

Eneida Duarte Gaspar
CROMOTERAPIA



Cores
para a
Vida
e para a
Saúde

2ª Edição



CROMOTERAPIA

Cores para a Vida e
para a Saúde

Eneida Duarte Gaspar

CROMOTERAPIA

Cores para a Vida e
para a Saúde

Coleção Círculo das Fadas

2ª edição



Rio de Janeiro
2002

Copyright© 1997, by:
Eneida Duarte Gaspar

Editor: Cristina
Fernandes Warth

Coordenação Editorial:
Heloísa Brown

Capa: Leonardo
Carvalho

Revisão:
Gisele Barreto Sampaio
leda Raro Schmidt

Editoração Eletrônica:
Laser Birô

Fotolitos de capa:
Text Master

Todos os direitos reservados à Pallas Editora e Distribuidora Ltda.
É vetada a reprodução por qualquer meio mecânico, eletrônico, xerográfico, etc. sem a permissão
prévia por escrito da editora, de parte ou da totalidade
do conteúdo e das imagens contidas neste impresso.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE.
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

Gaspar, Eneida Duarte, 1950-
G232c Cromoterapia: cores para vida e para a saúde /
2. ed - Eneida Duarte Gaspar: - 2.ed. - Rio de Janeiro: Pallas,
2002.

- (Coleção Círculo das fadas; 3)

ISBN 85-347-0335-3

1. Cor - Uso terapêutico. I. Título. II. Série

96-2015

CDD-615.831
CDU - 615.831

Pallas Editora e Distribuidora Ltda.
Rua Frederico de Albuquerque, 56 - Higienópolis
21050-840 - Rio de Janeiro - RJ
Tel.: (0XX21) 2270-0186

E-mail: pallas@alternex.com.br
Home Page: www.pallaseditora.com.br



ÍNDICE

Capa – Orelha - Contracapa

Apresentação / 7

Parte I - Idéias Gerais / 9

- 1- Origens da Cromoterapia / 11
- 2 - A Luz e a Cor / 22
- 3 - As Cores / 32
- 4 - As Cores e o Organismo / 39
- 5 - A Visão da Cor / 47

Parte II - Estudo das Cores / 53

- 1 - Vermelho / 55
- 2 - Verde / 65
- 3 - Violeta / 75
- 4 - Amarelo / 85
- 5 - Azul / 94
- 6 - Laranja e Cores Próximas (do Bege ao Marrom) / 104
- 7 - Anil e Cores Aparentadas (Hortêncica, Púrpura, Jacinto) / 112
- 8 - As Não-Cores: Branco, Preto e Cinza / 120

Parte III - A Técnica Cromoterápica / 129

A - Treinamento / 131

- 1 - Mentalizando as cores / 131
 - a) Relaxamento / 132
 - b) Atenção / 134
 - c) Visualização / 135
- 2 - Trabalhando com a Energia / 137
- 3 - Colorindo a Energia / 142
- 4 - Diagnóstico em Cromoterapia / 143
 - a) Métodos diretos de Diagnóstico - Percepção dos chakras / 144
 - b) Métodos indiretos de diagnóstico / 157

B - Preparação Pessoal / 159

C - Modos de Usar as Cores / 165

- 1 - As Cores no Ambiente / 165
- 2 - As Cores no vestuário / 175
- 3 - Energização de Substâncias / 177
- 4 - Dietas das Cores / 179
- 5 - Mentalização das cores / 180
- 6 - Aplicações Clínicas da Cromoterapia / 181
 - b) Mentalização com Projeção de Energia / 182
 - c) Mentalização com Banho de Luz / 186
 - d) Mentalização com Projeção de Energia e a Aplicação de Luz / 188

D - Resumo do Esquema do Tratamento Completo / 191

- 1 - Preparação do Terapeuta / 191
- 2 - Diagnóstico / 191
 - a) Observação Geral / 191
 - b) Percepção dos Chakras (Acima dos Cinco Anos) / 192

- 3 - Limpeza e Preparação / 192
 - a) Limpeza Geral / 192
 - b) Limpeza e Projeção de Energia / 192
 - c) Avaliação / 192
 - d) Preparação Geral / 192
 - e) preparação Específica / 192
- 4 - Tratamento Específico / 193
 - a) Material /193
 - b) Escolha das Técnicas / 193
 - c) Distância de Aplicação / 193
 - d) Tempo de Aplicação / 194
 - e) Frequência de Aplicação / 194
 - f) Cuidados Gerais / 195
 - g) Modo de Aplicação da Luz / 196
- 5 - Encerramento / 204
- 6 - Equilíbrio do Terapeuta / 204
 - a) Desligamento / 204
 - b) Limpeza / 204
 - c) Autodiagnóstico / 204
 - d) Reequilíbrio / 204
 - e) Energização / 204

E - Material de Cromoterapia / 205

- 1 - Pêndulo / 205
 - a) Pêndulo / 205
 - b) Aurâmetro / 209
- 2 - Material Terapêutico / 211
 - a) Anteparos Coloridos / 211
 - b) Projetores de Luz Colorida / 214
 - c) Produção da Luz Colorida / 217

F - Resumo das Indicações Terapêuticas / 223

- 1 - Esquemas de Diagnóstico / 223
- 2 - Planejamento Geral do Uso das Cores / 225
 - a) Uma Cor Só / 225
 - b) Combinação de Cores / 225
- 3 - Esquema Sugeridos para Alguns Problemas Especificos / 228
 - a) Problemas Gerais / 228
 - b) Problemas de Pele / 229
 - c) Problemas Neurológicos / 229
 - d) Problemas Psicológicos / 230
 - e) Problemas de Digestão e Nutrição / 231
 - f) Problemas de Respiração, Nariz, Ouvido e Garganta / 232
 - g) Problemas dos Olhos / 233
 - h) Problemas dos Ossos e Músculos / 233
 - i) Problemas de Circulação e Sangue / 233
 - j) Problemas do Aparelho Reprodutor / 234
 - l) Problemas Urinários / 235

APRESENTAÇÃO

*A*s cores sempre foram particularmente importantes para mim. Talvez por ter nascido num país tropical, com um sol muito forte e claro, com muitas flores e passarinhos, sempre reparei muito nas cores que me cercavam. Sempre senti que sou meio "macaco": coisas coloridas e brilhantes me atraem e me dão prazer. Talvez por isso, mesmo antes de fazer contato com a técnica da Cromoterapia, eu já percebia a influência das cores no ambiente e no vestuário. Uma imagem que marcou toda a minha vida, desde a infância, foi a da tia Palma, com seu eterno vestido azul-marinho; ela adotou este "uniforme" por necessidade, por ser uma roupa prática e econômica, mas, com isso, criou uma imagem de sobriedade e austeridade que a marcou até mesmo junto aos parentes próximos, que passaram a vê-la por meio dessa máscara. Meu marido, assim como minha mãe, prefere os tons de marrom e bege; assim como ela era uma pessoa muito discreta, ele tem a sobriedade como sua marca pessoal. Minha cor sempre foi o azul; houve tempos em que eu não tinha roupas de outra cor dentro do armário, e sempre passava a imagem de eficiência intelectual e de tranquilidade (nem sempre próxima da realidade).

Chegou um momento, entretanto, em que reparei que a limitação de meu ambiente a poucas cores estava

me prejudicando. Minha casa estava decorada em tons sóbrios de marrom e bege que, junto com o branco, davam uma impressão de ausência de cor. Já por essa época, eu estudava terapias alternativas; percebi que muitas coisas que aconteciam comigo e com meu marido — cansaço, falta de ânimo, insônia - poderiam estar relacionadas com esta falta de estímulos coloridos no nosso ambiente.

Percebendo a importância de saber usar as cores no cotidiano, eu escolhi, em vez da Cromoterapia clínica, o caminho da pesquisa e do ensino; nesta, como em outras técnicas alternativas, meu interesse está naquilo que pode ser ensinado às pessoas para que elas usem em seu dia-a-dia como técnicas preventivas pessoais.

Este livro deve ser encarado desta forma: tentei fazer dele um pequeno manual prático sobre a importância das cores na vida diária, com informações que podem orientar a escolha de cores para a decoração e o vestuário; com exercícios de fantasia e auto-sugestão e, também, com noções sobre o aproveitamento dos efeitos físicos das radiações luminosas para preservar e melhorar sua saúde física e mental. Se, a partir daí, você quiser se aperfeiçoar e trabalhar com Cromoterapia, sugiro que faça um bom curso de formação técnica, acompanhado de treinamento clínico supervisionado e que procure obter um grau de conhecimento razoável sobre o funcionamento do organismo e do psiquismo humanos.

PARTE I

IDÉIAS GERAIS

1 - ORIGENS DA CROMOTERAPIA

Todos os seres que vivem na superfície da Terra, em ambientes iluminados pelo Sol, vivem em um ambiente colorido. Os animais e vegetais usam as cores como importantes veículos de informação: pássaros e insetos costumam selecionar flores e frutos de acordo com sua cor, que geralmente é um bom indicador de diferenças entre vegetais alimentícios e venenosos; os insetos costumam proteger-se de predadores adotando cores que os confundam com as plantas ou que sugiram que são um alimento venenoso. Mesmo os grandes animais, como os ursos, as raposas e as focas, utilizam as cores para proteger-se: os animais que vivem em regiões frias, periodicamente recobertas por neve ou gelo, geralmente trocam seu pêlo escuro por um pêlo claro quando chega o inverno, ou são sempre brancos, como o urso polar; o filhote de foca, que vai viver por algum tempo em terra firme (ou melhor, em gelo firme), e coberto por pêlos brancos, que *só* escurecem ao atingir a idade adulta, quando terá facilidade de mergulhar na água para fugir dos predadores.

As cores também são usadas, dentro de uma mesma espécie, para facilitar a procriação. Por exemplo, as flores que dependem de insetos para que o pólen seja transportado até os óvulos são geralmente bem coloridas, algumas

até imitando a forma e a cor da fêmea de uma espécie de inseto, para melhor atrair os que pensam que este é um possível parceiro sexual. No mundo dos invertebrados, é freqüente encontrar fêmeas grandes e vistosas (como as das aranhas), que atraem machos pequenos e incolores. Entre os vertebrados, a norma é que o macho, que precisa atrair a fêmea para a reprodução, seja muito mais colorido e vistoso: basta comparar o galo e a galinha, o leão e a leoa e vários pássaros para perceber isso. Mesmo com os peixes essa diferença ocorre: entre certos peixinhos de rio, as fêmeas são pretinhas ou cinzentas, enquanto os machos são grandes e multicores.

Mergulhada nesse mesmo ambiente, a espécie humana também utilizou, desde o início de sua evolução, as cores como meio de comunicação. O barro vermelho e branco; o suco de frutos pretos, roxos, rosados e amarelados; as cinzas, as secreções de insetos, ervas diversas, que tingem a pele, e outros materiais corantes fazem parte do mais antigo acervo técnico da humanidade. No início, foram utilizados para tingir o corpo e os cabelos, geralmente como parte de rituais religiosos ou guerreiros que exigiam a execução de desenhos no corpo; ou para colorir pinturas feitas em paredes ou em objetos de barro, madeira etc. Mais tarde, as tinturas passaram a ser aplicadas aos tecidos destinados à confecção de roupas e aos utensílios domésticos.

