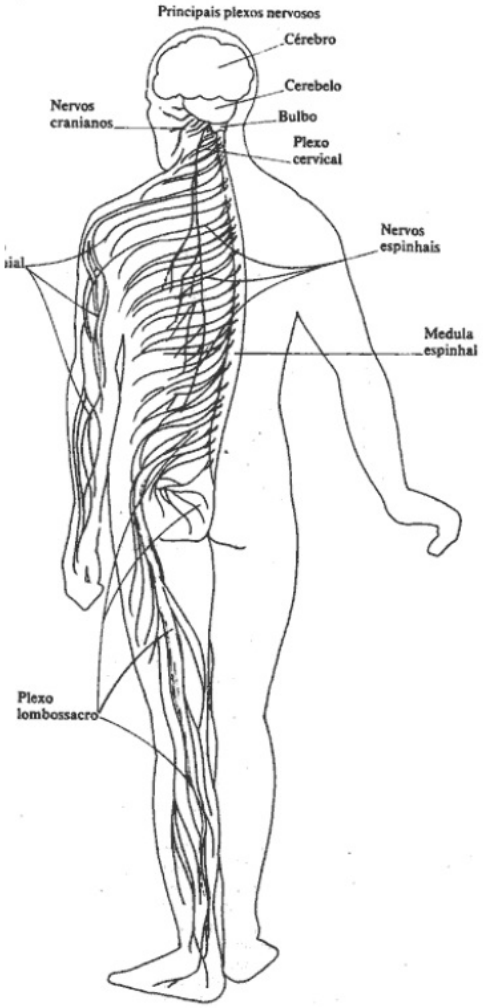
SISTEMA NERVOSO

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

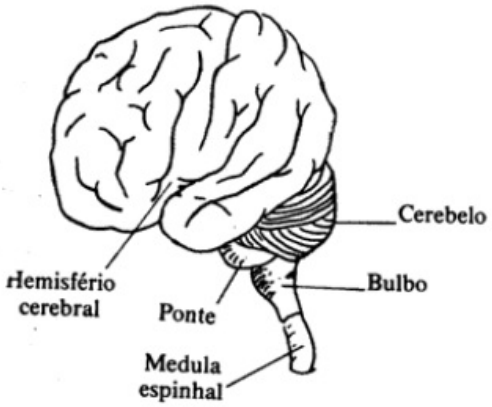


É composto pelo sistema nervoso central, sistema nervoso periférico e sistema nervoso autônomo.

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



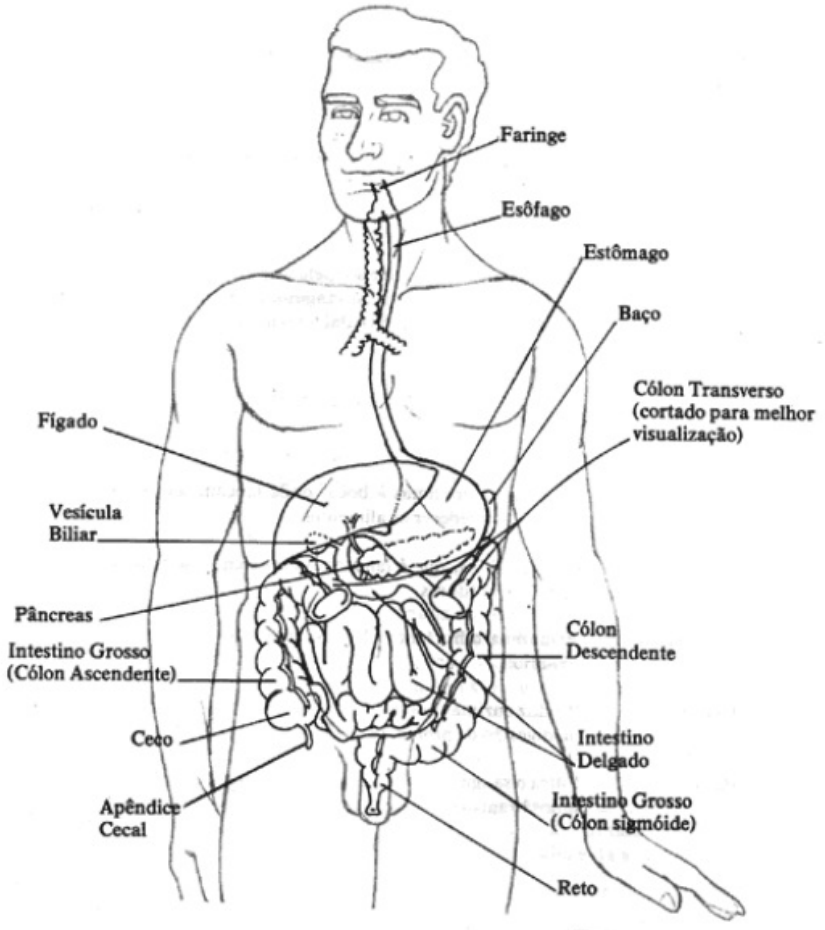
Os benefícios das cores nesse sistema é obtido por meio da aplicação de luzes coloridas e visualização.



