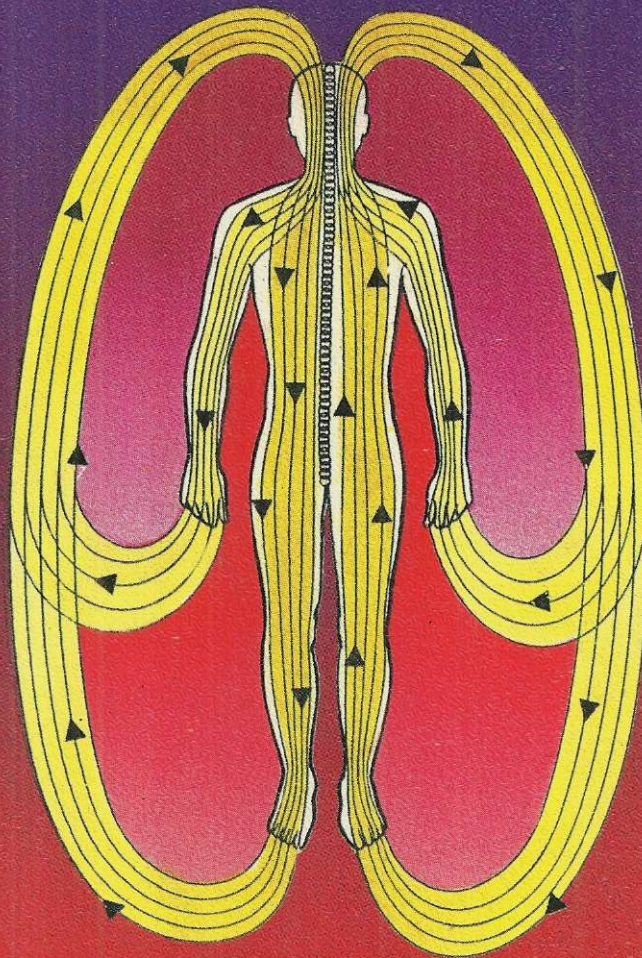


# A TERAPIA DA POLARIDADE

*A Energia que Cura*



**ALAN SIEGEL**

com informações adicionais de Philip Young

CuJtrix

**ALAN SIEGEL, N.D.**  
**Com informações adicionais de Philip Young**

# A TERAPIA DA POLARIDADE

*A Energia que Cura*

*Tradução*  
CLAUDIA GERPE DUARTE



**EDITORA CULTRIX**  
**São Paulo**

## Sumário

Prefácio .....	7
Introdução .....	9
1 Teoria Básica da Energia .....	11
2 Os Cinco Elementos .....	16
3 Técnicas de Equilíbrio da Energia Vital .....	19
A Sessão Geral de Equilíbrio da Energia .....	20
Equilibrando as Três Subdivisões do Sistema Nervoso .....	39
O Equilíbrio dos Chakras .....	39
Equilibrando as Correntes de Energia Respiratória, Emocional e Sensorial .....	41
Equilibrando as Correntes de Energia dos Corpos Etérico e Causai .....	43
Técnicas para Liberar os Gases .....	44
Como Entrar em Contato com o Centro Vital do Fogo no Umbigo .....	49
Liberação da Corrente Sensorial .....	50
Liberação da Corrente Motora .....	51
Tratamento do Périneo .....	54
Como Eliminar a Tensão no Pescoço 1 .....	57
Como Eliminar a Tensão no Pescoço 2 .....	58
Como Eliminar a Tensão no Pescoço 3 .....	59
Tratamento da Corrente Etérica .....	59
Tratamento da Energia Estagnada no Ombro .....	64
Tratamento dos Rins .....	65
Tratamento dos Reflexos do Pé .....	68
O Fogo da Digestão .....	68
Liberação do Diafragma .....	72
Liberação do Plexo Braquial .....	76
Equilíbrio Craniano .....	77
Liberação Pélvica .....	79
Tratamento Linfático .....	80
Como Drenar os Vasos Linfáticos Superiores .....	84
Tratamento da Próstata e do Útero .....	85
Tratamento do Cóccix .....	86
Tratamento do Cólon .....	87
Tratamento da Dor no Joelho .....	91

	Tratamento do Quadril .....	92
	Tratamento da Dor nas Costas .....	93
	Tratamento da Dor nas Vértèbras .....	95
	Tratamento da Coluna Vertebral .....	96
	Equilíbrio Lateral da Coluna Vertebral .....	96
	Tratamento da Perna Mais Curta .....	98
	Tratamento da Ciática .....	99
	O Uso dos Reflexos das Mãos e dos Pés para Estimular e	
	Equilibrar a Energia Vital .....	99
	A Estrela de Cinco Pontas .....	103
4	A Lei da Polaridade .....	107
5	Yoga da Polaridade .....	111
6	Alimentação e Nutrição .....	121
7	Aconselhamento para Pensamentos e Atitudes Positivas .....	127
8	Amor — a Fonte de Toda Energia .....	132
9	<i>Post Scriptum</i> : A Cura Espiritual .....	134
	Bibliografia .....	138

## Prefácio

Todos temos o poder de curar. Podemos curar a nós mesmos, os nossos relacionamentos e o nosso ambiente. Podemos ajudar os outros a usar seus dons de cura e trabalhar em conjunto para criar um mundo de harmonia e de totalidade. A resposta repousa na compreensão da natureza da vida — a energia. Diz-se que a pessoa saudável é emocional, física e espiritualmente equilibrada. Acima de tudo, quando o homem é saudável, ele está seguindo seu destino, realizando seu potencial e manifestando vitalidade e felicidade pessoal em todas as áreas da sua vida.

Eu já vinha lecionando a disciplina de programa de saúde, basicamente no nível universitário, durante quase vinte anos, mas não achava que estivesse atingindo o meu verdadeiro potencial; comecei a procurar uma nova carreira na área da saúde. Em novembro de 1979, participei de um programa variado sobre Saúde Holística em Santa Cruz na Califórnia. Durante o curso, Pierre Pannetier apresentou um seminário de quatro dias sobre os fundamentos da Terapia da Polaridade. Eu já estivera exposto à Terapia da Polaridade num estágio anterior do curso, mas não conseguira compreendê-la bem. Depois de ouvir Pierre dar uma palestra introdutória na véspera do início do seu curso, eu soube intuitivamente que queria estudar com ele, embora não soubesse exatamente por quê. Depois disso, participei de um seminário de duas semanas dirigido por Pierre em maio de 1980 e continuei a manter contato com ele pelo resto da sua vida. A influência que ele exerceu na minha vida e na minha carreira foi enorme.

Pierre Pannetier nasceu em Kampot, no Camboja, no dia 1 de janeiro de 1914, filho de pai francês e de mãe cambojana. Foi o quinto de oito filhos. Seu pai era cirurgião, escritor e educador. Grande parte da filosofia de vida de Pierre foi influenciada pelos pais. Pierre veio para os Estados Unidos em 1950, depois de passar algum tempo no exército e na política. Em 1963, ele conheceu o fundador da Terapia da Polaridade, o dr. Randolph Stone, e, logo depois, começou a praticá-la. Começou a ensinar esta ciência em 1971. O dr. Stone morou com Pierre nos dois últimos anos que passou nos Estados Unidos, treinando-o para ser seu sucessor antes de se aposentar e de ir morar na Índia em 1973. Pierre viajou muito, dando seminários sobre os fundamentos da Teoria da Polaridade. Também tinha uma clínica muito famosa e procurada em Orange, na Califórnia. Ele desencarnou no dia 31 de outubro de 1984, depois de sofrer um ataque do coração.

Pierre me ensinou que a Terapia da Polaridade é um modo de vida. É uma maneira de estarmos física, mental e espiritualmente em equilíbrio com a vida. A Terapia da Polaridade era o veículo que eu estava procurando e que me permitiria ensinar aos outros como podemos ser saudáveis. Sinto que sou privilegiado e abençoado por ter tido a oportunidade de estudar com Pierre. Seu amor e dedicação em ajudar os outros a encontrar

a liberdade na vida serviram de inspiração para mim, e é minha firme intenção seguir seu caminho. Sei que Pierre ajudou muitas outras pessoas. Ele foi um curador ímpar que ensinou que o amor é o verdadeiro poder de cura. Ele sempre foi uma prova desse *amor*, tanto quanto me foi dado senti-lo.

Este livro é dedicado a Pierre e à contribuição que ele fez àqueles que tocou física, mental e espiritualmente. A semelhança do trabalho que faço ao ensinar e ao escrever a respeito da Terapia da Polaridade, este livro também é dedicado à difusão dos princípios da Terapia da Polaridade como uma maneira natural de estarmos em harmonia com a vida.

Obrigado, Pierre, eu o amo.

Alan Siegel  
Janeiro de 1987

## Introdução

O dr. Randolph Stone, criador da Terapia da Polaridade, criou este sistema depois de cinquenta anos de estudo e de prática nos campos da medicina e dos antigos sistemas de cura do Oriente. O dr. Stone foi quiroprático, osteopata e naturopata, e exerceu a profissão em Chicago, no Estado de Illinois, no início deste século. Com o tempo, ele se tornou insatisfeito com as técnicas que aprendera, porque freqüentemente o tratamento físico gerava um alívio temporário, mas o desequilíbrio original voltava a se manifestar posteriormente, precisando ser novamente corrigido. Ele sentiu que devia haver uma explicação para esse fato, e começou então a estudar outros sistemas de cura. Sua busca acabou por levá-lo à Índia e à China na década de 30 para estudar os métodos de cura dessas antigas culturas. Finalmente estabeleceu-se em Beas, na Índia, onde, no final da década de 50, elaborou os princípios da Terapia da Polaridade.

A Terapia da Polaridade baseia-se na teoria de que existe um padrão de energia no corpo humano que forma uma matriz que o próprio corpo usa quando cura a si mesmo. No Oriente, esta energia é chamada de Prana, Ki ou Chi, mas é basicamente a essência da vida. É a primeira coisa a ser dada e a última a ser tomada. É a energia vital. Além de formar um padrão, essa energia vital estimula todas as funções fisiológicas do corpo. Trata-se de um padrão em movimento ou fluxo de energia que confere ao mesmo tempo estrutura e função. O padrão de energia é anterior à estrutura física, ou seja, a estrutura sempre reflete a energia. Se a estrutura se deforma em decorrência de uma lesão ou de uma doença, o padrão de energia também se deforma. Por conseguinte, se algum tipo de correção física for feito sem que o padrão de energia seja reequilibrado, o desequilíbrio energético continuará a distorcer a estrutura, a correção não haverá de se manter e a cura completa não ocorrerá. No curso normal dos acontecimentos, quando o fluxo de energia é deformado ou bloqueado, ele é restaurado pela matriz-mestre que se acha encerrada na mente inconsciente; neste caso, a cura efetivamente acontece. Se, por qualquer motivo, a mente inconsciente não puder reparar o dano, talvez por este ser grande demais ou pelo fato de a atitude mental ter sido seriamente afetada, surgirão problemas crônicos de saúde. Na Terapia da Polaridade, trabalhamos para liberar esses bloqueios de energia e para equilibrar o fluxo para que a cura natural possa ocorrer. Como essa energia vital forma um elo ou superfície comum de contato entre a mente e o corpo, torna-se fácil resolver tanto os distúrbios emocionais como os desequilíbrios físicos através do uso das técnicas da Polaridade.

A Terapia da Polaridade é um sistema completo e natural. A totalidade do sistema pode ser reconhecida mais facilmente se percebermos o ser humano como compreendendo um corpo físico, energia, mente e espírito. A Terapia da Polaridade, a alimentação e o exercício atuam sobre o corpo físico, a energia se equilibra, e desenvolvem-se pensamentos e atitudes positivos que influenciam a mente. A combinação do equilíbrio desses três aspectos afeta por sua vez o espírito, o que faz com que todo o ser seja afetado.

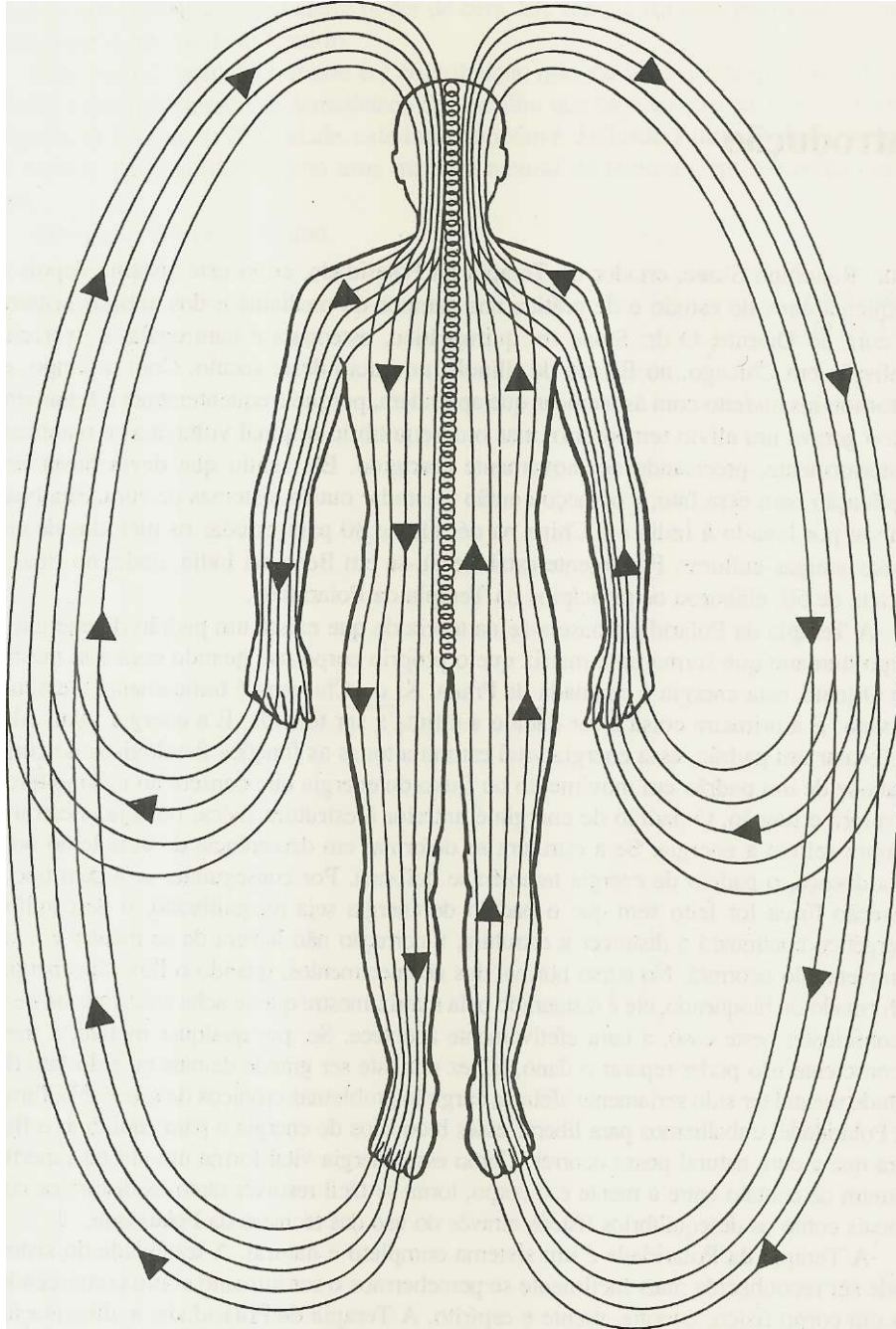


Fig. 1

# 1 Teoria Básica da Energia

Antes de descrever os vários caminhos através dos quais a energia vital circula no corpo humano, é importante compreender que a energia permeia todo o corpo e não apenas a superfície, como poderia parecer a partir das ilustrações que se seguem. A energia vital flui vertical e horizontalmente e se move em espiral de cima para baixo e do centro para fora. Nas ilustrações, a polaridade da energia é tida em várias áreas como sendo positiva e negativa; isto não quer dizer que qualquer área particular seja literalmente negativa ou positiva, sendo apenas uma indicação da direção global do fluxo de energia. A energia flui do positivo para o negativo. Os termos foram tomados emprestados da teoria da energia eletromagnética, mas talvez seja um erro considerar que a natureza da energia vital é eletromagnética. Embora não sejam idênticas, há uma relação entre a energia vital e a energia eletromagnética uma vez que seguem leis semelhantes. O corpo humano encerra tanto a energia vital como a energia eletromagnética, cada uma servindo a objetivos diferentes.

Em cada lado do corpo circulam cinco longas correntes verticais de energia. Do lado direito, elas fluem para baixo, pela frente do corpo, e sobem pela parte de trás; do lado esquerdo, elas fluem para cima, pela frente do corpo, e descem por trás (Fig. 1). Cada uma dessas correntes de energia está relacionada com um dos elementos; estes são o éter, o ar, o fogo, a água e a terra. Cada corrente de energia passa através dos dedos da mão e dos dedos do pé que lhes correspondem, dando seu nome a esses dedos (Fig. 2). A polaridade global do corpo é mostrada na Fig. 1, sendo a cabeça positiva e os pés negativos; o lado direito do corpo é positivo e o esquerdo negativo. Cada articulação é neutra e permite uma permutação entre as correntes de energia que carregam a polaridade; isto lhes permite serem flexíveis. Cada dedo da mão e do pé possui uma polaridade individual como é mostrado na Fig. 2.

Os nomes dos cinco elementos se originam dos nomes dos "chakras" ou centros de energia situados no núcleo central do corpo. Cada chakra é um vórtice rodopiante de energia que gira no sentido horário quando visto por trás. Quando o chakra gira, ele desprende um fluxo ascendente e um descendente de energia, formando as longas correntes verticais de energia. A localização dos chakras é mostrada na Fig. 3. Cada chakra está relacionado com os órgãos e funções situados na sua área.

O chakra do éter governa a voz, a audição e a garganta.

O chakra do ar rege a circulação, o coração e os pulmões.

O chakra do fogo rege a digestão, o estômago e os intestinos.

O chakra da água rege os órgãos reprodutores, as secreções glandulares e os impulsos emocionais.

Cada chakra rege a eliminação dos sólidos e líquidos, a bexiga e o reto.

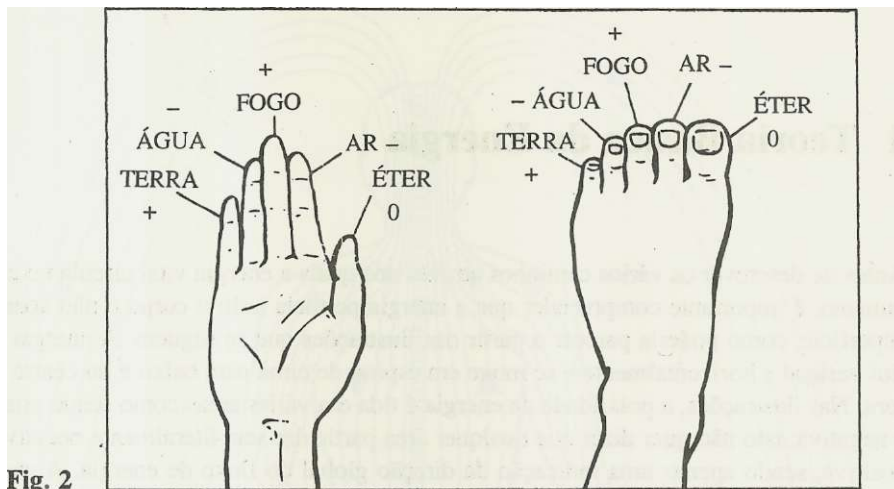


Fig. 2

Os chakras estão ligados entre si por uma espiral dupla de energia que desce da cabeça — a corrente-caduceu (Fig. 3). Esta energia que desce através dos chakras mostra uma taxa decrescente de vibração de energia, tendo o chakra da terra o nível de vibração mais baixo. Cada um dos chakras é neutro devido à passagem da corrente-caduceu. Há também fluxos de energia horizontais que vão da direita para a esquerda (Fig. 3).

O embrião está ligado física e energeticamente à mãe através do umbigo. Toda ingestão de alimento, oxidação e eliminação ocorre através do umbigo, até que o bebê nasce e este elo é cortado. Embora o elo seja cortado fisicamente na ocasião do nascimento, tanto este centro como a espiral de energia que se irradia para fora a partir do umbigo (Fig. 4), continuam a ter energeticamente uma importância vital para o prosseguimento do funcionamento e do equilíbrio do corpo. Trata-se de um padrão de energia primário do corpo, já que é esta espiral de energia que estava ativa quando a estrutura física se formou originalmente.

A Terapia da Polaridade não trata a doença e sim a energia vital que flui através de todos os órgãos e tecidos do corpo, energizando-os. Na prática, quando influímos na energia, sempre usamos contatos bipolares, ou seja, empregamos simultaneamente dois contatos sobre o corpo do cliente, um positivo e um negativo, sejam as mãos, os dedos ou uma combinação dos dois. Um contato positivo, ou seja, a mão direita ou um dos dedos do fogo, impele a energia e é estimulante. Um contato negativo, ou seja, a mão esquerda ou um dos dedos do ar, é relaxante e recebe energia. Quando a energia fica estagnada, ela geralmente se manifesta como dor ou sensibilidade. Uma maneira simples de levar energia para uma área onde ela é necessária é colocar a mão esquerda sobre o ponto dolorido e a mão direita do lado oposto, seja na parte de trás, da frente ou num dos lados do corpo. Este princípio é usado em muitas das manipulações descritas mais adiante neste livro, como na liberação pélvica ou no tratamento da dor no joelho.

Cada parte do corpo tem um relacionamento tríplice com as outras partes. Isto quer dizer que ela é o pólo positivo, negativo ou neutro de uma corrente de energia que flui através do corpo. Quando a energia está estagnada, precisa ser liberada nos três lugares

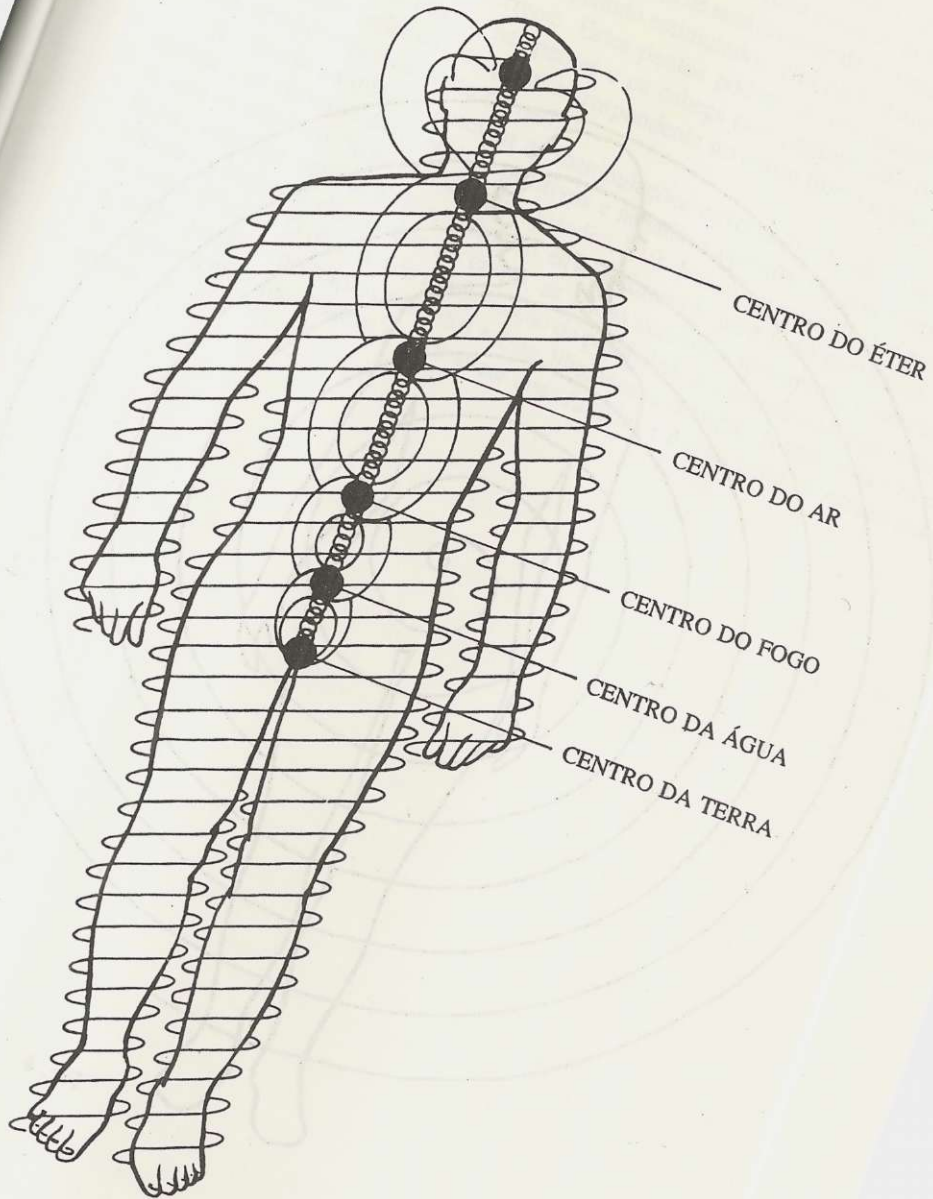
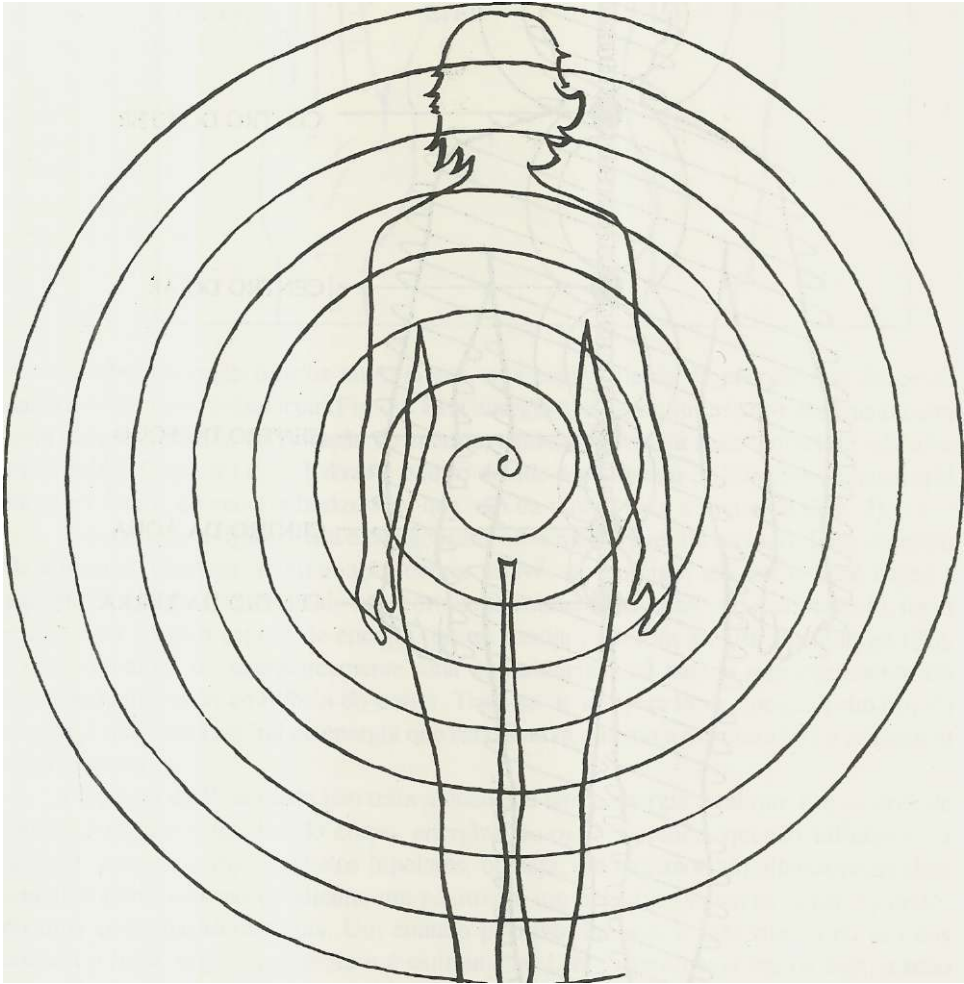


Fig. 3



**Fig.4**

para que o fluxo da corrente se restabeleça. As áreas superiores do corpo são (+) e as inferiores, (-). Também existe um relacionamento tríplice entre os pés (-), as mãos (0) e corpo (+). As manipulações que estimulam o pé e a mão usam os princípios dos reflexos ali localizados. Os reflexos são pontos ao longo de uma corrente de energia que se relacionam com outros pontos dessa corrente. Quando estimulados, eles podem afetar qualquer outro lugar ao longo da mesma corrente. Estes pontos podem ser encontrados nos pés, bem como nas mãos, nos braços, nas pernas e na cabeça (ver páginas 101-102). O estímulo alternado de um reflexo e sua parte correspondente no corpo libera a energia estagnada, favorecendo o funcionamento normal.

A ciência na qual se baseiam as manipulações envolve o uso de relacionamentos trípliques, de reflexos e/os contatos positivos e negativos opostos. Os pólos negativos são os que se mostram freqüentemente bloqueados. Eles devem ser estimulados em primeiro lugar, seguidos pelo negativo, a fim de enviar correntes para todo o circuito. Quando contatos diagonais são usados no corpo, as ondas cerebrais serpentinadas (caduceus) são ativadas (Fig. 3). O objetivo da manipulação da polaridade é localizar a energia estagnada e, empregando os princípios descritos acima, liberar essa energia. Quando esta é liberada, os órgãos e sistemas tendem a normalizar suas funções e a cura pode acontecer naturalmente.

## 2 Os Cinco Elementos

Na sua abordagem ao diagnóstico e ao tratamento, alguns terapeutas da polaridade usam uma perspectiva basicamente intuitiva, outros usam a teoria dos reflexos, mas talvez o grupo maior, incontestavelmente, use a teoria dos cinco elementos para elaborar o diagnóstico e determinar os tratamentos adequados ao caso. Qualquer abordagem ao tratamento é válida. O objetivo máximo é que o cliente recupere a saúde. O caminho percorrido para alcançar esse objetivo é irrelevante. Em última análise, a intuição desempenhará um grande papel, seja qual for a abordagem empregada — a dos cinco elementos ou qualquer outra.

O próprio dr. Stone usava a abordagem dos *cinco elementos*. Ele a extraiu do sistema Ayurvédico da medicina ao qual esteve exposto durante o tempo em que viveu na Índia. Nesse sistema, toda matéria e energia é classificada em função dos cinco elementos. Como já foi mencionado anteriormente, estes são o éter, o ar, o fogo, a água e a terra. Cada elemento tem um "chakra" ou centro de energia particular com o qual está relacionado. Várias funções fisiológicas estão associadas a cada elemento da seguinte maneira:

**ELEMENTO ÉTER** As diversas redes que permeiam todo o corpo, ou seja, os nervos, as veias, as artérias, etc. Ele também está representado em todas as articulações; é o espaço entre os vários ossos que nos conferem flexibilidade.

**ELEMENTO AR** A respiração e a circulação através do sistema nervoso e dos vasos sanguíneos, e o movimento proporcionado pela mente operando através do sistema nervoso e da ramificação parassimpática do sistema nervoso autônomo.

**ELEMENTO FOGO** O calor dentro do corpo gerado pelos fluidos digestivos enquanto desempenham a função digestiva. A ramificação simpática do sistema nervoso autônomo e o nível básico de energia do corpo, a vitalidade.

**ELEMENTO ÁGUA** Todo o material mole do corpo, a pele, o tecido muscular, etc. Todos os fluidos: a linfa, o sangue e as secreções mucosas. Ele também fornece a matriz básica que aglutina a estrutura física.

**ELEMENTO TERRA** Todo o material ósseo sólido que confere ao corpo sua estrutura básica e a sustentação de todos os órgãos do corpo.

O elemento éter, em virtude de estar presente em tudo, pode ser considerado mãe dos outros quatro elementos. Cada um dos quatro elementos restantes está associado a

uma tríade astrológica e a uma parte específica do corpo relacionada com o signo astrológico (signo solar). Estas correspondências são as seguintes:

Elemento ar: Gêmeos (ombros), Libra (rins), Aquário (tornozelos).

Elemento fogo: Áries (olhos), Leão (plexo solar), Sagitário (coxas).

Elemento água: Câncer (seios); Escorpião (órgãos genitais), Peixes (pés).

Elemento terra: Touro (pescoço), Virgem (intestinos), Capricórnio (joelhos).

Podemos ver, a partir do signo de uma pessoa, qual o elemento predominante no mundo exterior na ocasião do seu nascimento, e quais as partes do corpo relacionadas com ele. Frequentemente, a pessoa que nasce sob a influência de um elemento particular terá tendência ou será sensível a desenvolver problemas numa das três partes do corpo, como foi relacionado acima. O distúrbio poderá se manifestar no pólo +, 0 ou -, ou seja, uma pessoa nascida sob o signo de Capricórnio poderia desenvolver problemas no pescoço (pólo positivo), no intestino (pólo negativo), no joelho (pólo neutro) ou ainda em qualquer combinação dos três.

No sistema Ayurvédico, os cinco elementos são frequentemente agrupados para formar os três *princípios* ou *humores* que são chamados de Ar, Fogo e Água. O princípio do Ar é formado pela combinação dos elementos éter e ar. O princípio do Fogo, apenas pelo elemento fogo. O princípio da Água é formado pela combinação dos elementos água e terra.

O princípio do Ar governa toda a atividade nervosa e a matéria gasosa do corpo. As partes do corpo relacionadas com o princípio do Ar são o peito, o intestino e a batata da perna. O princípio do Fogo governa todos os processos catabólicos do corpo, ou seja, o desmembramento da comida em elementos utilizáveis e no calor no interior do corpo. As partes do corpo relacionadas com o princípio do Fogo são a cabeça (inclusive os olhos) e o sistema digestivo, o estômago, o pâncreas, o fígado, etc. O princípio do Fogo também está relacionado com a vontade consciente e com o intelecto. O princípio da Água governa a estrutura física do corpo, todas as secreções corporais alcalinas e os processos anabólicos do corpo, ou seja, o crescimento de novos tecidos e o constante trabalho de renovação. A principal área do corpo relacionada com o princípio da Água é a pélvis.

Toda doença pode ser encarada como um excesso ou como uma diminuição de atividade em um ou mais de um dos três princípios, ou um distúrbio no funcionamento de um, ou mais de um, dos cinco elementos. A arte do diagnóstico dos cinco elementos repousa no entendimento da maneira pela qual os elementos agem reciprocamente. Quando a energia se desloca através dos elementos, começando pelo éter, inicialmente ela é distribuída pelo chakra do éter que energiza as funções correspondentes do corpo. A energia retorna então ao centro e é enviada para baixo, para energizar o segundo chakra de baixo para cima, neste caso, o chakra do ar, e assim por diante. A energia é enviada para baixo, através de cada chakra e de cada elemento. Tendo este fato em mente, fica fácil perceber como um bloqueio no fluxo que se dirige para fora ou para dentro de qualquer dos elementos pode resultar num excesso de energia nos elementos acima do bloqueio e numa diminuição de energia nos elementos abaixo do bloqueio. Assim como a energia desce e alimenta os elementos, a função de cada elemento controla ou equilibra o elemento acima dele. Se fizermos uma analogia com o motor de um carro, podemos

relacionar o elemento éter com o sistema elétrico, o elemento ar com a sucção de ar pelo carburador, o elemento fogo com as cabeças do pistão, o elemento água com o sistema de refrigeração e o elemento terra com o sistema de escapamento. Usando esta analogia, podemos ver como cada elemento alimenta o seguinte e também como eles se controlam mutuamente: por exemplo, a água (refrigerante) controla o fogo (temperatura do motor). Muitas outras ações recíprocas também podem ser percebidas: um excesso de água esfriará o fogo ocasionando uma combustão incompleta e uma fraca eliminação (terra/ escapamento). Uma escassez de ar (uma mistura insuficiente) produzirá um fogo fraco (combustão incompleta) e assim por diante. Também podemos procurar outras ações recíprocas na própria natureza: o ar, por exemplo, refresca a terra, e qualquer jardineiro sabe como é importante arejar o solo. Quando vemos a roupa lavada secando ao ar livre num dia que esteja ventando estamos contemplando um excesso de ar secando a água. Os exemplos à nossa volta são infinitos, simplesmente porque tudo pode ser encarado como sendo composto pelos cinco elementos.

Nas técnicas que visam equilibrar a energia vital apresentadas neste livro, você encontrará tratamentos que afetam os três princípios e os cinco elementos. Depois da Sessão Geral de Equilíbrio da Energia e dos tratamentos de equilíbrio que seguem, o tratamento do princípio do ar é abordado da pág. 44 à pág. 48; os tratamentos do princípio do fogo da pág. 49 à pág. 53; o princípio da água da pág. 54 à pág. 57. Seguem-se os tratamentos dos elementos: o éter da pág. 57 à pág. 64; o ar da pág. 64 à pág. 72; o fogo da pág. 72 à pág. 79; a água da pág. 79 à pág. 86 e a terra da pág. 86 à pág. 92. Os tratamentos abordados a seguir são estruturais, e considerados como pertencendo ao elemento terra. Os dois últimos tratamentos se baseiam na teoria dos reflexos. Esta classificação é muito ampla porque freqüentemente um tratamento encerra o equilíbrio de dois elementos, como, por exemplo, o tratamento do cóccix, que compreende o equilíbrio entre a água e a terra (ou entre a água e o fogo) apesar de estar relacionado como um tratamento da terra. O tratamento do cólon é, na verdade, um tratamento que ativa o princípio do ar ao mesmo tempo que está relacionado com o intestino (terra), de modo que também está relacionado sob o item terra, embora seja um tratamento do princípio do ar. O tratamento da dor no joelho está relacionado sob o item terra, porque o joelho é uma das partes da tríade da terra, mas poderia ser considerado um tratamento do éter. Muito mais poderia ser dito a respeito dos cinco elementos, mas estaria além do escopo deste livro examinar o assunto mais detalhadamente. Qualquer livro de boa qualidade sobre a medicina Ayurvédica poderá oferecer inúmeras e fascinantes idéias para o Terapeuta da Polaridade.

### 3 Técnicas de Equilíbrio da Energia Vital

A explicação e as ilustrações de todas as manipulações foram cuidadosamente elaboradas. Meu desejo é que qualquer pessoa que leia este livro seja capaz de seguir as instruções detalhadas nele apresentadas e possa conduzir uma sessão de Polaridade bastante eficaz.

O seguinte procedimento, quando adequado, será usado em cada manipulação:

Nome da manipulação.

Objetivo da manipulação. Tenha em mente que a Terapia da Polaridade trata a energia que flui através dos órgãos e não os órgãos propriamente ditos. Por exemplo, o tratamento do cólon trata a energia que circula através do cólon.

A posição na qual a cliente se encontra durante a manipulação.

Instruções detalhadas para cada manipulação.

Quando adequado, quais os princípios ou correntes de energia que estão sendo usados.

De que modo esses princípios podem ser usados para outros tratamentos.

Orientação quanto à alimentação para intensificar a sessão de Polaridade.