Entre todos os povos, as diferentes cores assumiram significados diversos, a partir das substâncias e dos fenômenos naturais, familiares a cada população, que elas evocam. Por exemplo, o vermelho, que lembra o fogo e o sangue, foi usado pelos antigos povos do Ocidente como a cor dos guerreiros e dos governantes (os que têm o

poder de derramar o sangue e levar o incêndio), enquanto os orientais o usaram como a cor do vestuário e dos ornamentos para a cerimônia de casamento (o fogo da paixão e o fogo protetor que purifica o novo lar). O amarelo, a cor do ouro e do Sol, era privativo, no Oriente, da Família Imperial. O violeta, em vários lugares, foi usado pelos sacerdotes, pois combina o impulso do vermelho com a sabedoria do azul; a cor púrpura, que combina a força do vermelho com o sagrado do violeta, era a cor do poder, dos mais altos juizes e governantes. O verde, que lembra a vida que fervilha no mar e na mata, e a cor do renascimento (como ocorre na Primavera com a natureza) e, por extensão, da regeneração espiritual; entre os povos europeus pré-cristãos, era a cor da fertilidade da Grande Mãe-Terra, sendo usada exclusivamente nas festas orgiásticas a ela dedicadas, na época de seu casamento com o Rei Sol; por associação de idéias, nas sociedades cristãs originárias desses povos, tornou-se a cor distintiva das prostitutas, que usavam uma fita verde na manga do vestido. O azul, a cor do céu claro, mas, também, a mais próxima da frieza do negro, simboliza a mente pura e fria, a razão, a sabedoria. O marrom, o cinza e o preto lembram as folhas secas, a vegetação apodrecida, a lama, o carvão; por isso, simbolizam a deterioração, o sofrimento, a morte. O branco, síntese de todas as cores, é associado, no Ocidente, à pureza, mas, no Oriente e entre outros antigos povos (por exemplo, entre os Yorubás), é uma cor de luto ou de inércia, pois simboliza a inexistência da vida (os mortos ou os embriões que ainda não nasceram).

Esta percepção do efeito psicológico exercido pelas cores constitui a origem da Cromoterapia. Os povos antigos já sabiam usar muito bem esse recurso: o templo

dourado, um palanque onde a classe governante exibia seus trajes cor de púrpura, um desfile de tropas com mantos vermelhos, um cortejo fúnebre coberto de cinza e negro eram meios extremamente eficazes de despertar na massa da população as emoções desejadas: o indivíduo comum era deslumbrado pela visão das riquezas divinas, sentia-se esmagado pelo peso da púrpura nobre, vibrava com a coragem dos soldados, compartilhava a dor pelos mortos. Se, como diziam os antigos chineses, uma imagem vale mais do que mil palavras para transmitir uma idéia, talvez se possa dizer que, quando se trata de transmitir uma emoção, uma cor vale mais do que mil imagens.

Também a medicina tradicional, mesmo sem desenvolver uma teoria específica a respeito, usou, em todos os tempos e lugares, as cores como instrumento de cura. Uma das mais importantes práticas xamanísticas, em várias regiões do mundo, é a execução de pinturas mágicas utilizadas em rituais de cura física e espiritual. Os índios norte-americanos, por exemplo, realizam suas "pinturas de areia" e os monges tibetanos possuem uma técnica muito parecida, embora utilizem materiais e símbolos diferentes. Em linhas muito gerais, essas pinturas representam a ordem do mundo e sua realização é uma longa prática de meditação. Por ser uma arte ritual, as formas e cores utilizadas são minuciosamente determinadas de acordo com os significados de cada elemento da pintura. Nesse contexto, tanto as formas como as cores têm função terapêutica na medida em que restabelecem a ligação profunda entre o indivíduo e os fenômenos vitais — físicos e psíquicos — simbolizados pelos mitos que a pintura retrata.

Tanto na antiga China como na América pré-colombiana, o mundo foi descrito como sendo dividido em

cinco direções, que correspondem aos quatro pontos cardeais (Norte, Sul, Leste e Oeste) e ao centro. A cada direção corresponde um dos elementos da natureza, uma cor, um animal mágico, uma característica psicológica, um órgão ou uma função do organismo. Esse conjunto de símbolos foi usado nas duas culturas (chinesa e meso-americana) para fins terapêuticos, seja como material para rituais mágicos, seja como elemento para mentalizações curativas.

Culturas neolíticas em todo o mundo utilizaram e ainda utilizam as tatuagens e pinturas corporais para diversos fins, sendo, talvez, o mais importante deles a execução de rituais xamanísticos destinados a realizar a cura de problemas físicos ou psíquicos. O desenho transforma a pessoa, é como uma roupa ou máscara mágica, por meio da qual a pessoa participa do divino e assim se regenera física e espiritualmente. Várias dessas culturas tem a cor como um recurso essencial para esta prática, usando-a para representar divindades associadas aos vários fenômenos interiores e exteriores ligados ao indivíduo.

Um sistema muito antigo e sofisticado que inclui as cores em seu trabalho de regeneração pessoal é a técnica Yogue de ativação dos chakras. Os Chakras são centros de absorção e emissão de energia espalhados por todo o corpo, onde quer que haja um aumento de atividade local (por exemplo, um órgão ativo como o coração, uma glândula como a tireóide, um grande plexo nervoso como o solar, uma articulação, uma concentração de terminais sensoriais, como existe nas palmas das mãos). Embora com nomes e símbolos diferentes, podem-se encontrar descrições e utilizações desses centros talvez em todas as culturas antigas. Para os hindus, cada chakra do grupo dos

sete principais (situados ao longo da espinha dorsal) é a morada de uma divindade junto com sua consorte; o trabalho de regeneração (o despertar do chakra) baseia-se em meditações voltadas para a visualização do chakra em sua cor própria e para a contemplação das divindades, seus animais, objetos, roupas, atividades etc, sempre mergulhados em um ambiente da cor do chakra.

A antiga medicina grega, assim como certas técnicas egípcias de "cura no templo" utilizavam formas e cores para evocar determinados estados de espírito que favorecessem a recuperação do doente; uma prova desta prática está nos desenhos que constituem a decoração dos aposentos do templo de Asclépio (o patrono da Medicina), em Epidauro, que foi um dos maiores centros de Medicina Naturista da Grécia antiga.

Da Grécia vieram as teorias e técnicas que, transformadas ao longo de vários séculos, constituíram a base do que hoje é chamado de Cromoterapia. Pitágoras (filósofo que viveu no século VI antes da Era Comum) criou uma teoria sobre a harmonia da natureza que influenciou todo o pensamento europeu; baseou-se, em parte, na religião órfica que, embora pouco popular por ser rígida e autoritária, influenciou os ideólogos ligados às elites, que direcionaram o desenvolvimento do saber oficial na Europa.

Orfeu foi um personagem mítico, filho de uma das Musas e dotado de habilidades sobre-humanas como músico e cantor; Orfeu encantava as feras e chegou a cativar os deuses com suas canções. Por isso, foi adotado como patrono do movimento religioso chamado de Orfismo, (pie cultuava um puríssimo e autoritário Deus do Amor e da Luz (chamado Eros e considerado o criador primordial).

e baseava seus rituais no som e na cor. A partir de sua visão do mundo, baseada na idéia de que a escala musical seria capaz de descrever todos os fenômenos, Pitágoras elaborou a teoria dos números, que procura explicar toda a harmonia do universo por meio de relações matemáticas. Para seguir essa idéia, procurou organizar todos os fenômenos da natureza em escalas (semelhantes às escalas musicais), o mais possível associadas entre si: as sete notas musicais; os sete planetas da cosmologia da época (Sol, Lua, Mercúrio, Vênus, Marte, Júpiter e Saturno); as sete cores descritas na época (vermelho, violeta, azul, verde, amarelo, branco e preto); os cinco sólidos regulares (o cubo ou hexaedro, de seis lados quadrados; o tetraedro, de quatro lados triangulares; o octaedro, de oito lados triangulares; o dodecaedro, de 12 faces pentagonais; e o icosaedro, de 20 faces triangulares) e outras.

Platão, discípulo de Pitágoras, retomou as teorias matemáticas do mestre, desenvolvendo, principalmente, a teoria a respeito da estrutura dos corpúsculos que formam os elementos; segundo ele, cada elemento da natureza teria seus corpúsculos construídos na forma de um dos cinco sólidos regulares (por isso, chamados de Sólidos Platônicos): o cubo formaria a terra; o tetraedro, o fogo; o octaedro, o ar, e o icosaedro, a água. O dodecaedro seria o modelo do universo inteiro. A cada um desses sólidos corresponderia uma cor. O pensamento de Platão, assimilado por Aristóteles e por outros pensadores, foi a base do pensamento europeu medieval e moderno; por isso, até hoje se encontra, em livros sobre cores e energia, essa teoria dos sólidos, ou bem desenvolvida, por meio da proposta do uso das formas associadas às cores nos exercícios de meditação, ou apenas como fundamento místico do trabalho com cores.

Mas esta não foi a única contribuição de Platão para a moderna Cromoterapia. O conceito central do Platonismo e a ocorrência natural de múltiplas esferas de existência dispostas em uma ordem hierárquica em que cada esfera deriva da superior (o arquétipo) e é sua expressão no plano inferior (a imagem). Esta idéia inspirou os autores aristotélicos judeus que viveram na Ibéria, nos séculos XII e XIII, a desenvolverem o modelo da Árvore das Emanações da Cabala, sistematizada por Moisés de León no *Sefer ha-Zohar (Livro dos Esplendores)*. Neste modelo, 10 princípios emanam da Divindade, tendo cada um seus símbolos e suas cores, que são usadas em meditações pelos místicos que estudam o sistema.

A partir dessas bases, durante a Idade Média, evoluíram na Europa três sistemas importantes para a moderna Cromoterapia: a Magia buscou na Cabala o simbolismo das cores associadas às emanações divinas (interpretadas, ao nível microcósico, como parte da personalidade do indivíduo: o amor, a sabedoria, a vontade etc.); a Alquimia desenvolveu o uso, com fins de cura e regeneração espiritual, do sistema de correspondências entre os sete planetas e partes do corpo, funções psíquicas, cores, metais, sons, formas, medicamentos etc; e os ritos populares centro-europeus, derivados dos cultos órficos e dionisíacos que sobreviveram, principalmente, na região da Bulgária, evoluíram para uma forma de Musicoterapia que unia sons, cores e perfumes para modificar estados emocionais. Esses rituais foram aproveitados por movimentos Gnósticos (um tipo de misticismo cristão) que associaram o uso do magnetismo (a projeção de energia orgânica mentalmente dirigida sobre os centros de energia do corpo) com o simbolismo dos planetas (as funções

orgânicas e os traços psicológicos que eles representam) e das cores a eles associadas. Este sistema constitui a base da Cromoterapia como é compreendida e praticada hoje.

O grande impulso para o crescimento da Cromoterapia foi dado pelos movimentos Teosófico e Antroposófico, que floresceram na Europa durante o século XIX. Enquanto tentavam fundir ao misticismo judaico-cristão os recém-descobertos (pelos místicos europeus) conceitos das religiões orientais, essas escolas focalizaram sua atenção na utilização de técnicas de regeneração que favorecessem a realização de seus objetivos de aperfeiçoamento integral do indivíduo. Neste sentido, assumiram grande importância as técnicas que atingissem a dinâmica da energia corporal e as vias de acesso à mente, que são os órgãos dos sentidos: a teoria hindu dos Chakras foi valorizada a ponto de fazer esquecer os dois sistemas ocidentais equivalentes — o da Cabala e o da Alquimia — as cores foram sistematicamente utilizadas para criar ambientes favoráveis a certos estados emocionais e, na pintura realizada com fins terapêuticos, para harmonizar os níveis corporal e espiritual.

Durante o século XX, pesquisadores das áreas de Biologia e Física se interessaram pela natureza e pelos efeitos da luz; muitas de suas descobertas foram aproveitadas para melhorar a compreensão da Cromoterapia. Hoje se sabe que esta técnica não funciona simplesmente pela sugestão que possa resultar do gostar ou não de uma cor, mas que é um processo complexo que envolve efeitos físicos, emocionais e subscientes das cores. Físicos, porque a existência de uma cor implica a existência de luz com determinadas características de onda e de substâncias cuja composição química favoreça a absorção ou

reflexão dessa luz; emocionais, porque as diferentes cores impressionam de modos diversos nosso sistema nervoso, criando estados emocionais diferentes; subscientes porque, ao fixar a atenção em uma determinada cor, desencadeamos processos inconscientes de controle das funções orgânicas que essas cores evocam.