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

SISTEMA DIGESTÓRIO

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



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

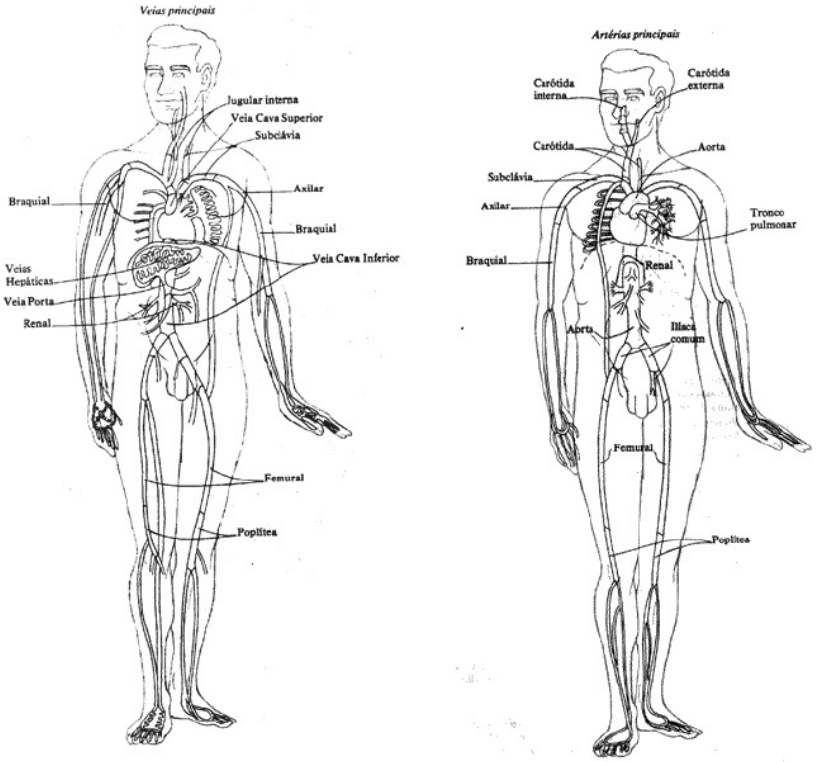
O processo mecânico da digestão inclui a mastigação, a deglutição, os movimentos musculares denominados peristálticos, bem como as atividades estomacais e intestinais.

I.a) Comece pela boca, desça pelo glote, esôfago e circule no sentido horário o estômago
b) Circule pelo fígado, o baço e o pâncreas.
c) Retorne ao estômago e passe para o duodeno.
d) Inicie no intestino delgado movimentando em zigue-zague o seu trajeto.
e) Entre no intestino grosso à direita e segue seu percurso ascendente, transverso, e descendente à esquerda, até o reto e o ânus ao final.

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

SISTEMA CARDIOVASCULAR

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



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

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

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

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

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

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

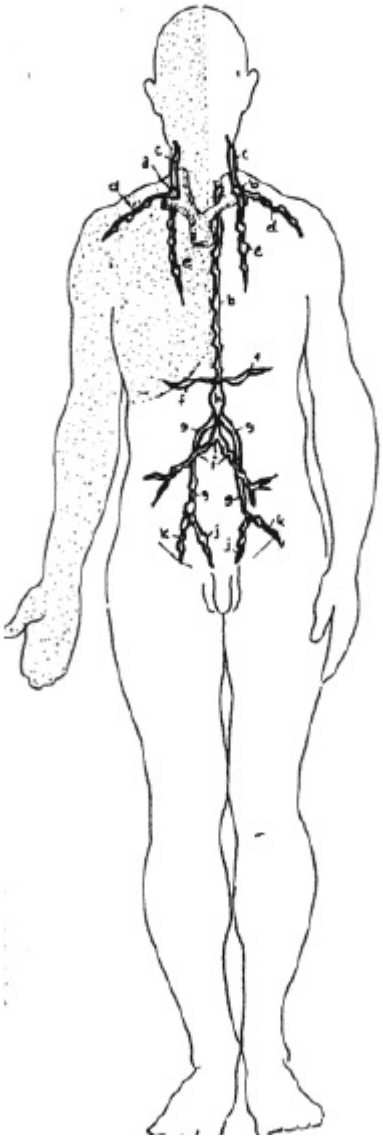
II.Imagine uma cor vermelho-púrpura muito intensa e vibrante concentrada no coração. A cada batimento, mentalize a cor se espalhando por todo o corpo através das artérias e veias.
Praticado diariamente por 10 minutos, este exercício promove a oxigenação dos tecidos, estimula a memória e favorece o tratamento de doenças circulatórias. É preventivo do enfarte e muito útil no tratamento pós-enfarto.