A pessoa que estiver recebendo a sessão será chamada de "cliente". Como a pessoa que serviu de modelo para as ilustrações foi minha esposa Vicki, a palavra "ela" é usada em todo o livro. As manipulações são descritas como se uma mesa estivesse sendo usada para a sessão do trabalho com o corpo. Na verdade, as sessões de Polaridade podem ser feitas no chão ou na cama. Basta que a pessoa que estiver conduzindo a sessão execute um ajuste lógico, ou seja, ajoelhando-se ao lado da cliente em vez de ficar em pé. Antes de começar, reexamine os pontos a serem lembrados durante um tratamento de Polaridade.

A maioria das manifestações envolvem a estimulação de pontos ou áreas. A não ser que você receba instruções específicas para estimular uma certa área de uma determinada maneira ou numa direção específica, faça o que lhe parecer mais cômodo e natural. Você pode fazer a estimulação para a frente e para trás, por meio de movimentos circulares ou através de uma suave pressão e liberação.

O aspecto mais importante da estimulação é a *delicadeza*. O contato dos seus dedos e mãos deve ser suave. Deixe que eles se amoldem ao corpo da cliente. Lembre-se de que você pode ser firme e aprofundar seu toque, e mesmo assim ser delicado. Procure nunca usar de força, pois isso cria tensão e bloqueia a energia vital.

A Terapia da Polaridade trabalha com a energia ou com a vibração vital. Este é o poder que cura. O amor e a delicadeza são sempre mais eficazes do que a força para criar uma mudança positiva.

De acordo com a minha experiência, o fluxo de energia vital que se dirige para qualquer parte do corpo pode ser acentuado pelo "sentimento", e requer concentração. Eis o que eu faço: depois de estimular pontos alternados, conservo os dois contatos (sem estimulá-los). A seguir, concentro-me no ponto entre as sobrancelhas e visualizo energia ou luz fluindo do meu cérebro para minhas mãos e através destas para o corpo da cliente.

Exercite esta técnica do "sentimento" e veja quais os resultados que você consegue obter. Ofereço-a como um complemento bastante útil para a Terapia da Polaridade. No meu caso, ela alcança resultados miraculosos.

## **A Sessão Geral de Equilíbrio da Energia**

A sessão geral aqui apresentada é praticamente idêntica à que me foi ensinada por Pierre Pannetier, meu magnífico professor da Terapia da Polaridade. A sessão geral estimula basicamente as longas correntes verticais de energia através de contatos em vários pólos negativos, positivos e neutros. Uso a sessão geral como a estrutura básica da maioria das minhas sessões de Polaridade. Incluo então algumas manipulações específicas. A sessão geral, por si só, é um tratamento completo de energia vital que, quando realizado corretamente e com amor, faz com que a cliente fique profundamente relaxada e feliz. Como trabalhamos com a vibração, afetamos tanto a mente como o corpo uma vez que os pensamentos e a matéria são formados pela mesma energia universal. A única diferença está na velocidade da vibração.

A sessão geral pode levar de 15 a 45 minutos, dependendo da rapidez com que forem feitas as manipulações. Como regra geral, recomendo que se trabalhe durante uma hora no corpo da cliente. No caso de crianças pequenas e de pessoas idosas, o período de tempo deve ser mais curto. Uma sessão de meia hora em geral é suficiente. As diretrizes aqui apresentadas são apenas sugestões. Use o bom senso e a intuição no seu trabalho.

### *Pontos a serem lembrados durante uma sessão de Terapia da Polaridade*

1. Seu local de trabalho deverá ser limpo, silencioso e modestamente mobiliado.
2. Prepare-se meditando ou ficando sentado em silêncio durante os cinco minutos que antecedem o tratamento.
3. Receba a cliente com amor e um sorriso caloroso.
4. Peça a ela que se dispa, conservando apenas a roupa de baixo.
5. Cubra o corpo da cliente com um lençol ou cobertor.
6. Peça a ela que o avise se você tocar em algum ponto sensível ou dolorido.
7. Ao fazer as manipulações, relaxe as mãos e amolde-as ao corpo da cliente.
8. Quando possível, mantenha o corpo dela no centro do seu corpo.
9. Tenha cuidado para não cruzar as mãos sobre o corpo da cliente.
10. Use a parte mais mole da ponta dos dedos para estimular os pontos.
11. Seu toque deverá ser bem suave; nunca use força. A força gera tensão, o que bloqueia a energia.
12. O toque leve e delicado desloca a energia pela introdução do elemento ar (que gera o movimento). Tome cuidado para que a cura não tenha origem em você. É a energia vital que realiza a cura.
13. Ao estimular qualquer parte do corpo, lembre-se de que você não está aplicando uma massagem. No caso desta última, as mãos deslizam pelo corpo da cliente.

Na Polaridade, as mãos e os dedos permanecem na mesma área da pele e deslocam esta última por sobre as estruturas subjacentes. Tenha sempre em mente que nós influenciemos a energia.

14. É importante que você compreenda que cada um de nós alcança a cura num ritmo e velocidade diferentes; portanto, não espere testemunhar um resultado físico depois de uma manipulação. Estou querendo dizer que você deve ficar neutro ao trabalhar com sua cliente.
15. Concentre-se em sentir a energia, o que é experimentado como um formigamento ou calor entre suas mãos e o corpo da cliente.
16. Na maior parte das manipulações você deve estimular por alguns minutos o local que está sendo tratado e depois parar e sentir a energia. Pare por um período variando de 30 segundos a 1 minuto, e passe à outra manipulação. Se depois de fazer a estimulação durante 2 minutos você não sentir nenhuma energia, pare por mais um minuto e depois vá em frente.
17. Quando sentir certo deslocamento de energia, você terá alcançado o resultado da manipulação. A energia vital é inteligente. Uma vez despertada, ela sabe o que fazer e aonde ir.
18. Se as manipulações não parecerem estar funcionando, coloque as mãos sobre o corpo da cliente e envie amor para ela. Visualize a energia fluindo através das suas mãos em direção à sua cliente.
19. As clientes poderão falar ou não; poderão até adormecer. Não existe uma norma de comportamento para elas. O importante é que elas se sintam à vontade e relaxadas.
20. Você não pode alterar a direção na qual a energia circula pelo corpo em função dessas manipulações. Você pode apenas afetar sua intensidade.

## **Descrição da Sessão Geral de Equilíbrio**

### **SENTADO À CABECEIRA DA CLIENTE**

1. Envolve o occipital da cliente com a palma das mãos. Ponha os dedos do ar sobre a junção do pescoço com os ombros, mantendo os polegares ao lado dos dedos do ar.
2. Pegue o occipício da cliente com o polegar e o dedo do ar da mão direita. Coloque a mão esquerda sobre a testa dela, pondo o polegar sobre a área anterior da fontanela.

### **DE PÉ, DO LADO DIREITO DA CLIENTE**

3. Ponha a mão esquerda sobre a testa da cliente, ao mesmo tempo que balanceie com a direita o abdômen na região abaixo do umbigo.

### **SENTADO OU EM PÉ, AOS PÉS DA CLIENTE**

4. Alterne a estimulação dos pontos internos do calcanhar com a flexão do pé.
5. Alterne a estimulação dos pontos externos do tornozelo com a extensão do pé.
6. Estimule com os polegares a região superior do tornozelo.
7. Alterne o estiramento dos dedos e a compressão nos tendões superiores e inferiores, usando o polegar e os dedos do ar.

8. Tração no dedo do pé — dê um "puxão" curto e rápido no dedo retesado.
9. Tração na perna com o pé flexionado na exalação.
- 10-15. Repita esta seqüência no outro pé.

#### EM PÉ, DO LADO DIREITO DA CLIENTE

16. Ponha a mão esquerda sobre a pélvis da cliente ao mesmo tempo que balance as pernas dela com a mão direita.
17. Dê uma pancadinha rápida no pulso da cliente.
18. Faça rotações no braço e no ombro da cliente enquanto segura o pulso dela.
19. Alongue o dedo e o braço da cliente.
20. Toque o polegar e a membrana interdigital.
21. Alterne o toque do polegar e a da membrana interdigital com o reflexo na parte de dentro do cotovelo.
22. Segure o cotovelo. Coloque o polegar sobre os tendões situados abaixo do cotovelo. Alterne a estimulação do cotovelo com o balanço do abdômen na área abaixo das costelas inferiores.
23. Toque o ombro e o osso pélvico do lado oposto. Balance e distenda.
- 24-30. Repita esta seqüência de manipulações no lado esquerdo da cliente.

*E chegada a hora das manipulações específicas.*

#### MANIPULAÇÕES DE ENCERRAMENTO FEITAS COM VOCÊ SENTADO À CABECEIRA DA CLIENTE

31. Estimule o ponto occipital direito com o dedo do fôlego da mão direita. Ponha o dedo do ar da mão esquerda entre o nariz e a sobrancelha direita da cliente.
32. Repita do lado esquerdo. Troque de mão.
33. Coloque os polegares na região anterior da fontanela e o dedo mínimo de ambas as mãos na articulação do maxilar da cliente.
34. Toque a saliência occipital direita da cliente com o polegar e o dedo do ar da mão direita. Coloque o polegar esquerdo sobre a região anterior da fontanela da cliente e os outros dedos imitando a forma de garras sobre a testa dela.

#### DE PÉ, DO LADO DIREITO DA CLIENTE

35. Equilibre o chakra. Ponha o polegar esquerdo entre as sobrancelhas da cliente e o polegar direito no umbigo dela.

#### COM A CLIENTE SENTADA

36. Passe de leve a mão pelas costas da cliente.
37. Passe de leve a mão pela frente do corpo da cliente.
38. Dê um forte abraço na cliente.

#### MANIPULAÇÃO 1: OCCIPÚCIO E DÉCIMO NERVO CRANIANO

*Objetivo:* Apresentar a cliente ao seu toque e promover o relaxamento.

*A cliente fica de costas durante toda a Sessão Geral.*

Etapa 1. Sente-se à cabeceira da cliente.

2. Erga a cabeça da cliente com a mão direita e coloque delicadamente as mãos sobrepostas debaixo da cabeça da cliente (Fig. 5).

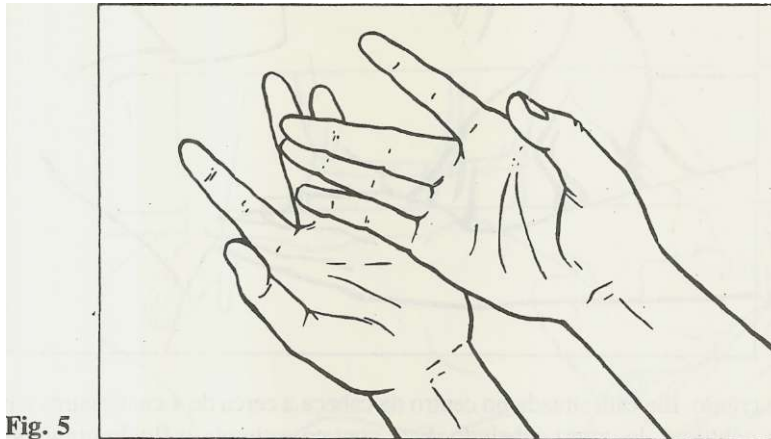


Fig. 5

3. Seu dedo indicador ou os dedos do ar tocam o local onde o pescoço e o ombro se encontram. Este é um ponto ao longo do trajeto do décimo nervo craniano (o vago) no trecho entre a cabeça e o tronco (Fig. 6).
4. Envolve o occipital da cliente com as mãos sobrepostas.
5. Seus polegares deverão estar colados aos dedos do ar ou indicadores, porém, sem tocar a cabeça da cliente (Fig. 6).
6. Conserve essa posição durante vários minutos. Veja se consegue sentir um formigamento ou sensação de calor no local onde seus dedos tocam os ombros da cliente.

#### MANIPULAÇÃO 2: TESTA E OCCIPÚCIO

*Objetivo:* Equilibrar as correntes de energia na parte anterior do corpo (sensorial) com as correntes de energia da parte posterior do corpo (motora); deslocar a energia em direção aos pés da cliente. As clientes sensíveis poderão sentir um formigamento na planta dos pés.

Etapa 1. Sente-se à cabeceira da cliente.

2. Ponha a mão direita debaixo do pescoço dela.
3. Faça com que a mão direita deslize em direção à cabeça dela até que seu polegar e os dedos do ar se encaixem na saliência occipital. Esta última é a borda inferior do osso craniano (occipital) que está situado na base do crânio. A cabeça da cliente deve repousar suavemente na palma da sua mão direita (Fig. 7).
4. Coloque a palma da mão esquerda sobre a testa da cliente. Seu polegar esquerdo tocará a região anterior da fontanela. Este é o ponto mole na cabeça do bebê e pode ser sentido nos adultos como uma reentrância entre os ossos



**Fig. 6**

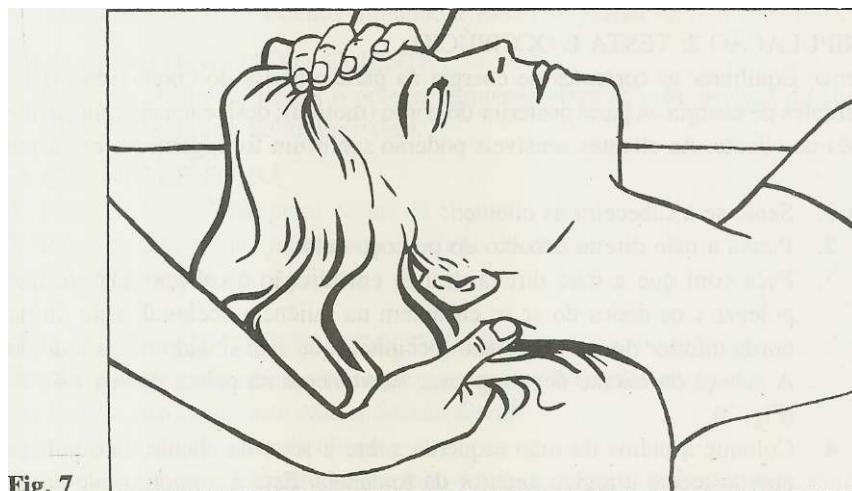
do crânio. Ela está situada no centro da cabeça a cerca de 4 centímetros a partir do contorno do couro cabeludo. Este contato estimula o fluido craniano que envolve o cérebro.

5. Mantenha o contato até sentir a energia como uma sensação de formigamento, ou por 2 minutos.

### MANIPULAÇÃO 3: BALANÇAR O ESTÔMAGO

*Objetivo:* Dispersar a energia da área inferior do abdômen (pélvis) em direção à cabeça.

Etapa 1. Fique de pé ao lado da cliente.



**Fig. 7**

2. Coloque a palma da mão esquerda sobre a testa dela.
3. Volte a palma da mão direita para baixo, logo abaixo do umbigo (Fig. 8).
4. Embale o abdômen da cliente sem deslizar a mão. Faça este movimento durante dois minutos. Todo o corpo deverá balançar.
5. Pare, conserve a posição sem fazer pressão e sinta a energia. Experimente fechar os olhos quando sentir o movimento da energia.



#### MANIPULAÇÃO 4: A PARTE DE TRÁS DO TORNOZELO, COM FLEXÃO DO PÉ

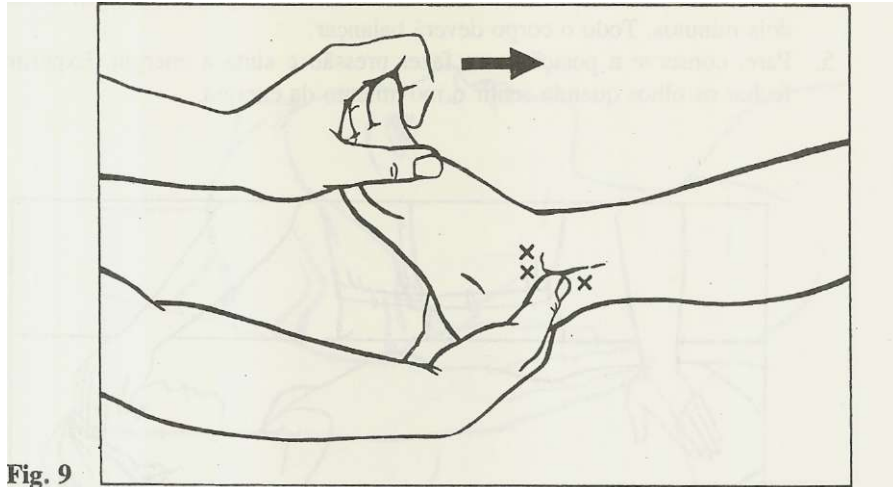
*Objetivo:* Estimular o fluxo de energia através do tornozelo.

- Etapa 1. Fique de pé aos pés da cliente.
2. Segure com a mão direita o calcanhar direito da cliente (Fig. 9).
  3. Coloque a proeminência do punho esquerdo sobre a base dos dedos do pé direito da cliente.
  4. Flexione com a mão esquerda o pé da cliente.
  5. Deixe de flexionar o pé ao mesmo tempo que faz pressão com o polegar direito sobre as áreas marcadas com um (x).
  6. Faça o pé flexionar-se de novo e pressione alternadamente as áreas de contato indicadas à medida que vai deixando de flexioná-lo. Continue a trabalhar para a frente e para trás, em volta das áreas do tornozelo indicadas por um (x). Repita de 3 a 4 vezes o movimento.

#### MANIPULAÇÃO 5: PARTE DE FORA DO TORNOZELO, FAZENDO O PÉ ESPICHAR

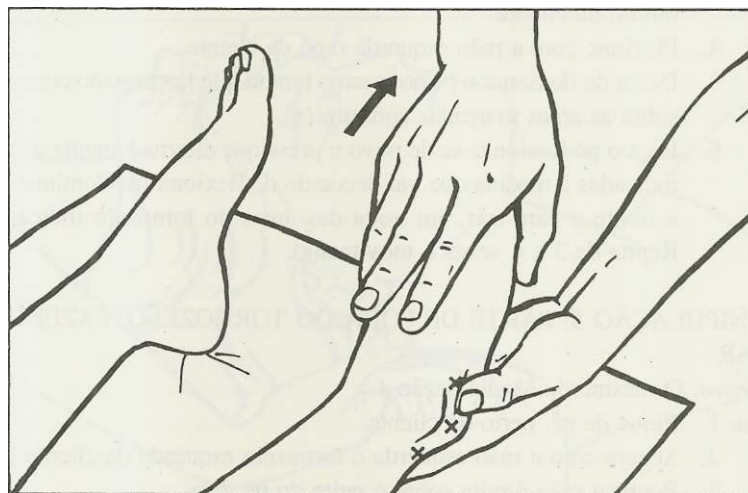
*Objetivo:* O mesmo da Manipulação 4.

- Etapa 1. Fique de pé, perto da cliente.
2. Segure com a mão esquerda o tornozelo esquerdo da cliente (Fig. 10).
  - 3.** Ponha a mão direita sobre o peito do pé dela.
  4. Estenda o pé da cliente, puxando-o delicadamente para baixo, na sua direção.



**Fig. 9**

5. Enquanto você deixa de fazer o pé espichar, pressione com o polegar as áreas do tornozelo marcadas com um (x).
6. Faça o pé se espichar e continue com o polegar esquerdo as áreas indicadas do tornozelo; depois, faça o pé voltar à posição normal. Este procedimento é idêntico ao da Manipulação 4, com a diferença que você está fazendo o pé se espichar em vez de flexioná-lo.
7. De 3 a 4 vezes, contorne o tornozelo.



**Fig. 10**

#### MANIPULAÇÃO 6: ROTAÇÃO DO TORNOZELO

*Objetivo:* O mesmo das Manipulações 4 e 5.

- Etapa 1. Fique levantado, junto aos pés da cliente.
2. Ponha os polegares na concavidade sobre o tornozelo direito (Fig. 11). Seus outros dedos devem descansar brandamente sobre os lados do tornozelo.
  3. Estimule dez vezes a parte superior do tornozelo no sentido horário.
  4. Inverta a direção do movimento e estimule dez vezes a parte superior do tornozelo no sentido anti-horário.



Fig. 11

#### MANIPULAÇÃO 7: ALONGAMENTO DOS DEDOS DO PÉ E COMPRESSÃO DO TENDÃO

*Objetivo:* Estimular as longas correntes de energia que fluem em cada dedo do pé.

- Etapa 1. Fique levantado, aos pés da cliente.
2. Segure com a mão esquerda o dedão do pé direito da cliente. Segure-o no ponto o mais próximo possível do pé (Fig. 12). Faça o dedão girar de 3 a 4 vezes em cada direção.
  3. Sua mão direita deverá estar sobre o pé da cliente com o polegar em cima e o dedo do ar, ou indicador, embaixo. Os dois dedos se encontram sobre os tendões que estão ligados ao dedo do pé.
  4. Puxe com a mão esquerda o dedo do pé da cliente na sua direção.
  5. Pare com o alongamento e ao mesmo tempo pressione os tendões, pressionando seu polegar e o dedo do ar um contra o outro. Comece a pressionar perto do dedo do pé.
  6. Repita o alongamento do dedo e alterne a pressão do tendão enquanto vai descendo paulatinamente pelo pé. Repita de 3 a 4 vezes o procedimento.
  7. Repita em cada dedo do pé as etapas de 1 a 4. Lembre-se de alternar. Puxe o dedo do pé e, quando o relaxar, pressione os tendões. Você poderá mudar de mão para acomodar uma cliente que tenha o pé grande, colocando, por exemplo, a mão direita sobre o dedo do pé e a mão esquerda sobre os tendões.

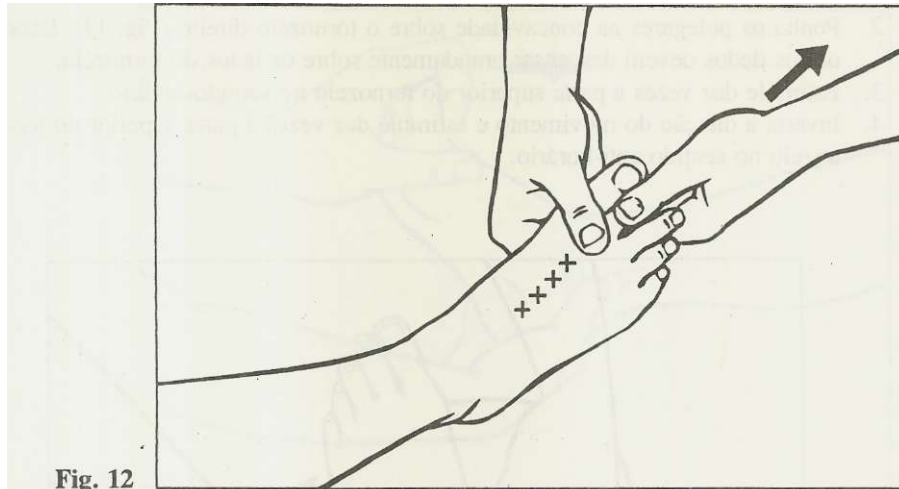


Fig. 12

#### MANIPULAÇÃO 8: PRESSÃO DOS DEDOS DO PÉ

*Objetivo:* Liberar as correntes de energia e os cinco elementos nos dedos do pé.

Etapa 1. Fique levantado, aos pés da cliente.

2. Segure o dedão do pé da cliente com as mãos. Mantenha o dedão o mais perto possível dos outros dedos, com os polegares sobrepostos sobre o dedão (Fig. 13).
3. Puxe o dedão na sua direção até que ele esteja completamente espichado.
4. Com o dedão espichado, puxe-o rapidamente na sua direção a uma distância de um centímetro e meio. Tome cuidado para não deixar a mão deslizar pelo

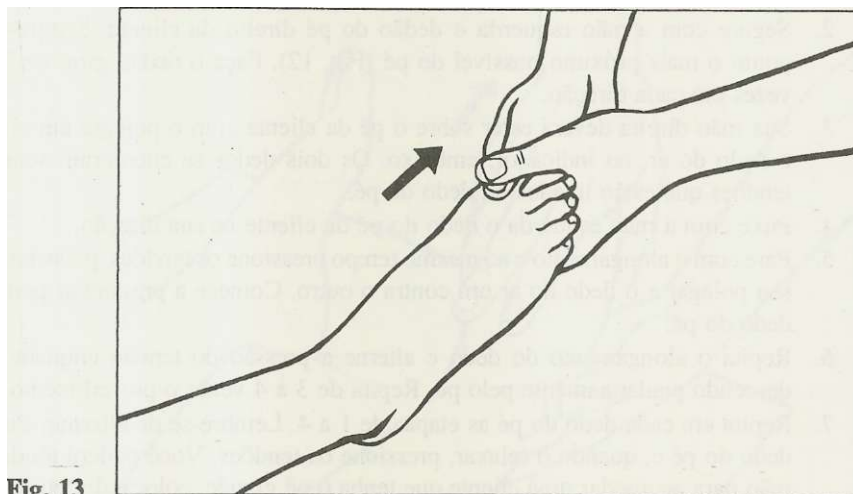


Fig. 13

dedão do pé da cliente. Ponha o lençol debaixo dos seus dedos se os dedos do pé da cliente estiverem escorregando, para poder segurá-los com mais firmeza.

5. Algumas vezes, os ossos dos dedos do pé "estalam" quando os puxamos. Isto é causado pelo ar que flui pelo espaço criado pelo fechamento do dedo. Isto é extremamente comum e não deve ser motivo de preocupação.

#### MANIPULAÇÃO 9: PRESSÃO DA PERNA

*Objetivo:* Liberar energia no quadril e na região lombar.

Etapa 1. Fique levantado, aos pés da cliente.

2. Segure o pé direito dela com ambas as mãos. Coloque as palmas sobrepostas sobre o peito do pé e os polegares logo abaixo da parte mais mole que começa na base dos dedos do pé (Fig. 14).

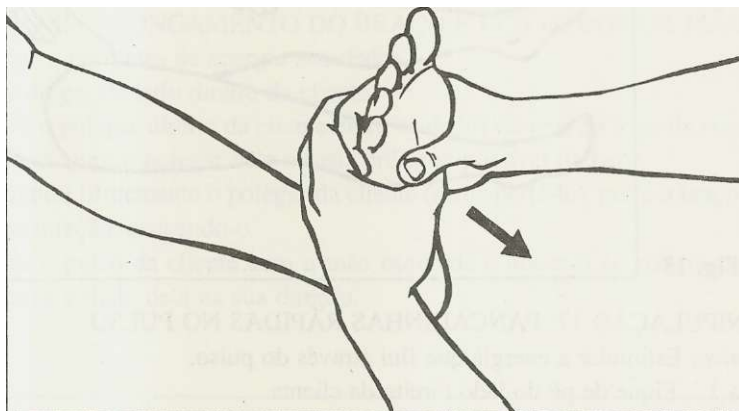


Fig. 14

3. Peça à cliente para inalar enquanto você flexiona o pé, voltando as pontas dos dedos para a parte superior do corpo.
4. Peça-lhe que exale. Pouco antes de ela ter exalado todo o ar dos pulmões, e com o pé ainda flexionado, puxe toda a perna da cliente dois centímetros e meio na sua direção. Trata-se de um alongamento rápido e curto. Conserve a posição durante vários segundos, e, depois, deixe de pressionar.

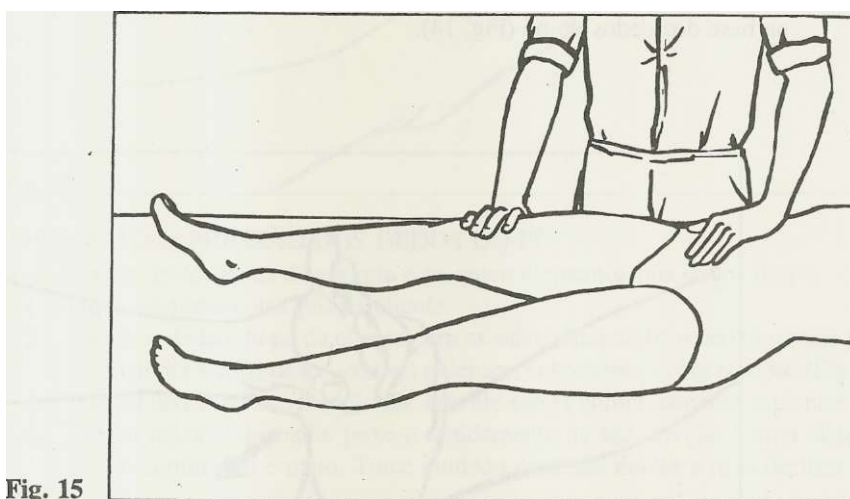
#### MANIPULAÇÕES 10-15

Depois de concluir a Manipulação 9, repita as Manipulações 4-9 no pé esquerdo da cliente. O procedimento é exatamente o mesmo, exceto que você substitui a mão esquerda pela direita e vice-versa.

#### MANIPULAÇÃO 16: BALANÇO DA PÉLVIS E DO JOELHO

*Objetivo-*, Promover o relaxamento da pélvis.

- Etapa 1. Fique de pé, no lado direito da cliente.
2. Ponha a mão esquerda sobre a parte de dentro do osso pélvico direito da cliente, com a palma da mão voltada para baixo e os dedos apontando na direção dos pés dela. Isto se chama ligamento de Poupart (Fig. 15).
  3. Coloque a mão direita logo acima do joelho na parte de fora da perna direita da cliente.
  4. Balance suavemente a perna com a mão direita num movimento rítmico mais ou menos 10 vezes. Sua mão esquerda não exerce estimulação.
  5. Pare e mantenha a posição sem balançar a perna por 30 segundos.



**Fig. 15**

#### MANIPULAÇÃO 17: PANCADINHAS RÁPIDAS NO PULSO

*Objetivo:* Estimular a energia que flui através do pulso.

- Etapa 1. Fique de pé do lado direito da cliente.
2. Segure com as duas mãos o pulso direito da cliente. Coloque os polegares sobre o pulso dela e os dedos do ar (indicadores) debaixo dele (Fig. 16).
  3. Dê dez pancadinhas com os dedos mínimos (terra) no pulso da cliente num movimento ascendente.
  4. Segure o pulso da cliente sem dar pancadinhas durante 15 segundos.

#### MANIPULAÇÃO 18: ROTAÇÃO DO BRAÇO E DO OMBRO

*Objetivo:* Estimular as correntes de energia que circulam sobre os braços e ombros.

- Etapa 1. Fique de pé, do lado direito da cliente.
2. Segure o pulso direito da cliente como na Manipulação 17.
  3. Usando o pulso da cliente para controlar os movimentos, faça com que o braço e o ombro dela girem num movimento circular relaxado (na sua direção). Faça o movimento 10 vezes numa direção e depois 10 vezes na direção oposta (distante de você) (Fig. 17).
  4. Seus braços e mãos deverão estar relaxados, o que ajudará a cliente a relaxar.

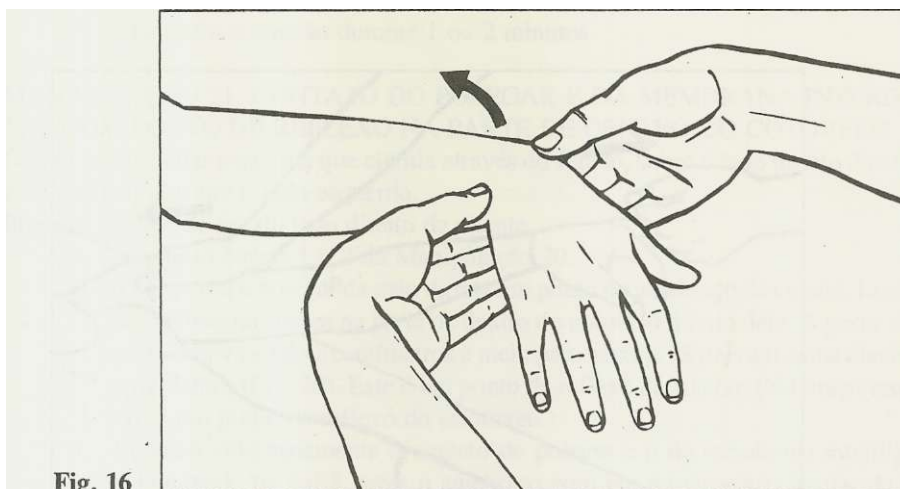


Fig. 16

**MANIPULAÇÃO 19: ALONGAMENTO DO BRAÇO E DOS DEDOS DA MÃO.**

*Objetivo:* Liberar as correntes de energia nos dedos.

- Etapa 1. Fique de pé, do lado direito da cliente.
2. Segure o polegar direito da cliente entre os dedos do ar e do fogo da sua mão direita. Segure o polegar dela o mais próximo possível da base.
  3. Segurando firmemente o polegar da cliente (sem apertá-lo), puxe o braço dela na sua direção, esticando-o.
  4. Segure o pulso da cliente com a mão esquerda e afaste-o ao mesmo tempo que puxa o dedo dela na sua direção.



Fig. 17

5. Repita a etapa 3 no cotovelo e depois no ombro (Fig. 18).
6. Repita as etapas de 1 a 4 em cada dedo da mão direita da cliente.

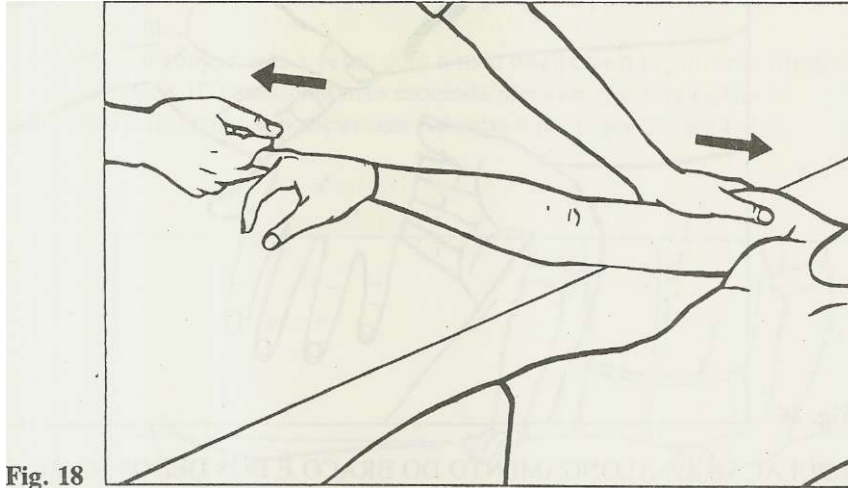


Fig. 18

#### MANIPULAÇÃO 20: CONTATO NO POLEGAR E NA MEMBRANA INTERDIGITAL

*Objetivo:* Estimular por reflexo a energia para a área do corpo abaixo do diafragma.

Etapa 1. Fique de pé, do lado direito da cliente.

2. Ponha o lado do polegar ao lado do monte de Vênus da mão direita da cliente (Fig. 19).

3. Coloque a ponta do dedo indicador (ar) na membrana interdigital entre o polegar e o dedo do ar da cliente nas costas da mão dela.



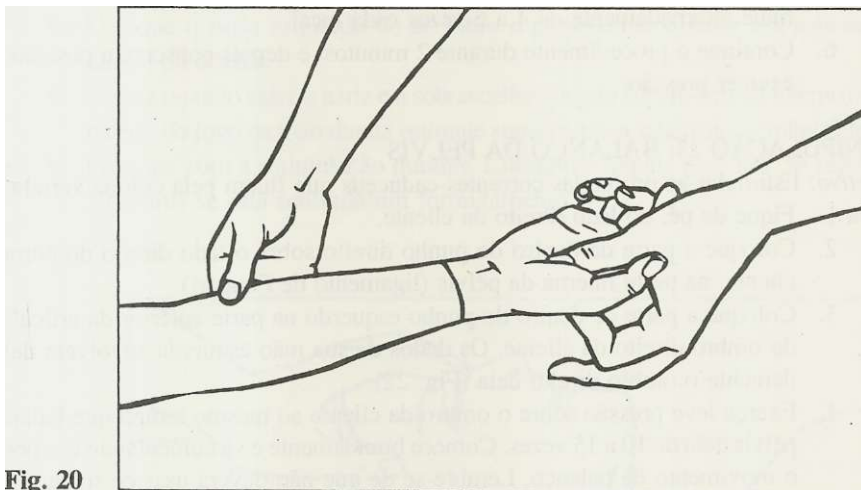
Fig. 19

4. Estimule os dois pontos, pressionando com os dois dedos ao mesmo tempo. Este é um ponto geralmente muito sensível na maioria das pessoas. Lembre-se de que você não deve usar de força.
5. Mantenha a pressão durante 1 ou 2 minutos.

#### MANIPULAÇÃO 21: CONTATO DO POLEGAR E DA MEMBRANA INTERDIGITAL COM PONTO DE REFLEXO NA PARTE DE DENTRO DO COTOVELO

*Objetivo*-, Estimular a energia que circula através do fígado, sobre o lado direito do corpo, e do estômago, sobre o lado esquerdo.

- Etapa 1. Fique de pé, do lado direito da cliente.
2. Repita as etapas 1 e 2 da Manipulação 20.
  3. Toque com o polegar da mão direita um ponto no antebraço da cliente. Localize esse ponto nos ossos na parte de dentro do cotovelo direito dela. A partir desse ponto, mova-se dois centímetros e meio para baixo, e depois a mesma distância, para dentro (Fig. 20). Este é um ponto de reflexo do fígado. (No braço esquerdo, é um ponto de reflexo do estômago.)
  4. Estimule alternadamente o contato do polegar e o da membrana interdigital, estimulando de 4 a 5 vezes o antebraço com um movimento circular de estímulo.



**Fig. 20**

#### MANIPULAÇÃO 22: CONTATO DO COTOVELO E DA COSTELA INFERIOR

*Objetivo*:- Estimular a energia sobre o lado direito da vesícula biliar e sobre o lado esquerdo do baço.

- Etapa 1. Fique de pé, do lado direito da cliente.
2. Segure o cotovelo direito da cliente na palma da mão esquerda. Ponha o polegar esquerdo sobre o antebraço da cliente, logo abaixo do cotovelo.
  3. Coloque a mão direita sobre o abdômen da cliente, logo abaixo do diafragma, de modo que as costelas inferiores dela se encaixem entre o seu polegar e o dedo do ar. Seus dedos deverão apontar para o lado direito da cliente (Fig. 21).

4. Estimule o cotovelo da cliente, pressionando primeiro para baixo e depois para cima na direção do ombro dela. O movimento deverá ser brando e circular.
5. Alterne a estimulação do cotovelo com um balançar suave do abdômen. Estimule alternadamente de 4 a 5 vezes cada local.
6. Continue o procedimento durante 2 minutos, e depois conserve a posição sem exercer pressão.

#### MANIPULAÇÃO 23: BALANÇO DA PÉLVIS

*Objetivo:* Estimular as profundas correntes-caduceus que fluem pela coluna vertebral.

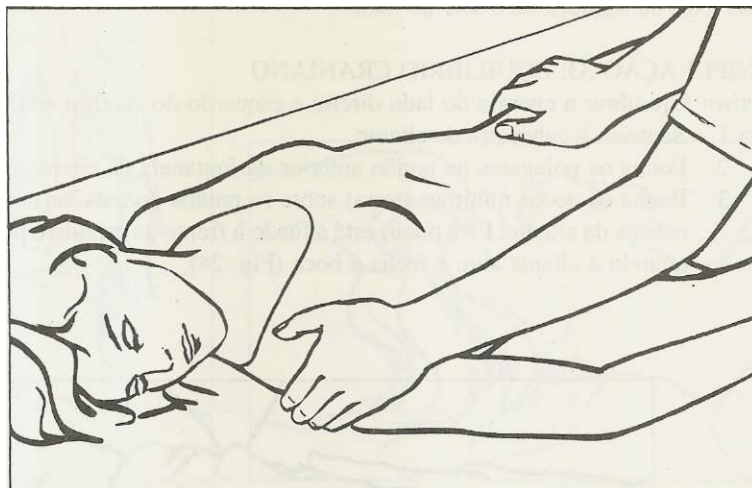
- Etapa 1. Fique de pé, do lado direito da cliente.
2. Coloque a parte de dentro do punho direito sobre o lado direito do corpo da cliente, na parte interna da pélvis (ligamento de Poupart).
  3. Coloque a parte de dentro do punho esquerdo na parte anterior da articulação do ombro direito da cliente. Os dedos da sua mão esquerda envolvem delicadamente o ombro direito dela (Fig. 22).
  4. Exerça leve pressão sobre o ombro da cliente ao mesmo tempo que balance a pélvis dela de 10 a 15 vezes. Comece brandamente e vá aumentando aos poucos o movimento de balanço. Lembre-se de que não deverá usar de força.