Embora muitas vezes ainda seja usada de modo superficial e mecânico, a Cromoterapia é muito mais do que a aplicação de uma luz de uma determinada cor sobre um ponto do corpo. Embora em muitos casos o efeito físico da luz sobre as estruturas orgânicas seja o mais importante, freqüentemente e indispensável a associação dos efeitos emocionais (criação de um estado de ânimo que favoreça a cura) e subscientes (mobilização das reações orgânicas simbolizadas pela cor). Cada um desses efeitos é obtido por meio do uso de técnicas diferentes; por isso, é essencial um treinamento básico dessas técnicas para a plena utilização da Cromoterapia em si mesmo ou em outras pessoas.

Qualquer pessoa pode aprender a praticar a Cromoterapia; não é preciso ter poderes especiais para isso. Entretanto, é fundamental que você mantenha bem claros em sua mente os limites de sua atuação. Um médico, dentista, psicoterapeuta, fisioterapeuta ou outro profissional de saúde pode permitir-se uma liberdade maior porque, por sua formação profissional, ele está capacitado para fazer diagnósticos dentro de sua especialidade e compreender o que está se passando no organismo do cliente; já as pessoas sem qualquer tipo de formação clínica deverão saber até onde os pequenos problemas de saúde podem ser resolvidos apenas por métodos simples e suaves, e a partir de que ponto você ou seu amigo deve

procurar um profissional de saúde para receber os cuidados de que necessita. A isto se chama autocuidado responsável, que é muito diferente da automedicação desinformada.

A Cromoterapia é uma técnica muito suave, que visa a reequilibrar a dinâmica da energia do organismo; quando existe algum tipo de agressão ou lesão grave, é necessário atuar diretamente na correção desse problema. A Cromoterapia, nesses casos, funciona como uma técnica de apoio: serve para tornar o organismo mais receptivo e aumentar sua resposta às outras medidas terapêuticas necessárias ao caso. O uso isolado da Cromoterapia só é aceitável e eficiente quando os objetivos são a prevenção de doenças (pela adoção de uma rotina de equilíbrio do campo energético do organismo), uma mudança no estado de espírito individual ou coletivo (pelo uso das cores no ambiente) ou a correção de desequilíbrios leves, principalmente quando sugerirem a predisposição para um certo tipo de problema, o que indica a necessidade de uma terapia de reequilíbrio geral.

2 - A LUZ E A COR

A compreensão do fenômeno da luz e de sua relação com a cor é fundamental para o correto entendimento do modo de ação da Cromoterapia. Na Antigüidade, sabia-se que existiam diversas formas de energia, mas nem sempre as explicações sobre sua natureza correspondiam ao fenômeno real. Para Pitágoras, a luz seria um tipo de raio emitido pelo olho, que iria até o objeto; a visão seria a sensação (semelhante ao tato) obtida quando esses raios tocassem o objeto. Outro filósofo grego, Epicuro, que viveu no terceiro século antes da Era Comum (E.C.), desenvolveu uma teoria oposta: disse ele que a luz seria emitida por uma fonte e refletida pelo objeto, e, então, penetraria no olho. Essa teoria só suplantou a hipótese de Pitágoras por volta do ano 1000 E.C.(da Era Comum), graças ao físico árabe Alhazen; mas já Ptolomeu, da Escola de Alexandria, no século II E.C., fazia medições de trajetórias de raios luminosos e criava as bases para o conhecimento das leis da Óptica estudadas nos séculos XVI e XVII por matemáticos, físicos e astrônomos europeus. Embora a cor sempre tenha despertado a atenção das pessoas, sua natureza foi, durante muito tempo, um grande mistério. Na Antigüidade, a cor era considerada uma propriedade inerente aos corpos, como o peso, o

cheiro ou o sabor e, portanto, independente da luz. A cultura européia medieval herdou essa teoria dos gregos por meio do pensamento de Aristóteles que, após ser adaptado à visão cristã de mundo, foi adotado como verdade inquestionável. Entretanto, o despertar do espírito de investigação que caracterizou o Renascimento trouxe a renovação dessas idéias.

Leonardo da Vinci, o grande pintor e pesquisador italiano que viveu no final do século XV e início do século XVI, sendo um grande observador dos fenômenos naturais, intuiu três questões fundamentais em relação à natureza da cor, embora ainda não dispusesse de recursos técnicos (pie permitissem a descoberta dos fenômenos físicos envolvidos no assunto. A primeira questão foi a idéia de que a cor é resultante da luz que incide sobre o corpo, e não uma característica do corpo; em vários pontos do capítulo sobre as cores do seu *Tratado da Pintura*, ele observa que as cores dos corpos se modificam de acordo com as mudanças da luz que os atinge. A segunda questão é a teoria, nova para a época, de que o branco e o preto não são cores, mas, respectivamente, a mistura (ou a origem) de todas as cores e a ausência delas. A terceira questão, fundamental para a Cromoterapia, é a observação de que a cor é um fenômeno subjetivo, pois depende do olho que observa o objeto. Leonardo distingue o fenômeno objetivo, que é a reflexão da luz, do fenômeno subjetivo, que é a percepção da cor.

Depois de da Vinci, muita coisa foi descoberta a respeito das características físicas das cores. Talvez as observações mais importantes tenham sido as de Isaac Newton que, em meados do século XVII, fundou a Óptica como ramo da Física. Fazendo a luz comum passar por

um cristal em forma de prisma e, assim, reproduzindo o arco-íris, Newton provou a teoria de da Vinci, de que a luz branca contém dentro de si todas as cores. Descobriu também uma técnica para determinar o comprimento de onda de cada cor e verificou que a luz branca é formada por percentagens diferentes de cada uma das sete cores identificadas no arco-íris: o vermelho, o verde e o violeta constituem, cada uma, perto de 16% do espectro luminoso; o azul e o amarelo constituem cerca de 15% cada; o alaranjado e o anil, 9% cada.

Newton descobriu todos esses fenômenos porque, ao ver a luz decomposta pelo cristal com as cores aparecendo sempre na mesma posição relativa, deduziu que, ao penetrar no corpo sólido que é o cristal, os raios de luz sofreriam desvios, e que cada cor, por vibrar em um comprimento de onda diferente, se deslocaria em um ângulo diferente. Hoje, sabemos que a mesma coisa ocorre quando se forma o arco-íris: quando o Sol aparece em meio à chuva, os raios de luz atravessam as gotas de água; estas se comportam como pequenos prismas que decompõem a luz; assim, ao ser refletida, a luz aparece dividida nas sete cores do arco-íris.

Este fenômeno é que faz com que percebamos a cor de um corpo: dependendo da composição do material que constitui sua superfície, os raios de luz que o atingem irão desviar-se de modos diferentes; alguns se perderão no interior do corpo, sendo absorvidos pelo material; outros voltarão para a superfície e serão refletidos de volta para o exterior, dando então a impressão de que o corpo emite essa determinada cor. Com estas observações, Newton estabeleceu as bases para uma definição objetiva da luz e da cor, permitindo o abandono das definições baseadas na sensação subjetiva.

Por essa época, havia uma polêmica entre os físicos a respeito da natureza da luz. Alguns, como Newton, consideravam que ela é formada por partículas que se movimentam no espaço; outros, como Huygens, sustentavam que ela consiste em ondas (como as que uma pedrinha forma ao ser jogada na água) transmitidas em grande velocidade. No decorrer do século XX, as pesquisas de cientistas como Einstein (criador da Teoria da Relatividade) e Max Planck (criador da Mecânica Quântica) esclareceram a polêmica entre as teorias corpuscular e ondulatória, além de aprofundar o conhecimento a respeito do mecanismo de produção da luz. Sabe-se, hoje, que as duas teorias são verdadeiras: sendo uma forma de energia emitida pelos átomos de uma substância que recebe uma sobrecarga energética, a luz pode, em certas situações, se comportar como onda e, em outras, como partícula, pois a energia luminosa é emitida em "pacotes" (fótons) de quantidades sempre iguais para um determinado tipo de luz. O que diferencia as luzes das várias cores é exatamente a quantidade de energia de seu fóton, ou seja, cada cor emite uma quantidade diferente de energia.

Como você pode ver no Esquema 1 (pág. 31), a luz faz parte de um grande conjunto de radiações de natureza semelhante, chamadas de radiações eletromagnéticas. O que diferencia umas das outras é o comprimento da onda com que elas se propagam, o qual pode variar desde mais de mil metros até frações de Ångström (um milímetro dividido por 10 milhões). As maiores dessas ondas ocorrem nos fenômenos de transmissão de sons: são as que vão de alguns centímetros até muitos metros — as ondas de rádio, telefone e radar. Destas, as ondas de rádio de alcance local são as mais longas, com mais de mil

metros, seguidas pelas chamadas ondas curtas, de transmissão de rádio a distância. As ondas, cujos comprimentos variam entre centímetros e milímetros, são percebidas como radiações de calor: seus usos práticos incluem o forno de microondas e as lâmpadas de infravermelho.

Abaixo do infravermelho, com ondas de pequenas frações de milímetros, aparece a luz visível. Aqui podemos perceber que a ordem em que as cores aparecem no espectro do arco-íris corresponde ao seu comprimento de onda, estando as maiores na faixa do vermelho e as menores na faixa do violeta. Na verdade, quando falamos de luz, estamos nos referindo, geralmente, apenas à que é visível para o olho humano. Existem radiações invisíveis para nós, mas visíveis para outras espécies; por exemplo, as abelhas não distinguem o vermelho, mas conseguem ver o ultravioleta; já os beija-flores enxergam o infravermelho.

Abaixo da faixa de luz visível, com comprimentos de onda cada vez menores, ocorrem sucessivamente os raios ultravioleta (emitidos pelo Sol), os raios X e os raios gama (emitidos pelas substâncias radioativas), e os raios cósmicos (que atingem a Terra vindos das estrelas). Dessas radiações de comprimento de onda muito curto, as que podem ser produzidas artificialmente e de modo controlado são usadas pela medicina em diversas técnicas diagnósticas e terapêuticas, pois produzem alterações químicas nas células, podendo, assim, destruir organismos (micróbios, vírus, células cancerosas) ou ativar substâncias (como faz a radiação ultravioleta com a vitamina D).

O que diferencia todas essas radiações entre si é o movimento dos elétrons que giram nas coroas dos átomos que compõem o corpo, o qual depende da quantidade de energia existente no corpo, que determina se os

elétrons vão vibrar mais ou menos. Quando a energia que atinge o corpo é pequena, os átomos ficam apenas vibrando, sem sofrer alterações; neste caso, a radiação emitida é o calor. Quando a energia é suficiente para que os elétrons dos átomos pulem de uma órbita para outra dentro do átomo, e emitida luz. Quando a energia é tanta que faz com que os elétrons pulem para longe do átomo, são emitidas radiações ionizantes (que transformam os átomos em íons, com cargas positivas ou negativas) como o ultravioleta. É importante compreender a relação entre a cor, o comprimento de onda, o calor e a ionização porque, dependendo dessas variáveis, uma cor irá exercer efeitos físicos diferentes: as ondas longas, com menos energia, penetram muito menos nos corpos do que as ondas mais curtas, o que explica, por exemplo, o nível de profundidade diferente em que um organismo pode ser lesado pela exposição excessiva ao calor ou aos raios X; uma cor da faixa do vermelho vai ser acompanhada por uma produção de calor bem maior do que as cores da faixa do violeta; mas as cores da faixa do violeta já terão a mistura de alguma radiação ionizante, capaz de alterar os tecidos do organismo.

Este, então, é o conceito fundamental que deve orientar seu estudo de Cromoterapia: o que determina o modo de atuação física da luz no organismo é a quantidade de energia gerada por sua fonte, a qual determinará a cor produzida, que nada mais é do que um indicador externo, fácil de ver, do tipo e da quantidade de energia com que você está lidando. Uma conclusão inicial deste fato é que, apesar das aparências contrárias (por causa das sensações de calor e frio), as luzes na faixa do

azul-violeta contém mais energia do que as da faixa do vermelho-amarelo, justamente porque não dispersam quase nada como calor.