SISTEMA LINFÁTICO E IMUNOLÓGICO

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

Vasos Linfáticos Profundos

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



Vasos Linfáticos Superficiais

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



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

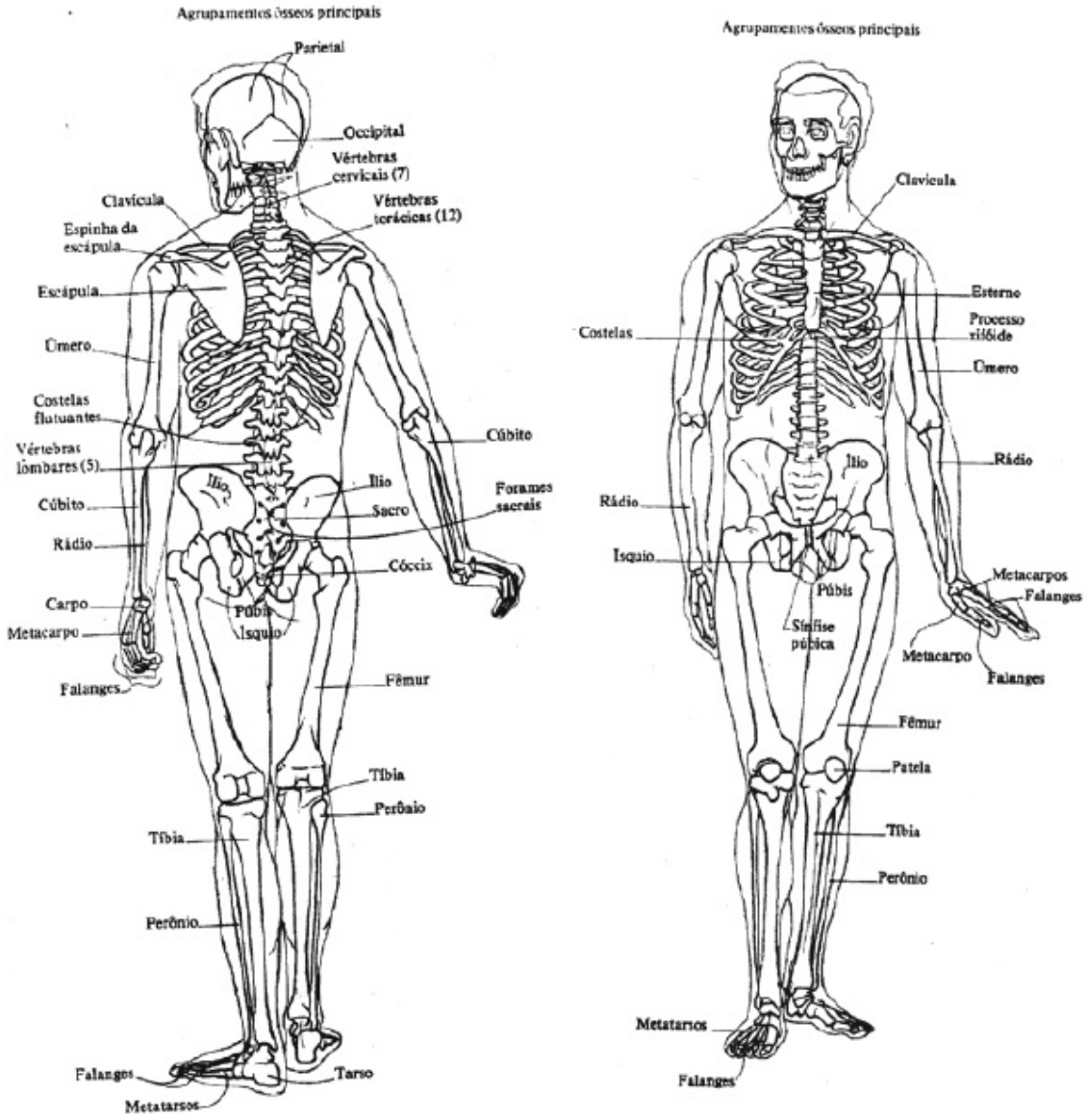
1- Inicie pelo pé direito do cliente, e deslizar na diagonal, atravessando a sua frente. Subir cerca de 10 cm e retornar pelo mesmo trajeto.

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

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

SISTEMA ÓSSEO

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

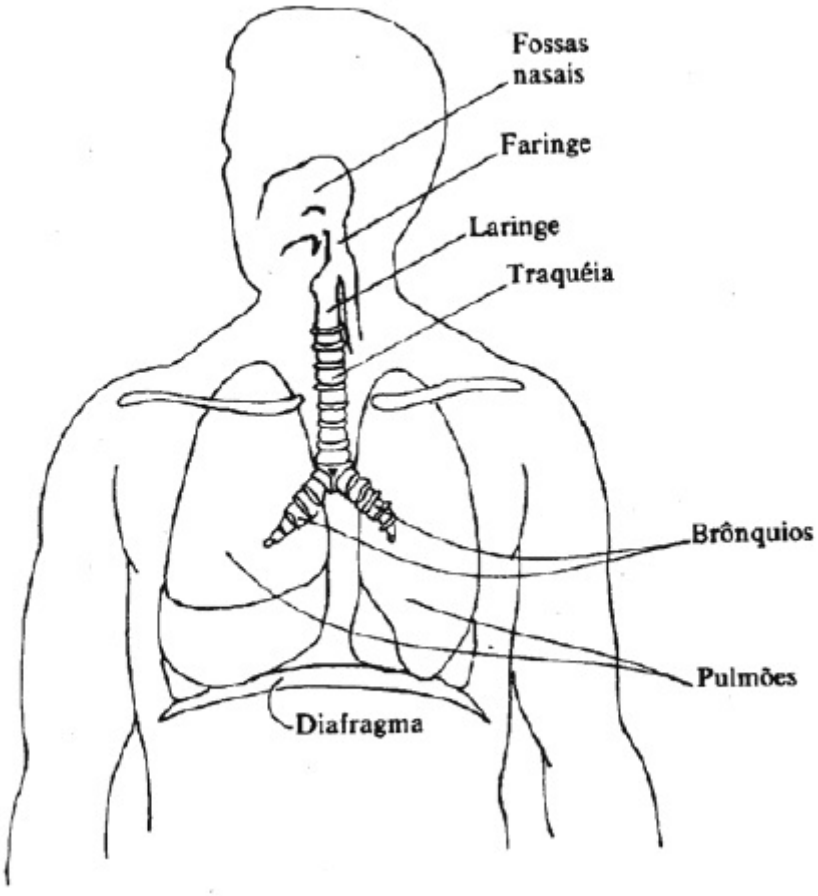


O emprego das cores para o sistema ósseo poderá ser realizado com luzes, visualização e principalmente água solarizada.