#### MANIPULAÇÕES 24-30

Repita as Manipulações 16-23 do lado esquerdo da cliente. Lembre-se de substituir a mão esquerda pela direita, etc. Depois de concluir o lado esquerdo do corpo, seria o momento de fazer algumas das manipulações específicas encontradas neste capítulo. Se você não estiver fazendo nenhuma manipulação específica, prossiga com a Sessão Geral.

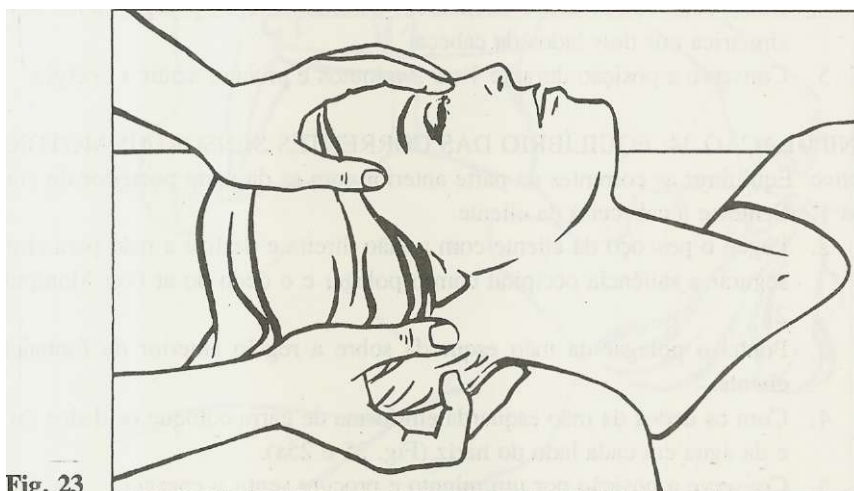
#### MANIPULAÇÃO 31: ÂNGULO SÚPERO-ORBITAL INTERNO E SALIÊNCIA OCCIPITAL

*Objetivo:* Equilibrar as correntes de energia em cada lado da cabeça.



**Fig. 22**

- Etapa 1. Sente-se à cabeceira da cliente.
2. Ponha o dedo direito do fogo sobre a saliência occipital da cliente. Este ponto está situado 0,6 centímetros à direita da coluna vertebral.
  3. Coloque o dedo esquerdo do ar sobre o ponto entre o nariz e a sobrancelha direita da cliente.
  4. Segure o ponto entre o nariz e a sobrancelha (ângulo súpero-orbital interno) e com o dedo do fogo da mão direita estimule suavemente a saliência occipital (Fig. 23).
  5. Prossiga com a estimulação durante 1 minuto e depois pare por 30 segundos. Verifique se está sentindo um formigamento.



**Fig. 23**

### MANIPULAÇÃO 32

Idêntica à Manipulação 31. A única diferença é que você a executa do lado esquerdo da cliente. Não se esqueça de trocar de mão.

### MANIPULAÇÃO 33: EQUILÍBRIO CRANIANO

*Objetivo:* Equilibrar a energia do lado direito e esquerdo do cérebro e do corpo.

Etapa 1. Sente-se à cabeceira da cliente.

2. Ponha os polegares na região anterior da fontanela da cliente.
3. Ponha os dedos mínimos (terra) sobre os pontos do maxilar nos dois lados da cabeça da cliente. Este ponto está situado à frente do ouvido e pode ser sentido quando a cliente abre e fecha a boca (Fig. 24).



Fig. 24

4. Deixe seus outros dedos deslizarem naturalmente. A posição deles deve ser simétrica nos dois lados da cabeça.
5. Conserve a posição durante 1 ou 2 minutos e procure sentir a energia.

### MANIPULAÇÃO 34: EQUILÍBRIO DAS CORRENTES SENSORIAIS/MOTORAS

*Objetivo:* Equilibrar as correntes da parte anterior com as da parte posterior do corpo.

Etapa 1. Sente-se à cabeceira da cliente.

2. Pegue o pescoço da cliente com a mão direita e deslize a mão para cima até segurar a saliência occipital com o polegar e o dedo do ar (ver Manipulação 2).
3. Ponha o polegar da mão esquerda sobre a região anterior da fontanela da cliente.
4. Com os dedos da mão esquerda em forma de garra coloque os dedos do fogo e da água em cada lado do nariz (Fig. 25 e 25a).
5. Conserve a posição por um minuto e procure sentir a energia.



Fig. 25



Fig. 25a

#### MANIPULAÇÃO 35: EQUILÍBRIO DOS CHAKRAS

*Objetivo-*, Equilibrar a energia nos chakras.

Etapa 1. Fique de pé, do lado direito da cliente.

2. Feche delicadamente as mãos e ponha o polegar direito no umbigo da cliente.
3. Coloque o polegar esquerdo sobre o ponto situado entre as sobrancelhas da cliente (Fig. 26).
4. Conserve a posição por 2 minutos e sinta a energia vital.

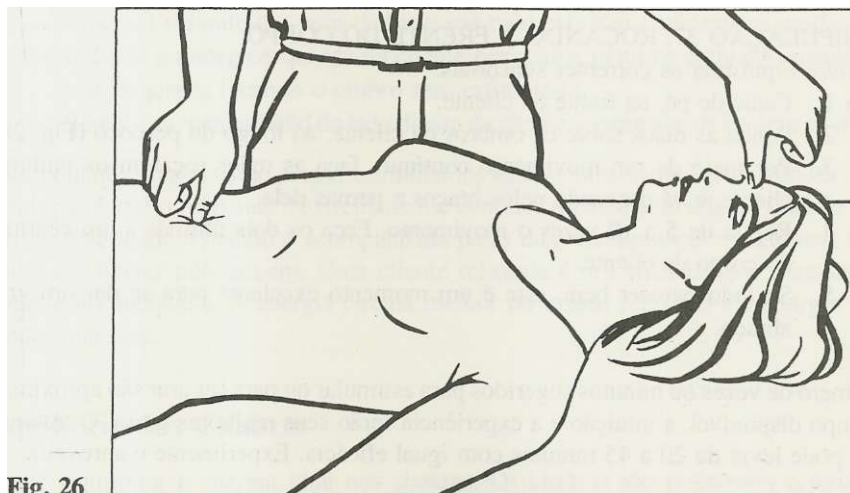


Fig. 26

### MANIPULAÇÃO 36: ROÇANDO AS COSTAS

*Objetivo:* Equilibrar as correntes motoras.

*Â cliente fica sentada.*

- Etapa 1. Fique de pé, atrás da cliente.
2. Ponha as mãos sobre os ombros dela.
3. Aproxime as mãos e cruze-as na coluna vertebral e no pescoço da cliente. Depois, delicadamente, faça movimentos de escorregar no corpo dela, descendo de ambos os lados da coluna até as nádegas (Fig. 27).
4. Quando chegar às nádegas, descruze as mãos e repita 5 ou 10 vezes as etapas de 1 a 3. O roçar deve ser feito por meio de um movimento contínuo e suave. Experimente fazer os dois últimos movimentos a um centímetro do corpo. Procure sentir a energia da cliente.

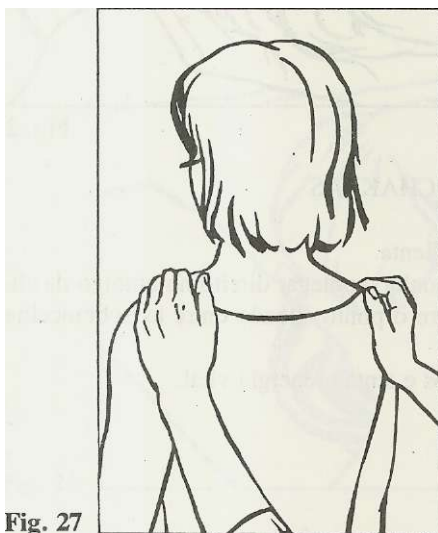


Fig. 27

### MANIPULAÇÃO 37: ROÇANDO A FRENTE DO CORPO

*Objetivo:* Equilibrar as correntes sensoriais.

- Etapa 1. Fique de pé, na frente da cliente.
2. Ponha as mãos sobre os ombros da cliente, ao longo do pescoço (Fig. 28).
3. Por meio de um movimento contínuo, faça as mãos roçarem os ombros da cliente, e vá descendo pelos braços e pernas dela.
4. Repita de 5 a 10 vezes o movimento. Faça os dois últimos a um centímetro do corpo da cliente.
5. Se tudo parecer bem, este é um momento excelente para se dar um grande abraço.

O número de vezes ou minutos sugeridos para estimular ou para segurar são aproximados. O tempo disponível, a intuição e a experiência serão seus melhores guias. O tratamento geral pode levar de 20 a 45 minutos com igual eficácia. Experimente e aproveite.

## **Equilibrando as Três Subdivisões do Sistema Nervoso**

*Objetivo:* Promover o relaxamento equilibrando a energia nas seções cérebro-espinhal, parassimpática e simpática do sistema nervoso.

*A cliente deita-se de bruços.*

- Etapa 1. Fique de pé, do lado esquerdo da cliente.
2. Coloque a mão esquerda sobre o ponto em que o pescoço e o ombro da cliente se encontram do lado *direito*. Uma parte da palma da sua mão esquerda deve cruzar a coluna vertebral da cliente (Fig. 29).
  3. Localize com o dedo indicador (ar) a extremidade do cóccix da cliente. Este é o ponto situado no final da coluna vertebral entre as nádegas. Depois de tocar a extremidade do cóccix, desloque seu dedo do ar 0,6 centímetros para baixo. O restante dos seus dedos e sua mão cobrirão a nádega esquerda.
  4. Balance a nádega esquerda da cliente por vários minutos enquanto mantém a mão esquerda tocando o ombro sem estimulá-lo.
  5. Repita esta manipulação do lado direito da cliente. Lembre-se de inverter as mãos.

Ao usar contatos diagonais no corpo, estimulamos as correntes-caduceus profundas. Esta manipulação é muito relaxante e extremamente benéfica quando aplicada no final de uma sessão de Polaridade. Quando é acompanhada pelas duas manipulações seguintes, 90% das minhas clientes adormecem. Uma cliente relaxada é um sinal de que a sessão de Polaridade foi adequada. A energia circula melhor no estado relaxado e a energia vital é o poder que cura.

## **O Equilíbrio dos Chakras**

*Objetivo:* Equilibrar a energia vital nos chakras. Os chakras são poderosos centros de energia rodopiante situados em diferentes áreas da coluna vertebral. Cada um dos cinco



**Fig. 29**

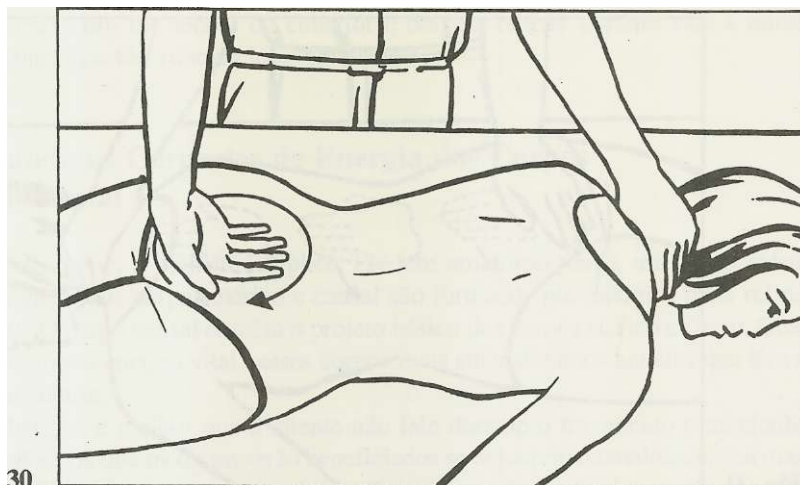
chakras físicos dá origem a uma das cinco correntes de energia associadas a cada um dos cinco elementos. Estes centros de energia também estão relacionados com os órgãos e funções do corpo nas áreas em que estão localizados (ver Fig. 3).

Nota: Estimular um dos dedos da mão ou do pé com uma das mãos ao mesmo tempo que coloca a outra sobre o centro ou chakra correspondente é uma maneira eficaz de estimular essa área do corpo.

*A cliente deita-se de bruços.*

Etapa 1. Fique de pé, do lado esquerdo da cliente.

2. Ponha a mão esquerda sobre a região posterior do pescoço dela (chakra do éter).
3. Ponha a mão direita, *palma para cima*, sobre o osso sacro (chakra da água) e sobre o cóccix (chakra da terra). Seu dedo médio ou do fogo está alinhado com a coluna vertebral da cliente e seus dedos estão apontados para a cabeça dela (Fig. 30).
4. Estimule os chakras inferiores com a mão direita, descrevendo durante 2 minutos um movimento circular no sentido horário. Sua mão esquerda não pressiona. Mantenha a posição e sinta a energia. Esta posição da palma da mão atrai para a coluna vertebral os cinco elementos do cosmos.
5. Ponha agora a mão direita, com a *palma voltada para baixo*, sobre a mesma região sacrococcígea. Faça com que a mão direita perfaça um giro de 90 graus para a direita (Fig. 31).
6. Estimule esta área durante 1 minuto por meio de um movimento circular. Sua mão esquerda permanece no pescoço sem pressionar.
7. Repita as etapas 5 e 6 sobre o chakra do fogo (nas costas, na altura do umbigo) e depois sobre o chakra do ar (entre as omoplatas). Estimule cada ponto de 1 a 2 minutos e verifique se está sentindo a energia como calor ou formigamento.



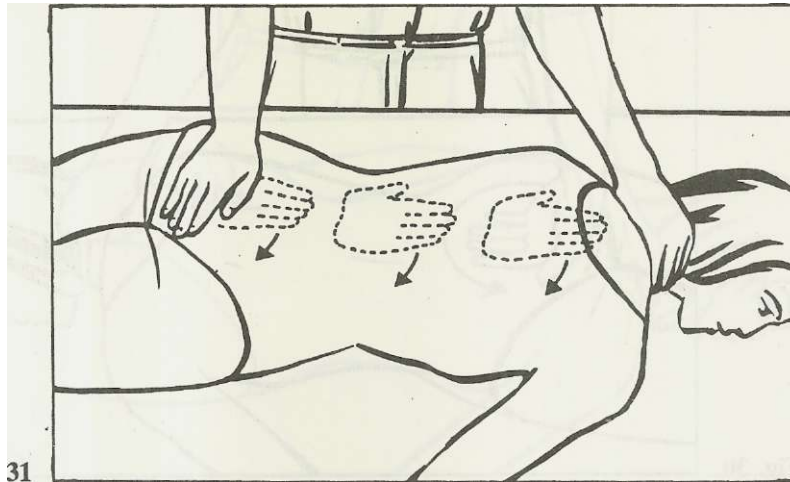
8. Desloque agora a mão direita para o pescoço da cliente e ponha o dedo do ar esquerdo sobre o chakra do terceiro olho (entre as sobrancelhas). Mantenha a posição durante 2 minutos sem estimular o local.
9. Coloque agora a mão esquerda sobre o chakra coronário (sobre a região anterior da fontanela) e mantenha a posição por 2 minutos.

### Equilibrando as Correntes de Energia Respiratória, Emocional e Sensoriai

*Objetivo:* Ajudar a eliminar a tensão mental, emocional e nervosa. Acho que esta manipulação é provavelmente a mais relaxante deste livro.

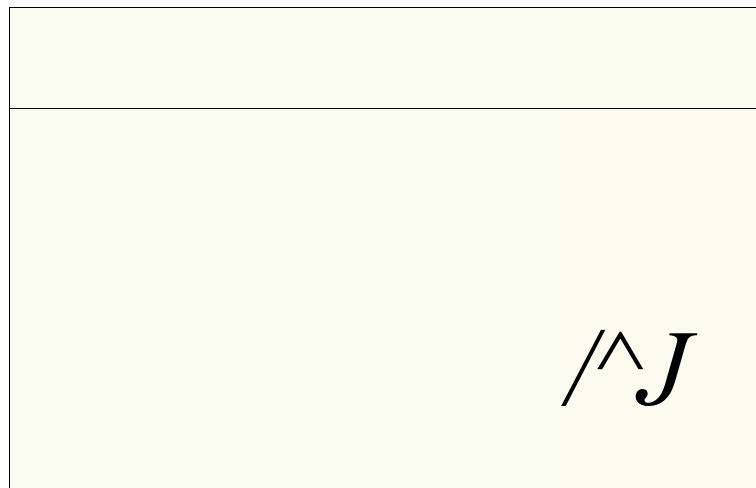
*A cliente deita-se de bruços.*

- Etapa 1. Fique de pé, do lado esquerdo da cliente.
2. Os pontos de contato encontram-se na região superior dos ombros e na parte inferior das nádegas.
  3. Os contatos são feitos simultaneamente e não são estimulantes. O contato do ombro é feito ou com o dedo do ar ou com o da água da sua mão esquerda (contato negativo). O contato da nádega é feito com o dedo direito do fogo (contato positivo).
  4. Coloque o dedo esquerdo do ar no alto do ombro da cliente. Com o dedo direito do fogo toque as nádegas da cliente em seu contorno, de modo a fazer com que a mão fique aproximadamente alinhada com a que toca o ombro. Eis alguns pontos importantes a serem lembrados:
    - a. Seus dedos não se tocam.
    - b. Os contatos são feitos da maneira mais branda possível.



31

- c. Peça à cliente que respire de uma maneira profunda porém relaxada durante o tratamento. Isto ajuda a distribuir a energia vital para todo o corpo por meio da respiração.



/^J

- 5. Afaste os dedos pouco a pouco. Pare em cada ponto até sentir a energia fluir.
- 6. Depois de concluir a manipulação no ombro e na nádega esquerda, repita os movimentos no ombro e na nádega direita.
- 7. Faça então contatos diagonais. Nádega esquerda e ombro direito (Fig. 32).

8. Dedique-se agora ao ombro esquerdo e à nádega direita. (Desloque os dedos na mesma direção.) Lembre-se de que o dedo do ar ou da água está no ombro e o dedo do fogo sobre a nádega.

Cubra a cliente com um lençol ou cobertor e deixe-a relaxar durante vários minutos. Muitos clientes já estão adormecidos nesta etapa.

## **Equilibrando as Correntes de Energia dos Corpos Etérico e Causai**

Segundo o dr. Stone, o homem é tríplice. Ele tem um *corpo físico*, um *corpo etérico* e um *corpo causai*. Os corpos etérico e causai são formados por energias mais refinadas e vibratórias. O corpo causai contém o projeto básico dos corpos etérico e físico. Quando trabalhamos com a energia vital nesses corpos mais sutis afetamos aqueles que têm uma energia mais densa.

Descobri que é melhor que a cliente não fale durante o tratamento e mantenha os olhos fechados. Os que meditam serão beneficiados se entoarem mentalmente seu mantra. Outra possibilidade é a pessoa simplesmente se concentrar em observar a respiração. Estas técnicas ajudam as pessoas que estão recebendo o tratamento a alcançar estados mais profundos de calma emocional e relaxamento físico. Visualizar cores e luzes e sentir a energia são experiências comuns para essas pessoas.

Para o profissional, o aspecto mais importante do tratamento é relaxar e concentrar-se em procurar sentir a energia enquanto toca o corpo da cliente.

Segure delicadamente com a mão cada uma das partes ou chakras do corpo. A palma da mão deverá estar sobre a região central de cada parte sempre que possível.

Você também pode fazer este tratamento com as mãos afastadas do corpo de 2,5 a 5 centímetros. Experimente e verifique o que acha melhor.

É vantajoso visualizar a energia fluindo em direção à sua medula espinhal (na base do crânio), descendo pelas suas mãos e penetrando na cliente.

Você pode intensificar os efeitos concentrando a atenção no ponto entre suas sobrancelhas (o terceiro olho) e/ou entoando mentalmente "OM". Conserve o contato durante 2 minutos ou até sentir igualmente a energia em ambas as mãos.

*Objetivo:* Liberar bloqueios físicos e emocionais de energia.

*A cliente está deitada de costas.*

Não cruze as mãos nem exerça estimulação, e quando fizer os contatos amolde a mão ao corpo da cliente.

Etapa 1. Fique de pé atrás da cliente e faça os contatos na seguinte ordem:

- Ombro esquerdo e direito
- Desloque-se para o lado direito da cliente
- Ombro direito e lado direito da cintura
- Cintura e quadril direito
- Quadril direito e joelho direito
- Joelho direito — tornozelo direito
- Peito de ambos os pés
- Tornozelo esquerdo — joelho esquerdo

Joelho esquerdo — quadril esquerdo  
Quadril esquerdo — quadril direito  
Quadril esquerdo — lado esquerdo da cintura  
Cintura — ombro esquerdo

2. Ponha a mão direita sobre o umbigo. A mão esquerda será colocada sobre cada um dos principais chakras. Lembre-se de manter cada contato por 2 minutos ou até que você sinta igualmente a energia em ambas as mãos — *CONCENTRE-SE!* Segure os chakras na seguinte ordem:

Púbis

5 centímetros abaixo do umbigo ou entre os ossos pélvicos

Mude de lado e prossiga (Sua mão direita continua sobre o umbigo da cliente.)

Baço — Abaixo do diafragma e das costelas flutuantes do lado esquerdo do corpo

Plexo solar — logo abaixo do esterno

Coração. Centro da caixa torácica

Garganta

Testa

Parte superior do crânio (fontanela anterior) 30 a 45 centímetros acima do alto da cabeça, a palma da mão de frente para a cabeça.

Este tratamento pode ser feito com a cliente vestida ou despida, ou por cima de um lençol. Ele geralmente tem uma duração de 20 minutos e pode ser combinado com uma sessão geral de equilíbrio adequada.

## Técnicas para Liberar os Gases

*Objetivo:* Localizar e liberar os gases presos nas cavidades do corpo. Este tratamento é excelente para a digestão e para o alívio da dor de cabeça e das dores causadas pelos gases.

### MANIPULAÇÃO 1

*A cliente fica sentada.*

Etapa 1. Fique de pé atrás da cliente.

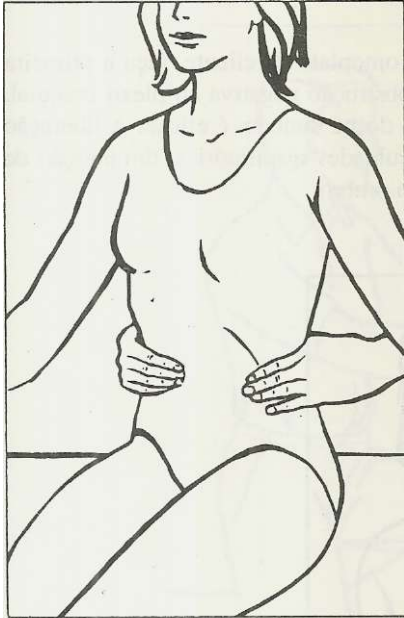
2. Ponha as mãos sobre a borda superior dos ossos ilíacos da cliente (Fig. 33). Com os dedos na frente do corpo e o polegar atrás, massageie o abdômen à direita na área do ceco e à esquerda na região sigmóide (ver cólon, Fig. 89). Se ela arrotar ou se você ouvir um gorgolejar, os gases estarão sendo liberados. Pare de fazer a massagem até cessarem as reações. Faça cada manipulação neste tratamento até perceber uma reação ou até a cliente sentir alívio. A paciência é a chave deste tratamento.

### MANIPULAÇÃO 2

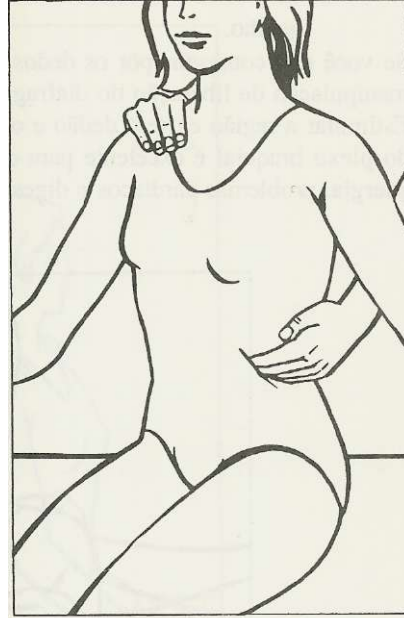
*A cliente continua sentada.*

Etapa 1. Permaneça atrás da cliente.

2. Ponha os dedos da mão esquerda debaixo do diafragma da cliente, perto do centro (esterno), do lado esquerdo.
3. Coloque a mão direita sobre o ombro direito da cliente, de modo que seu polegar direito fique sobre as costas dela ao longo das vértebras dorsais superiores ou torácicas (Fig. 34.)



**Fig. 33**



**Fig. 34**

4. Empurre o ombro da cliente para a frente ao mesmo tempo que levanta a base do diafragma com os dedos da mão esquerda.
5. Desloque-se para a frente e para trás ao longo do diafragma indo do esterno às costelas flutuantes em busca de cavidades cheias de gases. Pare o movimento se a cliente arrotar ou você ouvir gorgolejos.
6. Troque de mão e repita as etapas de 1 a 4 no ombro oposto e do outro lado do diafragma.

### MANIPULAÇÃO 3: PLEXO BRAQUIAL

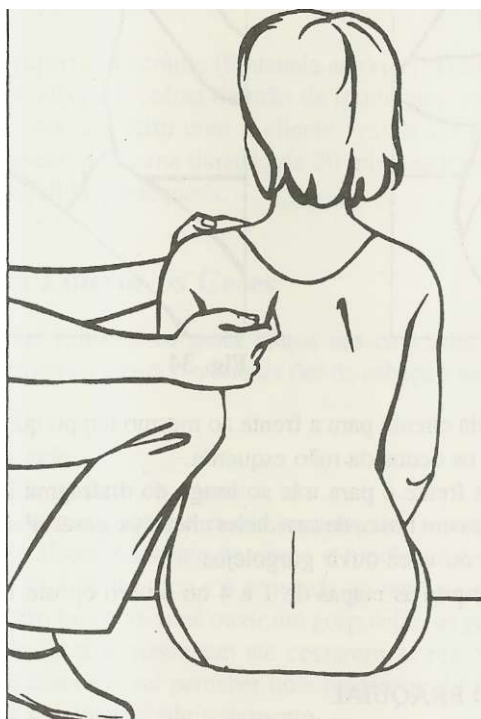
Esta manipulação é idêntica à descrita na Liberação do Plexo Braquial (ver pág. 77).

*A cliente fica sentada durante o tratamento.*

- Etapa 1. Fique de pé atrás da cliente.
2. Ponha a mão esquerda atrás das costas dela.
  3. Coloque a mão direita sobre a parte da frente do ombro da cliente.
  4. Ponha os dedos da mão direita debaixo da região inferior da omoplata da cliente. Seu cotovelo descansa sobre seu joelho direito (Fig. 35).
  5. Com a mão esquerda na frente do ombro da cliente, puxe o ombro dela na sua direção de modo que seus dedos deslizem por trás da omoplata.

6. Erga a mão direita para soltar a omoplata da cliente (plexo braquial) levantando seu joelho. Erga ao mesmo tempo o ombro dela com sua mão esquerda. Mantenha por alguns instantes a posição e depois abaixe. Repita várias vezes os movimentos.
7. Desloque então a mão um pouco mais para cima e repita o procedimento anterior. Continue a trabalhar o mais alto possível na omoplata.
8. Repita os movimentos na omoplata e no ombro oposto. Troque de mão e de joelho.

Se você não conseguir pôr os dedos por baixo da omoplata da cliente, faça a primeira manipulação de liberação do diafragma. Esta é a obstrução negativa ao plexo braquial. Estimular a região entre o dedo e o dedo mínimo do pé também é eficaz. A liberação do plexo braquial é excelente para quaisquer dificuldades respiratórias, diminuição de energia, problemas cardíacos e digestivos, e dor no ombro.



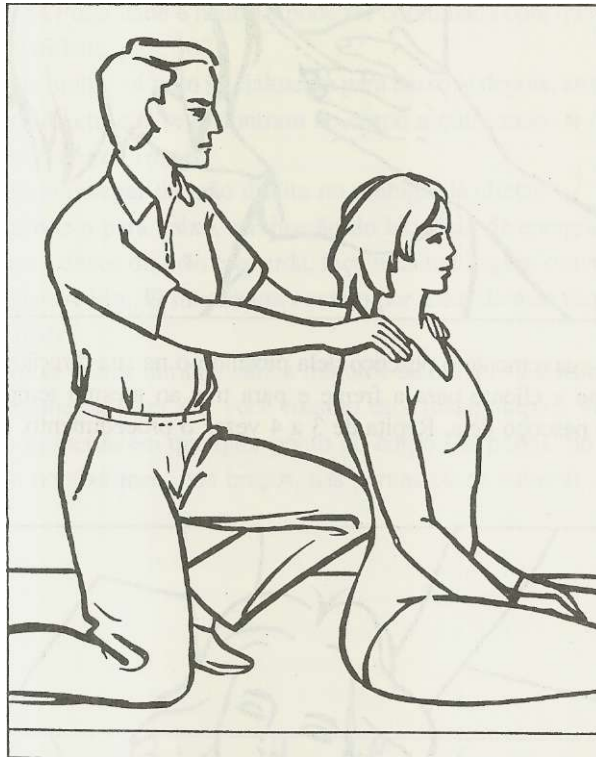
**Fig. 35**

#### MANIPULAÇÃO 4

*A cliente permanece sentada.*

- Etapa 1. Ajoelhe-se atrás da cliente.
  2. Ponha as mãos na parte superior dos ombros dela com os dedos em cima das clavículas.
  3. Coloque o joelho esquerdo ao longo do lado direito da coluna vertebral da cliente, perto da base (Fig. 36).

4. Pressione os músculos dos ombros dela ao mesmo tempo que a puxa de volta em direção ao seu joelho, que atua como uma base de apoio.
5. Desloque o joelho para cima e para baixo da coluna da cliente em busca de áreas cheias de gases. Interrompa o movimento quando a cliente arrotar.
6. Repita as etapas de 1 a 5, deslocando o joelho direito pelo lado direito da coluna vertebral da cliente.



#### MANIPULAÇÃO 5

*A cliente permanece sentada.*

- Etapa 1. Fique de pé atrás da cliente.
2. Faça com o dedo direito do ar uma profunda massagem circular na reentrância próxima ao lado direito da coluna vertebral da cliente. Comece perto do ombro e suba em direção à saliência occipital. Repita de 3 a 4 vezes o movimento ou até ouvir a liberação dos gases (Fig. 37).

#### MANIPULAÇÃO 6

*A cliente está deitada de costas.*

- Etapa 1. Fique de pé, atrás da cliente.
2. Ponha uma mão por cima da outra no pescoço dela logo abaixo da saliência occipital.
3. Os polegares são colocados, naturalmente, de cada lado do maxilar (Fig. 38).
4. Incline a cabeça da cliente para a frente.

5. Alongue suavemente o pescoço dela puxando-o na sua direção. Balance delicadamente a cliente para a frente e para trás ao mesmo tempo que puxa e alonga o pescoço dela. Repita de 3 a 4 vezes o procedimento.



**Fig. 38**

A posição sentada propicia o movimento ascendente dos gases. Para as pessoas que têm problemas de gases, a alimentação é obviamente importante. Comer depressa demais, misturar inadequadamente os alimentos, comer em excesso e ingerir alimentos com um elevado teor de enxofre são possíveis causas dos gases. Uma alimentação suave de alimentos pastosos acompanhada da dieta purificadora da Polaridade são extremamente benéficas. Mais informações sobre a alimentação equilibrada podem ser encontradas no livro *Nature Has a Remedy* de Bernard Jensen.

## Como Entrar em Contato com o Centro Vital do Fogo eo Umbigo

*Objetivo:* A série de manipulações que se segue afeta o padrão de energia embrionário. Esta energia vital jorra na forma de ondas que se irradiam do centro (umbigo) para fora (ver Capítulo 1).

O polegar é usado no umbigo. Tanto o polegar direito como o esquerdo podem ser usados, já que sua Polaridade é neutra e pode ser combinada com qualquer outro contato. (Ver Lei da Polaridade, pág. 107).

O contato do umbigo é feito inicialmente para baixo, e depois, através de uma pressão dirigida, na direção em que se encontram no corpo a outra mão ou os dedos.

*A cliente está deitada de costas.*

- Etapa 1. Ponha o polegar da mão direita no umbigo da cliente.
2. Pressione-o para baixo, na direção do bloqueio de energia.
3. Com os dedos da mão esquerda, faça uma massagem suave em direção ao seu polegar. A Fig. 39 mostra um contato por meio da mão esquerda com a região do fígado.
4. Estimule a área durante vários minutos ou até que a sensibilidade desapareça. Experimente fazer em você mesmo esta manipulação. Você pode colocar a mão esquerda em qualquer ponto do corpo (na pélvis, no peito, nas articulações, no abdômen, nos braços, nas pernas ou na cabeça).

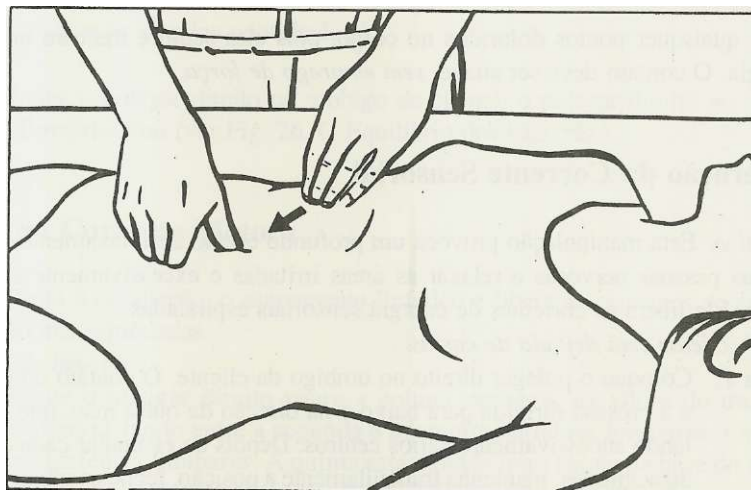


Fig. 39

## Contatos Umbilicais Combinados com Vários Reflexos para os Seguintes Locais:

TIREÓIDE

Os dedos do ar e do fogo da mão oposta entram por baixo da clavícula. Faça isso dos dois lados. Sustente a posição em cada lado durante dois minutos (Fig. 40).

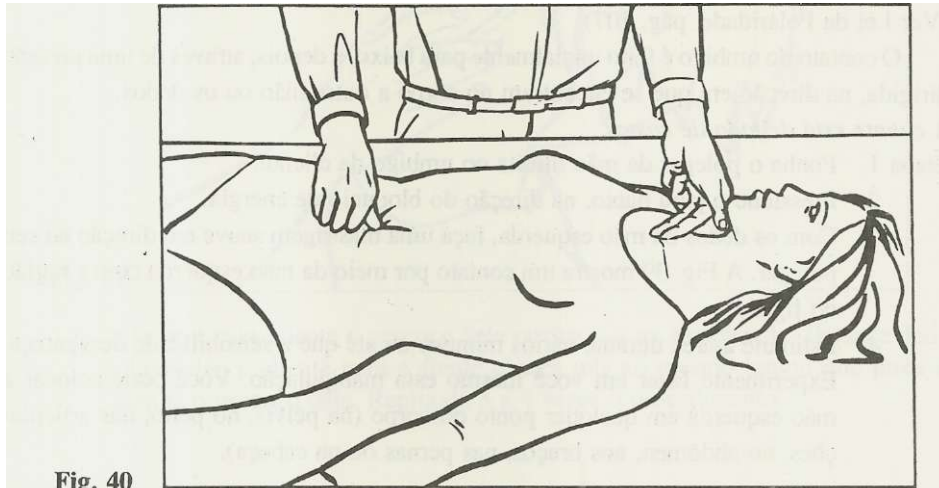


Fig. 40

DOR NO PEITO

(*Angina Pectoris*) O polegar da mão oposta estimula as áreas doloridas no ombro esquerdo (contato B, Fig. 41).

FÍGADO e

VESÍCULA BILIAR

Ponha a mão oposta sobre a terceira, a quarta e a quinta costelas do lado direito e depois use o polegar nos pontos doloridos acima do cotovelo e joelhos direitos (contatos C, D, E, Fig. 41).

Trate quaisquer pontos doloridos no corpo, pois eles sempre indicam um bloqueio de energia. O contato deve ser suave, *sem emprego de força*.

## Liberação da Corrente Sensorial

*Objetivo:* Esta manipulação provoca um profundo estado de relaxamento, além de acalmar as pessoas nervosas e relaxar as áreas irritadas e excessivamente estimuladas do corpo. Ela libera as correntes de energia sensoriais espiraladas.

*A cliente está deitada de costas.*

Etapa 1. Coloque o polegar direito no umbigo da cliente. O contato do polegar é leve e a pressão dirigida para baixo e na direção da outra mão, que estará estimulando sucessivamente vários centros. Depois de estimular cada centro durante 30 segundos, mantenha tranqüilamente a posição, feche os olhos e concentre-se profundamente, procurando sentir uma sensação de formigamento no local em

que sua mão está em contato com o corpo. Lembre-se de manter o contato direto do polegar. Esta manipulação é uma prática excelente para sentir a energia. *Os contatos nos centros são extremamente suaves.*

2. Combine o polegar no contato do umbigo com cada centro na ordem relacionada. Use todas as pontas dos dedos sobre o centro sempre que possível. Fique de pé do lado direito da cliente. Coloque o polegar direito no umbigo e a mão esquerda sobre o maxilar direito (na frente do ouvido). Estimule depois, em seqüência, os seguintes centros:  
Articulação frontal do ombro direito  
Articulação interna do cotovelo direito  
Parte frontal do pulso direito  
Palma da mão direita no nível do umbigo (ver Fig. 106)  
Articulação do quadril direito  
Parte superior do joelho direito  
Parte superior do tornozelo direito  
Sola do pé na área do umbigo (ver Fig. 106).

Você pode mudar os contatos do polegar e da mão para se sentir mais à vontade. Lembre-se de que não deve cruzar as mãos.

*Agora troque de lado*

Sola do pé esquerdo na área do umbigo  
Parte superior do tornozelo esquerdo  
Parte frontal do joelho esquerdo  
Articulação do quadril esquerdo  
Palma da mão esquerda no nível do umbigo  
Parte frontal do pulso esquerdo  
Articulação interna do cotovelo esquerdo  
Articulação frontal do ombro esquerdo  
Articulação do maxilar esquerdo (A Fig. 41 ilustra todos os contatos com pequenos círculos pontilhados.)

3. Coloque o polegar direito no umbigo da cliente, o polegar direito no chakra do Terceiro Olho (ver Fig. 26, O Equilíbrio dos Chakras.)

## **Liberação da Corrente Motora**

*Objetivo:* Melhora a circulação, o escoamento linfático e libera as correntes de energia motoras posteriores espiraladas.