Outra conclusão decorre do fato de que as ondas mais longas são menos penetrantes do que as mais curtas. De modo geral, as luzes da faixa do vermelho são menos penetrantes do que as da faixa do violeta. Dentro da faixa do vermelho-amarelo, o vermelho (cujas ondas são as mais longas) é menos penetrante do que o amarelo; na faixa do azul-violeta, o violeta (que tem as ondas mais curtas) é mais penetrante do que o azul. O verde, que se equilibra entre os dois extremos do espectro, tem efeitos físicos muito parecidos com os da luz branca, que equilibra os extremos do vermelho e do violeta.

Em princípio, qualquer fonte de luz poderia produzir a luz inteira, branca. Entretanto, dependendo do tipo de substância que compõe a fonte e do processo que ela emprega, podem predominar, na luz por ela produzida, determinadas faixas do espectro visível. Assim é que as lâmpadas incandescentes comuns, de filamento de tungstênio, produzem uma luz bem mais amarela do que a do Sol, mas menos vermelha do que a luz das velas e dos lampiões de óleo. Quanto mais avermelhada for a luz, maior será a proporção de energia perdida como calor — as lâmpadas incandescentes domésticas produzem 60% de calor e 40% de luz. Estas lâmpadas são satisfatórias para a iluminação comum, mas não são adequadas para situações que exijam luz mais próxima do espectro total do Sol, como a iluminação de aquários e plantas. Além disso, o gasto de eletricidade é relativamente grande e, dependendo da necessidade de iluminação, o ambiente pode ficar muito quente. Na prática

da Cromoterapia, este efeito pode ser bastante indesejável, especialmente no caso de queimaduras e febres.

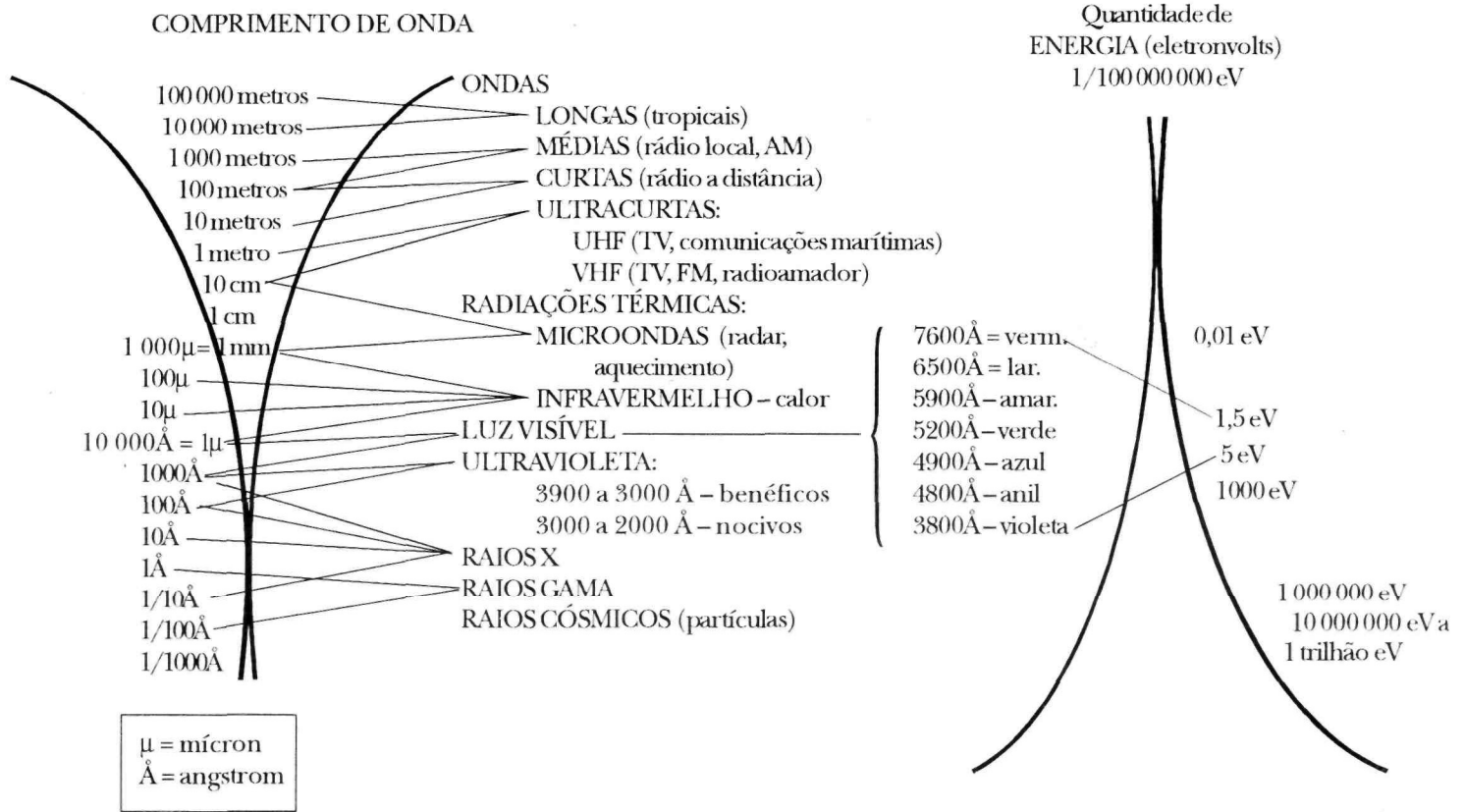
Existem outros tipos de lâmpadas que produzem luzes de cores puras. A lâmpada fluorescente explora a luminosidade emitida pelo vapor formado por algumas substâncias quando são atingidas por uma descarga elétrica. O gás neon, por exemplo, produz luz vermelha; o vapor de mercúrio emite luz azul, e a lâmpada de sódio produz luz amarela. Essas lâmpadas perdem muito menos energia como calor do que as incandescentes e, por isso, são usadas em locais que exigem iluminação intensa e fria. Existem, também, lâmpadas especiais que produzem, principalmente, radiação ultravioleta (as lâmpadas actínicas que produzem a chamada "luz negra") e infravermelha, ambas usadas em medicina; e projetores de laser de luzes vermelha (de muita energia, com utilidade em medicina), amarela e verde (de baixa energia, usados em diversões). As modernas lâmpadas halógenas produzem uma luz intensa e azulada; entretanto, o vidro facetado por onde a luz passa é produzido de modo a criar reflexos verdes e vermelhos, cuja soma à luz original resulta em uma luz final branca bem satisfatória.

De modo geral, quanto mais branca for a luz produzida por uma fonte, ou seja, quanto menos ela pender para um dos extremos do espectro, melhor ela poderá ser usada na Cromoterapia. Não seria econômico trabalhar com inúmeras lâmpadas especiais (e caras) para produzir luz monocromática de cada cor; tampouco é sabido se o uso dessas luzes teria efeitos tão bons como os da luz misturada das lâmpadas comuns. E por isso que, na Cromoterapia, normalmente são usadas lâmpadas comuns cuja luz, a mais branca possível, é filtrada de alguma

forma (com uma pintura em seu bulbo de vidro ou um anteparo externo), de modo que passe para o ambiente principalmente a luz da cor desejada. Se usássemos uma lâmpada que produzisse mais luz na faixa do vermelho, quando desejássemos obter o anil ou o violeta, quase nenhuma luz passaria pelo filtro; o mesmo ocorreria se usássemos uma lâmpada de luz muito azul para obter o vermelho ou o laranja.

ESQUEMA 1

Espectro das Radiações Eletromagnéticas



3 - AS CORES

Observe o desenho que se encontra na primeira orelha da capa. Ele mostra vários modos de representar o espectro das cores e permite observarmos as relações entre elas.

Vejamos, primeiro, os conceitos que são comuns aos vários modelos. Para começar, tanto entre as luzes como entre os pigmentos, existem três cores que são chamadas *primárias*. Elas receberam este nome porque não podem ser decompostas, ou seja, não são produzidas pela combinação de outras cores. Outras três cores são chamadas *secundárias*: elas resultam da combinação das primárias duas a duas, em quantidades iguais. Estes dois grupos — as cores primárias e as secundárias — são seis das distinguíveis no arco-íris e as mais usadas na Cromoterapia. A sétima cor é o anil; esta é uma das chamadas cores *terciárias*, que resultam da combinação entre uma cor primária e uma das secundárias dela derivadas.

Por que será que uma cor primária não pode se combinar com a secundária formada pelas outras duas, para produzir uma terciária? Aqui entra mais um conceito fundamental na teoria das cores: o de cor *complementar*. A cor complementar de uma cor primária é a cor secundária formada pelas outras duas primárias. Por que ela se chama complementar? Lembre-se de que a combinação de

luzes de todas as cores produz a luz branca, que as contém a todas dentro de si. Como todas as cores são produzidas a partir da combinação das três cores primárias, se misturarmos as três primárias, obteremos o branco. Ora, a cor complementar de uma primária é a soma das outras duas primárias; se juntarmos as duas, teremos as três primárias juntas, e o resultado será o branco. Isto quando trabalhamos com luzes; quando trabalhamos com tintas, obtemos o cinza ou o marrom, por causa das impurezas dos materiais.

Mas as cores têm variações internas, e não apenas as provocadas por misturas com outras cores. Aqui chegamos a outro conceito importante, que é o de *luminosidade*. Quanto mais luz branca uma cor contiver, mais clara ou luminosa ela será; sua tonalidade irá clareando até se transformar no branco. Ao contrário, quanto menos luz branca a cor tiver, mais escura e menos luminosa ela será; sua tonalidade irá escurecendo até transformar-se em preto. Algumas cores são naturalmente mais luminosas do que as outras: as mais luminosas são o amarelo e o verde-claro. Já o vermelho é a menos luminosa de todas; numa fotografia em preto-e-branco, os objetos vermelhos tendem a parecer pretos.

Outro conceito importante é o da *temperatura aparente* da cor. As cores do extremo vermelho-amarelo do espectro, que realmente têm grande parte de sua energia sob a forma de calor, são chamadas cores *quentes*; as do extremo azul-violeta, que quase não contêm calor, são as cores *frias*.

Todos esses conceitos são importantes para a Cromoterapia. Conhecer as diversas cores e suas características físicas vai habilitá-lo a compreender seus efeitos e a escolher as cores mais adequadas para os efeitos que

deseje obter. Conhecer os pares de cores complementares é fundamental porque, quando se investigam as condições de um paciente, seja em relação a necessidades físicas, seja quanto a necessidades psicológicas, raciocinamos em termos de "excesso" ou "falta" de uma cor; quando há falta da cor, é ela mesma que deve ser usada; mas, quando há excesso, deve ser usada sua complementar. A luminosidade é importante porque, geralmente, as cores têm efeitos diferentes de acordo com sua tonalidade. Por exemplo, o azul-claro é calmante, mas o escuro é deprimente. Além disso, os tons escuros — com aspecto "sujo" — sugerem desequilíbrio energético e produzem efeitos prejudiciais.

Finalmente, a temperatura da cor se relaciona tanto com estados emocionais quanto com efeitos físicos das cores.

Observemos agora, em detalhes, os vários esquemas de cores. O primeiro se refere às *cores-pigmento opacas*, que dependem das características químicas da superfície do objeto, as quais determinam o modo como ele vai refletir os raios luminosos que o atingem.

Observe o ambiente em que você está. Aí existem elementos de cores diversas e, a qualquer hora do dia, desde que haja luz, cada um deles se apresentará sempre da mesma cor. A situação só será diferente se o lugar for iluminado com uma lâmpada que emita luz monocromática de uma determinada cor. Neste caso, os objetos apresentarão uma cor diferente da sua original ou até parecerão ser negros. Quando a luz ambiente é reduzida, ao anoitecer, as cores vão escurecendo aos poucos, transformando-se todas num pardo-esverdeado.