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

SISTEMA RESPIRATÓRIO

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



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

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

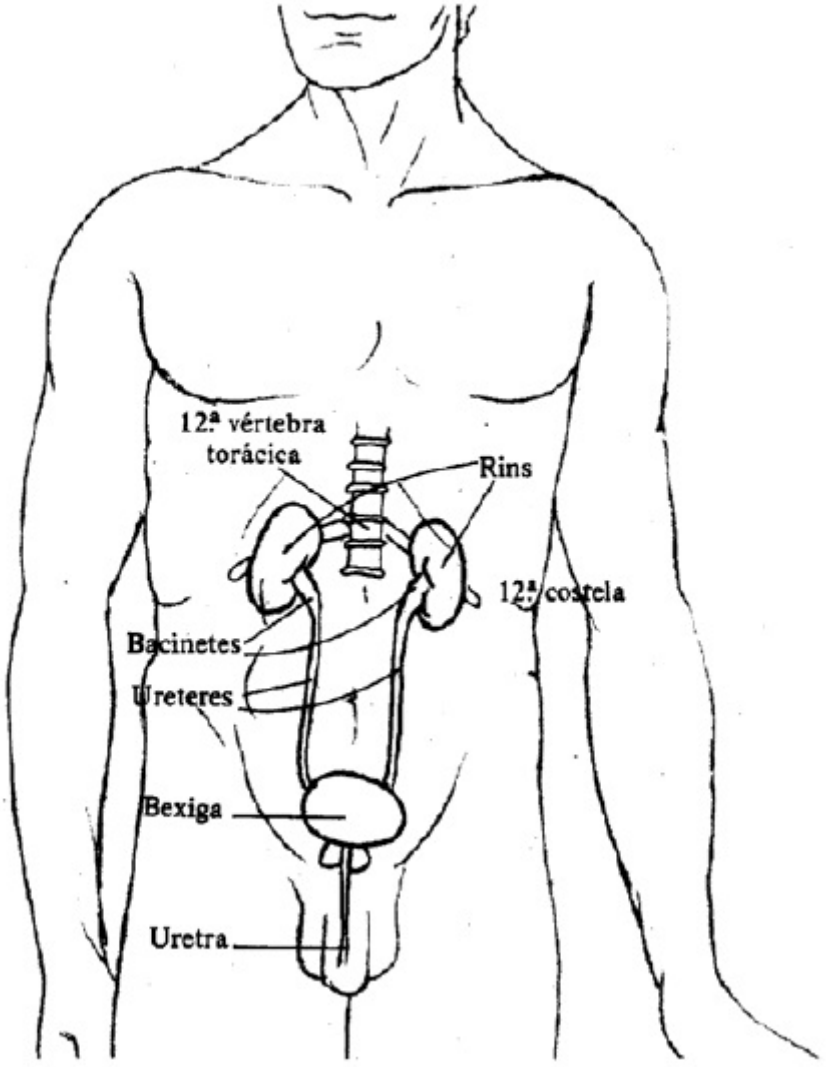
b)- Desça pelo nariz, boca, tonsilas, laringe, faringe e traquéia.