*A cliente fica de bruços.*

- Etapa 1. Coloque o polegar direito sobre a coluna vertebral na altura do umbigo, num ponto situado entre a segunda e a terceira vértebras lombares. Existem cinco vértebras lombares. A quinta está situada logo acima da base do sacro. Conte de trás para a frente e ponha o polegar entre a segunda e a terceira (Fig. 42).

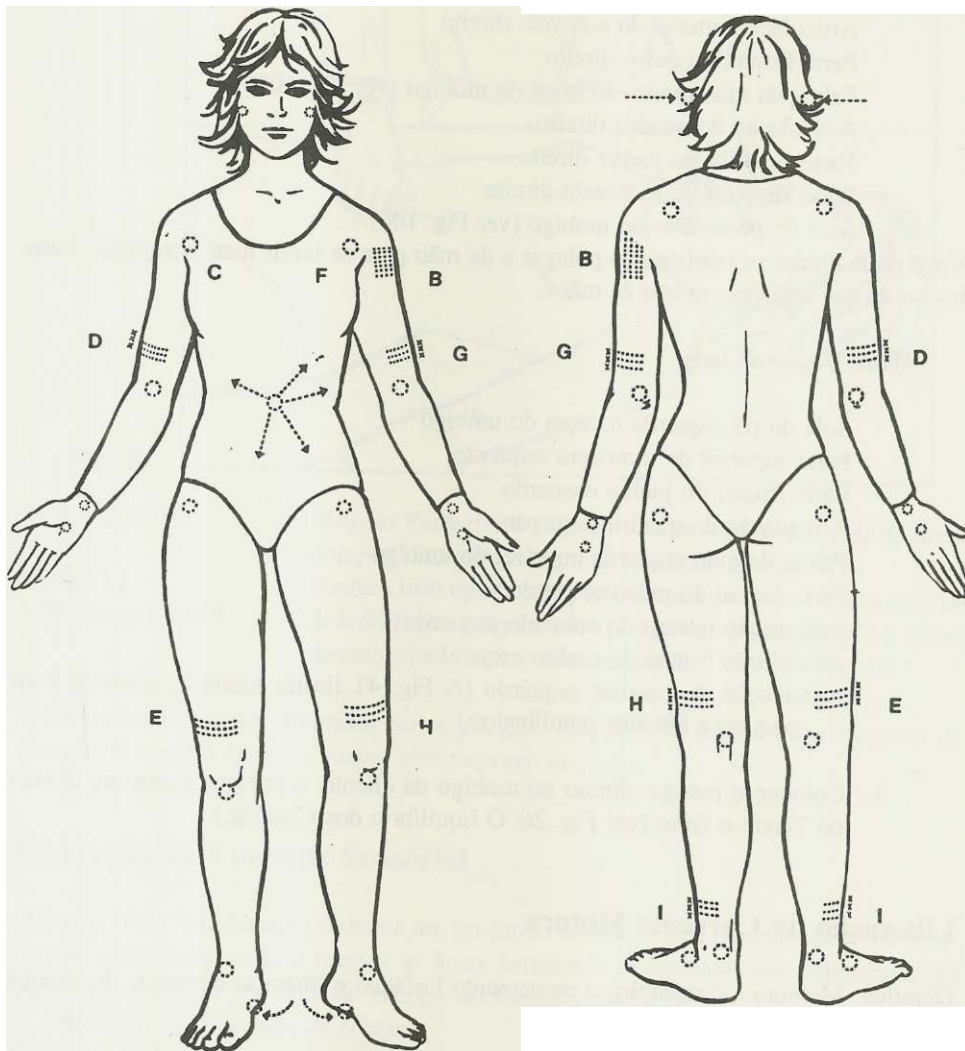


Fig. 41

2. Combine este contato direto com um contato em cada uma das sete principais articulações. Isto libera as correntes motoras. Inclua a área do umbigo sobre o peito do pé e as costas da mão (Fig. 41). Estimule o local firme e ritmicamente (*não use de força*) em todos os centros. Estimule cada centro aproximadamente durante 30 segundos, pare e procure "sentir" a energia. A seqüência dos centros é a seguinte:

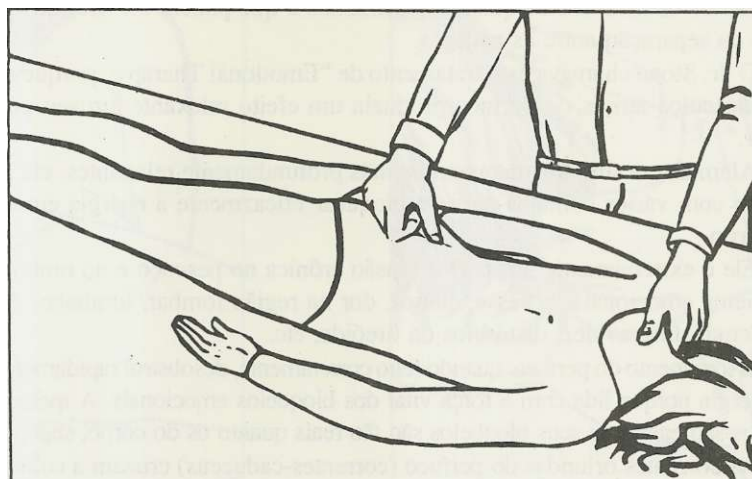


Fig. 42

Maxilar esquerdo  
Ombro esquerdo  
Cotovelo esquerdo  
Pulso esquerdo  
Costas da mão esquerda  
Quadril esquerdo  
Joelho esquerdo  
Parte posterior do tornozelo esquerdo  
Peito do pé esquerdo.

*Agora troque de lado.*

Peito do pé direito  
Parte posterior do tornozelo direito  
Joelho direito  
Quadril direito  
Costas da mão direita  
Pulso direito  
Cotovelo direito  
Ombro direito  
Maxilar direito.

Você pode mudar os contatos do polegar e da mão para se sentir mais à vontade. Lembre-se de que não deve cruzar as mãos.

## Tratamento do Períneo

O períneo ou músculos perineais são o pólo mais negativo (o ponto mais baixo) do tronco e está situado na base da pélvis. Estes músculos estão presos aos dois ossos ísquios, que são os ossos sobre os quais nos sentamos e que podem ser sentidos nos dois lados perto da separação entre as nádegas.

O dr. Stone chamava este tratamento de "Emotional Therapy" porque a descontração dos músculos tensos do períneo produzia um efeito relaxante em seu pólo positivo, *a mente*.

Além de ser um dos tratamentos mais profundamente relaxantes, ele pode ser combinado com vários contatos para desbloquear eficazmente a energia em qualquer lugar do corpo.

Ele é extremamente útil para a tensão crônica no pescoço e no ombro, nervosismo, bloqueios emocionais, estresse, ciática, dor na região lombar, lumbago, dor nas pernas, problemas da gravidez, distúrbios da tireóide, etc.

O tratamento do períneo, quando feito corretamente, desobstrui rapidamente os bloqueios de energia porque lida com a força vital dos bloqueios emocionais. A mente e seus pensamentos são energia e seus bloqueios são tão reais quanto os do corpo, segundo o dr. Stone.

As correntes oriundas do períneo (correntes-caduceus) cruzam a coluna vertebral de modo que você só precisa tratar um dos lados, embora seja adequado tratar os dois. Simplesmente, inverta a posição da cliente e troque de mão.

*A cliente fica deitada sobre o lado esquerdo.* Ponha um travesseiro debaixo da cabeça dela para lhe dar mais conforto. Os joelhos da cliente ficam bem dobrados, num ângulo de pelo menos 90 graus.

Etapa 1. Fique de pé ou sente-se atrás da cliente.

2. O dedo de fogo da mão direita trabalha tocando a região 1. Ela está situada no local onde o ísquio e o púbis se encontram. Todos os contatos são feitos próximos do ísquio. Procure senti-lo e use-o como guia. Faça com que o dedo de fogo deslize por baixo e pelo lado dele (Fig. 43).

O polegar e os dedos da mão esquerda estão sobre o pescoço em cada lado da coluna vertebral logo abaixo da saliência occipital (Fig. 44).

3. Segure o pescoço da cliente.
4. Coloque o dedo de fogo no períneo; comece com uma suave pressão e dirija ou erga o dedo na direção da cabeça ou do pescoço. Se houver dor no local, fique parado nessa posição até que a pessoa relaxe, e depois aumente *lentamente* a pressão do contato até que a dor desapareça e você sinta a energia.
5. Continue o mesmo procedimento nas áreas 2, 3 e 4 no períneo e no pescoço.
6. Intensifique ao máximo o contato do dedo de fogo sem fazer força à medida que os músculos relaxam.
7. Você pode repetir do lado oposto as etapas acima. Lembre-se de trocar de mão.

Nádegas

Tendão de Aquiles

Músculos raquianos

Parte superior do ombro

Reflexos do calcanhar

Rins

Para dor e tensão

muscular na região pélvica

Para dor na região lombar

Para tensão nas costas (Fig. 45)

Para liberação do diafragma

Para a próstata, útero, problemas  
na bexiga (Fig. 46)

Para problemas circulatórios

*A cliente se deita de lado.*

3. Coloque os dedos da mão, sem o polegar, de uma só vez sobre o períneo. Estimule com a outra mão os pontos sensíveis do modo como foi indicado na variação 1 acima (Fig. 47).
4. Dê apoio a qualquer área do períneo com a área correspondente no pescoço de 5 a 10 minutos.
5. Seja criativo — é só tentar —, o períneo pode-se combinar a contatos praticamente em qualquer lugar. Lembre de não usar força. Vá tão fundo quanto o corpo da cliente permitir.



**Fig. 47.**

### **Como Eliminar a Tensão no Pescoço 1**

*Objetivo:* Liberar a energia bloqueada no pescoço que se manifesta como dor ou tensão.

*A cliente se deita de costas.*

- Etapa 1. Sente-se à cabeceira da cliente.
2. Abaixar o mais possível o dedo de fogo da mão direita pelo lado direito do pescoço da cliente. Toque um ponto perto da coluna vertebral (Fig. 48).
  3. Pressione com o dedo do fogo. Se houver dor neste ponto, imagine uma linha diagonal partindo do seu dedo de fogo, passando pelo centro do pescoço da

cliente e terminando num ponto situado sobre a parte da frente do pescoço dela, do lado oposto. Toque este ponto com o dedo do ar esquerdo. Ele deve estar sensível.

4. Estimule alternadamente os dois lugares até que a sensibilidade desapareça ou até que a energia circule.
5. Continue a trabalhar o lado direito do pescoço da cliente deslocando seu dedo do fogo para cima em direção ao occipital.
6. Repita a etapa 3 acima em cada ponto dolorido que encontrar.
7. Quando você chegar na saliência occipital, troque de mão e trabalhe o outro lado do pescoço da cliente (etapas 2-6).



**Fig. 48**

## **Como Eliminar a Tensão no Pescoço 2**

*Objetivo:* Tratamento para dor de garganta, inflamação nas amígdalas, distúrbios na tireóide e laringite.

*A cliente fica deitada de costas.*

- Etapa 1. Sente-se à cabeceira da cliente.
2. Procure com o dedo do ar um ponto dolorido na área da garganta. Comece entre as clavículas e avance na sua direção.
  3. Para cada ponto dolorido que você encontrar na parte da frente, procure com o dedo do fogo um ponto sensível correspondente na vértebra oposta ao seu dedo do ar (Fig. 49).
  4. Estimule alternadamente ambos os contatos durante 30 segundos. Pare e procure sentir a energia. Atente para a sensibilidade. Repita, se necessário. Lembre-se de que a estimulação deve ser delicada.
  5. Desloque-se para outro ponto. Trate cada local dolorido da mesma maneira.

### **Como Eliminar a Tensão no Pescoço 3**

*Objetivo:* Liberar a energia bloqueada nos lados do pescoço.

*A cliente deita-se de costas.*

- Etapa 1. Fique de pé, do lado da cliente, em cujo pescoço você está trabalhando.
2. Com o polegar da mão que está mais perto dos pés da cliente, localize pontos sensíveis do lado do pescoço dela.
  3. Coloque o polegar sobre cada ponto dolorido. Os dedos desta mão ficam de baixo do pescoço, fora do caminho.
  4. Ponha a outra mão do lado oposto da cabeça (na área da testa), Fig. 50.
  5. Usando seu polegar sobre o local dolorido como um ponto de apoio, vire lentamente a cabeça da cliente na direção do seu polegar. O movimento deve ser bem suave.
  6. Quando você sentir resistência, pare, relaxe as mãos e depois prossiga até a cabeça girar o mais possível (Fig. 51).

### **Tratamento da Corrente Etérica**

*Objetivo:* Estimular a energia que circula através das glândulas endócrinas, dos órgãos reprodutores, da bexiga, do estômago e do coração. As correntes etéricas são as longas correntes de energia que estão mais próximas do centro do corpo. Elas passam através do polegar e do dedão do pé. A estimulação desta corrente trata todos os pontos que a corrente atravessa.

#### **MANIPULAÇÃO 1: NO PÓLO NEGATIVO DOS PÉS**

*A cliente fica de costas durante o tratamento.*



Fig. 50



Fig. 51

- Etapa 1. Fique levantado, junto aos pés da cliente.
2. Segure o dedão do pé direito dela entre os dedos do ar e do fogo da sua mão direita (Fig. 52).

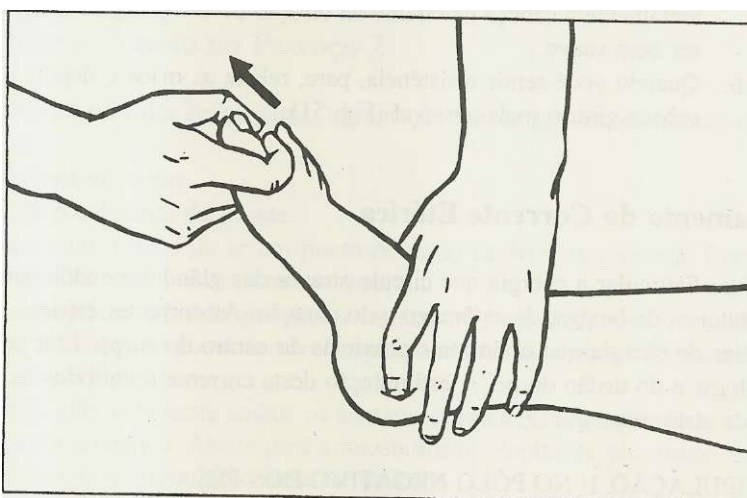


Fig. 52

3. Procure um ponto dolorido na parte interna do dedão do pé da cliente, perto do canto da unha, pressionando firmemente com a parte lateral do seu polegar.
4. Procure com o dedo do ar da mão esquerda um ponto em que haja dor na parte interior do calcanhar direito da cliente.
5. Estimule alternadamente esses dois pontos de 1 a 2 minutos ou até que a dor desapareça. Procure sentir a energia.
6. Repita esta manipulação no pé esquerdo da cliente. Lembre-se de trocar de mão ao seguir as instruções.

#### MANIPULAÇÃO 2: NO PÓLO NEUTRO DAS MÃOS

- Etapa 1. Fique de pé, ao lado da cliente.
2. Repita no polegar da cliente exatamente o mesmo procedimento de que você se valeu no dedão do pé dela (Fig. 52). A base do polegar no pulso corresponde ao interior do calcanhar.
  3. Estimule alternadamente com o dedo do ar, de 1 a 2 minutos, um local sensível situado no canto interno do polegar da cliente, perto da unha, e um ponto sensível na base do mesmo polegar. Mantenha a posição durante 30 segundos e procure sentir a energia.
  4. Repita este procedimento com o polegar esquerdo.

#### MANIPULAÇÃO 3: PARA AS GLÂNDULAS ENDÓCRINAS, ESTÔMAGO E CORAÇÃO

- Etapa 1. Fique de pé, do lado da cliente.
2. Coloque o dedo do ar entre as duas clavículas, "encaixe-o" debaixo da que estiver mais perto de você e procure um ponto sensível. Este movimento trata da glândula tireóide (Fig. 53).
  3. Procure com o dedo do fogo da mão direita um local em que haja tensão ou dor situado mais ou menos um centímetro abaixo do esterno na sua direção. Ele pode estar sobre o diafragma ou abaixo deste. Este movimento trata o pâncreas (Fig. 53).

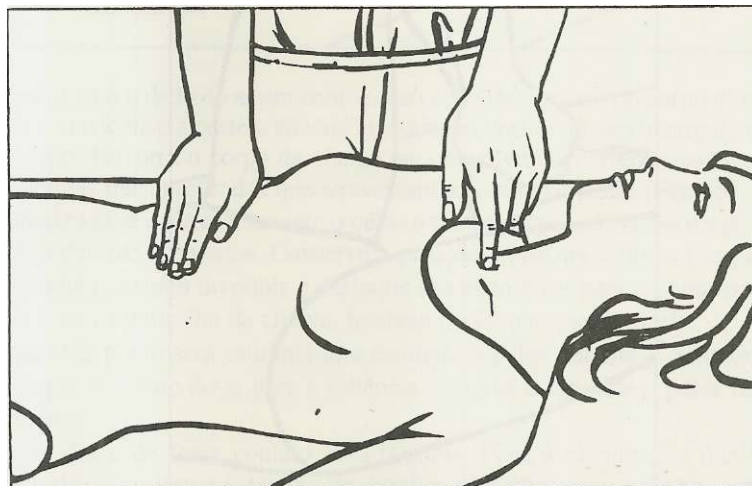


Fig. 53

4. Estimule alternadamente esses dois pontos durante 2 minutos ou até que a sensibilidade desapareça. Mantenha a posição e procure sentir o fluxo de energia.
5. Mantenha o dedo direito do fogo sobre a região do diafragma da cliente. Localize com o dedo esquerdo do ar um ponto sensível na sobrancelha direita da cliente, situado a um centímetro do nariz (glândula pineal).
6. Estimule alternadamente esses dois pontos como na etapa 4 acima.
7. Mantenha o dedo direito do fogo sobre o diafragma e desloque o dedo esquerdo do ar para a saliência occipital. Localize um ponto sensível situado mais ou menos a um centímetro do centro da saliência occipital no lado que está mais perto de você (glândula pituitária).
8. Estimule alternadamente como na etapa 4 acima.
9. Mantenha o dedo do ar na saliência occipital. Peça à cliente que dobre o joelho para que você possa segurar o tendão de Aquiles dela, situado logo acima do calcanhar na parte de trás da perna. Segure o tendão com o polegar e com a parte lateral do seu dedo do ar. Procure um ponto dolorido (Fig. 54).
10. Faça uma estimulação alternada durante 2 minutos. Conserve a posição e procure sentir o fluxo de energia.
11. Repita as etapas de 2 a 10 do lado esquerdo da cliente. Além de beneficiar as glândulas endócrinas, este lado favorece o estômago e o coração. Lembre-se

de que pontos sensíveis ou doloridos representam um alerta para os bloqueios de energia. Procure sempre estimular estes pontos. A estimulação deve ser feita delicadamente, sem nenhuma força.

À medida que a energia vai sendo liberada, a sensibilidade geralmente desaparece ou diminui consideravelmente. Se isto não ocorrer, continue a estimulação por mais um minuto, mantenha por 30 segundos a posição e prossiga em direção a outros pontos.

#### MANIPULAÇÃO 4: PARA OS ÓRGÃOS PÉLVICOS E REPRODUTORES (útero, ovário, bexiga, próstata, pênis e testículos)

Etapa 1. Fique de pé, ao lado da cliente.

2. Ponha o polegar em cima e o dedo do fôlego embaixo e delicadamente pegue o púbis da cliente (procure um ponto em que haja dor mais ou menos a 1 centímetro do centro do corpo dela na sua direção (Fig. 55).

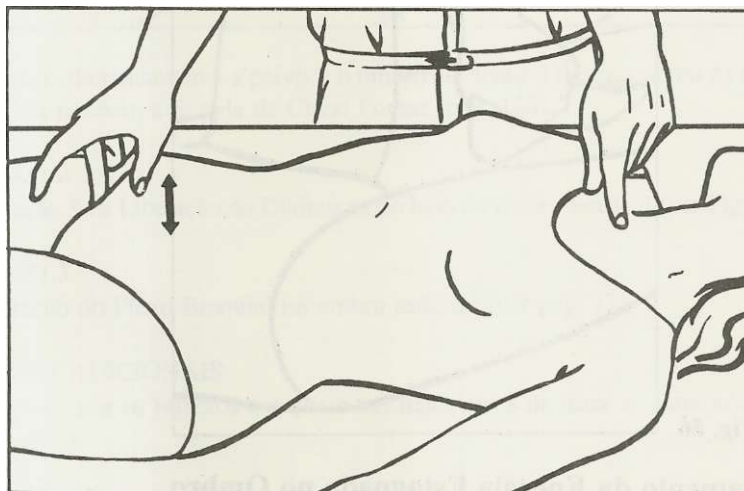
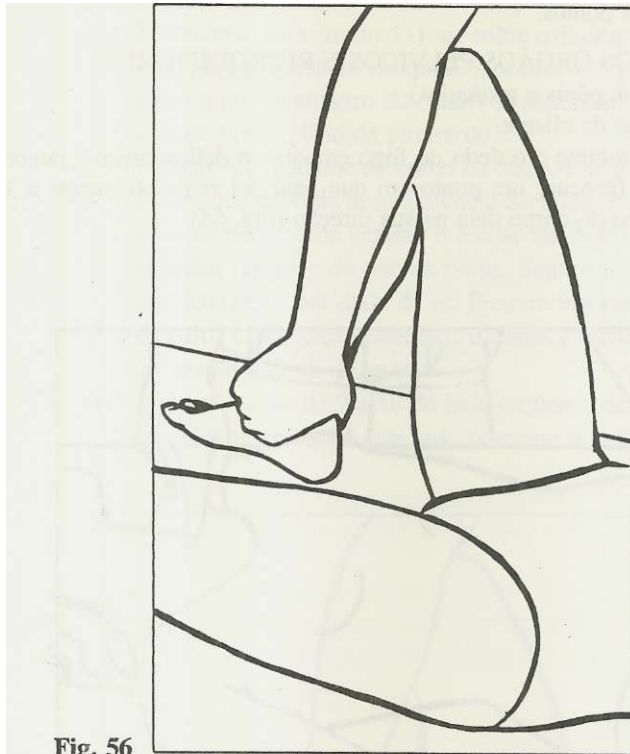


Fig. 55

3. Localize com o dedo do ar um ponto sensível do lado *oposto* do corpo da cliente entre a clavícula e a costela situada logo abaixo dela a um centímetro do centro do corpo. Percorra o corpo da cliente para envolver as correntes-caduceus ou serpentinas mais profundas que atravessam a coluna vertebral (Fig. 55).
4. Estimule suave e alternadamente o púbis e o local entre a clavícula e a primeira costela durante 2 minutos. Conserve a posição e procure sentir a energia.
5. Mantenha o contato do púbis e desloque seu dedo do ar para o ponto perto do nariz e da sobrancelha da cliente, também do lado esquerdo desta.
6. Toque este ponto sem estimulá-lo e estimule o púbis durante 2 minutos.
7. Desloque seu dedo do ar para a saliência occipital e estimule o púbis durante 2 minutos.
8. Agora, deixe de fazer contato com o púbis. Peça à cliente que flexione o joelho direito e toque o tendão de Aquiles dela com o polegar e o dedo do ar da sua mão direita.

9. Estimule alternadamente o tendão de Aquiles e a saliência occipital durante 2 minutos. Mantenha a posição e sinta o fluxo de energia vital (Fig. 56).
10. Repita as etapas de 2 a 8 do lado esquerdo da cliente.



### **Tratamento da Energia Estagnada no Ombro**

*Objetivo:* Liberar a energia no ombro que se manifesta como dor ou sensibilidade.

#### **MANIPULAÇÃO 1**

*A cliente se deita de costas.*

- Etapa 1. Fique de pé, do lado oposto do ombro sensível.
2. Ponha a ponta dos dedos das duas mãos sobre a região interna do púbis mais perto de você (ligamento de Poupart).
3. Trabalhe lenta e suavemente ao longo do contorno da pélvis. Pressione para baixo e na direção do ombro dolorido. Mantenha a posição até sentir os músculos relaxarem. Aumente a pressão. Lembre-se de não empregar força.
4. Retire agora a mão que está em cima e segure o ombro em que há dor colocando o polegar sobre a articulação do ombro (Fig. 57).



**Fig. 57**

5. Estimule alternadamente a pélvis e o ombro até sentir o deslocamento da energia. Ver também a Estrela de Cinco Pontas (pág. 104).

#### MANIPULAÇÃO 2

Faça a Manipulação 3 da Liberação do Diafragma do lado do ombro sensível (ver Fig. 71).

#### MANIPULAÇÃO 3

Faça uma Liberação do Plexo Braquial no ombro sensível (ver pág. 77).

#### MANIPULAÇÕES ADICIONAIS

Você também pode usar os reflexos nos pés e nas mãos antes de fazer as manipulações acima (ver pág. 100).

### **Tratamento dos Rins**

*Objetivo:* Estimular a energia que circula através dos rins.

#### MANIPULAÇÃO 1

*A cliente fica de bruços.*

- Etapa 1. Fique levantado, perto do pé esquerdo da cliente.
  2. Levante o pé da cliente, flexionando o joelho dela.
  3. Coloque o polegar esquerdo sobre a zona de reflexo do rim na sola do pé (Fig. 58). Veja o mapa de zonas de reflexo do pé, Fig. 105.
  4. Dobre com a mão direita o pé da cliente para trazer a energia bloqueada para perto da superfície. Com o pé firmemente flexionado, estimule com o polegar a área do rim. Esta deverá estar sensível ou dolorida.

5. Mais ou menos 1 minuto depois, segure o pé da cliente com a mão direita para que fique alinhado com seu polegar esquerdo. Flexione o pé da cliente e estimule a área do rim com o polegar (Fig. 59) durante 2 minutos.

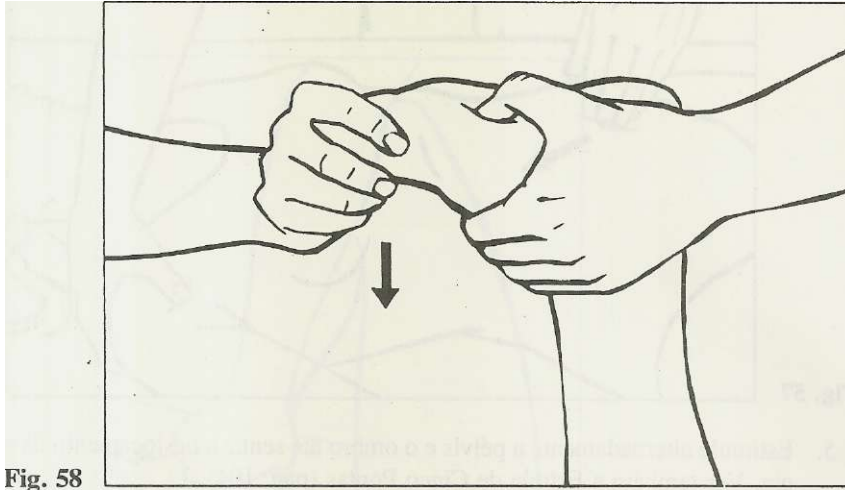


Fig. 58

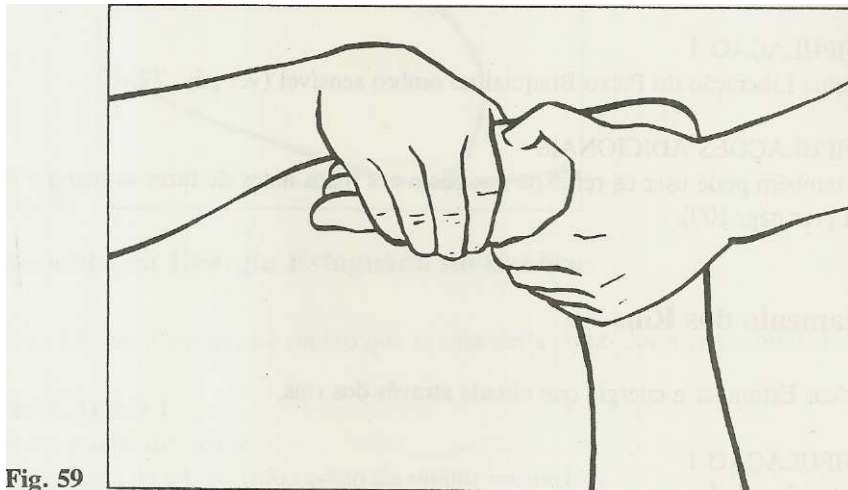


Fig. 59

## MANIPULAÇÃO 2

*A cliente fica de bruços.*

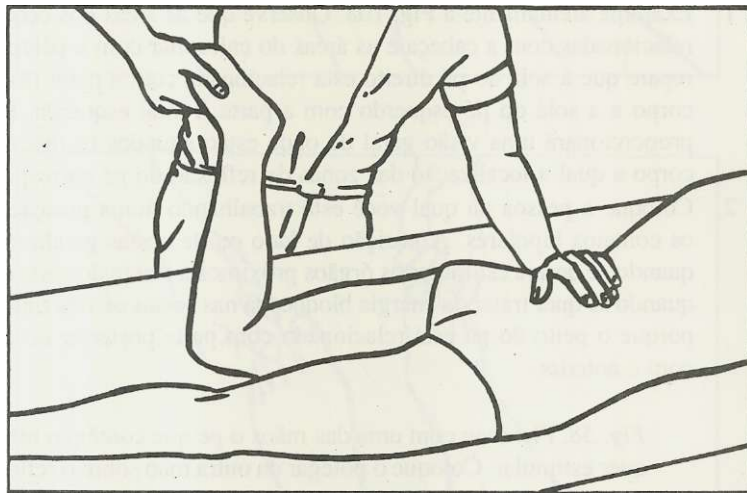
1. Coloque o polegar direito sobre a área do rim no pé (ver Fig. 105) e ponha o calcanhar da mão esquerda sobre o rim esquerdo. Este está situado ao longo das vértebras dorsais inferiores (11. e 12. vértebras) e geralmente é sensível.
2. Alterne a estimulação do pé e do rim até que cesse a sensibilidade (Fig. 60). A seguir, segure e sinta a energia.

### MANIPULAÇÃO 3

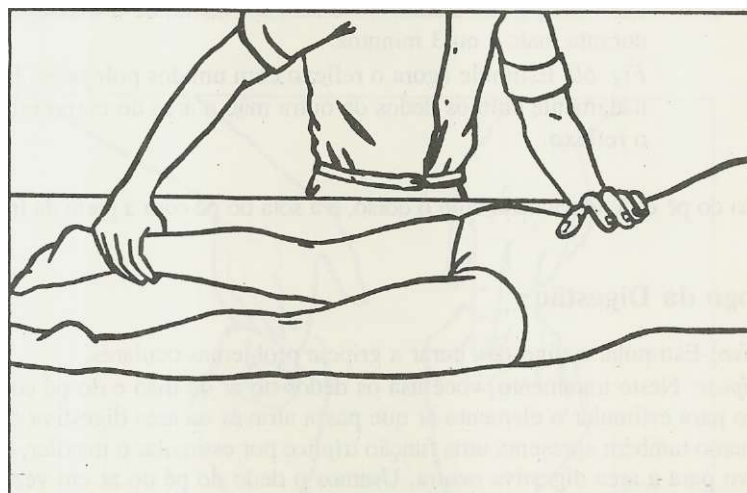
*A cliente fica de bruços.*

- Etapa 1. Mantenha a mão esquerda sobre o rim.
2. Toque com o polegar direito a área inferior da perna do lado externo da perna acima do calcanhar. Procure um ponto dolorido.
3. Estimule com firmeza a área da perna ao mesmo tempo que segura a área do rim sem estimulá-la. Prossiga com a estimulação até que a sensibilidade desapareça. Mantenha então a posição durante 30 segundos (Fig. 61).

Repita as Manipulações 1, 2 e 3 do lado direito da cliente.



**Fig. 60**



**Fig. 61**

## Tratamento dos Reflexos do Pé

Os mesmos princípios e método com ligeiras variações podem ser empregados para tratar a energia em qualquer órgão do corpo. O método envolve os reflexos do pé ligados às áreas correspondentes do corpo (ver Fig. 105 da pág. 101). As longas correntes de energia que circulam sobre o corpo são estimuladas e equilibradas. O tratamento dos rins é um excelente exemplo deste princípio.

No tratamento da maioria dos órgãos do corpo, a cliente se deitará de lado ou de costas para que você possa ter acesso à parte da frente do corpo dela. Os rins, contudo, estão situados perto da parte posterior do corpo, de modo que a cliente precisa se deitar de bruços. A maioria dos órgãos internos está situada perto da parte da frente do corpo.

1. Examine atentamente a Fig. 105. Observe que as áreas dos dedos do pé estão relacionadas com a cabeça e as áreas do calcanhar com a pélvis. Além disso, repare que a sola do pé direito está relacionada com a parte frontal direita do corpo e a sola do pé esquerdo com a parte frontal esquerda. Esse mapa lhe proporcionará uma visão geral de onde estão situados os diversos órgãos do corpo e qual a localização das zonas de reflexão do pé correspondentes.
2. Coloque a pessoa na qual você está trabalhando numa posição que favoreça os contatos bipolares. A posição de lado ou de costas geralmente é indicada quando se deseja estimular os órgãos próximos à frente do corpo, e a de bruços quando se quer tratar da energia bloqueada nas costas ou nos rins. Isto acontece porque o peito do pé está relacionado com parte posterior do corpo e a sola com a anterior.

*Fig. 58.* Flexione com uma das mãos o pé que contém o reflexo que você quer estimular. Coloque o polegar da outra mão sobre o reflexo e os outros dedos da mão sobre o peito do pé na posição oposta ao reflexo. Massageie o reflexo com o polegar durante 2 ou 3 minutos.

*Fig. 59.* Desloque a mão que está flexionando o pé de modo a agarrar os lados do pé alinhados com o reflexo. Continue a massagear este último durante mais 2 ou 3 minutos.

*Fig. 60.* Estimule agora o reflexo com um dos polegares. Estimule alternadamente com os dedos da outra mão a área do corpo relacionada com o reflexo.

O peito do pé está relacionado com o dorso, e a sola do pé com a parte da frente do corpo.

## O Fogo da Digestão

*Objetivo:* Estimular a digestão, curar a gripe e problemas oculares.

*Princípios:* Neste tratamento, você usa os dedos do ar da mão e do pé como pontos de reflexo para estimular o elemento ar que passa através da área digestiva do corpo. Esse tratamento também apresenta uma função tríplice por estimular o maxilar, que é um pólo positivo para a área digestiva neutra. Usamos o dedo do pé do ar em vez de o do fogo porque a estimulação do ar aquece o fogo favorecendo uma digestão melhor e completa.

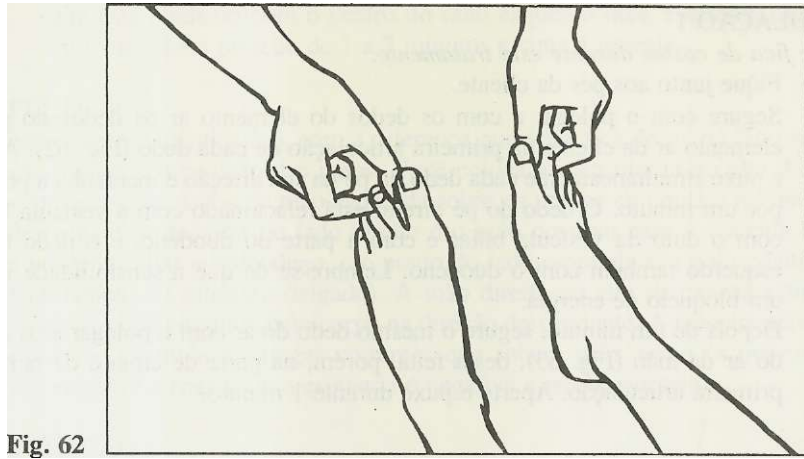


Fig. 62

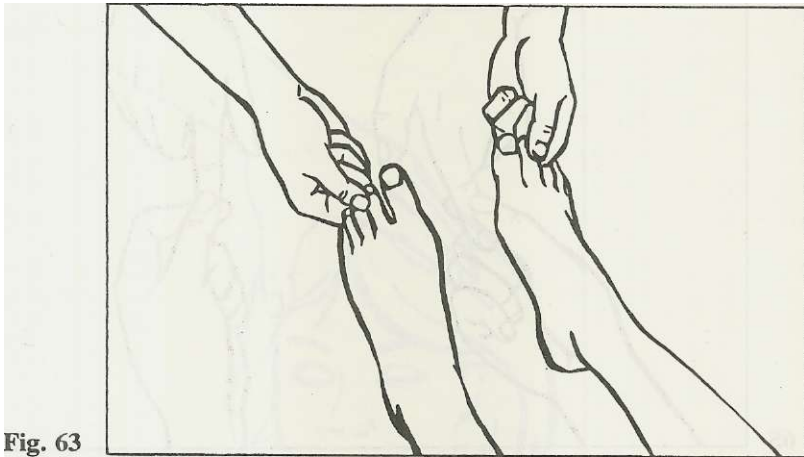


Fig. 63

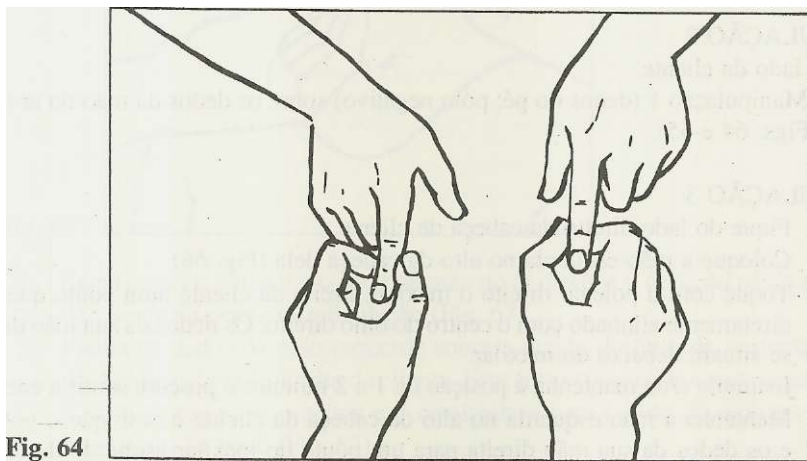
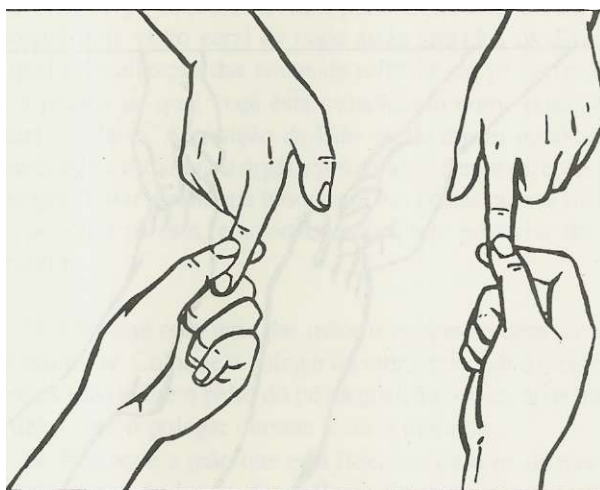


Fig. 64

### MANIPULAÇÃO 1

*A cliente fica de costas durante este tratamento.*

- Etapa 1. Fique junto aos pés da cliente.
2. Segure com o polegar e com os dedos do elemento ar os dedos do pé do elemento ar da cliente na primeira articulação de cada dedo (Fig. 62). Aperte e puxe simultaneamente cada dedo do pé na sua direção e mantenha a posição por um minuto. O dedo do pé direito está relacionado com a vesícula biliar, com o duto da vesícula biliar e com a parte do duodeno, e o dedo do pé esquerdo também com o duodeno. Lembre-se de que a sensibilidade indica um bloqueio de energia.
3. Depois de um minuto, segure o mesmo dedo do ar com o polegar e os dedos do ar da mão (Fig. 63), desta feita, porém, na parte de cima e de baixo da primeira articulação. Aperte e puxe durante 1 minuto.