Quando falamos das cores dos objetos, que não variam com a hora do dia nem com a posição da fonte de

luz, estamos nos referindo à chamada *cor-pigmento opaca*, que resulta das propriedades químicas da superfície do objeto. Essa cor pode ser intrínseca, como é o caso do verde das folhas e do vermelho do rubi, que depende de minerais que compõem esses corpos; ou pode ser produzida por uma tinta, que é um composto químico planejado para refletir uma determinada cor quando aplicado a uma superfície, independentemente do que exista por baixo dela.

As cores-pigmento primárias são o vermelho, o amarelo e o azul. O vermelho, ao clarear, torna-se cor-de-rosa e, ao escurecer, torna-se cor de tijolo e marrom. O amarelo não muda de caráter ao clarear ou escurecer — desmaiado ou cor de ouro, será sempre amarelo. O azul pode ser bem claro (azul-celeste) ou então azul-marinho.

Vejamos, agora, as cores-pigmento secundárias e suas relações com as primárias. O verde é a mistura de azul com amarelo; é complementar do vermelho. O laranja é formado pelo vermelho e o amarelo; é complementar do azul. O violeta é a mistura de azul com vermelho; é complementar do amarelo. Existe um jogo que se pode fazer usando essa noção de cor complementar. Olhe em volta e escolha um objeto qualquer com uma cor definida. Olhe fixamente para ele por alguns momentos. Em seguida, feche os olhos. Você verá o mesmo objeto, mas na cor complementar da sua cor natural. Isto acontece porque, ao ter a retina saturada com uma cor, seu olho cria a imagem da cor complementar como forma de repousar e retornar ao equilíbrio.

As cores terciárias são mais difíceis de diferenciar, mas são as mais encontradas na natureza, pois as cores

puras só existem em produtos artificiais. O anil é a cor terciária mais conhecida, pois é percebida no arco-íris; resulta da mistura de azul com violeta. As cores de hortênsia, granada, vinho, púrpura e jacinto são de diversas tonalidades e diferentes combinações do violeta com o vermelho; podem ser mais claras ou escuras, mais azuladas ou rosadas. Entre o verde e o azul existem os inúmeros tons de água e turquesa; entre o verde e o amarelo, os tons de limão; entre o amarelo e o laranja, os tons de bege; e entre o laranja e o vermelho, os tons de coral.

Vamos, agora, examinar a chamada *cor-luz*, que consiste em uma radiação luminosa visível, de um determinado comprimento de onda. Imagine um amanhecer claro e limpo. O céu é azul e o próprio ambiente parece meio lilás. Quando chega o meio-dia, entretanto, e no início da tarde, tudo se torna amarelado ou alaranjado. Ao entardecer, tanto o céu como o ambiente ficam cor de púrpura e, quando anoitece, tudo se tingem de violeta. Quando chove e o Sol brilha no meio das nuvens, o arco-íris mostra no céu todas essas cores ao mesmo tempo, numa grande curva multicolor. A cor aparente dada ao ambiente a cada hora do dia resulta das diferenças de posição do Sol. Quando a luz solar passa do vácuo do espaço para a atmosfera, cada cor, por ter um comprimento de onda diferente, se desloca numa direção um pouco diferente (como ocorre quando a luz atravessa o cristal). É claro que, como vêm raios luminosos de vários pontos do espaço, no final o lugar vai ser iluminado por alguma coisa próxima da luz branca; mas, dependendo do feixe de luz que seja mais forte, uma cor irá predominar. Pela manhã, quando os raios solares atingem o local meio de lado e vindos do Leste, o feixe de luz predominante é o do azul-violeta

(e ultravioleta); ao meio-dia, quando o Sol está vertical sobre o lugar, predomina o feixe amarelo-vermelho (e infravermelho); e, ao entardecer, quando a luz vem novamente de lado, mas, agora, do Oeste, predomina novamente o feixe do azul-violeta. Esta informação pode ser extremamente útil para um cromoterapeuta. Ao adotar o recurso do banho de sol, para si mesmo ou para outra pessoa, você pode planejar o horário desse banho de acordo com a cor predominante que deseja receber, em vez de apelar para anteparos coloridos que sempre são mais complicados de fazer e usar - além de exigir que a pessoa fique imóvel sob a luz, quando ela poderia estar simplesmente dando um passeio ao ar livre.

Observando o desenho das cores-luz (vide orelha), você verá que existe uma pequena diferença entre as luzes e os pigmentos. Se você observar um documento técnico sobre televisão em cores, verá que sua imagem é produzida pela combinação de três luzes primárias: vermelho, verde e azul-violeta. É interessante observar que, quando se trata das luzes, ao contrário do que ocorre com os pigmentos, as três cores primárias assumem uma posição quase simétrica ao longo do espectro: o vermelho e o azul-violeta nos extremos, o verde no centro.

Vejamos, agora, as cores-luz secundárias. A mistura de vermelho com verde produz o amarelo, que é complementar do azul-violeta; o verde combinado com o azul-violeta produz o azul-turquesa, que é complementar do vermelho; e a mistura de azul-violeta com vermelho produz magenta, que é complementar do verde. Quanto às cores terciárias, seguem as mesmas várias possibilidades de combinação já descritas para os pigmentos.

Existe, ainda, uma terceira possibilidade em termos de classificação das cores que é particularmente importante para a Cromoterapia. As cores-pigmento descritas acima referem-se às cores opacas, como uma tinta de parede ou a cor de uma roupa. Quando se trata de um pigmento transparente, como o dos vitrais coloridos, as coisas são um pouco diversas. Neste caso, as cores primárias são o amarelo, o azul e o magenta (um rosa forte arroxeadado). A combinação de magenta com amarelo produz vermelho; amarelo com azul produz verde; e azul com magenta produz violeta. Se você for usar anteparos coloridos de plástico fino, papel celofane ou acetato, experimente seguir este esquema para obter cores diferentes, pois estes materiais são encontrados em pequena variedade de cores.

4 - AS CORES E O ORGANISMO

É fundamental para a Cromoterapia que se compreenda a diferença entre cor-luz e cor-pigmento. A maioria dos autores do material publicado sobre o assunto constrói seu raciocínio sobre o conceito de cor-pigmento, embora utilize na terapia a cor-luz; a grande exceção é Ghadiali, um cientista indiano do início do século XX que baseou seu modelo de terapia nas três cores-luz primárias e não nas três cores-pigmento. Outros autores, ou não estudaram o assunto a este nível de detalhe, ou não deram importância à diferença entre os dois tipos de cor.

A confusão entre esses dois conceitos, entretanto, tem grandes conseqüências na prática da Cromoterapia. Por exemplo, ao estudar as qualidades da cor azul e definir suas indicações clínicas, os autores a recomendam para os mesmos problemas, tanto sob a forma de luz diretamente aplicada, como sob a forma de roupas a serem usadas. Ora, quando projetamos uma luz azul ou ficamos num ambiente pintado de azul, as radiações de todas as outras cores são eliminadas, absorvidas pelas paredes ou pelo material da lâmpada; nosso corpo (ou nosso campo energético) é atingido apenas pela radiação azul. Já quando usamos uma roupa azul, essa roupa devolve ao ambiente (reflete) a radiação azul e absorve (ou seja, incorpora ao campo energético que fica junto ao nosso corpo) todas as

outras radiações; neste caso, nosso campo ficará impregnado de todas as outras radiações, *exceto* o azul.

É preciso, portanto, definir o tipo de efeito desejado com o emprego da cor: se visarmos ao efeito físico sobre o campo eletromagnético, será necessário levar em conta a distinção entre cor e pigmento. Quando houver falta de uma cor, projete luz dessa cor que está faltando ou use roupas de sua cor complementar; se houver excesso de uma cor, use roupas dessa cor ou projete luz da cor complementar. Somente será válido usar roupas e luzes da mesma cor para um mesmo problema quando visarmos ao efeito psicológico da cor; neste caso, o fato de a pessoa se ver vestida com a cor terá o mesmo efeito de ver a cor no ambiente.

A esse respeito, ainda existe outra confusão a ser esclarecida. Frequentemente, nos cursos, os alunos me perguntam se "faz mal" dormir com roupas de uma determinada cor. Muitos cromoterapeutas e orientadores espirituais são dessa opinião; vamos, entretanto, fazer um raciocínio rápido sobre o assunto.

Já sabemos que a cor de um objeto é o resultado da luz que o atinge e que ele reflete, ou seja, devolve ao ambiente; a cor que percebemos no objeto é uma sensação subjetiva, é o modo como nosso cérebro interpreta aquelas radiações que o objeto espalhou pelo espaço. Portanto, o ambiente vai ficar impregnado dessas radiações luminosas *somente* se houver uma fonte que forneça a luz para que o objeto a reflita. Ou seja: existe cor -quantidade de energia impregnando o ambiente ou impressionando nossos olhos — se houver luz para reagir com o objeto, fornecendo-lhe energia. Sem luz, não há energia e, portanto, não há cor. Não é por acaso que, ao

anoitecer, os elementos de uma paisagem vão escurecendo até se tornarem negros. Sem a luz do Sol ou de uma fonte artificial, não há energia para reagir com a superfície dos objetos e provocar a emissão da radiação luminosa. O mesmo ocorre com suas roupas durante a noite. A não ser que você durma num local iluminado (o que, a propósito, não é bom para a sua saúde), suas roupas serão perfeitamente iguais e inertes quanto à absorção e emissão de energia luminosa durante a noite, não importa qual seja a sua cor à luz do dia. Mais uma vez, o que poderá provocar diferenças será o efeito psicológico da cor. Como você *sabe* que está usando uma roupa azul ou vermelha, branca ou preta, isso pode influenciar seu estado emocional, mesmo quando a cor não estiver presente.

Roupas de diferentes cores podem, sim, exercer influências levemente diferentes sobre o corpo, mas isso não se deve diretamente ao fato de você usá-la durante o sono. As cores mais escuras e quentes, que refletem menos luz, são as que absorvem mais energia enquanto há claridade; usando essas cores enquanto ainda há luz no ambiente, a pessoa fica com o campo energético mais carregado, mais quente e ativo. Roupas dessas cores podem perturbar pessoas que sintam medo das próprias sensações corporais e emoções, pois o acréscimo de energia proporcionado pela roupa usada ainda com as luzes acesas pode ativar seu organismo e dificultar a repressão dos impulsos que a pessoa tenta ignorar. É por isso que "mestres espirituais", cuja meta é a fuga da realidade material e corporal, costumam recomendar que se evitem essas cores.

Uma questão muito levantada pelos críticos da Cromoterapia, e que geralmente embaraça os estudiosos

sérios do assunto, é a pequena diferença entre os comprimentos de onda das várias cores. Segundo os críticos, este fato físico torna insustentável a teoria de que diferentes cores exercem efeitos diversos sobre o organismo, restando, apenas, a possibilidade de um efeito psicológico da cor.

Com efeito, se você retornar à figura que mostra o espectro das radiações eletromagnéticas, verá que, enquanto existe uma enorme diferença de comprimento de onda entre, por exemplo, as ondas de rádio e os raios infravermelhos, dentro do espectro da luz visível as diferenças são mínimas. A luz vermelha tem um comprimento de onda em torno de 700 milimícrons(mm); o alaranjado, perto de 650 mm; o amarelo, perto de 590 mm; o verde, em torno de 520 mm; o azul, na faixa de 490 mm; o anil, em torno de 480 mm; e o violeta, em torno de 400 mm. Entre os dois extremos do espectro da luz visível há uma diferença de apenas 300 milionésimos de milímetro em comprimento de onda. Isso significa que as diferenças entre as quantidades de energia que caracterizam cada uma dessas faixas de radiação são muito pequenas.

Entretanto, os fenômenos físicos e químicos que ocorrem no interior das células também envolvem variações de energia muito pequenas e, portanto, variações mínimas de energia vindas do exterior podem ser suficientes para determinar que as estruturas orgânicas reajam de maneiras diversas à radiação.

Hoje em dia, sabe-se, com segurança, que a presença ou ausência de luz afeta de modo marcante os organismos vivos. Em meados da década de 60, foram feitas descobertas decisivas a respeito da estrutura e da função da glândula pineal que esclarecem esta questão.