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

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

SISTEMA URINÁRIO

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

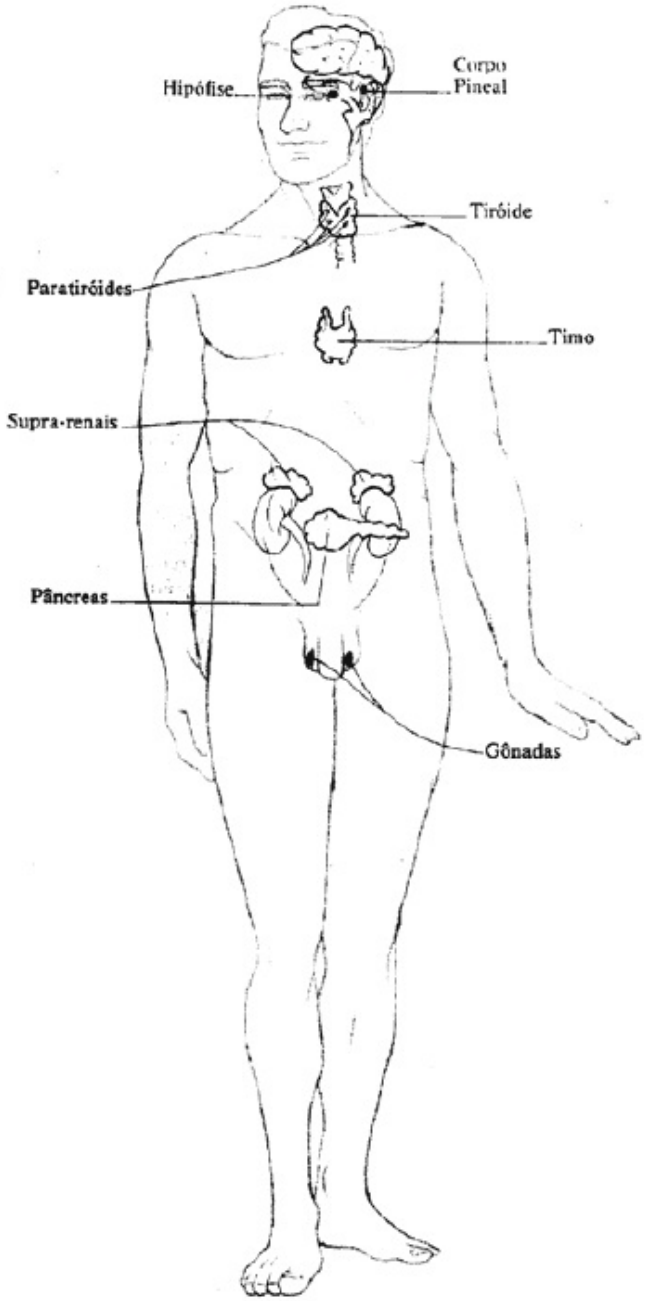


Os rins são os principais órgãos desse sistema. Sua função consiste em controlar o volume de líquido do organismo, filtrar o sangue, eliminando as substâncias em excesso.É responsável pelo equilíbrio ácido/base (valor do pH do sangue), que mantém as reações bioquímicas do corpo.

1- Inicie num dos rins, circularize-o, e desça pelo ureter até a bexiga,
2- Faça o mesmo no outro lado, finalizando.

SISTEMA ENDÓCRINO

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

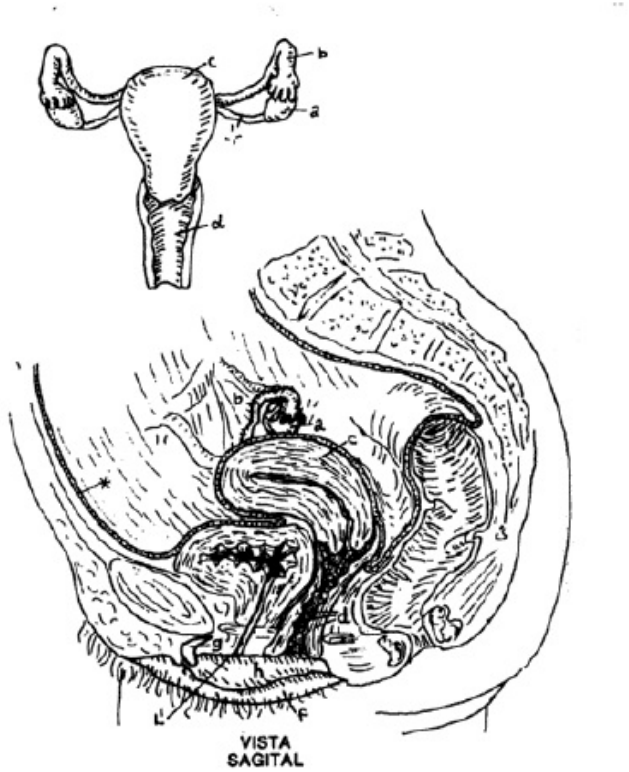


Para equilibrar o sistema endócrino, imagine uma luz intensa, amarelo-dourada, que envolve as glândulas sexuais (ovários ou testículos) e irradia-se até o pâncreas, as suprarrenais, o timo (um pouco acima do coração), a tireóidea (na garganta), o corpo pineal e a hipófise (na região entre os olhos).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

SISTEMA REPRODUTIVO FEMININO

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

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



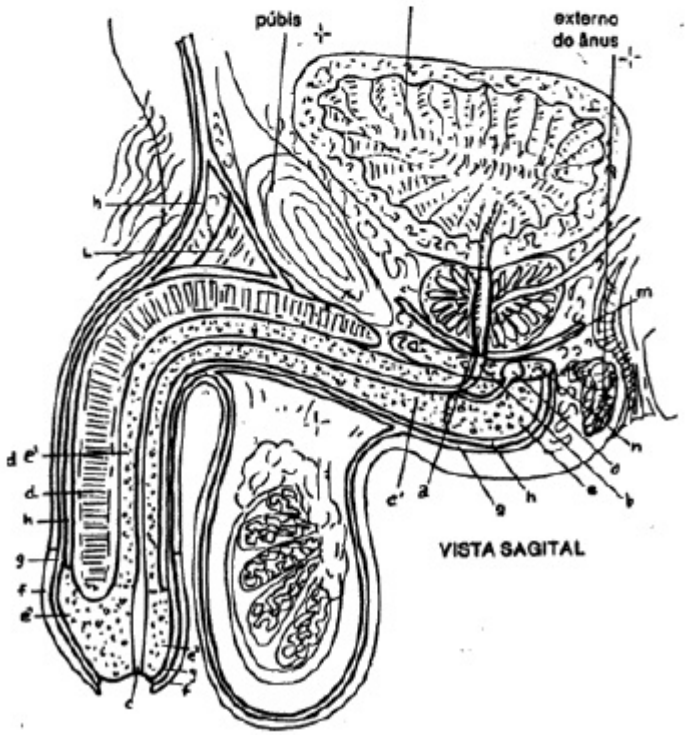
A aplicação de cores no sistema reprodutivo feminino deverá ser feita com luzes coloridas na região do baixo ventre, visualização de cores e ingestão de água solarizada.