**Fig. 65**

4. Alterne as etapas 3 e 4 até que a dor diminua ou desapareça.

### MANIPULAÇÃO 2

Fique ao lado da cliente.

Repita a Manipulação 1 (dedos do pé: pólo negativo) sobre os dedos da mão do ar (pólo neutro) (Figs. 64 e 65).

### MANIPULAÇÃO 3

- Etapa 1. Fique do lado direito da cabeça da cliente.
2. Coloque a mão esquerda no alto da cabeça dela (Fig. 66).
3. Toque com o polegar direito o maxilar direito da cliente num ponto que está diretamente alinhado com o centro do olho direito. Os dedos da sua mão direita se situam debaixo do maxilar.
4. Estimule e/ou mantenha a posição de 1 a 2 minutos e procure sentir a energia.
5. Mantenha a mão esquerda no alto da cabeça da cliente e desloque o polegar e os dedos da sua mão direita para um ponto do maxilar esquerdo da cliente

que está alinhado com o centro do olho esquerdo dela. Estimule esse ponto ou mantenha a posição de 1 a 2 minutos e sinta a energia.

#### MANIPULAÇÃO 4

Esta manipulação é idêntica à 3, com a diferença que você fica de pé do lado esquerdo da cliente e inverte a posição das mãos. Você coloca a mão direita no alto da cabeça dela e o polegar e os dedos da mão esquerda sobre os pontos de contato no maxilar. O ponto de contato do maxilar do lado direito é o pólo positivo para a vesícula biliar, o duto da vesícula biliar e o duodeno, e o ponto do lado esquerdo é o pólo positivo para o duodeno (início do intestino delgado). A mão direita no alto da cabeça estimula as longas correntes que circulam pelo corpo na direção descendente. A mão esquerda nessa mesma posição estimula as longas correntes que sobem pelo corpo (a mão direita é positiva e empurra a energia, e a esquerda é negativa e recebe energia).

#### MANIPULAÇÃO 5

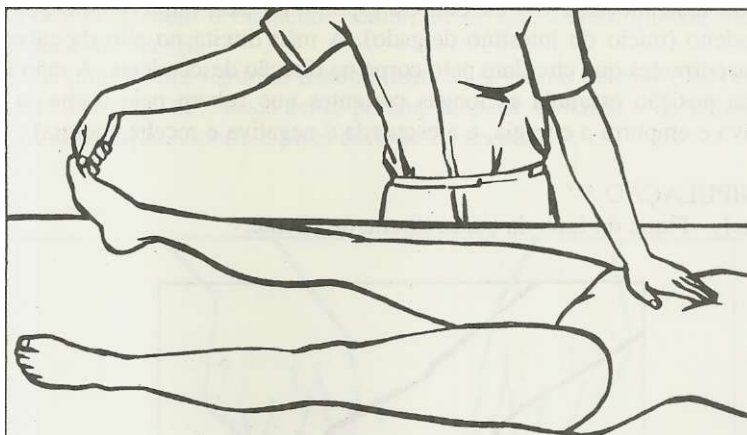
Etapa 1. Fique do lado da perna direita da cliente.



Fig. 66

2. Segure com o polegar e o dedo da mão do ar direitos o dedo do pé do ar direito da cliente na primeira articulação (Fig. 67).
3. Ponha os dedos da mão esquerda sobre a região do duto da vesícula biliar e do duodeno do lado direito da cliente. Esta área está situada a aproximadamente 2 centímetros e meio acima e 5 centímetros para o lado do umbigo que está mais perto de você (Fig. 67).

4. Estimule alternadamente esses dois pontos até sentir o deslocamento da energia (uma sensação de calor ou formigamento).
5. Combine agora o contato do dedo do pé do ar com um contato semelhante no dedo da mão do ar da cliente.
6. Estimule alternadamente esses pontos. Procure sentir a energia.



**Fig. 67**

7. Combine agora o contato do dedo da mão do ar com o contato usado na etapa 3. Estimule alternadamente o dedo da mão e o abdômen. Procure sentir a energia.

#### MANIPULAÇÃO 6

Repita a Manipulação 5 desse tratamento do Fogo da Digestão no lado esquerdo da cliente. Lembre-se de trocar de mão ao fazer contato.

#### MANIPULAÇÃO 7: Alongamento Fazendo o Pescoço Balançar

Esta manipulação é idêntica à Manipulação 6 das Técnicas para Liberar os Gases. Procure a explicação na pág. 47.

*Nota:* Este tratamento do Fogo da Digestão pode ser feito empregando-se os dedos do pé e da mão do fogo da cliente em vez dos do ar. A diferença repousa no fato de que o dedo do pé e da mão direita do fogo estão relacionados com o fígado e os esquerdos com o estômago. Os contatos do maxilar e do abdômen são levemente deslocados para a parte externa do corpo da cliente. Isto alinha os contatos com a corrente do fogo que circula através dos dedos do pé e da mão do fogo. Esta variação é excelente para o estômago e o fígado além de favorecer a digestão.

### **Liberação do Diafragma**

*Objetivo:* Libertar a energia bloqueada no diafragma para propiciar uma respiração e digestão melhores e mais energia.



Fig. 68

O principal ponto de liberação para o diafragma está situado no seu pólo mais negativo, debaixo das articulações do dedão do pé (éter) na parte inferior de cada pé. Lembre-se de que é sempre mais benéfico liberar primeiro os pólos negativos, que estão situados nos pés ou na pélvis. Isto beneficiará o fluxo de energia nos pólos neutros e positivos.

#### MANIPULAÇÃO 1: LIBERAÇÃO DA ARTICULAÇÃO DO DEDÃO DO PÉ

*A cliente fica de costas.*

- Etapa 1. Fique junto aos pés da cliente.
2. Segure o dedão direito do pé dela, pegando a articulação desse dedo com o lado do seu dedo direito da mão do ar. Coloque o polegar sobre o peito do pé da cliente na posição oposta ao seu dedo da mão do ar (Fig. 69).
3. Estimule a articulação do dedão do pé fazendo com que a parte lateral do dedo do ar deslize para a frente e para trás, num período de 1 a 2 minutos. Espere, então, durante 30 segundos e procure sentir a energia.

*Nota:* Este mesmo ponto ajuda a desobstruir os seios nasais e também liberam o plexo braquial que está situado atrás das omoplatas.

#### MANIPULAÇÃO 2: PONTO DE LIBERAÇÃO DA TÍBIA E DIAFRAGMA

*A cliente deita-se de costas.*

- Etapa 1. Fique ao lado da perna direita da cliente.
2. Ponha o polegar direito na concavidade localizada na parte superior do tornozelo direito da cliente. Este local é chamado de ponto de liberação da tíbia e é o mesmo ponto estimulado na Manipulação 6 do tratamento geral. Seus outros dedos ficam sobre a parte externa da perna dela.
3. Coloque os dedos da mão esquerda debaixo do músculo do diafragma (Fig. 70).
4. Desloque-os ao longo do diafragma começando no centro (esterno) e avançando lentamente em direção ao exterior (costelas flutuantes). Você está procurando áreas tensas ou doloridas.



Fig. 69

5. Sempre que encontrar um local em que haja tensão ou dor no diafragma, estimule o ponto de liberação da tibia, balançando a perna da cliente com a mão direita. Quando você levar a perna dela para longe de você, pressione com o polegar o ponto de liberação da tibia. Deixe que a perna por si só volte à posição inicial. Balance suave e ritmicamente a perna 5 ou 6 vezes.
6. Alterne o balanço da perna estimulando de 5 a 6 vezes o ponto do diafragma. Repita as etapas 5 e 6 até que o diafragma relaxe.

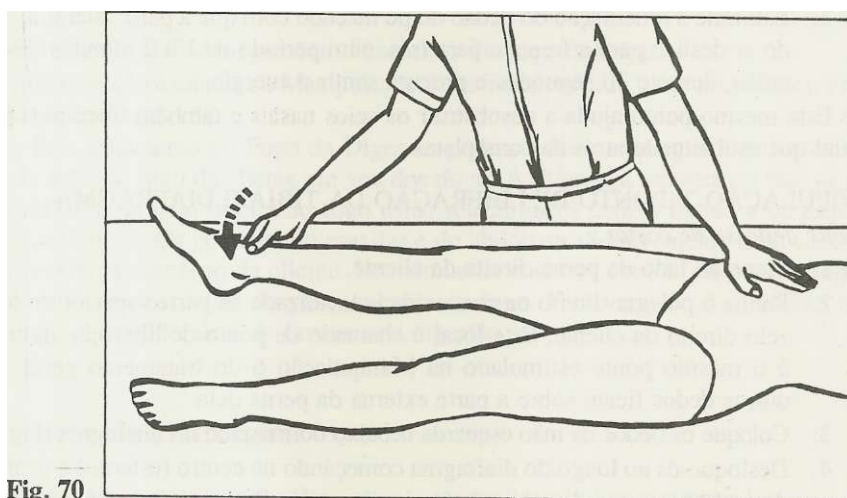
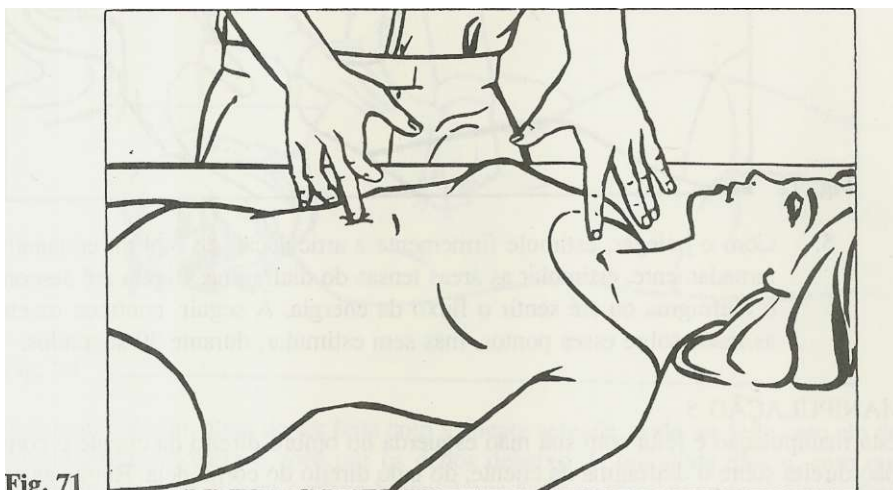


Fig. 70

### MANIPULAÇÃO 3: CONTATOS NA CLAVÍCULA E NO DIAFRAGMA

*A cliente deita-se de costas.*

- Etapa 1. Fique de pé do lado da cliente.
2. Localize com o dedo da mão do ar os locais em que há dor situados 2 centímetros e meio abaixo da clavícula da cliente. Comece no centro do corpo e trabalhe na sua direção. Este é o pólo positivo do diafragma (Fig. 71).
3. Sempre que encontrar um ponto sensível debaixo da clavícula, coloque seu dedo do fogo da mão direita numa linha direta com seu dedo do ar da mão esquerda sobre o diafragma propriamente dito (Fig. 71). Procure um ponto sensível no diafragma.



**Fig. 71**

4. Estimule alternadamente os dois pontos até desaparecer a dor debaixo da clavícula ou você sentir a circulação da energia.

Essas três manipulações são feitas estimulando as correntes de energia que fluem verticalmente pelo corpo (ver Fig. 1). Repita essas manipulações do lado esquerdo da cliente. Lembre-se de mudar de mão. Um outro meio de liberar a energia bloqueada no diafragma é estimulando as correntes-caduceus que cruzam por cima da espinha (Fig. 3). Isso é feito por meio da seguinte manipulação:

### MANIPULAÇÃO 4

*A cliente deita-se de costas.*

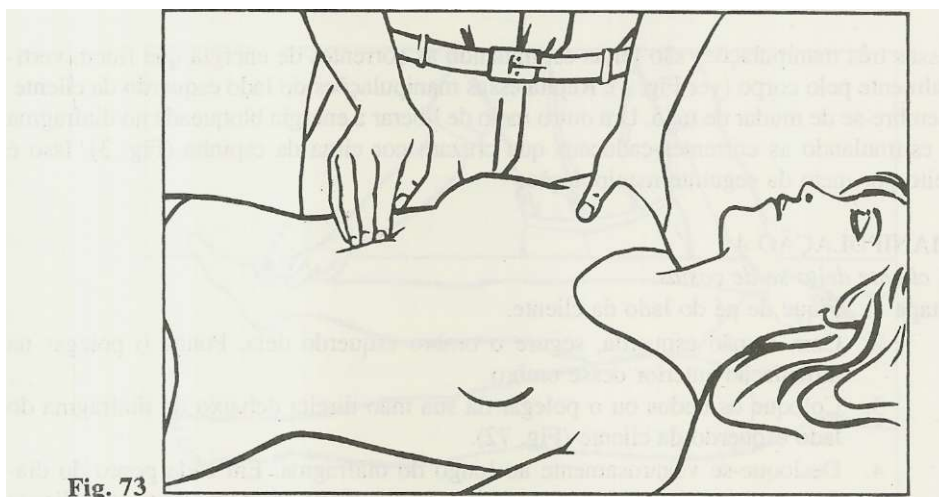
- Etapa 1. Fique de pé do lado da cliente.
2. Com a mão esquerda, segure o ombro esquerdo dela. Ponha o polegar na articulação anterior desse ombro.
3. Coloque os dedos ou o polegar da sua mão direita debaixo do diafragma do lado esquerdo da cliente (Fig. 72).
4. Desloque-se vagarosamente ao longo do diafragma. Em cada ponto do diafragma, você deverá erguer o ombro da cliente na direção da sua mão direita ao mesmo tempo que pressiona a parte inferior do diafragma na direção do ombro esquerdo da cliente.



5. Com o polegar, estimule firmemente a articulação do ombro, enquanto, alternadamente, estimular as áreas tensas do diafragma. Repita até descontrair o diafragma ou até sentir o fluxo da energia. A seguir, continue mantendo as mãos sobre esses pontos, mas sem estimular, durante 30 segundos.

#### MANIPULAÇÃO 5

Esta manipulação é feita com sua mão esquerda no ombro direito da cliente e com sua mão direita sobre o diafragma da cliente, do lado direito do corpo dela. Repita as etapas de 1 a 4 da manipulação anterior (Fig. 73).



*Nota:* O contato se torna mais relaxante se você virar a palma da mão direita para cima.

## Liberação do Plexo Braquial

Esta manipulação também é descrita nas Manipulações de Liberação dos Gases (ver pág. 45). A Fig. 74 mostra uma posição alternativa para a manipulação.



Esta manipulação, além de ser feita com a cliente sentada, pode ser feita com ela de lado ou de costas. A idéia é você pôr os dedos debaixo da omoplata dela e, com um movimento ascendente, liberar o plexo braquial que é um grupamento nervoso que afeta a respiração e a circulação. É um excelente tratamento para quaisquer dificuldades respiratórias como as causadas por problemas cardíacos, asma, etc. Se você não conseguir enfiar os dedos debaixo da omoplata, libere primeiro o pólo negativo. Este está situado debaixo da articulação do dedão do pé e na membrana interdigital entre o dedão e o dedo médio do pé (ar). Estimule firmemente essas áreas e depois experimente a manipulação do plexo braquial. (Veja a Manipulação 1 da Liberação do Diafragma, pág. 72).

## Equilíbrio Craniano (Tratamento da Cabeça)

*Objetivo:* Equilibrar e estimular a energia vital que circula através da cabeça e dos ossos do crânio. Este é um excelente tratamento para relaxar a tensão nos músculos e nos ossos do crânio. A cabeça, à semelhança dos pés, contém reflexos relacionados com todo o corpo. Por conseguinte, este tratamento beneficia o corpo inteiro.

*A cliente deita-se de costas.*

1. Sente-se à cabeceira da cliente. Com os dedos do ar das mãos, toque simultânea e simetricamente os seguintes ossos nos dois lados da cabeça.
2. O maxilar (Fig. 75). Comece no centro do queixo e trabalhe centímetro por centímetro ao longo do maxilar em direção aos ouvidos (contato A). Estimule alternada e suavemente cada par de contatos até a energia começar a fluir.

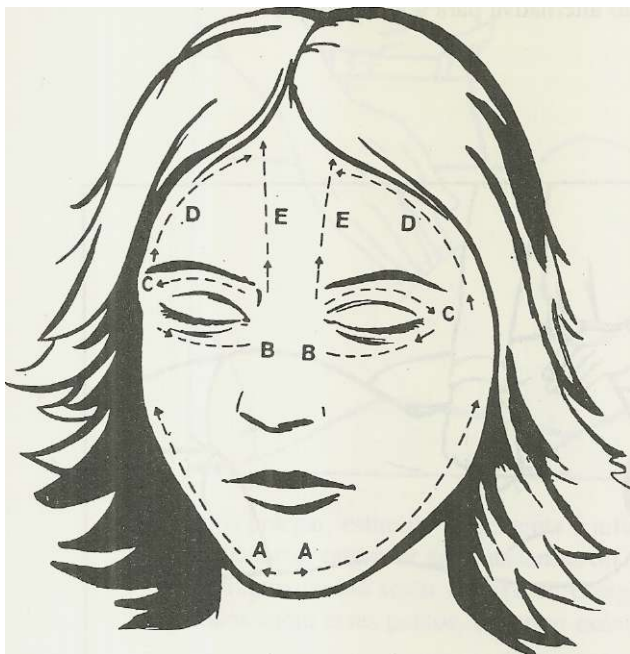


Fig. 75

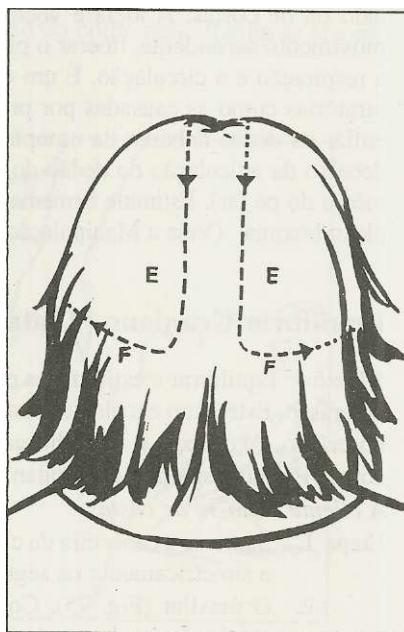


Fig. 76

3. Passe então para a articulação do maxilar na frente do ouvido. A partir daí, avance em direção ao nariz ao longo da saliência óssea debaixo dos olhos (Fig. 75, contato B).
4. Comece perto do nariz e da sobrancelha e trabalhe ao longo dos ossos orbitais (área da sobrancelha) em direção aos ouvidos (Fig. 75, contato C).
5. Partindo dos ouvidos, desloque-se ao longo do alto da testa em direção ao centro da cabeça (Fig. 75, contato D).
6. Depois, com os dedos separados por 2 centímetros e meio, avance ao longo do alto da cabeça em direção ao osso occipital na base do crânio (Fig. 76, contato E).
7. Desloque os dedos do ar ao longo da saliência occipital, centímetro por centímetro, em direção ao osso temporal situado atrás dos ouvidos (Fig. 76, contato F).

*Pontos a serem lembrados:*

1. Os contatos devem ser simétricos e os dedos devem se situar no mesmo local nos dois lados da cabeça.
2. Estimule suavemente cada par de ossos de 15 a 30 segundos. Pare, procure sentir a energia e depois prossiga. Desloque os dedos centímetro por centímetro ao longo dos ossos cranianos.

## **Liberação Pélvica**

*Objetivo:* Libertar a energia bloqueada na pélvis. É excelente para liberar bloqueios emocionais e promover o relaxamento.

*A cliente fica de bruços.*

- Etapa 1. Sente-se do lado esquerdo da cliente.
2. Divida mentalmente a nádega da cliente em 5 linhas ou zonas verticais.
  3. Desça com o dedo esquerdo do fogo, centímetro por centímetro, por cada linha vertical. Pressione firmemente, procurando locais em que haja dor (bloqueios de energia).
  4. Cada vez que você encontrar uma região em que haja dor, peça à cliente que levante a pélvis para que você possa colocar a mão esquerda por baixo do corpo dela. Localize com o dedo direito do fogo um local em que haja dor, diretamente oposto ao local que apresenta dor na nádega (Fig. 77).
  5. Faça repetidamente uma estimulação alternada, muito delicadamente, colocando os dedos do fogo sobre os pontos em que a cliente sente dor, com todos os dedos unidos para que você tenha o controle total da mão. Mantenha-se assim e procure sentir a energia. Repita o procedimento até a dor desaparecer ou a energia fluir.
  6. Repita o procedimento na nádega direita.

*Nota:* A pélvis desobstruída (sem bloqueios de energia) tornará mais eficazes quaisquer manipulações que combinem reflexos do pé e contatos no corpo, como, por exemplo, o tratamento dos rins. Para alcançar o corpo, a energia precisa vir dos pés e circular através da pélvis.

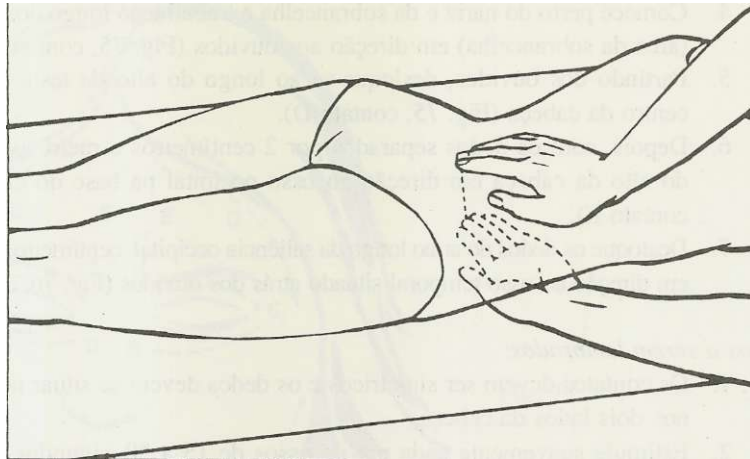


Fig. 77

## Tratamento Linfático

*Objetivo:* Estimular o fluxo de energia vital no sistema linfático do corpo.

*Aplicações:* O sistema linfático contém 25 litros de linfa. Uma das funções deste fluido é banhar as células do corpo e eliminar toxinas celulares. Trata-se de um sistema vital de eliminação do corpo. O tratamento é benéfico para aliviar estados gripais e gânglios intumescidos.

### MANIPULAÇÃO 1

*A cliente deita-se de costas.*

- Etapa 1. Fique do lado direito da cliente.
  2. Coloque o polegar direito no umbigo dela. O polegar deverá exercer pressão para baixo e na direção do ombro direito da cliente.
  3. Estimule o lado direito do pescoço e a área superior do ombro da cliente. Faça isso apertando os dedos uns contra os outros e pressionando com a parte interna do punho da mão esquerda. Comece no pescoço e desloque-se para baixo na direção do ombro (Fig. 78).
  4. Repita de 5 a 6 vezes a etapa 3 enquanto sustenta o contato no umbigo. Conserve a seguir os dois contatos sem pressionar durante 30 segundos. Ficará mais fácil estimular o pescoço e o ombro da cliente se você virar a cabeça dela para a esquerda.

### MANIPULAÇÃO 2

*A cliente deita-se de costas.*

- Etapa 1. Poste-se do lado direito da cliente.
  2. Mantenha o polegar direito no umbigo da cliente como na manipulação anterior.
  3. Ponha o polegar esquerdo na axila direita da cliente e com os dedos da mão esquerda estimule a articulação do ombro dela (Fig. 79) massageando-a.



**Fig. 78**



**Fig. 79**

Faça o movimento durante 2 minutos.

Conserve o polegar direito no umbigo e prossiga com o mesmo movimento de massagem em vários pontos nos quais as costelas se prendem ao esterno (entre os seios).

6. Trabalhe de 4 a 5 vezes essa área entre os seios.

### MANIPULAÇÃO 3

*A cliente deita-se de costas.*

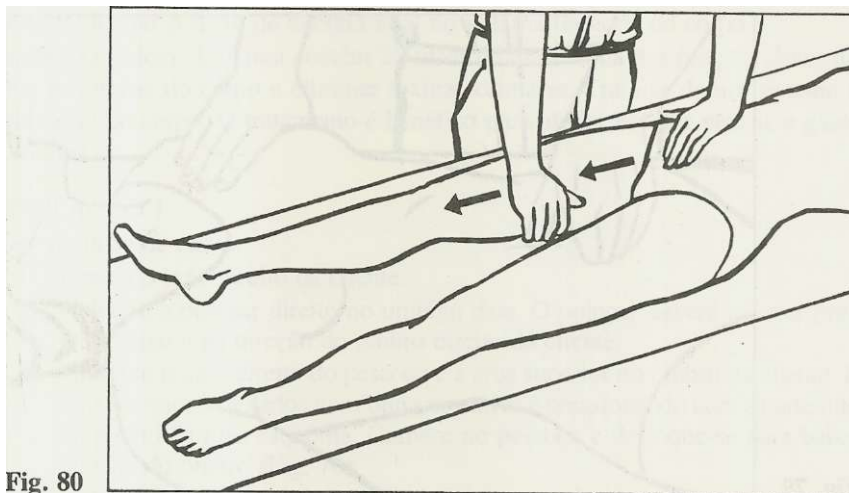
- Etapa 1. Ponha as mãos sobre cada lado do cotovelo direito da cliente do lado de dentro do braço.

2. Estimule a face interior do braço com um movimento de compressão.
3. Mova simultaneamente as mãos, a esquerda em direção ao ombro da cliente e a direita em direção ao pulso.
4. Repita 5 ou 6 vezes o procedimento (a Manipulação 5 apresenta um exemplo semelhante, porém na perna).

#### MANIPULAÇÃO 4

*A cliente deita-se de costas.*

- Etapa 1. Poste-se do lado direito da cliente.
2. Ponha a mão esquerda na parte interna do osso pélvico direito (ligamento de Poupart).
3. Sua mão direita estimulará a parte interna da coxa da cliente por meio de um movimento de compressão da parte interna do punho e dos dedos da mão (Fig. 80).
4. Estimule suavemente 3 ou 4 vezes a pélvis da cliente com um movimento de embalo e estimule alternadamente a parte interna da coxa dela avançando em direção ao joelho.
5. Repita 4 ou 5 vezes esta seqüência.



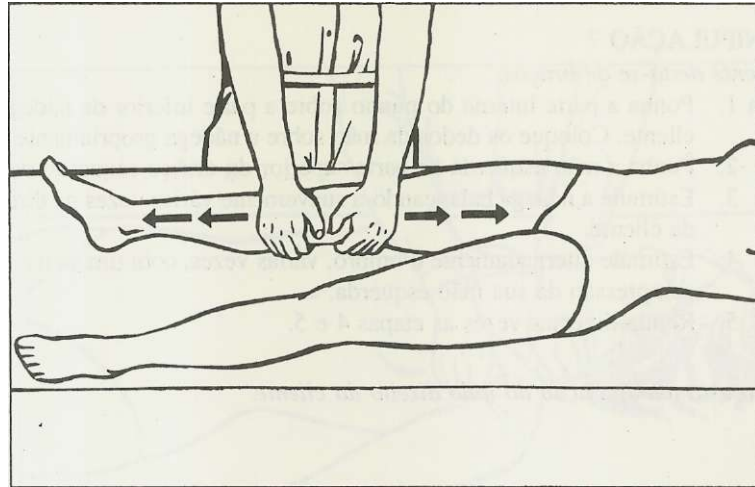
**Fig. 80**

#### MANIPULAÇÃO 5

*A cliente deita-se de costas.*

- Etapa 1. Coloque as duas mãos na parte interna da perna direita da cliente, a mão esquerda acima do joelho e a direita abaixo (Fig. 81).
2. Estimule a parte interna da perna da cliente pressionando com a parte interna do seu punho e dos dedos da mão.
3. Mova simultaneamente as mãos. À direita, em direção ao tornozelo da cliente, e à esquerda, em direção à pélvis.
4. Repita 5 ou 6 vezes o movimento.

*Repita as manipulações de 1 a 5 do lado esquerdo da cliente.*



**Fig. 81**

### MANIPULAÇÃO 6

*A cliente fica de braços.*

1. Poste-se do lado esquerdo da cliente.
2. Coloque a mão direita sobre o lado direito da coluna vertebral da cliente e a mão esquerda sobre o lado esquerdo, na região logo abaixo do pescoço (Fig. 82).
3. Faça uma estimulação executando um movimento de afastamento com a parte interna do punho e, alternadamente, um movimento de puxar na sua direção



**Fig. 82**

com os dedos da mão esquerda. Continue esse movimento de afastar e de puxar descendo pela coluna vertebral e pelas nádegas da cliente.

4. Repita 4 ou 5 vezes o movimento, ao mesmo tempo com firmeza e delicadeza.

#### MANIPULAÇÃO 7

*A cliente deita-se de bruços.*

1. Ponha a parte interna do punho sobre a parte inferior da nádega esquerda da cliente. Coloque os dedos da mão sobre a nádega propriamente dita (Fig. 83).
2. Ponha a mão esquerda na parte superior do ombro esquerdo da cliente.
3. Estimule a nádega balançando-a suavemente várias vezes na direção da cabeça da cliente.
4. Estimule alternadamente o ombro, várias vezes, com um suave movimento de compressão da sua mão esquerda.
5. Repita diversas vezes as etapas 4 e 5.

*Repita esta manipulação do lado direito da cliente.*



**Fig. 83**

### **Como Drenar os Vasos Linfáticos Superiores**

*Objetivo:* Drenar as áreas linfáticas superiores e estimular as correntes de energia no pescoço e na região do plexo braquial. Alivia a congestão na cabeça, as gripes, etc.

*A cliente deita-se de costas.*

1. Poste-se do lado direito da cliente para tratar do lado esquerdo dela.
2. Segure com a mão esquerda os músculos do pescoço da cliente.
3. Segure com a mão direita os músculos auxiliares (Fig. 84).
4. Alterne ritmicamente o movimento durante um minuto, usando gestos suaves de compressão.

5. Pare, espere alguns segundos e procure sentir a energia.
6. Repita o procedimento durante um minuto.
7. Mude de lado e repita as etapas de 1 a 6, trocando de mão quando necessário.

## **Tratamento da Próstata e do Útero**

*Objetivo:* Liberar a energia na próstata ou no útero.

*A cliente deita-se de costas.*

- Etapa 1. Fique junto aos pés da cliente.
2. Toque com os polegares o ponto mais dolorido debaixo do osso interno do tornozelo de ambos os pés (Fig. 85).
  3. Fique assim por um minuto. Estimule depois, simultaneamente, os dois pontos durante um minuto.
  4. Peça à cliente que se deite de bruços.
  5. Faça o tratamento no cóccix (pág. 86).
  6. Combine um contato no períneo com o dedo do fogo sobre o ponto 2 (Fig. 86) erguendo suavemente o dedo para ajudar a drenar a próstata (no caso do homem) ou o útero (no caso da mulher) com um contato na parte interna do calcanhar no ponto de reflexo mais dolorido. Conserve-se nessa posição durante um minuto. Relaxe por 30 segundos. Repita o procedimento durante um minuto.
  7. Faça o procedimento dos dois lados.

*Nota:* Os reflexos do pé ligados à próstata, à bexiga e ao útero estão situados perto uns dos outros na parte interna do calcanhar debaixo do osso do tornozelo. Trate primeiro os pontos doloridos, usando o procedimento acima.



Fig. 85



Fig. 86

### Tratamento do Cóccix

*Objetivo:* Liberar a energia no útero, na próstata, na bexiga e na região lombar. Este tratamento é excelente para o alívio das cólicas menstruais.

*A cliente fica de bruços.*

- Etapa
1. Poste-se do lado esquerdo da cliente.
  2. O contato será feito com o dedo direito do fôlego na parte de baixo do cóccix. Este ponto é chamado de Gânglio de Ímpar.
  3. Afaste uma da outra as nádegas da cliente com o polegar e com o dedo do anelar da mão esquerda.

4. Pressione as nádegas na direção dos pés da cliente sem efetivamente deslocar a mão.
5. Coloque um lenço de papel sobre a região do cóccix.
6. Toque com o dedo direito do fogo a parte de baixo do cóccix sob o lenço de papel. Tire a mão esquerda.
7. Toque primeiro a região mais distante do cóccix. Faça uma suave estimulação por meio de movimentos giratórios (Fig. 87).
8. Ao mesmo tempo, acaricie a nádega direita da cliente com o polegar da mão esquerda. Faça o movimento em direção à cabeça dela (Fig. 87). O movimento é o de deslizar e distribuir os resíduos encontrados na forma de protuberâncias ou de pontos doloridos nos músculos das nádegas. Faça essa estimulação simultânea durante 1 minuto.
9. Desloque o dedo do fogo para o centro do cóccix e repita as etapas 7 e 8.
10. Toque agora com o dedo direito do fogo o lado do cóccix mais próximo de você. Repita as etapas 7 e 8, estimulando porém a nádega esquerda com o polegar esquerdo. Continue a fazer movimentos giratórios no cóccix até que a dor desapareça ou até que você sinta a energia fluir.



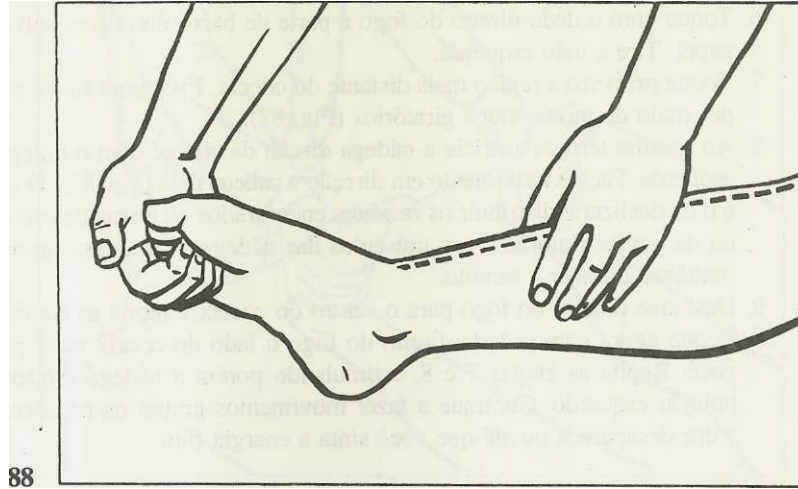
**Fig. 87**

### **Tratamento do Cólon**

*Objetivo:* Estimular a energia no cólon. Este tratamento é bom para a prisão de ventre, colite, espasmos no cólon, gases, etc.

*A cliente deita-se de costas.*

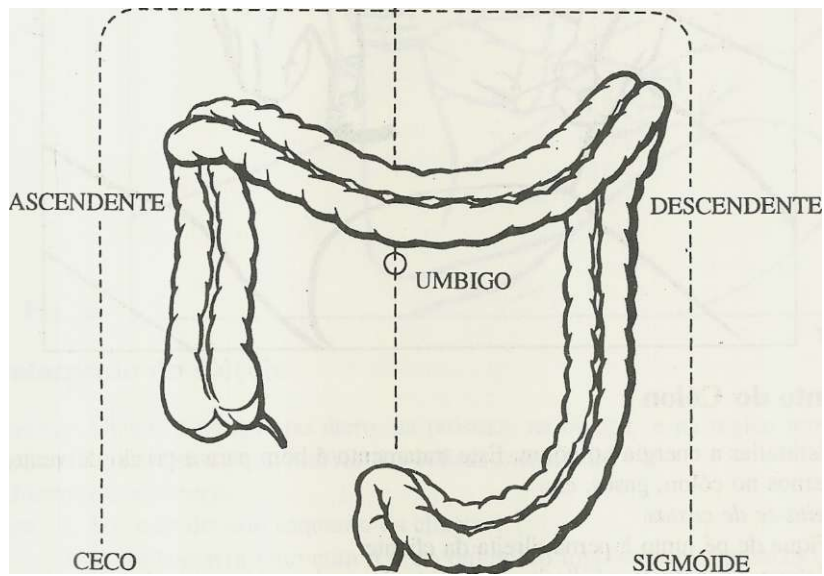
- Etapa 1. Fique de pé junto à perna direita da cliente.
2. Segure a planta do pé direito da cliente de modo que a ponta dos seus dedos fiquem logo abaixo da articulação inferior dos dedos do pé (Fig. 88). Coloque a parte interna do punho da mão direita sobre o peito do pé da cliente.



88

3. Alongue e solte várias vezes o pé da cliente. Quando você alonga o pé (afastando-o de você), a ponta dos seus dedos pressiona a parte inferior do pé

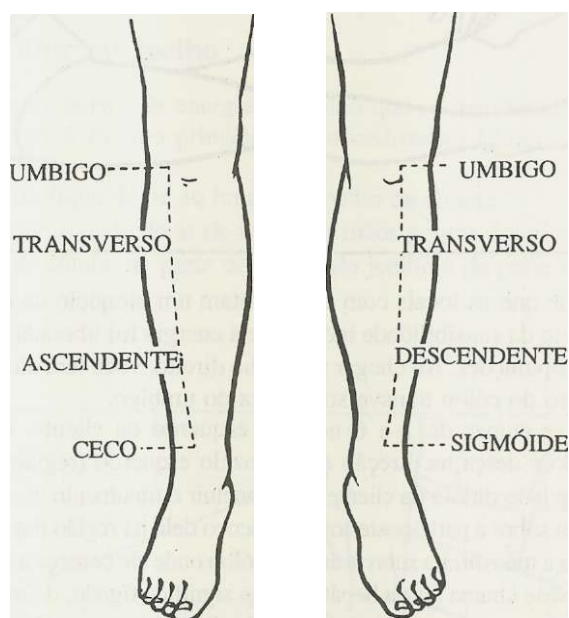
PERNA DIREITA                      REFLEXOS                      PERNA ESQUERDA  
TRANSVERSO



**Fig. 89**

debaixo da articulação dos dedos. Mantenha por um momento essa posição, alongando o pé, e depois solte-o. Este procedimento estimula o plexo braquial positivo (centro respiratório) através de uma ação reflexa, favorecendo uma melhor assimilação de ar e a liberação de gases do cólon.

4. Localize a tíbia, na perna, com o polegar esquerdo e procure sentir a extremidade dela que está mais perto de você. O espaço ou sulco situado entre a tíbia e o perônio é a sede de reflexos do cólon extremamente importantes. Na perna direita, os reflexos estão ligados à região ascendente do cólon e à primeira metade do cólon transverso. A perna esquerda contém os reflexos da metade esquerda do cólon transverso e do cólon descendente (Figs. 89 e 90). O ceco está situado no tornozelo direito. À medida que você sobe pela perna direita, as áreas da perna passam a corresponder às áreas do cólon (lado direito). O joelho direito reflete o meio do cólon transverso do lado direito e o joelho esquerdo, o meio do cólon transverso do lado esquerdo. A perna esquerda, à medida que você desce, segue o caminho do cólon. O tornozelo esquerdo representa a porção sigmóide do cólon (Figs. 89 e 90). Tente visualizar os reflexos da tíbia e o modo como eles seguem o caminho do cólon.