A pineal, situada na base do cérebro, produz um hormônio chamado melatonina, que age sobre os ciclos de sono e de reprodução dos vertebrados. Entre os anfíbios, a pineal é fotorreceptora (o que justifica a idéia antiga de que ela seria o "terceiro olho"); entre os mamíferos, embora tendo perdido a capacidade de captar diretamente a luz, a pineal recebe um ramo do nervo óptico, captando, assim, informações a respeito da iluminação ambiente. Quando diminui o nível de luz, a pineal produz mais melatonina. O hormônio parece agir ativando as funções cerebrais de vigília e interferindo no funcionamento das glândulas supra-renais e reprodutoras. Durante o inverno, quando as noites são mais longas, a maior atividade da pineal evita que a tendência para dormir cresça na mesma medida em que cresceu o período de escuridão, e parece bloquear a atividade reprodutora.

Mas existem evidências de que a luz afeta o organismo de modos mais sutis. A idéia básica da fotoquímica é a de que uma reação química ou uma ação física ocorre quando há absorção de uma unidade de energia (um fóton) pela substância original. Existem muitas reações químicas que podem resultar em produtos diferentes, de acordo com a quantidade de energia absorvida; e essa quantidade, que sempre é a energia de um fóton para cada unidade de matéria-prima, pode ser calculada por uma fórmula simples que multiplica o comprimento de onda da radiação (o que expressa sua energia) por uma constante. As quantidades de energia envolvidas nessas reações são suficientemente pequenas para que a diferença entre as quantidades de energia por fóton entre duas radiações do espectro da luz visível provoque diferentes resultados finais para a reação.

Este raciocínio parece não ser apenas uma teoria. Pesquisas sobre os efeitos biológicos das radiações mostraram que, tanto entre certos vegetais como entre certos animais, a luz vermelha favorece a criação de flores ou embriões predominantemente masculinos, enquanto a luz azul tem o efeito inverso, favorecendo a produção de células femininas. A luz vermelha também se mostra capaz de acelerar o crescimento de alguns tipos de tumores, enquanto a luz solar que atinge a Terra, que tende para o azul, mostra-se capaz de estimular a regeneração de células lesadas pela radiação ultravioleta, por meio da ação de enzimas que recuperam os genes alterados.

Se esses efeitos tivessem sido observados somente entre animais, poderiam ser atribuídos a uma ação indireta, mediada pela visão e pelos efeitos psicológicos da cor, mas sua ocorrência entre vegetais, que não possuem olhos, sequer sistema nervoso central, indica que a ação se dá diretamente sobre os tecidos do organismo. Como a luz visível tem uma pequena penetração nos tecidos do corpo, atuando diretamente apenas na superfície, podemos aceitar a idéia de que ela agirá por meio de dois mecanismos: a ação primária é decorrente diretamente da absorção da luz, e consiste em reações químicas e físicas que acontecem nas camadas superficiais do corpo (pele, circulação e inervação periféricas); a ação secundária consiste no conjunto de mudanças que ocorre no organismo em decorrência da ação primária, e que pode ser de vários tipos: aceleração de uma reação que normalmente é muito lenta, produção de uma reação que serve como gatilho para outras, armazenamento de energia nas moléculas que assim se tornam ativas etc.

Além do mais, as radiações luminosas produzidas normalmente são misturadas, ou seja, a luz vermelha não é só aquele comprimento de onda do vermelho, mas uma mistura de radiações - com infravermelho incluído - em que predomina a luz vermelha. O mesmo ocorre com todas as cores, havendo, apenas, uma redução progressiva de infravermelho e um aumento progressivo do ultravioleta conforme chegamos no extremo violeta do espectro. Como essas radiações invisíveis produzem efeitos orgânicos que a faixa visível não produz, as diferentes quantidades delas nas diversas cores vão determinar diferentes efeitos orgânicos da aplicação de luzes de cor diferente.

Todos esses dados indicam que variações muito pequenas no comprimento de onda das radiações que atingem um órgão ou tecido podem ter efeitos diferentes sobre esse tecido, principalmente se levarmos em conta as diferenças qualitativas entre as radiações do pólo violeta (que têm menor porcentagem de calor e muita radiação ultravioleta) e as do pólo vermelho (que têm maior porcentagem de calor). Sabe-se, por exemplo, que um aquário não fica bem equilibrado se for iluminado apenas com lâmpadas incandescentes, que produzem pouca radiação na faixa do azul; a mesma coisa ocorre, mais ou menos, com as plantas, que, para realizarem a fotossíntese, precisam absorver quantidades praticamente iguais de luz vermelha e azul, ao mesmo tempo em que refletem a luz verde. E sabido que a luz ultravioleta, por sua capacidade de provocar alterações nas células, é um poderoso bactericida. Já foi comprovado que não existe um limite definido entre o ultravioleta e o violeta, participando esta

cor, embora em menor grau, do efeito germicida da outra radiação. Da mesma forma, o vermelho participa da capacidade de produzir calor do infravermelho. Entretanto, o vermelho não é germicida, o violeta não é aquecedor, o verde não ativa a clorofila. Cada faixa de luz correspondente a uma das cores-luz primárias produz seu efeito específico sobre os organismos, sem se confundir com as outras.

As cores secundárias e terciárias, resultantes da mistura em proporções diversas das cores primárias, e que não têm um efeito tão distinto. O amarelo e o alaranjado, situados entre o vermelho e o verde, são cores quentes, com efeitos semelhantes aos do vermelho, mas cada vez mais atenuados conforme dele se afastam; o azul e o anil, situados entre o verde e o violeta, são cores frias com efeitos calmantes, regeneradores e anti-sépticos cada vez mais intensos conforme se aproximam do extremo frio do espectro. Logo, as diferenças fundamentais aparecem entre as cores-luz primárias, enquanto as secundárias se apresentam como gradações sutis das primeiras. Entretanto, os dados das pesquisas fotoquímicas, embora ainda em pequena quantidade, sugerem que diferenças ainda mais sutis podem ser encontradas entre todas as luzes monocromáticas.

5 - A VISÃO DA COR

Um elemento fundamental da Cromoterapia é o efeito psicológico resultante, não apenas da interação física com a radiação luminosa, mas da percepção da cor. Esse efeito é muito utilizado em Psicologia Ocupacional, Marketing e Saúde. Observe, por exemplo, a decoração de uma lanchonete moderna, dessas que pertencem a grandes redes, cuja decoração é padronizada. Repare que todas essas redes utilizam mais ou menos as mesmas cores em sua decoração: todas adotam tons alaranjados e ocres, com algum vermelho e amarelo. Perceba como você se sente em relação à comida dentro desse lugar. Se tiver oportunidade, experimente comer (ou se imaginar comendo) num lugar decorado em azul, branco, verde, grená ou cinza. Compare as sensações em seu estômago, a impressão visual que a comida lhe causa, o paladar, o apetite que sente aqui com as sensações que teve na outra lanchonete. Não foi por acaso que todas as grandes redes multinacionais de alimentação passaram a usar as mesmas cores; não foi porque, por coincidência, seus donos achavam essas cores bonitas. Ao contrário, essa decoração é cuidadosamente planejada com o objetivo de criar um ambiente que estimule o apetite e facilite a digestão, o que é um efeito conhecido das cores da faixa do alaranjado.

As fábricas também já descobriram a importância do uso cuidadoso das cores no ambiente. O vermelho, a mais irritante de todas as cores, é evitado em locais em que são necessárias calma e concentração, mas é empregado como indicador de alerta e perigo. Aliás, este é um dos usos públicos mais tradicionais das cores: os sinais de trânsito apelam para seu efeito psicológico ao usar o tranqüilo verde para liberar a passagem e o explosivo vermelho para mandar parar.

Os hospitais, antigamente, em nome da higiene, eram revestidos de azulejos brancos ou cinzentos e povoados por guarda-pós brancos; mas foi descoberto o efeito nocivo que esse ambiente exerce sobre o estado emocional dos pacientes, que podem facilmente ficar deprimidos, tendo maior dificuldade para se recuperar das doenças. Hoje, em muitos lugares, já existe o cuidado de usar, nas roupas e paredes, cores que acalmem, sem deprimir, e que estimulem sem irritar, como o verde e o amarelo claros.

Pesquisas fisiológicas e psicológicas comprovaram que existe uma diferença entre a sensação e a percepção da cor. A sensação consiste no mecanismo fisiológico que envolve as características físicas da luz e as estruturas do olho e dos nervos. Essas estruturas, sob a ação da luz, sofrem transformações químicas que produzem impulsos elétricos traduzidos, no cérebro, como informações visuais. A percepção consiste no processo de tomada de consciência e interpretação dessas informações, o que é sempre influenciado por condições psicológicas e experiências prévias da pessoa.

Uma das situações em que é mais marcante essa diferença é a apreciação das cores conforme os

significados a elas associados na experiência de vida da pessoa. É comum que as pessoas "gostem" das cores de seus clubes e escolas de samba prediletos; geralmente, as cores da bandeira de um país têm um forte apelo emocional para seus habitantes; fiéis de religiões que dão significados especiais a certas cores tenderão a preferir e usar essas mesmas cores. No Candomblé, por exemplo, as cores representam um papel fundamental, por serem um dos principais e mais evidentes símbolos dos orixás: usar a cor do seu "Santo" significa se unir a ele, vivenciá-lo, colocar-se sob sua proteção, e, também, homenageá-lo publicamente, reconhecer sua importância e fazer-lhe um agrado.

Existe um mecanismo psicológico ainda mais sutil relacionado à apreciação das cores. Na verdade, penso que esse mecanismo deve ser chamado de psicossomático, pois expressa necessidades energéticas inconscientes da pessoa. Muitos cromoterapeutas, sabendo ou não os motivos disso, trabalham com esse mecanismo ao tentar identificar as características e necessidades de uma pessoa por meio das cores de que ela gosta ou não. Entretanto, convém entender a fundo esse processo, para compreender aparentes contradições que ocorrem". Tomando como exemplo a cor vermelha, às vezes encontramos pessoas que adoram se vestir com essa cor e que são vibrantes, exuberantes e enérgicas como o fogo e o sangue; mas, também, podemos encontrar pessoas tímidas ou fracas que sentem necessidade de usar vermelho. Eu entendo essa aparente contradição da seguinte maneira: as pessoas podem sintonizar com uma determinada cor por semelhança ou por complementaridade. No primeiro caso, a pessoa exuberante usará o vermelho e a pessoa reservada

preferirá o azul, porque essas cores refletem suas personalidades. A cor de suas roupas é como um sinal, um meio direto, rápido e sintético de avisar, à primeira vista, sobre como ela é. Também pode ser uma forma da pessoa se "realimentar", de cultivar a imagem que ela deseja mostrar ao mundo.

Já no segundo caso, da escolha da cor por complementaridade, me parece ocorrer o inverso. Às vezes, a pessoa sente necessidade de usar uma cor que lhe dá exatamente aquilo que ela sente que está lhe faltando. O tímido busca a agitação do vermelho, o tenso busca a calma do azul.

Resumindo, não se pode usar a informação sobre a preferência pessoal de modo mecânico para rotular o tipo de personalidade do indivíduo. É necessário conhecer a pessoa, conversar com ela para compreender o que está acontecendo com suas emoções e perceber suas necessidades.

Avaliando as necessidades da pessoa e conhecendo suas preferências quanto às cores no vestuário e na decoração, podemos propor mudanças que lhe sejam úteis. Por exemplo, atualmente, muitas pessoas usam constantemente roupas de brim azul-escuro; já encontrei pessoas que somavam esse hábito a uma tendência nítida para a depressão. Neste caso, pode ser conveniente sugerir que a pessoa use mais as cores amarela e alaranjada, bem luminosas, para compensar a depressão induzida pelo anil. Da mesma forma, pode-se sugerir a uma pessoa hipertensa ou portadora de glaucoma (que é um aumento de pressão dentro dos olhos, muitas vezes associada à tensão geral) que evite o vermelho forte e prefira o verde, o azul e o violeta.