1- Inicie num dos ovários, descendo pelas tubas até o útero,
2- Faça o outro lado, desça pela vagina e desligue.

SISTEMA REPRODUTIVO MASCULINO

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

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



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

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

Características das cores

*** Vermelho**
Cor Complementar – Turquesa
Chakra – Básico
Alimentos - Berinjela, beterraba, carne, tomate, morango, cebola, etc.
Indicações - Pressão baixa, anemias, desinteresse pela vida.
Contraindicações: Loucura, ira, nervosismo, pressão alta.

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

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

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

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

***Índigo**
Cor complementar – Dourado
Chakra – Frontal
Alimentos - As mesmas da cor azul

Indicações - As mesmas da cor azul
Contraindicações: Nenhuma.

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

A Luz e a Cor

A luz é a mais alta realidade do mundo físico. Isto é indicado na teoria da relatividade de Einstein, para a qual a velocidade da luz é uma constante universal, independente do sistema de referência, ou seja, é absoluta no plano físico. Diante dela, velocidades, massas e forças são relativas, ou seja, dependentes do referencial adotado pelo observador.
A própria matéria, em última análise, é energia condensada, luz congelada. É composta de elementos com cargas elétricas e com teor magnético, como as ondas luminosas. E a própria onda de luz pode se comportar como corpúsculo, a depender do modo como seja observada.

Porém, o que chamamos cotidianamente de luz corresponde apenas às ondas luminosas que compreendem o espectro visível, ou seja, o que está acima do vermelho e abaixo do violeta.

Tudo o mais para nós é completa escuridão. Mas estas duas escuridões são distintas. Há treva por ausência de luz; mas também há treva por excesso de luz: não vemos nada na esfera do infravermelho, mas também não vislumbramos a plenitude luminosa da faixa ultravioleta.

Vivemos adstritos às sete cores do espectro solar a ao gradiente de suas combinações.

1.1. O espectro cromático.

a) A decomposição prismática da luz branca

Ao direcionarmos um feixe de luz solar, por uma câmara escura, em direção a um prisma vítreo, temos como resultado a análise ou decomposição desta luz unipolarizada em sete polaridades luminosas – as cores que vemos no arco-íris. De modo inverso, se reunirmos as sete cores num disco de papel e o girarmos velozmente em torno de seu eixo, eis que reobteremos a luz branca.

b) A gradação cromática

As sete cores do espectro visível não são uniformes em toda a extensão de sua faixa vibratória. Ao contrário, distribuem-se numa gradação de cores, desde o limite da cor que lhes precedem

até o umbral daquelas que lhes sucedem. Assim o laranja, por exemplo, conforme a sua oscilação, aproxima-se do vermelho mais claro com do amarelo mais escuro. Os daltônicos, por exemplo, sentem dificuldade em distinguir cores como o vermelho, o verde e o marrom. E diz-se que na esfera do vermelho, por exemplo, existem 272 tons, dos quais só uma pequena parte é perceptível ao olho humano.

c) As três cores fundamentais

Em nosso nível de realidade, três são as cores primárias, das quais todas as outras por nós visíveis podem ser derivadas: o vermelho, o amarelo e o azul. As duas primeiras produzem o laranja, a segunda e a terceira o verdade, a primeira e a terceira o lilás. Todas mais as suas secundárias originam o preto. E a ausencia de todas ela origina o branco. Por isto, o disco de Newton é brando: ele reflete todas as luzes e não retém nenhuma. Por isto o cosmo é negro: nele todas as luzes se espalham, nenhuma se reflete.

A luz e a vida

2.1. O heliotropismo das formas vivas: do unicelular ao homem

A origem da vida é questão que ainda desafia os homens de ciência. Sem pretender entre neste debate, podemos responder a outra questão: onde ela apareceu primeiro em nosso planeta.

A resposta para isto é: no caldo protoplásmico dos mares.

Dito isto, diga-se também que as formas de vida, em sua evolução, demandaram sempre em busca de mais luz. Assim, ela avançou heroicamente para fora dos mares, pisou em terra firme e depois alçou os céus. Embora o homem não seja um animal alado, possui o porte ereto e a condição de olhar para o céu, ou seja, para a luz.

As plantas também demonstram esta verdade. Crescem sempre procurando o sol, e dele extraem sua vida, sintetizando alimento a partir deles. Como toda a cadeia alimentar depende destes seres autótrofos, vê-se qu a vida, onde ela exista, depende da luz.

a) a vida no fundo dos mares - quase que reprodução

A vida no fundo dos mares é obscura, e quase não é vida: consiste basicamente numa reprodução vertiginosa, num complexo de reações químicas reiteradas, quase sem processo metabólico.

b) a luz e o autotrofismo - das algas Às plantas

Com o avanço das formas de vida, a função de nutrição se desenvolve, e com ela, a capacidade de assimilar energia, sobretudo a partir de fontes luminosas. A vida passa a procurar, cada vez mais, a luz.

c) o homem - da fecundação intra-uterina ao vir-à-luz

O ser humano, estágio mais avançado até agora do processo evolutivo, ilustra em sua gestação um resumo de tudo isto. Se origina micro-orgânico, na escuridão da cavidade uterina. Desenvolve-se em meio líquido. E um dia, conforme consagra a bela expressão popular, vem à luz.