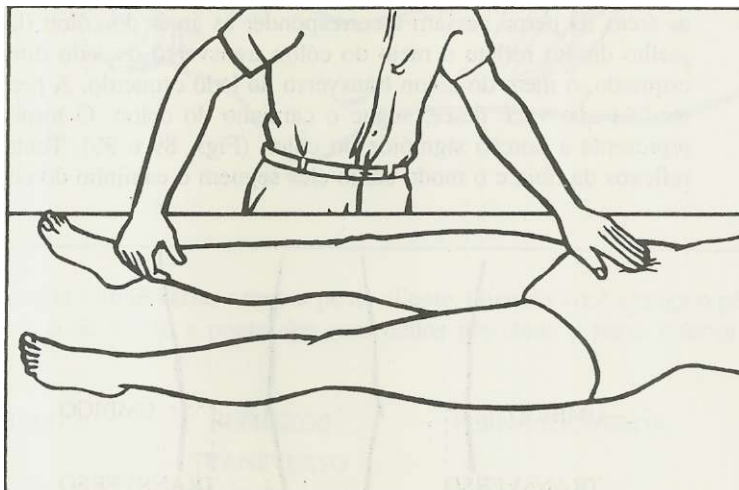
*Reflexos do cólon  
entre a tíbia e o perônio*

**Fig. 90**

5. Comece no tornozelo direito (ceco), alongando alternadamente o pé e depois pressionando com o polegar esquerdo o sulco situado entre a tíbia e o perônio. Suba pouco a pouco pela perna esquerda. Procure pontos doloridos ou sensíveis. Cada vez que encontrar um ponto que apresente dor estimule-o, alternando como estiramento do pé durante um minuto. Se na área da perna ainda

houver dor, passe para a etapa 6. Caso contrário, prossiga ao longo dos reflexos da perna.

6. No caso de reflexos na perna persistentemente sensíveis, desloque o polegar direito para o local dolorido. Com a ponta dos dedos da mão esquerda descubra o lugar no cólon que lhe é correspondente. Geralmente, este ponto estará sensível ao toque (Fig. 91). Alterne suavemente a estimulação do cólon propriamente dito com a da perna. A procura dos reflexos no corpo é por si só uma parte importante da arte e da ciência da Terapia da Polaridade. Relaxe. Lem-



bre-se de que os locais com dor denotam um bloqueio de energia. O desaparecimento da sensibilidade indica que a energia foi liberada, e este é o objetivo das manipulações. Ao chegar no joelho direito, você terá alcançado os reflexos do centro do cólon transverso na área do umbigo.

7. Repita as etapas de 1 a 6 no lado esquerdo da cliente. Comece no joelho esquerdo e desça na direção do tornozelo esquerdo (região sigmóide).
8. Fique do lado direito da cliente para concluir o tratamento do cólon. Ponha a mão esquerda sobre a parte posterior do pescoço dela na região das vértebras cervicais. Coloque a mão direita sobre a área do cólon onde ele começa a se tornar transverso. Esta área se chama curva hepática. *Hep* significa fígado, de modo que o cólon se dobra na área do fígado situada do lado direito do corpo (Fig. 92).
9. Pare 2 minutos sem exercer pressão. Procure sentir a energia.
10. Repita as etapas 8 e 9 do lado esquerdo da cliente. Sua mão direita deve estar sobre as vértebras cervicais e a esquerda sobre a curva do baço. Esta é a parte do cólon que começa a descer na área do baço.

Estas duas manipulações equilibram o pólo do pescoço (positivo) e o do cólon (negativo). O pólo neutro são os joelhos. Este tríptico relacionamento corresponde aos signos astrológicos da terra e as partes do corpo que eles regem (Touro — o pescoço, Capricórnio — o joelho e Virgem — o intestino).

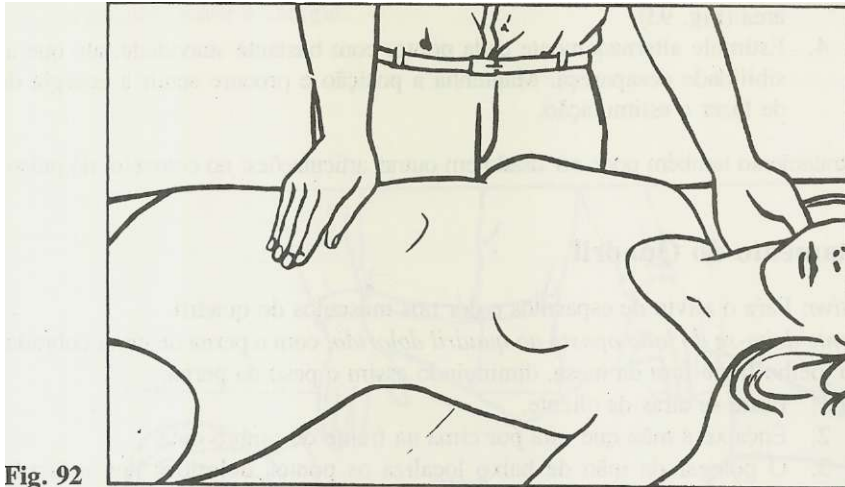


Fig. 92

### Tratamento da Dor no Joelho

*Objetivo:* Aliviar os bloqueios de energia no joelho que se manifestam como dor. Este procedimento emprega o mesmo princípio do procedimento Eliminando a Tensão do Pescoço 1 (ver pág. 57).

- Etapa 1. Sente-se ou fique de pé ao longo do joelho da cliente.
2. Procure com o dedo do ar de ambas as mãos pontos doloridos sobre o joelho ao redor da rótula, da parte de dentro do joelho e da parte externa do joelho (Fig. 93).

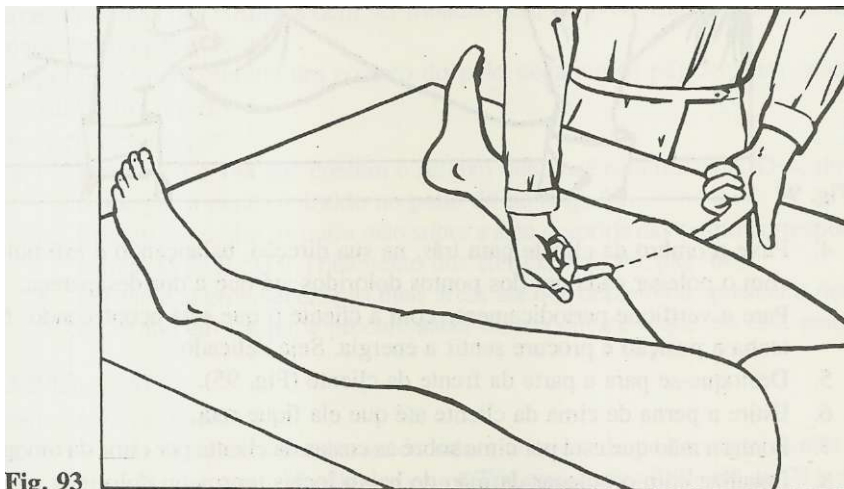


Fig. 93

3. A cada local dolorido que você encontrar com o dedo do ar, imagine uma linha através do centro do joelho em direção a um ponto diagonalmente oposto a este. Descubra com o dedo do fogo da outra mão um ponto dolorido nesta área (Fig. 93).
4. Estimule alternadamente cada ponto, com bastante suavidade, até que a sensibilidade desapareça. Mantenha a posição e procure sentir a energia depois de fazer a estimulação.

Este tratamento também pode ser usado em outras articulações: no cotovelo, no pulso, etc.

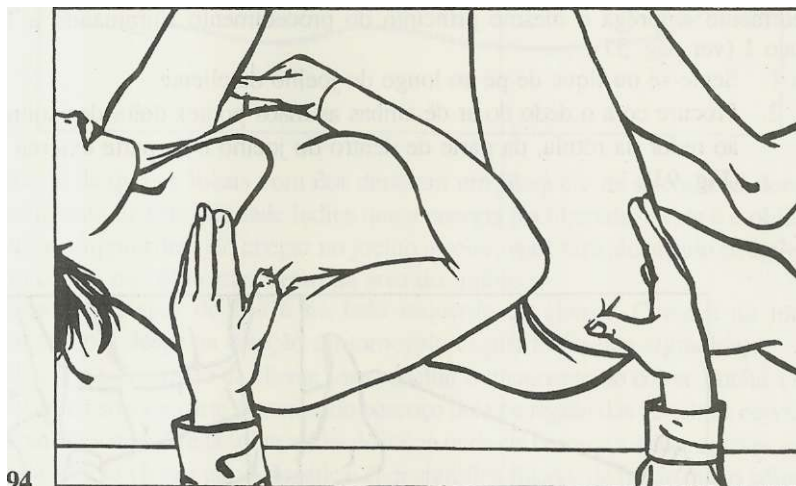
## Tratamento do Quadril

*Objetivo:* Para o alívio de espasmos e dor nos músculos do quadril.

*A cliente deita-se do lado oposto ao quadril dolorido, com a perna de cima dobrada para que o joelho fique fora da mesa, diminuindo assim o peso da perna.*

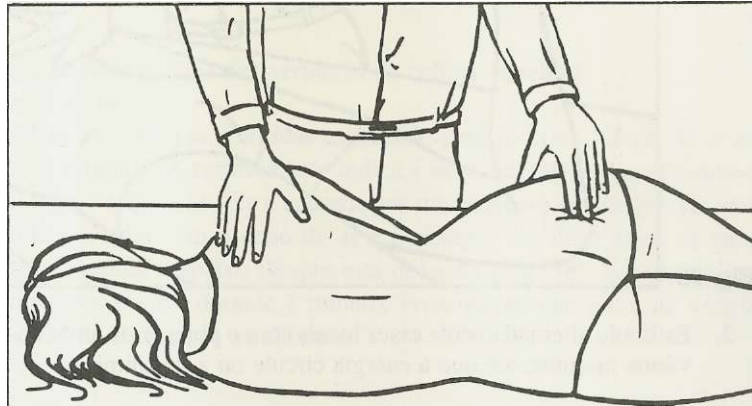
Etapa 1. Poste-se atrás da cliente.

2. Encaixe a mão que está por cima na frente do ombro dela.
3. O polegar da mão de baixo localiza os pontos doloridos nos músculos do quadril do lado mais perto de você (Fig. 94).



4. Puxe o ombro da cliente para trás, na sua direção, balançando e estimulando com o polegar cada um dos pontos doloridos até que a dor desapareça. Pare e verifique periodicamente com a cliente o que está acontecendo. Mantenha a posição e procure sentir a energia. Seja delicado.
5. Desloque-se para a parte da frente da cliente (Fig. 95).
6. Estire a perna de cima da cliente até que ela fique reta.
7. Ponha a mão que está por cima sobre as costas da cliente por cima da omoplata.
8. Localize com o polegar da mão de baixo locais tensos ou doloridos na parte da frente do quadril da cliente.

9. Trate cada ponto sensível da seguinte maneira: puxe o ombro na sua direção e depois estimule suavemente cada ponto com um movimento de balanço para longe de você até que a sensibilidade desapareça. Mantenha então a posição e procure sentir a energia.



**Fig. 95**

### **Tratamento da Dor nas Costas**

*Objetivo:* Liberar a energia bloqueada nos músculos das costas que se manifestam como dor ou sensibilidade.

#### **MANIPULAÇÃO 1**

As áreas doloridas nas costas podem ser tratadas com êxito se usarmos os reflexos correspondentes no peito do pé.

Este equilíbrio vital combina um contato do pólo negativo (o pé) com um contato do pólo positivo (o corpo).

*A cliente fica de bruços.*

1. Flexione a perna que contém o reflexo que você está tratando. Descubra com o polegar o ponto dolorido no peito do pé (Fig. 96).
2. Coloque os dedos da outra mão sobre a área dolorida das costas correspondente à área do pé (veja o Tratamento dos Reflexos do Pé, pág. 68).
3. Estimule alternadamente as duas áreas até que deixem de apresentar dor. Pare de tempo em tempo, e procure saber de sua cliente o que ela está sentindo.

#### **MANIPULAÇÃO 2**

*A cliente deita-se de costas.*

1. Toque os reflexos nas costas da mão e no peito do pé correspondentes à área dolorida das costas da cliente (veja o Tratamento dos Reflexos do Pé e da Mão na pág. 99).

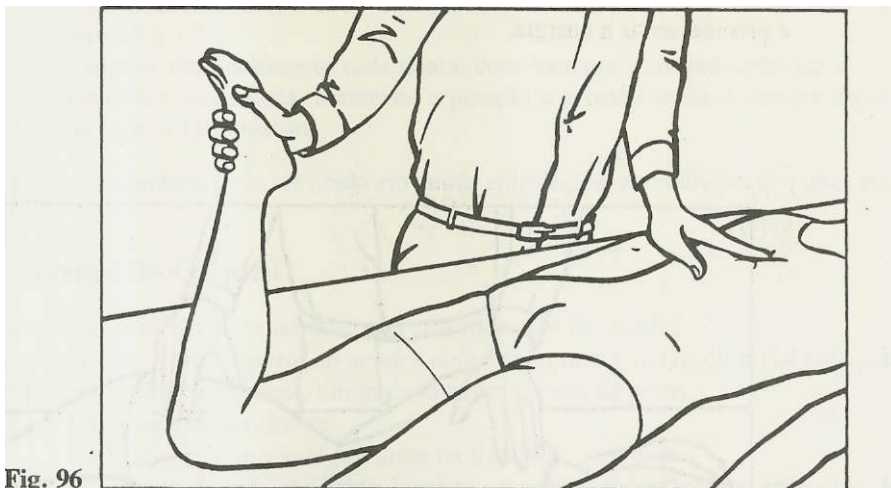


Fig. 96

2. Estimule alternadamente esses locais com o polegar de ambas as mãos durante vários minutos, até que a energia circule ou a dor diminua.

### MANIPULAÇÃO 3 (semelhante à liberação pélvica)

*A cliente deita-se de costas.*

- Etapa 1. Poste-se de um dos lados do corpo da cliente que estiver tratando.
2. Localize com o dedo do ar de ambas as mãos um ponto dolorido nas costas da cliente.

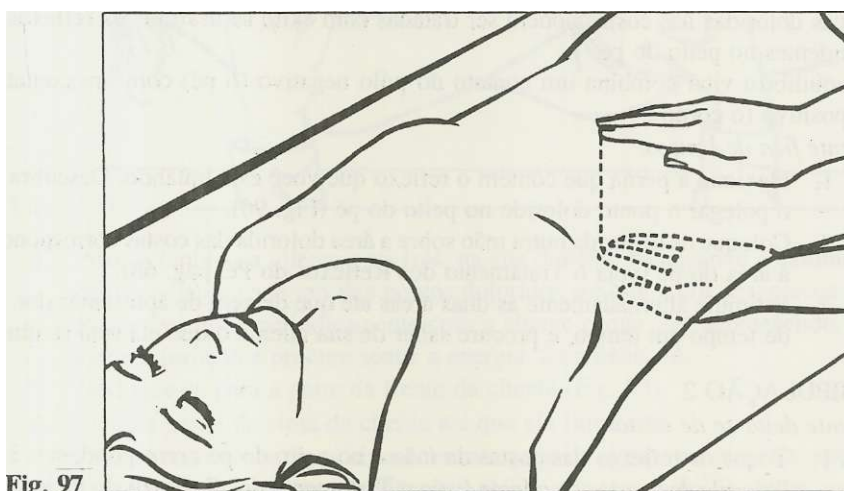


Fig. 97

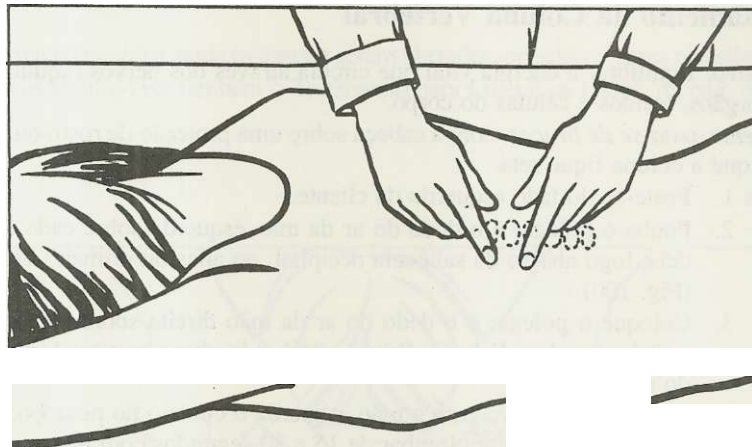
3. Para cada local sensível procure com o dedo do fogo da outra mão um ponto dolorido correspondente na frente do corpo da cliente (Fig. 97). Este ponto é oposto ao ponto sensível nas costas.
4. Estimule alternadamente os dois pontos até que a dor desapareça. Sustente a posição e sinta o fluxo de energia.
5. Repita as etapas de 2 a 4 em cada ponto dolorido das costas da cliente.

## Tratamento da Dor nas Vértexas

*Objetivo:* Desbloquear a energia nas vértebras da coluna vertebral.

*A cliente deita-se de bruços.*

- Etapa 1. Localize as vértebras doloridas exercendo pressão com o dedo do ar sobre a apófise espinhal. A sensibilidade indica a existência de energia bloqueada nas membranas raquianas. Ela é causada por um bloqueio de energia nas vértebras vizinhas. Toque com o dedo do ar e o polegar das duas mãos os lados das vértebras acima e abaixo da que está dolorida (Fig. 98). Estimule alternadamente esses pontos durante 1 minuto. Prossiga até que a dor na vértebra intermediária desapareça ou diminua.



**Fig. 98**

2. Agora, tire o dedo do ar da vértebra inferior e o polegar da vértebra superior. Você fez um contato diagonal através da vértebra dolorida (Fig. 99). Alterne a estimulação até sentir a energia (de 30 segundos a 1 minuto).
3. Crie agora outro contato diagonal com o polegar sobre a vértebra superior e o dedo do ar sobre a vértebra inferior. Estimule alternadamente esses pontos como na etapa 2. Verifique a apófise espinhal da vértebra intermediária. Se ela ainda estiver dolorida, repita as etapas 1, 2 e 3.



Fig. 99

Este tratamento também pode ser feito com a cliente sentada. O mesmo se aplica aos dois tratamentos da coluna vertebral que se seguem. Uma forte dor na coluna poderá indicar que é mais confortável para a cliente ficar sentada.

### Tratamento da Coluna Vertebral

*Objetivo:* Equilibrar a energia vital que circula através dos nervos raquianos e se dirige aos órgãos, tecidos e células do corpo.

*A cliente deita-se de bruços,* com a cabeça sobre uma proteção de rosto ou uma almofada para que a coluna fique reta.

- Etapa 1. Poste-se do lado esquerdo da cliente.
2. Ponha o polegar e o dedo do ar da mão esquerda sobre cada lado da coluna dela, logo abaixo da saliência occipital, no atlas ou primeira vértebra cervical (Fig. 100).
  3. Coloque o polegar e o dedo do ar da mão direita sobre cada lado da quinta vértebra lombar. Esta é a última vértebra lombar e se situa logo acima da base do osso sacro.
  4. Enquanto conserva com a mão esquerda o contato do pescoço, estimule delicadamente a vértebra lombar de 15 a 30 segundos com um movimento para a frente e para trás. Pare e procure sentir o fluxo de energia. Se necessário, repita o procedimento.
  5. Repita a etapa 3 sucessivamente em cada vértebra, até atingir a segunda vértebra cervical. A mão que está em cima continua no lugar.

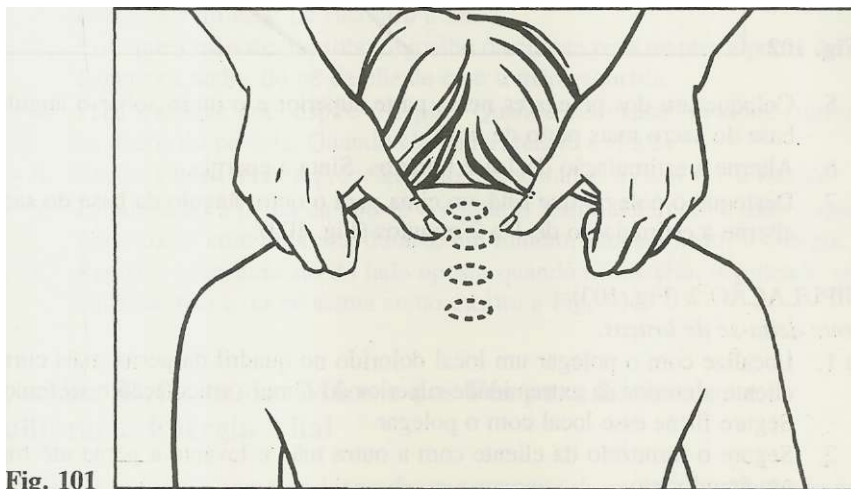
### Equilíbrio Lateral da Coluna Vertebral

*Objetivo:* Equilibrar os nervos de cada lado da coluna vertebral.

*A cliente deita-se de bruços.*

- Etapa 1. Começando pelas vértebras cervicais no pescoço, faça um duplo contato do polegar ao longo de cada lado da coluna. Faça uma estimulação alternada ao longo de cada lado das vértebras através de um suave movimento de balanço. Pare até sentir a energia ou até que a dor desapareça (Fig. 101).
2. Continue a equilibrar todas as outras vértebras ou áreas doloridas.

*Nota:* Este tratamento também ajuda os gases a serem liberados, ou seja, os gases no estômago, no intestino e nos tecidos (ver também o Tratamento para Liberar os Gases, na pág. 44).



**Fig. 101**

## Tratamento da Perna Mais Curta

*A cliente deita-se de costas.*

1. Fique junto aos pés da cliente. Verifique qual é a perna mais curta. Para fazer isso, segure os calcanhares da cliente e puxe delicadamente as pernas na sua direção, fazendo com que fiquem esticadas. Examine os níveis dos ossos proeminentes da parte interna dos tornozelos. O osso que estiver mais longe de você é o da perna mais curta. Você também pode determinar qual é a perna mais curta examinando os calcanhares da cliente.
2. Peça à cliente que se deite de bruços.
3. Poste-se ao lado de sua perna mais curta.
4. Localize o osso sacro na coluna vertebral da cliente. Ele tem a forma de um triângulo invertido com a parte superior acima do cóccix, e está situado abaixo da quinta vértebra lombar, a última, logo acima do ponto em que as nádegas se separam na região lombar.



**Fig. 102**

5. Coloque um dos polegares nessa parte superior e o outro sobre o ângulo da base do sacro mais perto de você.
6. Alterne a estimulação de 1 a 2 minutos. Sinta a energia.
7. Desloque o polegar que está em cima para o outro ângulo da base do sacro e alterne a estimulação de 1 a 2 minutos (Fig. 102).

### MANIPULAÇÃO 2 (Fig. 103)

*A cliente deita-se de bruços.*

1. Localize com o polegar um local dolorido no quadril da perna mais curta da cliente ao redor da extremidade superior do fêmur (articulação coxofemoral). Segure firme esse local com o polegar.
2. Segure o tornozelo da cliente com a outra mão e levante a perna até formar um ângulo reto.
3. Gire toda a perna vinte vezes na sua direção e depois abaixe a perna.

4. Peça à cliente que se vire e reexamine o comprimento das pernas. Repita se necessário.

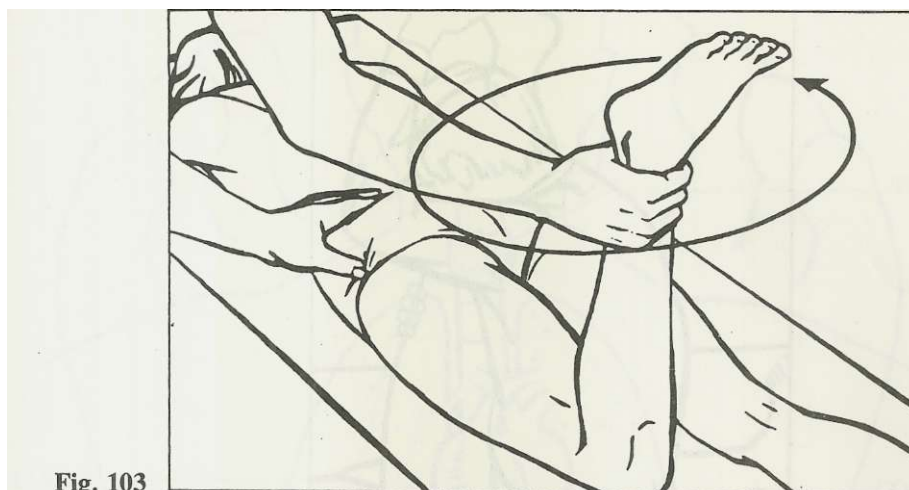


Fig. 103

### Tratamento da Ciática

*Objetivo:* Para a inflamação do nervo ciático do lado direito da cliente.

*A cliente deita-se de costas.*

- Etapa 1. Poste-se do lado direito da cliente.
2. Fique de frente para a mesa com os pés voltados para ela. Gire sua perna esquerda 90 graus para a esquerda.
3. Coloque então a perna direita da cliente sobre seu ombro direito. Sua perna direita deverá estar de encontro à mesa.
4. Coloque a mão direita sobre o joelho da cliente para manter a perna dela reta. Segure os dedos do pé da cliente com a mão esquerda.
5. Peça à cliente que inspire e expire. Quando ela exalar, flexione suavemente os dedos do pé dela. Quando ela inalar, relaxe a flexão.
6. Repita várias vezes o procedimento, aumentando a cada vez a flexão.
7. Dobre então a perna da cliente e segure o joelho dela com a mão esquerda e o tornozelo com a direita, durante um minuto. Procure sentir a energia.
8. Repita o procedimento do lado oposto quando necessário, invertendo os contatos da mão e do pé acima como mostra a Fig. 104.

### O Uso dos Reflexos das Mãos e dos Pés para Estimular e Equilibrar a Energia Vital

*Um reflexo é qualquer ponto ao longo de uma corrente de energia que, quando estimulado, envia energia para outros locais ao longo da mesma corrente. A reflexologia do*

pé habitualmente praticada restringe-se exclusivamente ao pólo do pé. Na Terapia da Polaridade, os contatos do pé se combinam eficazmente com os reflexos da mão e do corpo para desbloquear a energia vital. Se você conhece a reflexologia do pé, experimente combinar os contatos como descrito abaixo e verifique se o nível dos seus tratamentos se eleva.

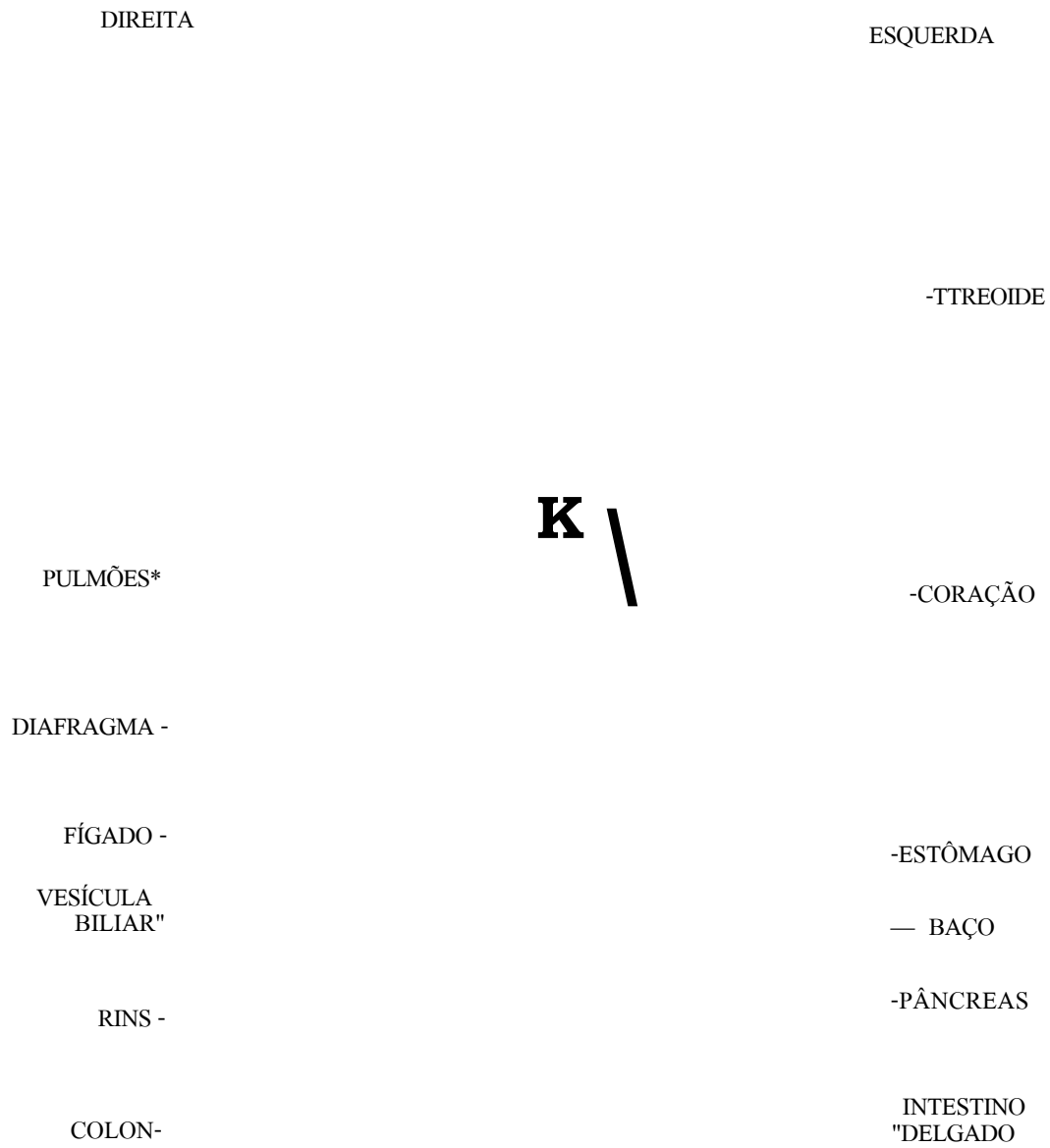
Se você decorar a posição do umbigo e dos ombros de acordo com o mapa, será mais fácil encontrar as outras partes. Estamos tratando a energia em zonas específicas do corpo e não em órgãos específicos.

As figuras 105 e 106 mostram maneiras diferentes de localizar os reflexos do pé e da mão que estão relacionados com áreas do corpo e vice-versa.

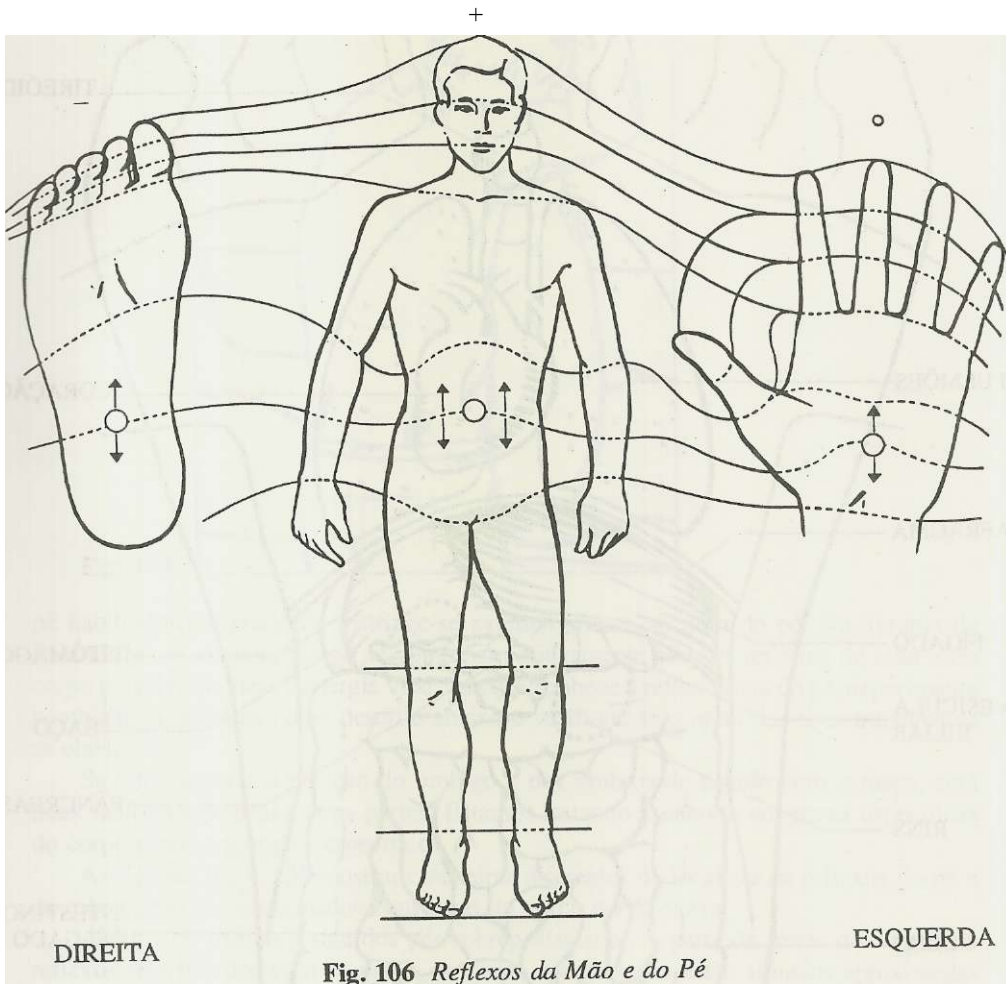
A Fig. 105 mostra a sola dos pés sobrepostas sobre a parte da frente do corpo. Os reflexos relacionados com as partes do corpo apresentadas estão situados aproximadamente nos locais onde são mostrados nos pés.

A Fig. 106 mostra como as zonas do pé e da mão correspondem às zonas do corpo.

*Nota:* O pé e a mão direitos contêm reflexos relacionados com o lado direito do corpo. O pé e a mão esquerdos contêm reflexos relacionados com o lado esquerdo do corpo. Se as áreas correspondentes (do corpo, do pé e da mão) estiverem sensíveis ou doloridas é porque você está tratando o ponto de reflexão correto.



**Fig. 105** *Reflexos*



**Fig. 106** Reflexos da Mão e do Pé

*Objetivo:* Localizar os bloqueios de energia e depois estimular as áreas bloqueadas.

Durante o tratamento das costas, a cliente deve ficar de bruços; quando a frente do corpo estiver sendo tratada, ela deve ficar de lado ou de costas. Lembre-se de que o peito do pé e as costas da mão estão relacionados com o dorso, e a sola do pé e a palma da mão com a frente do corpo.

1. Toque com o polegar o pé ou pólo negativo (-).
2. Toque com o outro polegar o mesmo lugar na mão ou pólo neutro (0).
3. Estimule alternadamente os dois pontos durante vários minutos. Procure sentir a energia fluir.
4. Retire o polegar da mão da cliente e coloque os dedos sobre a área correspondente do corpo. Sustente esta posição e ao mesmo tempo estimule firme porém suavemente o pé da cliente. Se o reflexo do pé estiver mais sensível do que o da mão, é porque há um bloqueio crônico de energia. Se a mão estiver mais sensível, o bloqueio de energia é agudo.
5. Toque a parte do corpo e a área de reflexo correspondente da mão (Fig. 106). Estimule alternadamente os dois locais durante vários minutos.

## **A Estrela de Cinco Pontas**

A estrela de cinco pontas é criada por linhas de força geométricas.

A extremidade superior da estrela está situada no centro da garganta, fonte da corrente no campo etérico. A bacia pélvica, na parte mais baixa, encerra a força total da tensão sensorial e da frustração emocional. Os dois pontos inferiores da estrela estão situadas aqui (Fig. 107).

E nesses pontos inferiores que a força vital individual, as correntes eletromagnéticas e a força da gravidade terrestre se entrecruzam.

Os centros de energia vital e emocional situados na pélvis podem ser liberados naturalmente, inibindo-se as ligações dos músculos abdominais com os ossos pélvicos, os músculos psoas e os do ilíaco.

A liberação dos músculos pélvicos possibilita a descontração dos ombros e das áreas occipital e cervical.

A tensão na frente do corpo é geralmente funcional, um reflexo dos órgãos viscerais. O jeito que a natureza tem de nos dizer que um órgão está bloqueado é torná-lo tenso ou sensível. A liberação dos bloqueios de energia (Fig. 108) é feito através de contatos direcionais sobre a linha de força.

A estrela de cinco pontas é um exemplo da expressão que o dr. Stone costumava empregar com freqüência: "Em cima, como embaixo." O que está acima se reflete na área embaixo e o que está embaixo tem uma representação acima que o governa.

Todos os órgãos que são cobertos pelo fluxo ascendente das linhas de força têm seus reflexos acima do diafragma exatamente na mesma ordem que os de baixo, os ovários e os órgãos pélvicos, por exemplo, têm seus reflexos nos seios. A Fig. 108 mostra estes reflexos.

As setas sobre as linhas ou ao longo destas indicam a pressão direcional empregada na manipulação. E muito importante alinhar as mãos, os dedos das mãos, os braços e os antebraços num ângulo adequado e sustentar a posição por um tempo suficiente para

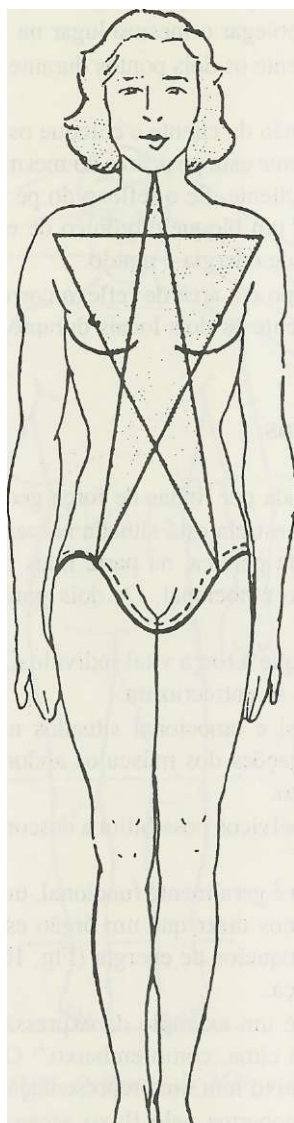


Fig. 107

ÇtfMGO ôCCIPITAI

o/tfilMOE X3.  
 fimWe ff\«a  
 felO CòSlMo sv **fIRIOR** DO3.Rff.EKig E C) CCMStüM.0  
 >0(0X1 ágNIOrY  
 •mSi AO O O Ai TãZcÛLÃcpSö  
 • V : ^ÇsÔFIÖC  
 r 6\*<sup>u</sup> . \*

*i P* roro \*(uri  
 HspiUiÄo  
 V° .UMBlâO

foio ARHD  
 yitospttAfAo  
**W**

HEOCEC'L  
 vriSM D\*  
 ooMU B

VZ/ VAMU\* sikMoi>f eifitxf  
 \V cmAce.rMTf jî Pwic/fp i^reme\*  
 Sfpsityx-WHixA A comenit  
 colkffi\*<sub>ik</sub> E? <sup>u</sup> S °°  
 \ova'R JO  
 "JKAcoti JK) 9/APX({40 CWIKO WRtî"

ra»/i fisLlwtfi) QiigtuzArt  
 um. Uoo nu/P O Omto ?<sub>ortvcz/v</sub>,  
 fl C4BC.A»E nriiKOictmufs  
 BI fumei DO CAWCÛU.