Talvez você esteja pensando que me pegou em erro. Se o vermelho é uma cor irritante e a roupa azul

absorve a radiação vermelha, será que ela não vai fazer mal ao hipertenso? Se você pensou isso, volte por um momento lá ao início, à descrição da natureza física da luz. Lembre-se de que o que diferencia as cores entre si é a quantidade de energia, e que as cores da extremidade azul-violeta têm mais energia do que as da extremidade vermelho-laranja. Assim, a roupa que reflete o vermelho absorve a grande quantidade de energia do azul-violeta; por isso, vai carregar mais nosso campo energético. Já a roupa que reflete toda a energia do azul-violeta absorve a quantidade bem menor de energia do vermelho e, por isso, carrega menos nosso campo energético.

A impressão de irritação e calor causada pelo vermelho nas paredes ou móveis, assim como a impressão de frio e de calma provocada pelo azul são mais efeitos psicológicos decorrentes da *percepção* da cor do que efeitos físicos causados pela absorção da radiação luminosa pelo organismo. Este é um recurso muito usado em decoração. Quando queremos tornar mais aconchegante um cômodo muito grande e frio, usamos nas paredes e móveis as cores quentes (vermelho, laranja, amarelo); para fazer "crescer" um cômodo pequeno, apelamos para as cores frias (verde, azul, violeta).

Entretanto, é bom lembrar que as cores quentes também são fisicamente quentes e as frias são fisicamente frias. Embora tenha uma quantidade menor de energia, a radiação vermelha (que se mistura ao infravermelho), ao ser refletida para o ambiente, dispersa mais da metade de sua energia total sob a forma de calor, e muito pouca sob a forma de luz; o vermelho é a cor de menor luminosidade. As cores de maior luminosidade são o amarelo e o verde; o azul, se não for muito claro, também

tem pouca luminosidade, mas sua radiação se mistura ao ultravioleta, que é uma radiação fria. Quanto mais próxima do violeta, maior será a proporção de raios ultravioleta na luz.

A conclusão de tudo isso é que um ambiente vermelho, rosa forte ou coral será realmente quente e irritante, e um ambiente verde, azul ou violeta será realmente calmante e frio.

PARTE II

ESTUDO DAS CORES

O aspecto mais importante do estudo das cores, para as finalidades da Cromoterapia, é sua associação aos grandes Chakras. Existem várias formas de fazer essa correspondência: os hindus associam a cada chakra a cor simbólica da divindade que nele vive; a Alquimia usa as cores simbólicas dos sete astros tradicionais, dispostos numa ordem determinada; o misticismo europeu do início do século XX adotou o modelo apresentado por um autor que declarou tê-lo observado por clarividência; a Magia tende a usar as cores do arco-íris em sua seqüência natural.

Eu prefiro usar este último sistema porque encontro coerência em relacionar os significados simbólicos, fisiológicos e psicológicos de cada cor com os significados equivalentes do chakra a ela associado.

1 - VERMELHO

O vermelho é a cor mais quente de todas e, também, a mais estimulante. Na natureza, esta cor ocorre no sangue dos animais, no fogo, nas flores, na plumagem das aves e em muitos frutos. É também a cor da ferrugem e, por isso, o ferro - e tudo a ele relacionado - é o metal associado à cor vermelha. Tanto nos vegetais como nos animais, o vermelho aparece quando o organismo está maduro para alguma função: as flores, enquanto são apenas botões imaturos, mostram somente seu envoltório verde ou seu avesso desbotado; os frutos só enrubescem quando ficam maduros; somente os animais adultos exibem suas caudas, cristas e papos flamejantes, próprios para cativar as fêmeas; apenas o organismo cheio de força apresenta um sangue bem rubro. Em resumo, o vermelho indica que o indivíduo está pronto para a reprodução, que é a função primordial de todo organismo vivo. Ele capta energia pela respiração, transportando-a por meio dos glóbulos vermelhos do sangue; com isto, seu organismo pode produzir células reprodutoras e queimar energia na atividade sexual e na gestação do embrião.

Mas um grande paradoxo do mundo vivo é o de que a reprodução - a imortalidade da espécie - seja acompanhada pela degeneração - a morte individual: a bactéria, para produzir descendentes, deve dividir-se em duas,

deixando de existir como ela mesma; nos seres vivos superiores, o tempo de vida está relacionado com o tempo que o indivíduo leva para começar a se reproduzir. Assim, o vermelho, ao mesmo tempo em que indica a prontidão para o sexo, alerta para a chegada da morte. A flor e a folha que se tornam avermelhadas e depois pardas estão morrendo; o fruto fica vermelho e depois cai e apodrece, enquanto serve de alimento para a semente. O sangue vermelho indica que esse organismo está usando o oxigênio do ar para queimar (destruir) substâncias, a fim de continuar vivendo; e, quando o sangue se torna visível no exterior do corpo, avisa que este corpo está ferido, em perigo, talvez morrendo. Mesmo a menstruação, que é uma perda de sangue natural para as mulheres, indica a morte de um embrião que não chegou a se formar.

O vermelho é a cor do Sol do meio-dia e do entardecer de verão; é também a cor do incêndio provocado pelo raio que cai na mata. E, portanto, uma cor de destruição, do calor excessivo que resseca e mata. E a cor da ferrugem, que é o ferro oxidado, queimado pelo oxigênio do ar. Não é por acaso que a hemoglobina - a substância que existe dentro dos glóbulos vermelhos e que absorve oxigênio nos pulmões - se caracteriza pela presença de um átomo de ferro no centro da molécula. Mais uma vez, o vermelho aparece onde existe destruição, corrosão.

Mas a força vermelha do Sol nem sempre é destrutiva. E graças a ela que os grãos e frutos amadurecem no verão; é ela que aquece a atmosfera, o mar e a superfície do solo, favorecendo a preservação da vida no planeta. O calor é a forma palpável como sentimos o modo como o Sol nos dá a vida. Além disso, o vermelho não é uma cor "má", porque a destruição em si não é má:

dentro da natureza, a fase de destruição é um componente necessário do ciclo da vida; sem ela, não haveria material disponível para que outros seres nascessem.

Em um organismo vivo, as células estão constantemente queimando combustível. Gomo ocorre com a fornalha de um velho trem a vapor, a queima de combustível produz calor. Existe uma quantidade mínima de combustível que precisa ser queimada para que o organismo fique vivo, mesmo se mantendo imóvel e até adormecido. Esse nível de funcionamento se chama metabolismo basal, e pode ser avaliado pela temperatura do corpo em repouso. O mais quente tem o metabolismo mais ativo, o mais frio está lidando com menos energia. Quando precisamos realizar qualquer atividade, queimamos mais combustível; quanto maior a atividade, maior a queima e maior o calor produzido. Essa atividade pode incluir o trabalho físico ou a excitação emocional; esta última está ligada à preparação do organismo para a função vital de preservação da vida (quando estamos excitados por medo ou raiva, desejo de agredir ou fugir) e da reprodução (quando estamos excitados pelo contato com um possível parceiro sexual). Se a excitação, por qualquer motivo, se tornar muito grande, o calor gerado pelo metabolismo intensificado é tal, que a pessoa fica realmente "quente". Pode ficar vermelha de raiva, quente de paixão, morta de calor após carregar as compras do mercado escada acima. Nesta situação, nosso organismo realmente emite radiação vermelha e infravermelha, e uma pessoa sensível e treinada poderá ver isso em nosso campo eletromagnético (a chamada aura).

E exatamente por isso que muitos cromoterapeutas têm medo do vermelho e preferem não usá-lo. Em geral,

essas pessoas se vinculam a certas escolas de pensamento espiritualista que desprezam e rejeitam a realidade corporal, da qual tentam fugir em direção a uma pretensa espiritualidade pura. Por isso, evitam qualquer tipo de estímulo que possa aumentar a energia do corpo, permitindo-lhe enfrentar e até superar o controle exercido sobre suas funções naturais por repressões puritanas.

Tanto a sensualidade como a agressividade são consideradas, por essa linha de pensamento, como emoções negativas que devemos eliminar. Esta, entretanto, é uma atitude errada e prejudicial, em primeiro lugar porque pretende eliminar impulsos naturais e necessários de busca de prazer e de sobrevivência; em segundo lugar, porque confunde agressividade (impulso de obter o que se quer e necessita) com destrutividade e sensualidade (expressão natural do prazer corporal) com perversão. É claro que, para pessoas que se submetem a este tipo de repressão, o vermelho é perigoso. Ao energizar seu organismo, pode permitir-lhe fugir ao controle; e tudo o que é reprimido, por muito tempo, ao se libertar, pode explodir de forma destrutiva. Entretanto, esta não é uma justificativa para a manutenção das repressões: ao contrário, é um alerta acerca da necessidade de eliminá-las de modo cuidadoso e seguro, trabalho esse que pode ser auxiliado pelas cores quentes, em particular pelo vermelho.

A chave para a compreensão dos efeitos fisiológicos do vermelho é sua ligação com o sangue e com o calor gerado pelas reações químicas. O calor fornecido ao organismo por uma fonte de luz vermelha e infravermelha vai ser absorvido pelas células, desencadeando todas as reações produzidas pelo aumento da temperatura interna. Entretanto, como o vermelho tem a onda mais

longa entre todas as faixas de luz visível, é o que menos penetra nos tecidos, tendo um efeito direto maior na superfície do corpo. E por meio de sua ação no aparelho circulatório e nos nervos periféricos que ele vai atingir, indiretamente, os órgãos e as estruturas internas.

O efeito primordial do vermelho é o estímulo da circulação. Com o calor, os vasos sanguíneos se dilatam e os batimentos cardíacos se aceleram. O resultado é a chegada de mais sangue no ponto do corpo que está recebendo a luz. O sangue traz mais nutrientes e mais células do sistema de defesa, o que acelera o combate a infecções e a recuperação de tecidos lesados; e retira mais rapidamente os detritos, as toxinas e as células mortas, o que ajuda a desobstruir, limpar e revitalizar o local. Entretanto, se o local estiver muito inflamado, congestionado e quente, a aplicação de uma luz vermelha intensa pode provocar uma piora temporária, pois aumentará a quantidade de líquidos e, portanto, a congestão local. O vermelho também pode provocar desconforto quando há dor, pois ele estimula as terminações nervosas e aumenta sua sensibilidade, o que pode intensificar a sensação dolorosa.

Pessoas com tendência para pressão alta e problemas cardíacos devem tomar cuidado com a cor vermelha e, de preferência, evitar exposição prolongada aos tons mais carregados. O vermelho provoca hipertensão por dois mecanismos: pela via fisiológica, ao acelerar a circulação e provocar vasodilatação local, desencadeia uma série de reações destinadas a fazer o organismo voltar ao estado de repouso, as quais resultam em vasoconstrição geral e conseqüente aumento da pressão arterial; pela via

psicológica, o vermelho estimula e irrita, podendo agravar a tensão nervosa típica das pessoas com tendência à hipertensão e cardiopatia.

Ao acelerar a circulação sanguínea, o vermelho aumenta a velocidade com que os glóbulos vermelhos absorvem o oxigênio nos pulmões e o levam a todas as partes do corpo; acelera, também, a absorção e a distribuição dos nutrientes produzidos pela digestão. Isso aumenta o nível de vitalidade do organismo como um todo, sendo útil, particularmente, em casos de fraqueza, depressão e convalescença de doenças debilitantes. Outro efeito resultante do estímulo circulatório e nervoso é o aumento da velocidade de eliminação de todos os produtos indesejáveis do organismo. De modo direto ou indireto, esse efeito se manifesta na pele (pelo suor), nos aparelhos urinário e digestivo (pela aceleração da produção de urina e fezes).