A luz e a psique: o exemplo de Fernando Pessoa

A preponderância da luz em nossa vida é ilustrada por um exemplo do poeta Fernando Pessoa. Para ele, temos uma paisagem subjetiva do mesmo modo que há uma paisagem lá fora. E há uma verdadeira climatologia interior, com seus diferentes aspectos conforme nossos estados de alma. Assim, diz ele, se eu disser que há sol nos meus pensamentos, ninguém pensará que eles são tristes.

A luz e o prana: a decomposição da luz branca em luz polarizada

O prana solar, basica da vitalidade energética de nossos corpos sutis, também se polariza nas ete cores do espectro visível. Cada uma delas é mais apropriada a um dos chacras fundamentais, razão pela qual devem estar presentes para a harmonia energética do homem.

4.1. As cores fundamentais dos chakras

O princípio para determinar as cores básicas dos chacras pode ser denominada de "arco-íris invertido". Começamos com o violeta no coronário, o índigo no Ajna, o azul no laríngeo, o verde no cardíaco, o amarelo no plexo solar, o laranja no umbilical e o vermelho no básico. Isto se explica pelo fato de as freqüencias mais elevadas estarem acima da frequencia do violeta, razão pela qual os chacras mais relacionados com a espiritualidade, em ordem decrescente, partem desta cor em direção ao vermelho, com da vida telúrica.

Os princípios fundamentais da cromoterapia

A tarefa principal da cromoterapia é fazer com que os chacras voltem a vibrar no diapasão da sua cor fundamental, inda que ao olhar se mostrem faiscantes entre variadas cores. Assim, para cada caso, uma certa aplicação de luz se mostrará necessária. Para isto, porém, são necessárias certas regras.

a) Identificação da disfunção cromática

Em primeiro lugar, o cromoterapeuta deverá examinar os chacras, constatando-lhes a desarmonia, através do mecanismo radiestésico (pêndulo). Em seguida, há que observar qual a cor que se mostrará adequada para rearmonizá-lo.

b) Correlação entre a alteração cromática e a sintomatologia psico-fisiológica

Como prova da eficácia deste método, importa verificar a repercusão sintomática do desequilíbrio energético constatado. Assim, uma cor diferente no chacra, conforme seu grau de discrepância em relação à situação normal, indicará o tipo de alteração psicofisiológica associada.

Assim, a cor vermelha em um chacra de cor mais fria indicará uma superexcitação, e vice-versa, com variações circunstanciais a cada caso.

c) Cores estimulantes e cores calmantes

Há cores naturalmente calmantes e etimulantes. As cores frias normalmente acalmam, tranquilizam, estabilizam, ao passo que as cores quentes excitam, irritam, estimulam.

d) afecções agudas e crônicas

É importante atentar para as características de cada situação peculiar. Assim, haverá casos em que afecções crônicas requererão um estímulo curativo intenso, mediante cores mais quentes, ao passo que processos agudos pedirão suavização dos efeitos por luzes mais calmantes.

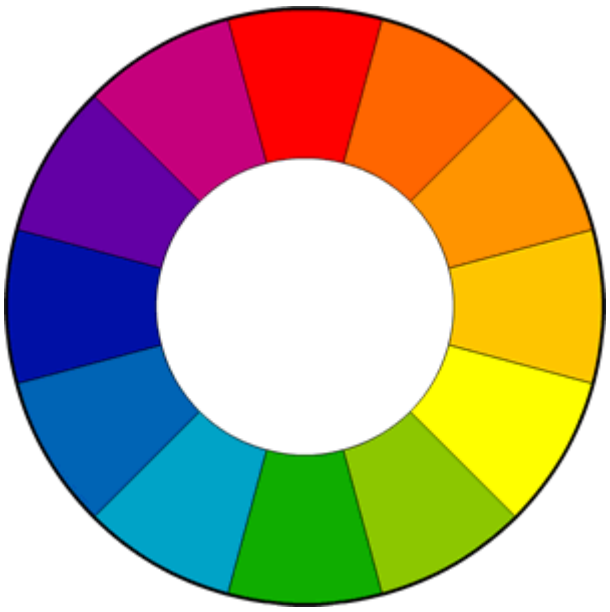
Tabela de correlação de cores, doenças e local de aplicação

Siglas:

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

DOENÇAS	LOCAL DE APLICAÇÃO	CORES
Adenóides	Região nasal	AZ/VE/LA
Amenorreia	Baixo ventre e peito	VE/LA/RO
Arritmia	Coração	VE
Asma	Peito	VE
Astigmatismo	Olhos	IG
Bexiga (inflamação)	Local	AZ/VE/VI
Bursite	Local	VE/AZ/IG
Catarata	Olhos	VE/IG/VI
Câibra	Região afetada	LA/VE/AZ
Conjuntivite	Olhos	AZ/VE/VI
Coração (palpitação)	Coração	VE/AZ/VI
Depressão	No frontal e sistema respiratório	VE/RO/IG/LA/AM
Diarreia	Região abdominal	VE/AZ
Distrofia (muscular)	Na musculatura	VE/LA/VR
Encefalite	Cabeça	VE/AZ/VI
Endometriose	Útero	VE/LA/RO
Esofagite	Esôfago	VE/AZ/IG
Fígado (cirrose)	Fígado	AM/LA
Frigidez	Baixo ventre e peito	RO/LA
Furúnculos	Região afetada	AZ/VE/VI
Gengivite	Local	VE/AZ/IG
Glaucoma	Olhos	IG
Gonorreia	Baixo ventre	VE/AZ/VI
Gripe	Região nasal	AZ/VE/VI
Hemorragia nasal	Local	AZ/VE
Hipertensão	Sistema cardiovascular	LA/AM
Hipertioroidismo	Laríngeo	IG/LA
Hipotiroidismo	Laríngeo	VE/RO/AZ/LA
Impotência	Sistema reprodutivo	VR/LA
Incontinência feminina	Ovários	RO/VE/AZ
Incontinência masculina	Testículos	VR/VE/AZ
Inflamação muscular	Região afetada	VE/AZ/IG
Insônia	Geral	AZ/VI
Labirintite	Orelhas	VE/VI/AZ
Lentidão	Geral	LA/AM
Má digestão	Esôfago/estômago	VE/LA
Mastite	Seios	VE/AZ
Meningite	Encéfalo	VE/AZ/VI
Menstruação Irregular	Genitais	VR/RO
Miopia	Olhos	VE/RO/AM/VI/VR
Náusea	Estômago	VE/AZ
Nefrite	Rins	VE/AZ/IG
Osteoporose	Região afetada	VE/AM
Ovário policístico	Ovários	LA/VE/AZ
Pneumonia	Peito	VE
Poliomielite	Coluna	VE/AZ/VI
Prisão de ventre	Região abdominal	VE/LA
Rinite	Região nasal	VE/AZ/IG
Ronco	Na quarto	LA
Sinusite	Frontal	VR/LA/AM
Sífilis	Baixo ventre	RO/VI/AZ
Surdez	Orelha	LA/IG
Tendinite	Local	VE/AZ/IG
Tosse com catarro	Pulmões e garganta	VE/AM
Tosse seca	Pulmões e garganta	VE/AZ
Toxoplasmose	Sistema nervoso central	VE/AZ/VI
Trombose	Local	VE/LA/AM
Tumor na próstata	Baixo ventre	VE/AZ/VI
Varizes	local	AZ/RO/AM

A Rosácea das Cores



Cores Primárias

A 1ª cor primária – Azul – como o céu, que contém tudo.
A 2ª cor primária – Amarelo – como o Sol que aparece dentro do céu.
A 3ª cor primária – Vermelho – como a Terra, quando o azul e o amarelo chegam a Terra.

Cores Secundárias

A 1ª cor secundária – Laranja – fica em frente da 1ª cor primária, o azul.
Laranja e a adição das duas outras cores primárias: amarelo e vermelho.
A 2ª cor secundária – Violeta – fica em frente da 2ª cor primária, o amarelo.
Violeta, adição das outras cores primárias: azul e vermelho.
A 3ª cor secundária – Verde – fica em frente da 3ª cor primária o vermelho.
Verde, adição das duas cores primárias: azul e amarelo.

Cores Terciárias

A 1ª cor terciária – Azul Royal – entre o azul e o violeta (1ª cor primária e 2ª cor secundária)
A 2ª cor terciária – Turquesa – entre o azul e o verde (1ª cor primária e 3ª cor secundária)
A 3ª cor terciária – Verde Oliva – entre o amarelo e o verde (2ª cor primária e 3ª cor secundária)
A 4ª cor terciária – Ouro – entre o amarelo e o laranja (2ª cor primária e 1ª cor secundária)
A 5ª cor terciária – Coral – entre o vermelho e o laranja (3ª cor primária e 1ª cor secundária)
A 6ª cor terciária – Magenta – entre o vermelho e o violeta (3ª cor primária e 2ª cor secundária)

Bibliografia/Links Recomendados

PINTO, Norberto O. Curas Através da Luz – cromoterapia associada aos chakras e à radiestesia. Salvador: Kiai Editora, 1997.

RAMATIS (Espírito). Samadhi. Psicografia de Norberto Peixoto. Limeira – São Paulo, Editora do Conhecimento, 2005.

GERBER, Richard. Medicina Vibracional – uma medicina para o futuro. Trad. Paulo Cesar de Oliveira. São Paulo: Cultrix, 2003.

Bontempo, Dr. Márcio.Medicina Natural- Guias Práticos.Ed. Nova Cultural, SP.

Gimbel, Theo. A Energia Curativa Através das Cores, Ed. Pensamento, SP.

Rousseau, René-Lucien. A Linguagem das Cores, Ed. Pensamento, SP.

Edde, Gérard. Cores para a sua Saúde. Ed. Pensamento, SP.

Amber, Reuben. Cromoterapia: A Cura Através das Cores. Cultrix, SP.