S S f " " ^

Fig. 108

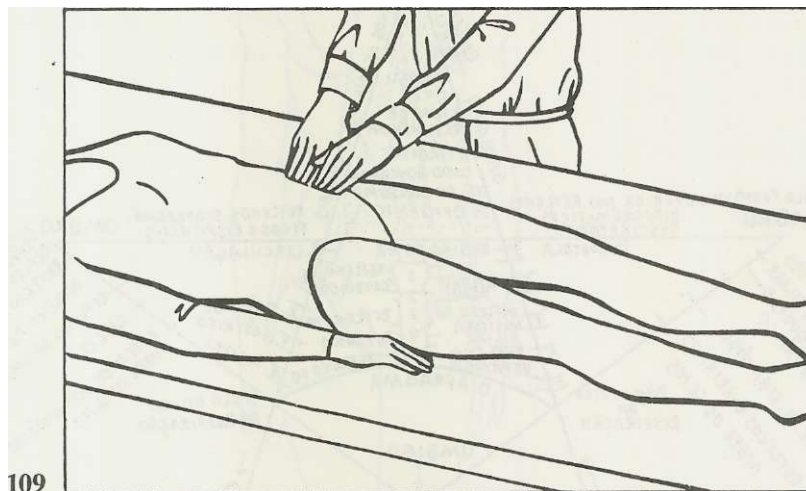
criar um impulso nas moléculas e átomos da corrente (o que é sentido como uma descontração).

O sentido da manipulação é em direção à cabeça e ao pescoço ou em direção ao ombro oposto.

Todas as correntes que passam de um lado para o outro pertencem aos reflexos bipolares ou caduceus.

*A cliente deita-se de costas.*

- Etapa 1. Coloque as mãos com os dedos nivelados sobre a face interna da parte superior do osso pélvico da cliente (sobre o ligamento de Poupart) do lado esquerdo do corpo.
2. Alinhe as mãos, pulsos e antebraços na direção da garganta ou do ombro direito da cliente, dependendo dos reflexos que você deseje estimular (Fig. 109).



3. Pressione delicadamente para baixo, no abdômen, e depois suba em direção ao ombro ou à garganta. Trata-se de um delicado movimento de penetração de aproximadamente 5 centímetros. Leve as mãos de volta ao osso pélvico da cliente e repita o procedimento até sentir uma total descontração muscular.

Procure fazer isso bem delicadamente pois esta área comumente é bem sensível. Procure descontrair os músculos da cliente e aliviar qualquer sensibilidade. Se os músculos estiverem excessivamente tensos, uma pressão firme e uniforme sobre os músculos (com a parte plana dos punhos) poderá concorrer para o relaxamento muscular. Mantenha as mãos e os braços alinhados como na etapa 2. Quando os músculos começarem a relaxar, use a ponta dos dedos como descrito na etapa 3.

## 4 A Lei da Polaridade

A Terapia da Polaridade trabalha com as essências mais sutis da matéria. A ciência, especialmente a física, emprega na pesquisa atômica e nuclear os mesmos princípios que servem de base à Polaridade. No entanto, segundo o dr. Stone, a aplicação desses princípios na cura está longe de estar completa. Paramahansa Yogananda afirmou que a medicina do futuro seria inicialmente praticada através da eletricidade e de raios e depois, à medida que fôssemos ficando mais adiantados, usaríamos os pensamentos para curar. Ele está se referindo aqui às mesmas essências vibratórias que constituem a matéria.

Neste momento, um praticante dedicado da Polaridade provavelmente ficaria frustrado ao tentar aprofundar-se no estudo dessas energias sutis e de como a Terapia da Polaridade as afeta, pois não há muitos trabalhos escritos sobre o assunto. As informações que seguem se baseiam num estudo realizado por Pierre Pannetier e deverá explicar um pouco mais por que a Terapia da Polaridade é uma ciência de cura tão poderosa. Pierre Pannetier declarou:

As duas manipulações que envolvem o roçar no final do Tratamento Geral me forneceram a chave. Elas são um exemplo da polaridade correta. O emprego desta Lei da Polaridade favorece a obtenção de resultados mais rápidos no que diz respeito ao fluxo de energia. Lembre-se de que seu relaxamento é anterior à Lei da Polaridade.

Para começar, tomemos o exemplo de um ímã ativo. Nele, a energia flui de um pólo ao outro através do pólo neutro. Se cortarmos o ímã em dois, alteramos os pólos e criamos outro ímã completo. Não importa quantas vezes façamos esta divisão, o resultado será o mesmo: é criado um ímã com um pólo positivo, um negativo e um neutro (Fig. 110).

O corpo humano encerra, dentro de cada célula, trilhões de células e incontáveis átomos. Cada célula e cada átomo é positivo (+), negativo (-) e neutro (0), exatamente como um ímã ativo. No livro do dr. Stone, *1971 Private Notes for Students of Polarity Therapy*, ele reedita alguns trechos da clássica obra do dr. Babbitt, *Principles of Light and Color*, escrito em 1886. Nele, o dr. Babbitt descreve como os átomos, cada um sendo (+), (-) e (0), se mantêm juntos lateral e longitudinalmente, por meio da atração ou magnetismo, e explica como as correntes eletromagnéticas circulam através do corpo. (O dr. Babbitt empregava a cor e a luz para curar o corpo — a mesma energia de cura que usamos na Terapia da Polaridade.)

Ao colocarmos as mãos sobre as áreas recomendadas, mudamos a direção do fluxo de energia dirigindo-o para onde ele é necessário, criando assim novas correntes no corpo. Segundo o dr. Stone, essas correntes, que são criadas pela união de duas polaridades

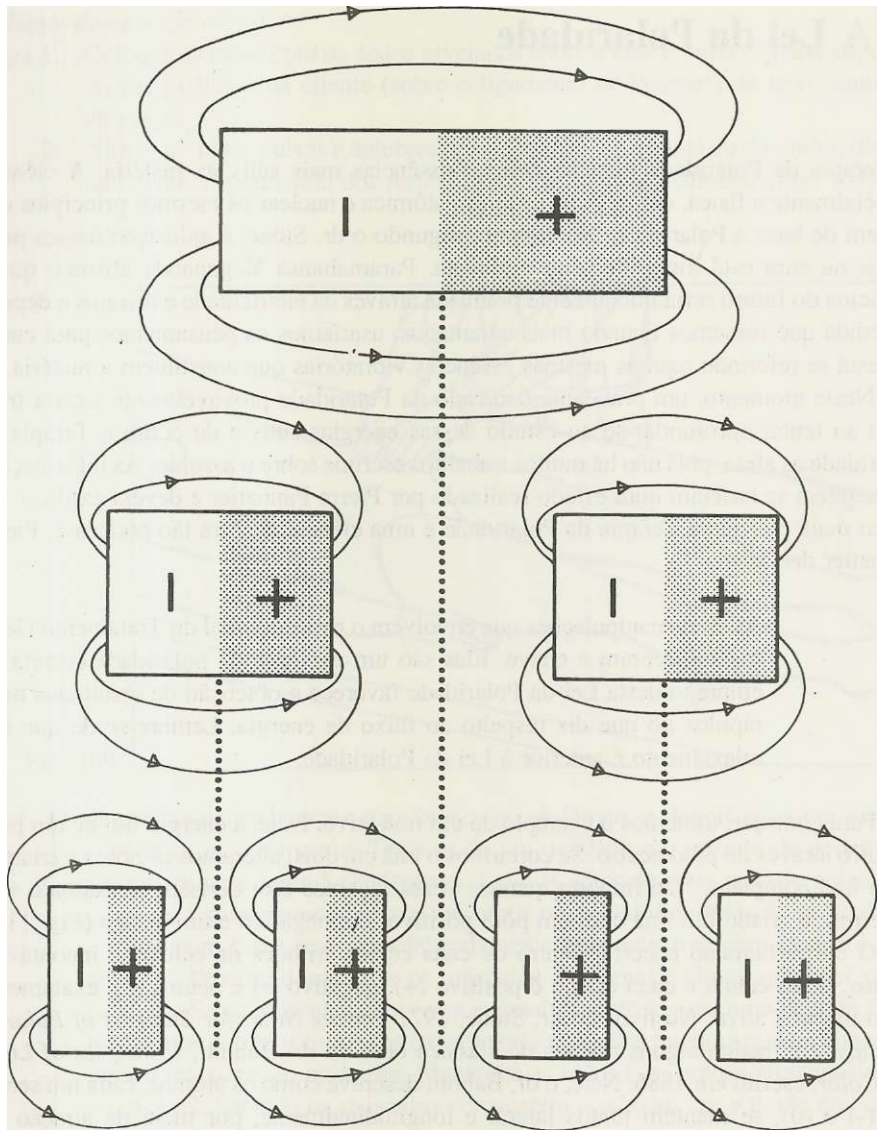


Fig. 110

diferentes, emanam de uma corrente primária no meio do corpo. As novas correntes podem fluir em todas as direções e não apenas com as correntes sem fio mencionadas pelo dr. Stone (correntes verticais, em espiral, horizontais e caduceus). Elas podem circular da frente para as costas, de cima para baixo, de um lado para o outro, etc., dependendo de onde colocamos as mãos. É importante mencionar neste ponto que se deixarmos de usar a polaridade correta dos nossos contatos a energia ainda assim fluirá, mas a reação será mais lenta. Isto acontece porque, embora o corpo como uma unidade única esteja dividido em polaridades, se o examinarmos a partir de um nível celular ou atômico perceberemos que ao colocarmos as mãos em qualquer lugar do corpo estaremos, na verdade, simultaneamente em contato com milhares de pólos positivos, negativos e neutros. O processo através do qual essas correntes são criadas é denominado *indução*. É muito importante compreender este conceito.

No meu caso particular, esclarecer o significado da indução significou procurar cada palavra da definição que não estava clara para mim. Na definição dessas palavras, havia outras ainda a serem procuradas. Depois de várias horas, o processo de indução que ocorre na Terapia da Polaridade tornou-se claro para mim, bem como grande parte do trabalho do dr. Stone que eu até então não compreendia totalmente.

O Dicionário Webster define a indução como "a geração de uma força eletromagnética num circuito fechado por meio de um fluxo magnético variável através do circuito". A força eletromagnética (EMF) é a energia criada por uma bateria a partir da energia química e mecânica, a energia vital que estamos equilibrando na Terapia da Polaridade. Nossas mãos são baterias que geram um fluxo de energia através do circuito fechado ou correntes sem fio de energia. A energia de cura é transmitida de um contato a outro circulando através dos átomos e células que estão ligados pelo magnetismo ou atração dos seus pólos opostos.

Nosso corpo é como o núcleo de um eletromagneto. Ambos têm um pólo positivo e um negativo. O eletromagneto possui ao redor de si uma bobina de condutor isolado, que corresponde às correntes de energia vital que magnetizam nosso corpo. Isto torna este último capaz de atrair para si tudo que precisa, do mesmo modo como o eletromagneto atrai o ferro e outros materiais. Esta atração se torna possível em virtude do movimento e do alinhamento dos elétrons atômicos e do seu campo circunjacente. Quando nossa energia vital não está circulando bem, a capacidade de o corpo físico atrair o que precisa é prejudicada. O resultado é a dor, o estresse e a doença. Na Terapia da Polaridade nós estimulamos, desbloqueamos e equilibramos a energia, levando às células, tecidos e órgãos do corpo o que necessitam para poder funcionar normalmente.

A chave da saúde, portanto, está em manter a energia vital, ou prana, circulando no corpo. Esta era a base de todas as artes de cura da antigüidade. Uma energia que flui livremente possibilita que cada partícula e célula do nosso corpo atraia o que precisa para poder funcionar da maneira como foi projetada. Seguimos este princípio na Terapia da Polaridade através de manipulações que realizamos com as mãos, de exercícios, de uma dieta adequada e de uma vida correta, combinados com o poder positivo da mente. Exponho a seguir algumas diretrizes básicas a serem seguidas durante a aplicação da Lei da Polaridade às manipulações da Polaridade.

Quando você coloca as mãos sobre o corpo, você está na verdade cortando um ímã ao meio, o que quer dizer que o pólos se modificam de acordo com o lugar em que você coloca a mão. Os melhores contatos sobre o corpo são feitos do positivo para o negativo.

Isto cria um pólo equilibrado (neutro) que pode então ser combinado com um contato em qualquer área do corpo. Esta é a Lei da Polaridade. Quando você toca um local neutro do corpo, você pode combiná-lo com a outra mão ou um dedo positivo ou negativo em qualquer outra parte do corpo. O polegar, por ser neutro, pode ser o que você precisar (+ ou -). Você pode combinar um contato do polegar com qualquer outro dedo (+ ou -).

Os locais mais equilibrados e estáveis do corpo são os pontos neutros. Eles são criados por um cruzamento das correntes de energia no corpo, mudando de positivo para negativo e vice-versa. Os lugares neutros incluem todas as articulações, o umbigo, os chakras e uma linha vertical no meio de corpo que tem de 4 a 5 centímetros de largura. As correntes de energia fluirão a partir de qualquer área bloqueada ligando essa área à articulação mais próxima ou ao umbigo. Estimule o bloqueio de energia com uma das mãos ou com um dedo e estimule alternadamente o ponto neutro com a outra mão ou outro dedo. Lembre-se de que seu toque deve ser bem suave.

Na Terapia da Polaridade, o contato superior, ou o que estiver mais perto da cabeça, é sempre o pólo positivo. O contato inferior é o pólo negativo. Por exemplo, se você estiver de pé do lado direito da cliente (ela está de costas) com a mão esquerda no ombro e a direita no quadril dela, sua mão esquerda estará no pólo positivo da cliente (o ombro) e a direita no pólo negativo dela (o quadril). Se sua mão esquerda se deslocar para o quadril da cliente e a direita para o joelho dela, o quadril será agora o pólo positivo e o joelho o negativo. Ao usar a Lei da Polaridade, sempre leve em conta o contato superior. Assim, se você ficar de pé do lado direito da cliente, que é positivo, um contato com sua mão esquerda (contato superior) que é negativo, cria um efeito equilibrado. É isto que queremos sempre que possível. A mão inferior, neste caso a direita, pode então dirigir-se para qualquer lugar do corpo abaixo da mão esquerda. Por conseguinte, temos as seguintes regras importantes a lembrar quando a cliente estiver de costas:

não cruze a linha intermediária do corpo da cliente;  
não cruze as mãos sobre o corpo da cliente.

Quando a cliente estiver de bruços, a regra muda ligeiramente. Para poder ter a polaridade correta com a mão superior, você precisa cruzar o meio do corpo com suas mãos. Por exemplo, se você estiver de pé do lado esquerdo da cliente, você tocaria o ombro direito dela com sua mão esquerda cruzando a coluna vertebral com o braço esquerdo. Sua mão direita poderia então colocar-se em qualquer posição abaixo da esquerda.

O cumprimento dessas diretrizes favorecerá a circulação da energia, mas não se deixe absorver demais pelos detalhes específicos. Lembre-se de que você sempre estará em contato com os pólos positivo, negativo e neutro, não importa o ponto do corpo em que ponha as mãos. E tenha sempre em mente que *seu relaxamento é o fator mais importante* durante a utilização da Lei da Polaridade. Se você estiver tenso enquanto estiver aplicando um tratamento, a Lei da Polaridade não funcionará e a indução de novas correntes de energia será prejudicada.

## 5 Yoga da Polaridade

Você se exercita o suficiente? A maioria de nós não faz isso. No entanto, o exercício é uma das condições mais importantes para a saúde e a vitalidade.

O exercício pode facilmente se tornar uma rotina monótona, freqüentemente praticado de má vontade. Por conseguinte, é importante que encaremos o exercício com concentração e alegria, compreendendo que ao nos exercitarmos estamos estimulando a energia vital do corpo e rejuvenescendo cada célula.

Os seguintes exercícios da Yoga da Polaridade envolvem uma série de posturas fáceis de alongamento baseadas no princípio da estimulação e da liberação do fluxo de energia. Em seu livro *Easy Stretching Postures for Vitality and Beauty*, o dr. Stone recomenda a prática regular desses exercícios várias vezes por dia apenas alguns minutos de cada vez.

A diferença fundamental entre a Yoga da Polaridade e as posturas estáticas de alongamento repousa no fato que, nos exercícios da Polaridade, uma vez assumida a posição apropriada, passamos a descrever delicados movimentos rítmicos em várias direções. Isto cria suave carga de dínamo através dos campos de energia do corpo à medida que esta interage com o próprio campo de energia da terra. Todos conhecemos o efeito calmante de uma cadeira de balanço e sabemos como o balançar do corpo para a frente e para trás pode tornar a dor mais suportável; sentimos este efeito porque o corpo está recebendo um suave tratamento de Polaridade.

### Exercícios de Polaridade

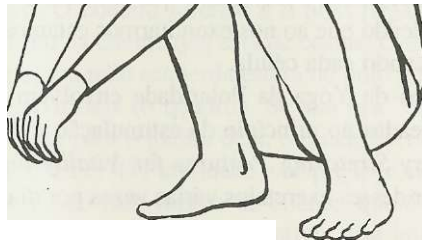
As posturas devem ser executadas no centro do aposento longe de qualquer peça de mobiliário. O ideal é usar roupas soltas e trabalhar sobre uma esteira ou tapete macio. A sola do pé deve ficar em contato com o chão. É permitido o uso de sapatos, ou de algo que eleve o calcanhar, como por exemplo, um livro. Depois de algum tempo de prática, é preferível fazer os exercícios sem apoio no calcanhar.

#### *O Agachamento*

A postura de cócoras libera e equilibra a energia vital bloqueada na pélvis. Esse equilíbrio ajuda a eliminação de gases e de resíduos, e favorecem uma melhor assimilação de ar e de oxigênio. Essas posturas também promovem a calma e a paz mental.

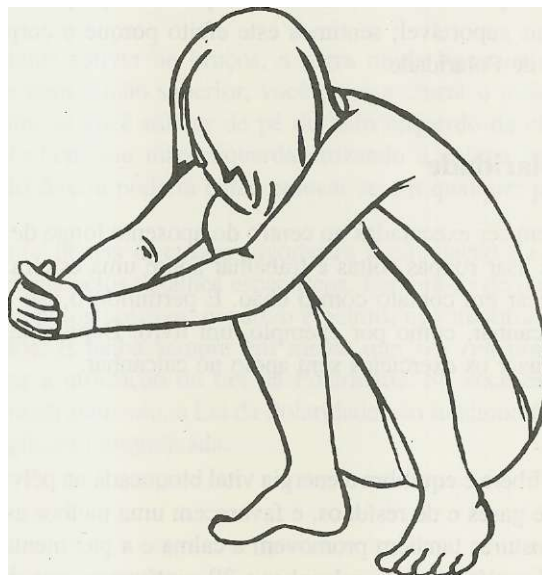
Afaste os pés 15 centímetros no calcanhar e 30 centímetros nos dedos. Este afastamento varia de pessoa para pessoa em função da flexibilidade. Balance suavemente para

cima e para baixo, um pouco de cada vez, até assumir a postura da Fig. 111 ou até se abaixar ao máximo, sentindo que a posição está confortável.



**Fig. 111**

FIG. 111 Comece a balançar da frente para trás nesta posição, e, depois, de um lado para o outro. Gire a pélvis nos dois sentidos. Mantenha as mãos esticadas sobre os joelhos. Faça estes movimentos durante 1 ou 2 minutos.



**Fig. 112**

FIG. 112 Sem usar força, abrace os joelhos empurrando-os um contra o outro. Inspire profundamente para fazer isso, e curve-se sobre os joelhos. Solte o ar com um grunhido. A cabeça se curva para a frente a fim de que a coluna se espiche e de que você relaxe.

Esta postura é excelente para a liberação dos gases, para prisão de ventre, para prolapso do abdômen e ainda para aumentar a articulação dos quadris. Enquanto estiver nesta posição, balance o corpo de um lado para o outro, para a frente e para trás e depois gire a pélvis. Faça esses movimentos durante 1 ou 2 minutos para ativar as correntes de energia vital.



**Fig. 113**

FIG. 113 POSTURA JOVEM Comece da mesma maneira que na Fig. 111. Para um alongamento mais eficaz, afaste mais os pés (os calcanhares em 30 centímetros e os dedos em 60 centímetros). A distância vai variar de acordo com a flexibilidade. Não faça força. Lembre-se de que o importante não é conseguir fazer a postura com perfeição e sim estimular as correntes de energia. Fique bem à vontade. Ponha os braços por dentro dos joelhos e empurre para fora. Coloque um polegar de cada lado do nariz no ponto mais perto da sobrancelha. A cabeça descansa nos polegares para relaxar o pescoço. Faça o balanço como nas outras posturas. Esta posição ativa novos músculos e libera a energia estagnada. Os exercícios de cócoras fortalecem as costas e a coluna vertebral quando você está fatigado, tem dificuldade em adormecer ou está emocionalmente perturbado. Pratique estes exercícios de 3 a 5 minutos por dia e você verá os resultados.

*Exercício para a desobstrução dos seios da face*

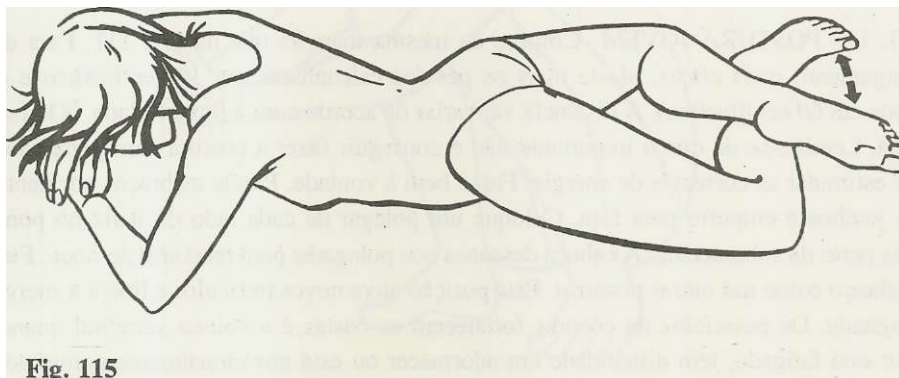
Deite-se de bruços e apoie a cabeça nas mãos. Separe as pernas de modo que formem um "V" e fiquem suficientemente afastadas para que você consiga sentir um considerável



**Fig. 114**

alongamento da articulação dos quadris. Flexione as pernas de maneira que formem um ângulo de 90 graus com o chão (Fig. 114). Agora, cruze e descruze as pernas num movimento de tesoura de cinco a dez minutos.

Certifique-se de que suas pernas passam uma pela outra quando você as cruza (Fig. 115). Você pode repetir este exercício tantas vezes quantas julgar necessário até sentir a cabeça "desanuviada" e os seios da face e as narinas desobstruídos. O efeito dinâmico deste exercício é criado pela estimulação do púbis que está relacionado com o esfenóide, um osso localizado na área do seio esfenoidal.

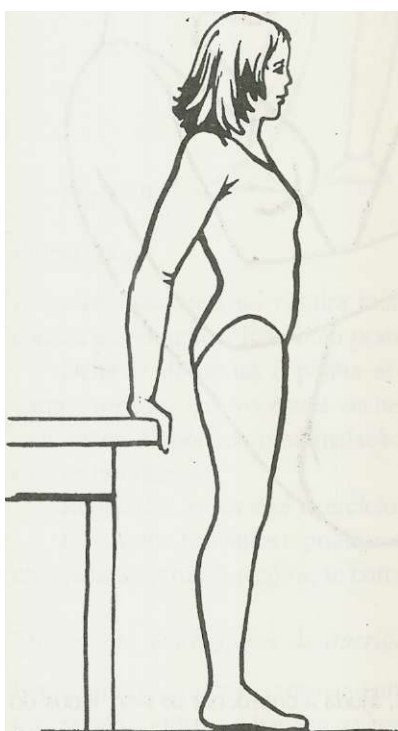


**Fig. 115**

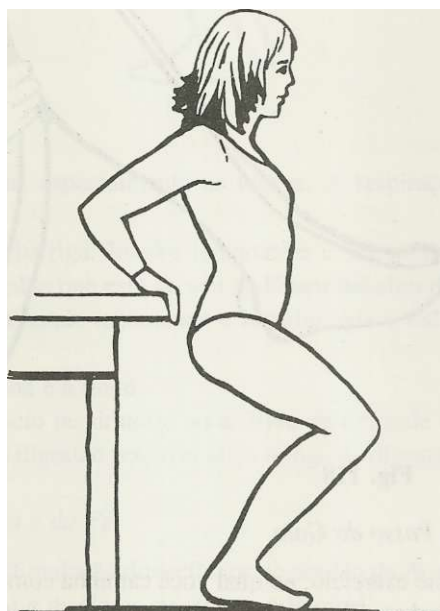
### *Pendendo no Penhasco*

Este exercício atua no peito, nos ombros e no plexo braquial, afetando os elementos do ar e do fogo no corpo, ajudando a respiração e a digestão.

Assuma uma posição com os pés afastados por uma distância equivalente à distância entre os ombros, a cerca de 45 centímetros na frente de uma mesa ou prateleira que esteja na altura da sua cintura e que você possa usar como apoio. Ponha as mãos atrás de você com as palmas voltadas para baixo, sobre a superfície de apoio, os dedos apontando para a frente (Fig. 116). Inspire profundamente e mergulhe o corpo na direção do chão sem inclinar-se para a frente de modo que sua coluna permaneça perto da borda da mesa porém sem tocá-la (Fig. 117). Abaixese o mais que puder, mantendo o corpo relaxado. Continue abaixado e, respirando profundamente, abaixese um pouco mais a cada exalação. Você também pode fazer este exercício emitindo um som HAAA! alto cada vez que exalar para liberar energia.



**Fig. 116**

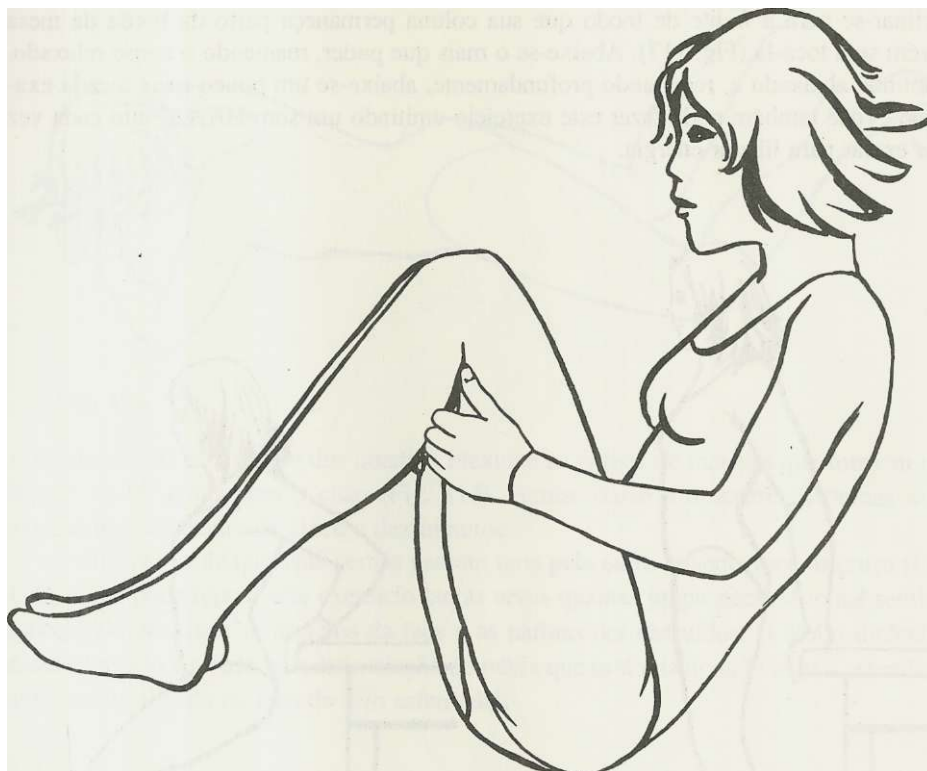


**Fig. 117**

### *Balançando a Coluna*

Este exercício ajuda a soltar todas as articulações e também massageia a coluna. É um bom exercício preliminar a ser realizado antes de quaisquer outros exercícios da Yoga da Polaridade.

Sente-se no chão, com os joelhos dobrados, sobre um tapete ou esteira. Ponha as mãos atrás das coxas logo acima dos joelhos. Abaixе delicadamente o queixo, em direção ao peito, e mantenha-o nessa posição (Fig. 118). Incline o corpo lentamente para trás, enquanto puxa os joelhos na sua direção; quando parar de se inclinar para trás, leve os pés na direção do chão e se incline para a frente — este movimento deve ser relaxado e contínuo. Incline-se para trás e para a frente durante 2 minutos ou mais enquanto respira profundamente.



**Fig. 118**

#### *O Passo do Gato*

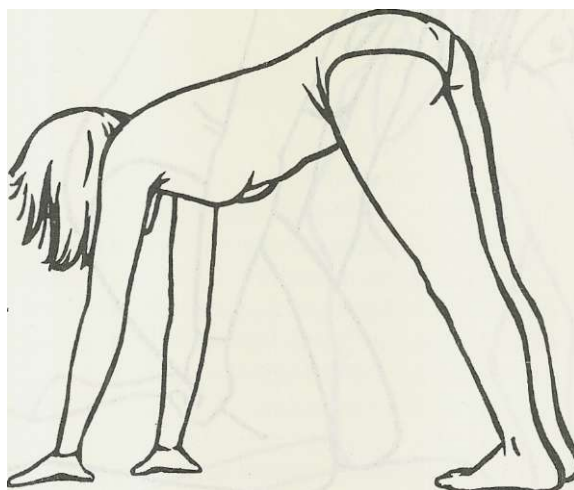
Este exercício, no qual você caminha como um gato, ajuda a coordenar os dois lados do cérebro. Ele também estimula a pélvis e o abdômen.

Se você observar ou visualizar um gato andando, você perceberá que ele anda da seguinte maneira:

Primeiro, ele move a pata dianteira direita para a frente; depois avança a pata traseira esquerda. A seguir, ele desloca para a frente a pata dianteira esquerda; e, por último, avança a pata traseira direita.

Pratique este tipo de andar exagerando os movimentos. Comece inclinando-se para a frente a partir da posição de pé com os braços esticados até tocarem o chão, mantendo as pernas o mais retas possível (Fig. 119). Mova agora a mão direita cerca de 15 a 20

centímetros para a frente, avançando a seguir o pé esquerdo mais ou menos na mesma distância. Mova então a mão esquerda, e depois o pé direito; depois a mão direita e assim por diante. O quanto você avança com os braços e os pés depende da sua flexibilidade. Desloque-se para a frente e para trás numa grande área de 4 a 6 vezes por dia.



**Fig. 119**

#### *Respiração*

A maioria das pessoas respira incorretamente, especialmente os idosos. A respiração correta é abdominal. Eis como praticá-la:

Deite-se de costas e ponha as mãos na barriga. Inspire lentamente e, ao mesmo tempo, imagine que você está enchendo um balão que está no seu abdômen debaixo das suas mãos. Depois de uma inalação completa, exale lentamente e imagine que o balão está se esvaziando.

Repita dez vezes este exercício pela manhã e à noite.

E bastante proveitoso praticar este exercício respiratório ao ar livre ou defronte de uma janela aberta. A respiração correta ajuda a digestão pois o ar atiza o fogo da digestão.

#### *Tratamento dos Reflexos da Barriga da Perna e do Pé*

Este exercício combina o movimento com a estimulação dos reflexos no tendão de Aquiles (região lombar), a barriga da perna (cólon) e a sola do pé (o corpo inteiro).

Comece ajoelhando-se no chão, com os dedos do pé estendidos atrás de você. Feche os punhos e leve-os para trás de você de modo que os nós dos dedos, na segunda articulação, estejam em contato com a área logo abaixo do joelho na batata da perna (Fig. 120). Balance agora suavemente para a frente e para trás. Quando você balançar para trás, exerça pressão para baixo na batata da perna com o nó dos dedos, e depois diminua a pressão enquanto se inclina para a frente. Repita o balanço para a frente e para trás, fazendo com que os nós dos dedos desçam pouco a pouco pela barriga da perna em direção ao calcanhar. Pare quando você encontrar locais que apresentem muita sensibi-



**Fig. 120**

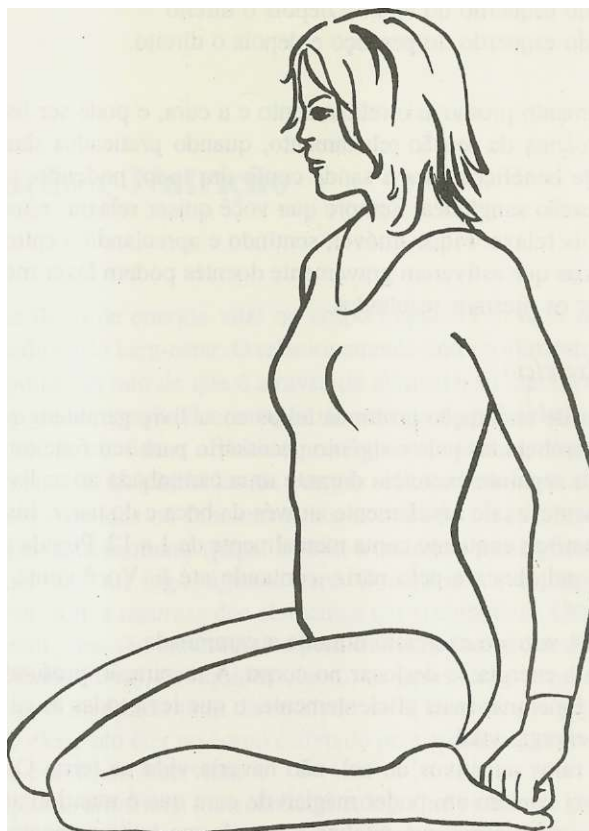
lidade ou dor; repita a pressão e depois balance um pouco para a frente e para trás até que a dor ou sensibilidade desapareçam. Inspire ao encontrar o local dolorido e exale o ar ao pressionar; emitir um som durante a exalação (*Aaah!*) ajuda a deslocar a energia. Mantenha a boca aberta e o maxilar relaxado durante todo o exercício. Pare quando atingir o ponto em que o tendão de Aquiles encontra o calcanhar. Ao terminar, segure o calcanhar direito com a mão direita e ponha a mão esquerda sobre a parte anterior da fontanela. Balance para a frente e para trás nessa posição durante 1 minuto. Troque então de mão (a esquerda no calcanhar esquerdo, a direita na região anterior da fontanela) e repita o exercício.

Agora, na mesma posição, trabalhe na planta dos pés fazendo pressão e relaxando com o nó dos dedos, parando nas áreas doloridas para diminuir a dor (Fig. 121). Continue a descer em direção às articulações dos dedos do pé, mas seja bastante delicado pois essas articulações podem ser extremamente sensíveis. Mantenha a respiração profunda e regular. Relaxe o mais possível o corpo. Este exercício deve ser feito de 1 a 2 vezes por dia.

#### *Visualização para Curar a Si Mesmo*

Podemos usar a mente para dirigir a energia vital para qualquer parte do corpo que precise ser curada.

Fazemos isto retesando suavemente a parte do corpo que está sensível e a seguir relaxando-a. Retese mais uma vez a área afetada e conte mentalmente de 1 a 10, ao mesmo tempo que visualiza a doença sendo "eletrocutada" por uma poderosa energia de cura.



Você pode retesar e relaxar sistematicamente todos seus grupos de músculos, concentrando-se nos que estão sendo retesados. Sustente a tensão durante um período máximo de 15 segundos, desde que não sinta desconforto.

Você pode melhorar sua concentração visualizando a luz bombardeando o músculo que estiver sendo retesado.

Comece seu trabalho nos grupos musculares pelo pé esquerdo, dobrando os dedos na direção da sola do pé. Sustente a posição por até 15 segundos e depois relaxe. Repita o movimento com o pé direito. Relaxe. Siga este procedimento em todo o corpo, na seguinte ordem:

pé esquerdo e depois o direito  
barriga da perna esquerda e depois a direita  
coxa esquerda e depois a direita  
nádega esquerda e depois a direita  
a região do abdômen abaixo do umbigo  
a região do abdômen acima do umbigo  
mão esquerda e depois a direita  
antebraço esquerdo e depois o direito

bíceps esquerdo e depois o direito  
lado esquerdo do tórax e depois o direito  
lado esquerdo do pescoço e depois o direito.

Este procedimento promove o relaxamento e a cura, e pode ser feito por todo mundo.

Os exercícios de tensão-relaxamento, quando praticados duas vezes por dia, são extremamente benéficos para a saúde como um todo, podendo, por exemplo, ajudar a abaixar a pressão sangüínea. Sempre que você quiser relaxar, retese suavemente todo o corpo e depois relaxe. Fique imóvel, sentindo e apreciando a calma do seu corpo.

As pessoas que estiverem gravemente doentes podem fazer mentalmente esses exercícios e obter os mesmos resultados.

#### *Ar Puro e Exercício*

Os exercícios de respiração profunda feitos ao ar livre garantem que todas as células do corpo sejam embebidas pelo oxigênio necessário para seu funcionamento ideal. Experimente fazer o seguinte exercício durante uma caminhada ao ar livre.

Inicialmente, exale rapidamente através da boca e do nariz. Inspire então lentamente através das narinas enquanto conta mentalmente de 1 a 12. Prenda a respiração, contando até 6. Exale pela boca e pelo nariz, contando até 6. Você conta um número a cada 2 segundos.

Repita 24 vezes o exercício durante a caminhada.

O ar faz a energia se deslocar no corpo. A respiração profunda ajuda o pulmão e a circulação a funcionar mais eficientemente, o que leva todas as células do corpo a receberem mais energia vital.

Sem os raios nutritivos do sol, não haveria vida na terra. Os raios ultravioleta do nosso astro rei contêm um poder mágico de cura que é mantido ativo pela energia vital do corpo. E esta energia que vitaliza e transforma quimicamente a energia do sol. Os métodos heliotrópicos de cura combinam a luz do sol com a energia vital. Você pode alcançar esta cura expondo ao sol a parte do corpo que quer curar e friccionando-a suave e rapidamente. Ao mesmo tempo, imagine que a energia vital do sol está se misturando com a energia dos seus dedos para saturar com uma luz de cura a parte do corpo que está sendo friccionada.

Um banho de sol de 10 minutos por dia nos dois lados do corpo (de preferência ao meio-dia) e de três horas no fim de semana saturará o corpo com uma corrente de cura que durará três meses. Esta energia de cura recebida pelo organismo ajuda a acabar com os micróbios nocivos.

## 6 Alimentação e Nutrição

O livre e abundante fluxo de energia vital no corpo humano é o fator mais importante na preservação da saúde e do bem-estar. O relacionamento entre o alimento que ingerimos e a energia vital repousa no fato de que é através da alimentação que o corpo reabastece seus campos de energia. A atração dos campos de energia da polaridade é a essência de uma boa alimentação. A comida e a 'bebida precisam primeiro ser decompostos pelas energias do corpo para que as partículas de energia sejam liberadas e absorvidas como partes componentes e inseridas no funcionamento normal do corpo.

Como foi descrito anteriormente (págs. 16-18), a matéria e a energia são classificadas em cinco elementos: éter, ar, fogo, água e terra. O alimento que ingerimos pode ser classificado de acordo com a natureza dos elementos que o compõem. Quando os campos de energia se exaurem, eles são recarregados pela essência energética do alimento. Precisamos repor os sólidos (terra), os líquidos (água), os gases (ar) e o calor (fogo) usados diariamente pelo corpo ingerindo uma diversidade de alimentos que representem esses quatro elementos. O elemento éter no coipo é afetado pela aparência, o aroma e a maneira como a comida que comemos é servida.

Esta classificação de alimentos transcende as categorias padrão de proteínas, carboidratos, minerais, etc., consideradas as únicas necessárias para uma boa nutrição. A mera abordagem química nem sempre é a resposta, já que as exigências de energia do corpo também precisam ser levadas em consideração. A forte vontade de comer certos alimentos pode ser explicada como uma tentativa do corpo de atrair e reabastecer suas energias exauridas através de elementos contidos nesses alimentos. Os grupos seguintes mostram os quatro elementos e os alimentos que ajudam a preservá-los.

**AR** Este elemento está associado à ação no corpo e é especialmente necessário às pessoas muito nervosas e ativas. Esta categoria inclui as leveduras e seus derivados, as frutas (especialmente as cítricas), as nozes, os queijos fermentados e outros produtos de laticínio como iogurte, *keifer*, acidófilo e leitelho.

**FOGO** Os alimentos desta categoria repõem a energia e o calor despendidos, e são mais adequados às pessoas com grande vigor mental e físico. Entre eles encontramos as sementes como de gergelim e girassol, o mamão, os cereais e as plantas leguminosas (os feijões) que são ricos em amidos e proteínas.

**ÁGUA** Nesta categoria, encontramos as verduras, o pepino, o aipo, a abóbora, o melão, o leite e as algas marinhas. As pessoas muito emotivas precisam destes alimentos.

**TERRA** Estes alimentos são necessários às pessoas de constituição robusta que executam um trabalho físico pesado. Entre os alimentos desta categoria encontramos as gorduras,

os amidos, os açúcares e os tubérculos ou raízes que crescem debaixo do solo como a batata, o nabo, a cenoura, a beterraba, a cebola e o alho. São alimentos que satisfazem o apetite e são ricos em minerais. Lembre-se de que cada pessoa deve escolher os alimentos que pode digerir e aproveitar melhor.

Mesmo levando em conta as necessidades do corpo relacionadas com os elementos, é mais o que podemos digerir, e não o que efetivamente comemos, que determina nosso estado de saúde. Os bloqueios de energia podem obstruir a digestão e a assimilação dos alimentos e, por conseguinte, a absorção da essência de energia destes últimos, mesmo que a essência de energia específica seja necessária apenas para revitalizar o corpo. Outro aspecto também extremamente importante é que, quanto melhor a qualidade da comida, maior a probabilidade de sermos capazes de digeri-la. Os alimentos naturais puros e integrais contribuem para uma boa saúde por acalmarem a mente, permitindo assim que a energia vital circule ininterruptamente. As frutas, as verduras, os legumes e as nozes, quando crus, têm um efeito fortificante na mente e no corpo daqueles capazes de assimilá-los. Os alimentos como a carne, que retém as vibrações de medo, dor e raiva do animal abatido, perturbam a mente, despojando-a do poder de despertar e dirigir a energia vital para curar o corpo. O mesmo se aplica aos alimentos não naturais que contêm conservantes artificiais, aditivos, corantes, etc. e aqueles que tiveram suas propriedades naturais destruídas em consequência de um cozimento ou preparo inadequado.

Se você tem algum problema de saúde, como por exemplo prisão de ventre, má digestão, pressão alta, artrite, reumatismo, dores, inchação, congestão, toxidez ou excesso de peso, é preciso, em primeiro lugar, que você faça o corpo voltar ao seu funcionamento normal. A melhor maneira de fazer isto é com a ajuda de uma dieta purificadora; a que se segue foi criada pelo dr. Stone.

**PELA MANHÃ** Esta é a melhor hora para "lavar" e purificar o sistema. A ingestão é exclusivamente de líquidos. Comece com um drinque para "lavar" o fígado. Ele é preparado da seguinte maneira:

Suco de várias laranjas ou um *grapefruit*  
Suco de 1/2 limão ou lima (de 4 a 6 colheres de sopa)  
2 ou 3 colheres de sopa de azeite prensado a *frio* ou de óleo de gergelim  
De 1 a 3 dentes de alho esmagados.

Misture e beba.

A "lavagem do fígado" é seguida por um chá de ervas preparado com três xícaras de água fervente e várias fatias finas de raiz fresca de gengibre. Despeje esta mistura numa colher de chá de raiz de alcaçuz, uma de sementes de erva-doce, uma de feno-grego e folhas de hortelã. Prepare primeiro o chá e deixe-o macerando enquanto apronta o drinque da "lavagem do fígado". Cerca de duas horas depois, faça um suco com 250 gramas, ou mais, de cenoura, beterraba, aipo e verduras frescas. Beba aos poucos, salivando bastante toda vez que puser um pouco do suco na boca.

**ALMOÇO** Uma salada crua que inclui brotos (de alfafa, de feijão-soja, de feno-grego, de munguba, etc.), legumes ralados e verduras frescas. Um molho de azeite de oliva ou óleo de amêndoas prensado a frio ou óleo de gergelim com suco de limão, gengibre e alho é extremamente saudável e saboroso. Você pode comer frutas de sobremesa (maçã, pêra, uva, manga, mamão, tâmara, passa de uva, etc.) Se ainda estiver com fome, um prato de legumes assados ou cozidos no vapor não apenas satisfará sua fome como também lhe fará bem. A polpa e os resíduos dos sucos de legumes e verduras podem ser fervidos em água durante meia hora e depois coados e tomados como uma sopa quente. Você pode temperá-la com cebola e gengibre se o desejar. Tome esta sopa entre as refeições. Na parte da tarde, tome outro copo de suco de legumes e verduras frescas. Mais uma vez, use a polpa para fazer uma sopa quente e tome-a no final da tarde ou à noite, antes de dormir.

Mastigue totalmente os alimentos.

**JANTAR** Frutas frescas, mais o chá de ervas. Se estiver com muita fome, repita a refeição do almoço.

Você pode' beber sucos de frutas entre as refeições.

Durante a dieta purificadora, não beba leite, café e chá preto, e nem coma carne ou manteiga. Não coma também batata, arroz, pão e nenhum cereal. Tampouco você deve ingerir açúcar e frituras. Não cozinhe em panelas ou recipientes de alumínio.

Se você ingerir os alimentos acima relacionados, estará anulando os magníficos efeitos desta dieta. *{Nota: Ela contém todas as proteínas, vitaminas e minerais necessários à recuperação da saúde e ao reabastecimento das energias do corpo, e pode ser feita indefinidamente sem nenhum perigo.}*

Durante a dieta, recomenda-se que você tome um banho quente por dia seguido de uma ducha fria.

Lavar o cólon com um enema de água fria também é salutar. Não retenha a água. Nos climas frios, pode-se usar água morna.

Os brotos fornecem em abundância todos os elementos necessários encontrados na natureza. Temos falta deles quando estamos doentes. Certifique-se de incluir vários tipos de brotos na sua alimentação diária e mastigue-os bem. Você pode cultivar grama do campo e acrescentá-la às saladas ou ingeri-la na forma de suco. Esta é a verdura mais saudável que existe. Aprenda a fazer brotar sementes e feijões e cultive a grama do campo. Uma vez que você tenha recuperado a saúde e esteja se sentindo em forma, o seguinte regime alimentar lhe garantirá a ingestão de todos os elementos necessários ao corpo. Ele purifica e ao mesmo tempo fortalece o organismo.

Você deve comer por dia uma boa proteína, um bom amido, seis tipos de legumes e verduras, e duas frutas.

**CAFE DA MANHA** Uma fruta, um cereal e uma proteína, se o desejar.

**ALMOÇO** Um amido e uma salada ou legume cozido no vapor.

**JANTAR** 2 ou 3 legumes e verduras ou uma salada, mais uma proteína.

Você pode trocar o almoço pelo jantar de acordo com sua conveniência.

Os melhores amidos são o centeio, o arroz integral, o painço e o fubá amarelo, a banana madura, a cevada e a abóbora.

As melhores proteínas estão contidas no ovo, no leite cru, no queijo, nas nozes e nas sementes (e a manteiga delas extraída), na soja, na lentilha e em todos os tipos de feijão, na carne magra, no peixe ou no frango. Evite a carne de vaca e de porco gordurosa, e coma carne apenas três ou quatro vezes por semana. Não exagere.

60% da alimentação deve ser formada por alimentos crus ou cozidos no vapor.

Evite todos os tipos de fritura.

Substitua o açúcar por mel ou xarope puro de bordo.

Jamais se alimente se estiver zangado ou aborrecido, pois estas emoções inibem a digestão. Faça das refeições o momento mais alegre e relaxado do dia.

Evite os alimentos refinados, processados, enlatados ou congelados.

Varie as proteínas, os amidos, os legumes, as verduras, as frutas e os açúcares diariamente em cada refeição.

Você pode fazer muita coisa por si mesmo quando estiver doente, através da alimentação e de remédios à base de ervas. Pierre Pannetier recomendava as seguintes receitas para aliviar problemas específicos e conquistar assim uma saúde melhor.

**ACIDEZ ESTOMACAL** 1 colher de chá de ágar-ágar. Mastigue até que se torne líquido. Use conforme necessário.

**MANCHAS DA IDADE, PARA NEUTRALIZAR A RADIAÇÃO e ELIMINAR TOXINAS**

**Primeiro Dia:** Acrescente à água do banho meio quilo de sal marinho e meio de bicarbonato de sódio, e tome um banho de imersão de meia hora.

**Segundo Dia:** Acrescente 1 colher de sopa de Clorox para cada 4 litros de água e tome um banho de imersão de meia hora. Alterne as recomendações acima durante 10 dias.

**ALERGIAS** Purifique a corrente sanguínea com ervas como raiz de dente-de-leão, raiz de bardana ou trevo-dos-prados. Prepare um chá com essas ervas e beba 3 xícaras por dia. Siga a dieta purificadora de Polaridade anteriormente descrita.

**ARTRITE e REUMATISMO** Alterne um jato de água fria/quente sobre a articulação dolorida, 1/2 minuto cada jato, de 6 a 7 vezes por dia.

**ASMA** Faça uma dieta sem leite e amidos, e tome duas colheres de sopa de suco de limão antes das refeições e antes de dormir.

**PÉ-DE-ATLETA** Suco de limão puro ou misturado com suco de mamão. Aplique à vontade.

**SANGRAMENTO** Ponha 1 colher de chá de pimenta-de-caiena na água e beba como um drinque. Polvilhe com pimenta-de-caiena a ferida.

**FRATURAS** Depois de o gesso ser tirado, esfregue azeite de oliva na área da fratura. Polvilhe-a com pimenta-de-caiena. Mergulhe folhas de confrei em água quente até elas se tornarem maleáveis. Envolve a área da fratura com as folhas e prenda-as com uma atadura.

**QUEIMADURAS E EQUIMOSSES** Corte um limão ao meio e depois esfregue-o sobre a queimadura ou a área afetada.

**CÂNCER** Purifique a corrente sanguínea com ervas como raiz de dente-de-leão, banana-da-terra, raiz de bardana ou trevo-dos-prados. Faça um escalda-pés com chaparral (carvalho anão perene) todas as manhãs durante 20 minutos. Faça um chá e mergulhe os pés na água (quente ou morna).

CATARATA Pingue no olho, três vezes ao dia, várias gotas de suco de limão misturado com água destilada, em partes iguais.

DIETA PURIFICADORA Durante três dias coma apenas maçãs cruas e beba apenas água (muita). Tome a seguir meia xícara de azeite de oliva prensado a frio.

PARA EVITAR RESFRIADOS No inverno, ou em qualquer ocasião, use o seguinte para purificar o sistema:

- 1 ou 2 cenouras
- 1 aipo (folhas e talos)
- Um punhado de folhas de salsa frescas
- 2 ou 3 dentes de alho (grandes)
- Tempere com tomilho, alecrim e salva.

Pique todos os ingredientes, cubra-os com água, leve a panela ao fogo e deixe levantar fervura. Cozinhe-os então em fogo baixo durante meia hora. Coe e reserve os legumes e verduras.

- Acrescente ao líquido 1 ou 2 colheres de sopa de óleo prensado a frio e
- 1 pitada de pimenta-de-caiena
- 2 colheres de sopa de suco de limão (ou a gosto)
- 1 pitada de sal marinho.

Tome 2 ou 3 xícaras duas vezes por dia no inverno. No dia seguinte, coma os legumes e verduras no almoço.

PRISÃO DE VENTRE Três drinques de "lavagem do fígado" (veja pág. 122) diariamente com óleo prensado a frio

*ou*

Triture 2 colheres de sopa de linhaça. Deixe de molho durante a noite em água morna. Pela manhã, adicione um pouco de água morna, ponha no liquidificador com um pouco de mel e uma banana madura. Misture e beba.

*ou*

- 1/2 xícara de suco de limão
- 1/2 xícara de azeite de oliva prensado a frio.

Misture e tome quatro vezes por dia até conseguir evacuar.

CALOSIDADES Escalda-pés de chaparral (veja *Câncer*).

DIARRÉIA Misture a polpa de uma maçã com suco de limão e um pouco de mel. Salpique um pouco de canela em pó sobre a mistura.

CONGESTÃO NA CABEÇA (sinusite, resfriados, rinite alérgica, asma) Aplique uma compressa de batata crua ralada ou liqüefeita às veias jugulares para drená-las.

INDIGESTÃO Beba chá de salsa em pequenos goles antes de dormir. Adicione sementes de cardamomo e pimenta-do-reino escura às saladas. Ou então tome 1/2 colher de sopa de sementes de mostarda amarela com água meia hora antes das refeições.

INFECÇÕES Deixe qualquer uma das seguintes ervas de molho em água (1 colher de chá para um xícara de água fervente; deixe de molho durante cinco minutos e beba): cravo-da-índia, tomilho, alecrim ou salva.

DOR Mergulhe folhas de repolho em água quente durante alguns segundos. Use como um cataplasma sobre a parte dolorida do corpo.

SEIOS DA FACE (obstruídos)

- 100 gramas de raiz-forte (ralada)
- 1 colher de chá de suco de alho

50 gramas de suco de limão

1 colher de sopa de mel

Misture bem e tome uma ou mais colheres de chá quatro vezes por dia.

**PROBLEMAS DE PELE** Aplique compressas de pepino cru ou liqüefeito.

**ÚLCERAS INTESTINAIS E ESTOMACAIS** Beba uma mistura de suco de repolho com suco de cenoura.

**INFECÇÕES INCHADAS, FARPAS** Use beterraba vermelha crua como compressa.

**VARIZES** Esfregue alho na veia. Alterne água quente com água fria no local (1/2 minuto cada uma) de seis a sete vezes ao dia, e depois aplique uma massagem com azeite de oliva (uma gota).

## 7 Aconselhamento para Pensamentos e Atitudes Positivas

A ciência da Terapia da Polaridade se baseia em princípios espirituais que existem na nossa vida, princípios que atuam mesmo que os desconhecamos totalmente. Um desses princípios, ou leis, é que *cada pensamento cria o que está em concordância com sua natureza*.

Um estado mental positivo é uma das primeiras regras da boa saúde. Quando você se sente sinceramente alegre, você está menos sujeito a contrair doenças, porque a felicidade atrai para o corpo um maior suprimento de energia vital e a distribui para todas as células do corpo.

O dr. Stone ensinava que a causa inicial da doença é o pensamento negativo. Os pensamentos e atitudes negativas impedem a circulação da energia vital. Desse modo, nossa digestão é afetada, o que, por sua vez, faz com que nossas células não sejam adequadamente nutridas e os resíduos apropriadamente eliminados. O resultado é a doença, que geralmente ataca a parte do corpo que acontece estar mais sensível por causa de uma fraqueza congênita, de uma alimentação inadequada, falta de exercício, de ar puro, etc.

Quase todos os sistemas de cura dos nossos dias tratam dos *efeitos* da doença em vez das *causas* que repousam no nosso "computador central" — a mente. Para ficarmos completamente curados precisamos mudar nossos pensamentos, caso contrário a doença voltará de uma forma ou de outra.

A maioria dos médicos reconhece que a mente é um fator que contribui enormemente para a doença. É evidente então que, se a mente é tão poderosa, podemos usá-la para estimular a cura.

Os pensamentos são vibrações de energia que se deslocam a uma velocidade extremamente rápida, de acordo com o dr. Stone, maior ainda que a do som ou da luz. Para sermos saudáveis, ou para promovermos a cura, precisamos usar o poder da nossa mente. Precisamos compreender os pensamentos e aplicá-los corretamente a fim de podermos curar satisfatoriamente.

O dr. Stone afirmou em seu livro *Energy* que a nossa mente cria o nosso corpo e continua a afetar cada célula deste durante toda a nossa vida. Controlando a mente, podemos revitalizar como quisermos o nosso corpo.

Nossos pensamentos dão origem a vibrações que geram ações, que, por sua vez, produzem os resultados desses pensamentos. Devemos ser muito cuidadosos com relação aos nossos pensamentos e jamais subestimar seu poder.

Evite sugerir à sua mente pensamentos de doença, carência, velhice ou morte, bem como pensamentos de preocupação, medo, raiva ou ciúme, pois eles criam vibrações que ativam forças universais que resultam na materialização desses pensamentos.

Você é o que você pensa. Pensamentos de vitalidade, saúde, amor, alegria, paz e felicidade ativarão as mesmas forças. Por que não escolher a saúde em vez da doença? Você pode usar afirmações para criar um estado físico e mental positivo. As afirmações são declarações positivas impregnadas de sinceridade, convicção, fé, intuição e força de vontade. Quando usadas corretamente, as afirmações têm o efeito vibratório explosivo de criar o que está sendo afirmado.

Relaciono a seguir algumas sugestões sobre como usar as afirmações:

1. Escolha uma afirmação que se ajuste às suas necessidades. Exemplo: "Minha saúde é excelente", ou "Sinto-me interiormente feliz e calmo, independentemente das circunstâncias externas".
2. Escolha um lugar tranqüilo para praticar.
3. Liberte a mente da preocupação e da inquietude.
4. Pela manhã, ao acordar, e à noite, ao deitar, são momentos especialmente benéficos.
5. Sente-se de olhos fechados e com a coluna reta.
6. Diga toda a afirmação, primeiro em voz alta, depois num sussurro, e por fim mentalmente. Repita de 10 a 20 vezes esse procedimento.
7. Lembre-se de que a fé motiva a vontade, e a vontade controla a energia vital do corpo que é a mesma energia que nos cura. Acredite que o que você afirmar irá se manifestar.
8. Além de praticar pela manhã e à noite, procure fazê-lo também sempre que tiver oportunidade (no ônibus, enquanto espera a roupa lavar e secar na máquina, etc.)
9. Quando você se apanhar tendo um pensamento negativo, transforme-o numa afirmação.

Pierre Pannetier disse: "Na qualidade de Terapeutas da Polaridade, estamos ensinando as pessoas a aceitar com um sorriso tudo que lhes acontece. Quando você se sentir infeliz, verifique o que não está conseguindo aceitar na sua vida. Se então conseguir aceitá-lo, você será feliz."

A felicidade é uma qualidade da alma. Para poder encontrar a verdadeira felicidade e paz que nós (a mente) buscamos agora infrutiferamente nos objetos materiais e nos relacionamentos, precisamos desenvolver as qualidades da alma de/e, *esperança, caridade, humildade, amor, serviço e compreensão*. Estas qualidades se desenvolvem por meio de uma vida correta e da meditação — práticas que nos foram transmitidas através dos tempos como instrumentos para a auto-realização. Elas formam a essência da cura e da vida espiritual.

Os seres humanos precisam compreender alguns conceitos básicos relacionados com a liberdade pessoal antes que possam expressar as verdadeiras qualidades da alma. Precisamos entender primeiro que somos responsáveis pelos nossos pensamentos e sentimentos. Eles são *nossos* e nós os escolhemos. Pierre Pannetier afirmou que precisamos aceitar nossas circunstâncias — ser desapegados e não reagir — para ser felizes. A medida

que nos tornarmos mais conscientes da nossa liberdade, perceberemos que podemos escolher atitudes que expandem nossas energias ou aquelas que as contraem. Podemos escolher recuar com raiva (resistindo ao que, na verdade, criamos como resultado dos nossos pensamentos) ou submeter esse aspecto do nosso ego. Esta declaração não é de modo nenhum uma sugestão para que sejamos passivos ou reprimamos nossas emoções. Ao contrário, ela significa que, à medida que aprendemos a reconhecer os aspectos emocionais que entram em ação na nossa vida, à medida que nos tornamos mais conscientes dos nossos pensamentos, nos desligaremos dos apegos que nos mantêm implacavelmente jogados de um lado para outro pelas regras dessas manifestações e entraremos num estado de amor e aceitação mais profundos.

Além de usar o poder da afirmação, podemos mudar nossos pensamentos através da liberação de padrões emocionais de estímulo-reação profundamente arraigados. A emoção, segundo o dr. Stone, "é uma combinação da mente com os sentidos. E a esfera etérica (a mente consciente atuando através dos sentidos) que busca a satisfação dos desejos individuais. Os desejos não satisfeitos provocam dor, tristeza e frustração". À medida que adquirimos uma maior consciência do que reside atrás dos nossos desejos, nossa paixão se transforma em *compaixão*.

A emoção também pode ser definida em função de uma reação condicionada a um estímulo. Este último pode ser algo que alguém nos diz ou nos faz, ou qualquer conjunto de circunstâncias. Eis alguns exemplos de circunstâncias que podem despertar emoções desagradáveis: ser rejeitado ou desvalorizado, perder o emprego, terminar um relacionamento, ficar preso num engarrafamento, etc., etc. A lista é interminável. Todos temos reações condicionadas a situações particulares. Isto significa que aprendemos a reação numa época anterior da vida (geralmente na infância). Esta experiência inicial gera a emoção ou os pensamentos e uma circunstância semelhante é suficiente para desencadear os antigos sentimentos ou ações. Durante o aconselhamento de clientes, é importante ajudá-los a compreender que eles são responsáveis pelas reações deles (pensamentos, emoções) e, por conseguinte, são eles, em última análise, que determinam como irão se sentir.

Quase todos fomos criados de uma maneira que favorecia uma auto-imagem negativa. Todas as declarações do tipo "não faça isso ou aquilo" aliadas a outras críticas dos pais, nos fizeram pensar que não éramos adequados. Não é de causar surpresa, portanto, que sentimentos negativos se manifestassem mais tarde durante a vida. Nosso medo de rejeição, por exemplo, atrai para nós pessoas que são do tipo que têm o hábito de rejeitar. Para poder superar esses receios, precisamos perceber que nos deixamos envolver por um sistema de crenças. Neste sentido, nossos pensamentos não têm uma realidade objetiva e sim uma realidade subjetiva, uma vez que a maneira como decidimos acreditar efetivamente afetará as circunstâncias da nossa vida. Embora esta seja apenas uma interpretação intelectual da nossa difícil situação, esta consideração dá início a um processo de desenvolvimento mental e emocional que nos conduz a uma maior realização física.

A medida que passamos a entender melhor a nós mesmos, a forma como nos comunicamos com os outros adquire um significado mais profundo. Aprender a trazer para nossa vida uma comunicação eficaz é um profundo método de crescimento. A comunicação eficaz resulta na resolução de problemas, numa maior autoconfiança e num relacionamento mais estreito com qualquer pessoa com quem você se comunique. Não é possível aprender a nos comunicarmos adequadamente através da mera leitura de um

livro. Trata-se de uma experiência, uma qualidade da alma. A verdadeira comunicação é uma expressão de amor e aceitação que aproxima mais as pessoas. Eis algumas diretrizes que considero úteis. Elas resultam tanto de minhas experiências pessoais quanto de cursos de comunicação de que participei e de cursos que dirigi e desenvolvi.

Em primeiro lugar, lembre-se de que, quando temos um sentimento negativo para com alguém, essa pessoa representa para nós os nossos aspectos interiores com os quais ainda não nos harmonizamos completamente. Eles foram criados pelos nossos pensamentos para que possamos perceber os pontos problemáticos que precisamos trabalhar, ou seja, eles "apertaram nossos botões" e provocaram uma reação condicionada. Quando esta reação negativa ocorrer, diga à pessoa em questão como você se sente, sem culpá-la pelo seu sentimento. Diga, por exemplo, "Fico zangado quando você chega tarde em casa", em vez de "Você me faz ficar zangado quando chega tarde em casa". Quando culpamos alguém, esta pessoa geralmente se põe na defensiva e surge então uma discussão que pode dar origem a mágoas e ressentimentos. Eis uma resposta que você poderia ouvir para uma declaração do tipo "você me faz...": "Não fale comigo a respeito de eu chegar tarde. Você -se lembra daquela vez em que você chegou dez minutos atrasado? Por acaso eu reclamei?... etc."

Eis o exemplo de uma comunicação que provavelmente obteria uma resposta aberta e receptiva: "Sabe, não sei bem por quê, mas fico muito zangado quando você chega tarde em casa. Acho que quando eu era criança me ensinaram a importância de eu ser pontual e eu sempre espero que as pessoas ajam da mesma maneira. Além disso, acho que estou sendo um pouco egoísta porque na verdade eu gostaria de passar mais tempo com você. De qualquer modo, seria ótimo se você pudesse me telefonar para avisar que vai chegar atrasado porque eu me preocupo com você." Você consegue perceber de que modo esta declaração contribuiria para uma comunicação mais produtiva? Descobri que quando evitamos culpar os outros e, em vez disso, examinamos nossas convicções, a outra pessoa sente que tem uma escolha no comportamento dela. E a maioria das pessoas, por saberem que são "aceitáveis" não importa como se comportem, geralmente escolherão aquilo que une mais as pessoas. Se eu sei que alguém me amará (aceitará) não importa o que eu faça, geralmente faço o que nos tornará mais felizes.

Eis outras diretrizes para uma comunicação eficaz:

**DIZER A VERDADE** Mentir não dá certo. Mostra que você ainda está atuando a partir de uma posição de medo e apego. Também atrapalha a livre comunicação, uma vez que você sempre precisa ficar preocupado com o fato de as outras pessoas poderem descobrir que você mentiu. A verdadeira comunicação (não a sinceridade ofensiva), quando feita com amor, sempre obtém resultados favoráveis.

**CRIAR UM ESPAÇO SEGURO ESTANDO DISPOSTO A SE SENTIR INSEGURO** Arrisque, seja sincero, expresse sem culpa o que estiver sentindo apesar das reações da outra pessoa. Com o tempo ela também decidirá correr riscos. Experimente e verá.

**CONHEÇA O RESULTADO QUE VOCÊ PRETENDE ALCANÇAR** Esta é a chave para uma comunicação eficaz. Se sua intenção é resolver problemas, se você se aproximar mais da outra pessoa e passar a aceitar mais as circunstâncias da sua vida, certamente alcançará seu objetivo. Lembre-se da seguinte lei: seus pensamentos (intenções) criam o resultado desses pensamentos. Se sua intenção é culpar, magoar alguém, ou ir à forra,

você só obterá maus sentimentos. Examine atentamente qual sua intenção antes de se comunicar com outras pessoas.

**NÃO LEVE AS COISAS PARA O LADO PESSOAL** Como já foi dito antes, quando alguém tem uma atitude negativa para com você, essa pessoa está diante da reação condicionada dela, e isso é algo com que ela precisa lidar. Você simplesmente "apertou os botões certos". Cada situação na vida representa uma oportunidade para crescermos e aprendermos. Tire o melhor proveito possível. Conceda aos outros o espaço que precisam para aprender o que precisam aprender.

Em resumo, lembre-se dos seguintes pontos:

Amar é aceitar as pessoas como elas são.

A felicidade está relacionada com a sua capacidade de aceitar as coisas como elas são.

A verdadeira comunicação é uma manifestação de amor.

Com um livre fluxo de energia no corpo, somos capazes de sentir a alegria de simplesmente estarmos vivos. Mas interrompemos este fluxo quando nos apegamos aos nossos desejos e emoções.

Precisamos aprender que, enquanto considerarmos as circunstâncias externas responsáveis pela nossa felicidade, nunca seremos verdadeiramente livres. Quando aprendemos a submeter aquilo que bloqueia nossa energia (e a nos lembrar de que esta decisão é totalmente nossa) chegamos a um lugar mais verdadeiro e profundo dentro de nós e nossa realização torna-se um processo interior que independe do impermanente mundo exterior.

## 8 Amor — A Fonte de Toda Energia

Pierre Pannetier disse que "O amor é a essência da vida em todos os cantos do Universo. Se quisermos usar esta energia para ficarmos saudáveis, precisamos nos sintonizar com ela. Este é o fator fundamental na Terapia da Polaridade".

Quando mencionamos esta energia, a mais poderosa do universo, estamos nos referindo a um amor bem maior e mais abrangente do que o amor entre duas pessoas. Ele é incondicional, oferecido sem esperar nada em troca, e pode ser definido como a total aceitação (e perdão) de nós mesmos e dos outros. Diz-se que Deus é amor, e cultivar esse amor nos tornará mais saudáveis e felizes.

Eis algumas regras práticas que descobri para expressar essa forma de amor em prol da melhora da minha saúde:

1. Evite pensamentos, palavras e ações negativos — particularmente palavras como ódio. Estes sentimentos só servirão para perpetuar a experiência negativa. O semelhante atrai o semelhante, de modo que ações e pensamentos positivos atrairão o amor.
2. Quando comunicar a alguém uma "retificação" (em vez de fazer uma crítica), faça-o com compreensão e aceitação. Se sua retificação o afastar da pessoa, provavelmente é porque não foi feita com amor. Pergunte a si mesmo se a intenção por trás das suas palavras é realmente aproximá-lo de alguém. É importante ser capaz de separar as pessoas dos defeitos e ações delas; ser capaz de amar alguém sem necessariamente apreciar a "má conduta" dela.
3. Descubra o bem e enalteça-o. Desde nossos tempos de infância, a maioria de nós experimentou uma boa dose de críticas e culpa. O resultado é que aprendemos a ser pessoas zangadas, infelizes, sempre na defensiva e freqüentemente desprovidas de auto-estima. Todos precisamos ser reconhecidos e apreciados. Quando dou comigo julgando ou criticando mentalmente alguém, procuro algo positivo nessa pessoa — uma qualidade, um atributo físico, suas roupas, etc. — e então eu a elogio mental ou verbalmente.
4. Aprenda a aceitar a retificação com uma atitude correta. Não importa como ela seja feita, tire proveito dela. São Francisco de Assis disse o seguinte: "Aprenda a aceitar em silêncio a culpa, a crítica e as acusações sem revidar, mesmo que sejam falsas ou injustificadas." Se conseguirmos fazer isso, nossa saúde e felicidade melhorarão enormemente — o mesmo acontecendo com a qualidade dos nossos relacionamentos.
5. Se as pessoas o procurarem sentindo-se deprimidas, descubra uma maneira de elevar o espírito delas para que partam sentindo-se mais felizes com elas mesmas e com a vida.

6. Esforce-se por mudar.
7. Influencie os outros através do seu entendimento, bondade e compaixão.
8. Descubra a satisfação e a alegria de dar.
9. Aprenda a meditar. A meditação gera a paz que abre o coração ao influxo e efluxo do Amor.

Nas palavras de Mahatma Gandhi, "os únicos demônios que existem são aqueles que correm de um lado para outro no nosso coração". Quando procuramos nos libertar desses demônios, como a negatividade e o medo, permitimos que a energia circule livremente, alimentada pela fonte de toda energia — o Amor.

## *Post Scriptum: a Cura Espiritual*

Jesus disse: "O homem não viverá só do pão, mas de cada Palavra que proceda da boca de Deus." A "Palavra" se refere à energia vital ou à força de vibração cósmica. A "boca de Deus" é o bulbo raquiano situado na parte posterior do cérebro que se estreita em direção à medula espinhal. Esta é área do corpo humano na qual a energia vital penetra. É esta energia que nos cria, sustenta e cura.

Todos os métodos externos de cura, como os remédios, a massagem, o alinhamento da coluna, etc., apenas ajudam a energia vital, e sem ela esses métodos são incapazes de curar. A doença é na verdade causada pela inércia da energia vital dentro de nós. Quando as células ou tecidos que conduzem a energia são gravemente danificadas, a energia vital se retira dessa área e tem início o processo da doença.

Métodos externos de cura, como a alimentação e os remédios, podem ajudar quimicamente o sangue e as células, mas seu uso é limitado porque eles são *externos*. Os melhores métodos são aqueles que ajudam a energia vital a voltar e retomar seus processos internos de cura. Os métodos externos só são eficazes se forem capazes de atrair a energia vital de volta para a parte afetada do corpo.

A cura através do espírito é o método superior de cura. Deus, ou o Espírito, criou a energia vital. Esta força de vibração cósmica é a mesma energia a partir da qual nós e tudo o mais no universo fomos criados. Ela envolve e permeia permanentemente toda a criação. Podemos dirigir essa energia cósmica para o bulbo raquiano usando a força de vontade. E a energia, orientada para a medula, é distribuída para os 5 chakras ou plexos espinhais. A energia vital nesses centros rodopiantes de energia leva avante o trabalho dos nervos sensoriais e motores. Ela também ativa a circulação, vitaliza cada célula sanguínea e alimenta cada nervo, que, por sua vez, recarrega as outras células do corpo.

Todas nossas células são energia condensada e podem ser instantaneamente renovadas através de uma vontade poderosa. O poder da vontade liga o intervalo entre a energia vital no corpo e a energia cósmica que a envolve. Quanto maior sua força de vontade, *maior o fluxo de energia vital que penetrará no seu corpo.*

A força de vontade é fator vital para conseguirmos curar a nós mesmos e aos outros. Na qualidade de curador, sua vontade de curar seu paciente deve ser extremamente forte. Quando a receptividade dele diante da cura for tão forte quanto a sua, vocês estarão em harmonia. É preciso que seu cliente esteja receptivo para que você possa efetuar a cura espiritual.

Para que a cura espiritual ocorra, precisamos desenvolver nossa consciência de modo a sentirmos que vivemos através do Espírito. A maioria das pessoas vive através do "pão" ou da comida e identifica a consciência com o corpo em vez de com o Espírito. A compreensão de que Deus se manifesta em nós e em toda Sua criação como vibração ou

energia é um passo necessário para a cura. O que diferencia os vários componentes deste universo material são as diferentes velocidades de vibração.

A consciência é vibração inteligente. Esta inteligência orienta os componentes acima mencionados para que funcionem de acordo com uma ordem Divina. Ela está manifesta em todos os cantos do universo.

O homem é como uma bateria recarregada por uma força elétrica ou energia vital. Esta energia vital, mais uma vez, é que cura a doença. A bateria do automóvel precisa de substâncias químicas e de uma carga elétrica para funcionar adequadamente (ou seja, estar viva). O homem também precisa de substâncias químicas (comida, água, oxigênio e luz do sol) e da carga da energia vital para viver. Uma bateria fraca não pode ser revitalizada ao adicionarmos água ou substâncias químicas a ela. Ela precisa ser eletricamente recarregada. A eletricidade que atua sobre as substâncias químicas constitui a vida de uma bateria.

A força elétrica cósmica é o que nos mantém vivos. Esta força transforma a comida, o oxigênio e a luz do sol em energia vital. A inteligência dela lhe permite transformar os alimentos em formas diferentes de tecidos (adiposos, cardíacos, nervosos, ósseos, musculares, etc.). Esta eletricidade ou energia possui uma natureza mais refinada do que os sólidos e os líquidos e oferece uma força mais sutil para a cura. Estas forças mais refinadas afetam a composição eletrônica da estrutura e harmonizam condições vibratórias inadequadas que os remédios mais grosseiros não conseguem alcançar. Os raios da energia vital conseguem penetrar em locais onde os remédios não conseguem, como na composição atômica perturbada pelos micróbios ou nas células afetadas.

O corpo é sustentado pela força de vontade e pela energia. A força de vontade traz a energia da fonte cósmica exterior para a "bateria do corpo" ou bulbo raquiano. Nossa vontade pode dirigir essa energia para curar qualquer parte do corpo. Eis a seguir uma técnica simples que praticada diariamente demonstrará sua eficácia.

A tensão de qualquer músculo ou parte do corpo resulta de a energia ter sido enviada para lá através da força de vontade. *Quanto maior a tensão, maior a energia.*

*Experimente primeiro o seguinte:*

1. Estenda o braço direito à sua frente
2. Agarre com a mão esquerda o bíceps direito
3. Flexione o braço direito dobrando-o na altura do cotovelo. Sinta a contração automática do músculo do bíceps através do movimento do braço.

*Agora experimente isto:*

1. Relaxe o braço direito e deixe-o cair ao longo do corpo
2. Agarre com a mão esquerda o músculo do bíceps do braço direito
3. Feche os olhos
4. Contraia lentamente o mais que puder o bíceps direito, sem dobrar o braço na altura do cotovelo, usando a vontade
5. Relaxe.

No primeiro exemplo, o movimento do braço contraía o músculo do bíceps. No segundo, a contração foi feita através da força de vontade.

*Pontos a serem lembrados durante o emprego desta técnica:*

1. Feche os olhos
2. Concentre-se profundamente no olho espiritual entre as sobrancelhas. Este é o centro da vontade no homem. Sob o aspecto da polaridade, ele é o oposto do bulbo raquiano
3. Contraia a parte do corpo que precisa ser curada e
4. Visualize a energia vital fluindo para o corpo através da medula e dirija-a para a parte do corpo afetada.

Para uma descrição mais completa desta técnica, veja a *Visualização para Curar a Si Mesmo* na pág. 118.

#### EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS ADICIONAIS

Lembre-se de que todos os métodos de cura têm sua eficácia limitada a não ser que a pessoa *saiba* que o poder deles provém exclusivamente do poder ilimitado do Espírito de Deus que trabalha por trás deles. O poder de cura de Deus é onipotente e suficiente em si mesmo. Quando a pessoa está totalmente disposta e entusiasmada por esses exercícios espirituais — infalivelmente, a cura pode ser instantânea.

### **Exercícios de Cura Mental**

Podem ser feitos com a pessoa sentada ou deitada

1. Feche os olhos
2. Concentre-se nos pés e visualize e sinta uma cálida energia elétrica formigando na sola dos seus pés
3. Repita esta visualização na barriga da perna, coxa, quadril, abdômen, intestino, umbigo, estômago, fígado, rim, palma das mãos, antebraço, braço, coluna vertebral, tórax, coração, garganta, olhos, ouvidos, narinas, boca, parte de trás e alto da cabeça
4. Sinta o formigamento em todas as partes
5. Concentre agora a mente na parte enfraquecida ou enferma
6. Entoe *OM* mentalmente e sinta uma cálida força elétrica sendo gerada pela entoação mental de *OM*
1. Entoe *OM* 15 vezes enquanto se concentra em cada parte do corpo enfraquecida ou enferma.

### **Exercício de Cura Vital**

1. Feche os olhos
2. Inspire
3. Prenda a respiração no pulmão e visualize-a como uma luz de cura
4. Visualize-a avançando em direção ao bulbo raquiano e misturando-se com a força vital cósmica que está entrando no seu corpo

5. Concentre agora a luz de cura no ponto entre suas sobrancelhas.
6. Dirija essa energia para a parte doente do corpo e sinta-a eletrocutar a doença
7. Exale.

Repita este exercício de 5 a 10 vezes antes de dormir, ao levantar e em qualquer outra ocasião que desejar. Lembre-se da importância da concentração.