O aumento do calor (que é energia), do oxigênio e dos nutrientes disponíveis nos tecidos tende a aumentar o nível de atividade dos órgãos e a acelerar a velocidade de renovação dos tecidos. Esse mecanismo de ação pode ser útil, por exemplo, em casos de anemia, pelo estímulo da medula óssea para que ela produza mais glóbulos vermelhos. A cicatrização de feridas pode ser acelerada e depósitos de gordura (resultantes da inatividade dos tecidos) podem ser eliminados.

O efeito estimulante sobre os nervos pode ser aproveitado para o tratamento de paralisias e outros distúrbios resultantes de fraqueza do sistema nervoso. Entretanto, nunca se deve aplicar o vermelho diretamente na direção do crânio, pois um aumento da pressão sanguínea intra-cerebral pode desencadear problemas graves e repentinos, que vão desde a dor de cabeça até o derrame.

O vermelho também deve ser evitado sobre ferimentos em que grandes vasos foram lesados, em hemofílicos e em outras pessoas com dificuldades permanentes ou momentâneas de coagulação sanguínea, pois a vaso-dilatação que essa cor provoca pode causar uma grande hemorragia. Por motivos semelhantes, o vermelho também deve ser evitado no ventre de mulheres grávidas.

Do ponto de vista psicológico, o vermelho está ligado ao mundo dos instintos e das emoções mais primitivas. O vermelho é a cor das necessidades básicas corporais: a fome, o medo, o conforto, o amor. Do ponto de vista biológico, o vermelho está relacionado com a capacidade de armazenar e descarregar energia: seu simbolismo começa na própria vontade de viver, na autoconfiança, na firmeza sobre os próprios pés; passa pela coragem e assertividade, que é a capacidade de agir de modo a satisfazer de maneira saudável as próprias necessidades, e culmina com a capacidade de descarga energética e emocional por meio da sexualidade.

O vermelho é a cor das emoções calorosas: a raiva e a paixão, a sensualidade e a irritabilidade pertencem ao seu domínio. Entretanto, quando é diluído até se transformar em rosa claro, passa a se relacionar com o lado mais terno e receptivo das emoções, perdendo a assustadora violência original. E por isso, também, que muitos cromoterapeutas preferem utilizar o rosa claro em vez do vermelho, principalmente os que não se sentem preparados para lidar com o afloramento das emoções mais fortes de seus pacientes - o que, certamente, é uma atitude prudente e sensata.

A relação entre a cor vermelha, o sangue e os processos de oxidação e de queima permite identificar os

alimentos e micronutrientes associados a essa cor. Habitualmente, os alimentos são classificados, para a Cromoterapia, de acordo com sua cor aparente. Segundo esse critério, estariam associados ao vermelho a maçã, o morango, a cereja, a beterraba, o rabanete, o tomate, a ameixa, a melancia. Embora este raciocínio possa ser um pouco mecânico, talvez valha a pena investigar se os minerais ou vitaminas predominantes nesses alimentos têm alguma relação com os efeitos da cor. No caso de alguns produtos, essa relação é evidente, mesmo sem a coincidência da cor. O feijão-preto, o espinafre e a banana, por exemplo, são ricos em ferro, o mineral essencial para a produção do sangue. A vitamina B₁₂ e o fator antianêmico do fígado e da carne têm correspondência com a ação do vermelho. O mesmo ocorre com substâncias que favorecem os processos de oxidação e combustão, como o próprio oxigênio, que aparece nos alimentos sob a forma de sais de potássio e cálcio combinados a manganês, cobre, zinco etc. Por coincidência, alguns daqueles alimentos associados à cor vermelha são ricos em vários desses minerais.

Do ponto de vista simbólico, o vermelho está associado a tudo o que significa coragem, atividade guerreira, irritação, ferro, sangue correndo. Seus deuses são Ares e Atená, Vulcano, Xangô e Iansã, Shiva, Thor e Brigit, Tezcatlipoca. Os objetos ligados à cor são as tochas, as espadas, as facas, os bisturis e as grandes máquinas. Todas as pedras vermelhas podem ser usadas para representar a cor, como o rubi, a granada, a ágata-vermelha. As pedras pretas, como o ônix e o minério de ferro, além do negro do carvão e da fuligem, representam o lado sombrio do vermelho. Alguns de seus perfumes são o

cravo-da-índia e o gálbano, além de todos os cheiros fortes, excitantes e quentes, como o almíscar. Seu número é o três, seu dia é a terça-feira (dia de Marte); suas formas geométricas são o triângulo e a pirâmide. As imagens que evocam o vermelho são as fogueiras, os raios, os incêndios, o Sol forte, o interior dos vulcões, o fogão doméstico, as maçãs, as rosas, o coração. Atividades vermelhas são os esportes intensos, a guerra, a metalurgia, a cirurgia. No Cristianismo, é a cor do Espírito Santo e de João Batista, precursor do Cristo. Sua festa é o Natal, originado das antigas festas agrícolas do início do inverno, que comemoram o nascimento do Sol envolto pela morte aparente da estação mais fria.

Do ponto de vista energético, o vermelho está relacionado com o chakra Básico e com a camada mais interna da aura, formada pela atividade bioquímica das células, músculos e vísceras. O chakra Básico é o ponto de concentração de energia da base da coluna e se origina da atividade dos plexos nervosos que governam os membros inferiores e os órgãos do períneo (órgãos sexuais, uretra e ânus). Está ligado, principalmente, ao aparelho de sustentação e locomoção (ossos e músculos), porque sua energia é gerada basicamente pelas funções das pernas; mas, também, dirige as outras funções de descarga energética por meio do funcionamento da bexiga, do reto e dos órgãos sexuais. Mais indiretamente, por influenciar os ossos, dirige a função da medula óssea de produção de sangue.

Por reger o fluxo de energia nas pernas, o chakra Básico está ligado à experiência psicológica de firmeza, equilíbrio, percepção da própria realidade corporal, autoconfiança e força de vontade. A vitalidade, a tonicidade geral do organismo, a resistência, a potência funcional são

funções orgânicas deste chakra. Suas funções psíquicas incluem a consciência da própria individualidade, a auto-estima, a capacidade de se expressar, de se realizar e de ser independente. Faz parte do psiquismo vermelho a competitividade, a capacidade de lutar para conquistar um espaço, os recursos de que precisa, uma imagem, uma posição.

Geralmente, quando uma pessoa tem uma alteração qualquer que pode ser descrita como um problema relacionado à cor vermelha, na verdade ela tem um distúrbio no funcionamento do chakra Básico.

A pessoa com excesso de vermelho (com excesso de energia bloqueada e excesso de atividade no chakra Básico) tende a ter todos os sinais de excesso de tensão: excitação psíquica, hipertensão, irritabilidade, congestão; tendência a processos inflamatórios, hemorrágicos e febris; hiperatividade, metabolismo acelerado, queima rápida dos nutrientes (magreza); tendência a oprimir a si mesmo e a outros, intolerância, espírito competitivo excessivo; sexualidade hiperativa, mas sem capacidade de satisfação por não realizar descarga energética adequada.

A pessoa com falta de vermelho (com pouca energia e pouca atividade no chakra Básico) tende a ter as características inversas: fraqueza, anemia, tendência a acumular líquidos e gordura, deficiência circulatória; baixa resistência imunológica, tendência a processos degenerativos; apatia, insegurança, dificuldade em estabelecer a auto-imagem, dependência; sentimento de culpa, dificuldade para se afirmar e se expressar, sexualidade imatura, falta de energia geral.

2 - VERDE

O verde, tanto nas tintas como na natureza, é o complemento do vermelho. Enquanto os animais, os consumidores da cadeia ecológica, se caracterizam pelo vermelho do sangue, as plantas, construtoras das substâncias orgânicas, se caracterizam pelo verde da clorofila. Na natureza, o verde é a cor típica das folhas em plena atividade e dos frutos ainda em desenvolvimento. O desaparecimento dessa cor indica que a estrutura entrou em processo de degeneração.

A função básica ligada ao verde é a fotossíntese. Por meio desse processo, a planta absorve o gás carbônico do ar e, usando a energia da luz solar, transforma-o em açúcares. Este é o primeiro passo, em toda a natureza, para a transformação do carbono em matéria orgânica. E a partir daí que se formam todas as substâncias que compõem os seres vivos. O verde é a cor da construção, da absorção, do crescimento. Enquanto é verde, a frutinha está se formando e continua a crescer, a acumular nutrientes. A plantinha jovem é verde e seus galhos continuam verdes e macios enquanto crescem. A perda da cor verde anuncia a perda da capacidade de crescer, o fim da juventude. Esta é exatamente a associação de idéias que todas as culturas fazem a partir do verde. O vento Zéfiro e sua esposa Clóris (Flora), vestidos de folhas e flores, são adolescentes e primaveris. Diz-se que uma pessoa ou

um projeto "ainda está verde" quando não está plenamente amadurecido. Talvez seja por isso que o verde é a cor da esperança. Enquanto reinar o verde, ainda há espaço para qualquer nova alternativa germinar e se concretizar.

Outro elemento da natureza ligado ao verde e a água. Embora a cor da água seja uma ilusão, causada pelo grande volume de líquido e pelos microorganismos que nele circulam, não é menos real, para nossa percepção, do que qualquer outra cor. Vênus (Afrodite), a deusa greco-romana do amor, nasceu da espuma do mar. Yemanjá, a grande mãe afro-brasileira, é rainha do mar e mãe dos peixes. A água, em todas as culturas, é associada aos sentimentos e à vida que brota, que germina e fervilha como os peixinhos do mar.

Estas associações indicam que o verde c, realmente, o complemento do vermelho. Enquanto esta última cor indica um organismo adulto que se reproduz e envelhece, o verde anuncia o produto dessa reprodução, um organismo jovem e em processo de crescimento.

A Óptica Física constata um fato muito interessante em relação ao verde. Ao mesmo tempo em que esta cor ocupa exatamente o centro do espectro das cores, equidistante dos pólos do vermelho e do violeta, todas as características físicas do verde o colocam como a cor mais semelhante ao branco. E como se o branco (a soma de todas as cores) e o verde (a média entre as cores extremas) tivessem o mesmo efeito físico sobre os corpos.

Mesmo sem contar com essa informação, muitos cromoterapeutas já haviam intuído isso, ao constatar que o verde é uma cor muito equilibrada, que corrige os excessos das outras cores e não apresenta os efeitos

negativos de nenhuma delas. Na verdade, o verde é tão equilibrado que pode até ser difícil formar uma idéia clara a respeito de seus efeitos terapêuticos.

Na minha opinião, a idéia-chave para entender o verde é "nascimento". O verde se relaciona com a germinação da semente, com a criação do alimento básico, com a nutrição do embrião, com o acúmulo de matéria. O verde não se relaciona nem com a excitação nem com a depressão. Ele se associa apenas à alimentação. E é isso que o verde significa para os animais. São poucos os organismos animais que ostentam a cor verde e, mesmo nesses (alguns peixes, aves, répteis), ela é um ornamento externo, que está relacionado com a necessidade do animal de se disfarçar no ambiente, e não com uma expressão de fenômenos fisiológicos internos. Para o animal, o verde é algo que vem de fora e é incorporado ao seu organismo, sendo usado para substituir o que foi queimado e perdido, a fim de permitir a geração de novas células que substituam as que vão morrendo, para garantir o funcionamento pleno e saudável de todos os órgãos e tecidos. Por essa razão, o verde é, essencialmente, a cor da saúde. Segundo a experiência da Cromoterapia, ele favorece a regeneração dos tecidos, ao estimular a absorção e utilização dos nutrientes pelas células. E a cor da juventude e do rejuvenescimento.

Por tudo isso, o verde é a cor usada nos ferimentos, nas inflamações e processos degenerativos. Sem excitar como o vermelho, ele impulsiona a atividade celular, favorecendo a cicatrização e a substituição de tecidos degenerados, mortos ou atroficos por células novas e saudáveis.

O verde também tem um efeito fisiológico importante de relaxamento, atuando diretamente nos

músculos e vasos sangüíneos. Por ter um comprimento de onda mais curto do que o vermelho, é um pouco mais penetrante. Enquanto a ação do vermelho se faz sentir mais na superfície do corpo, nas estruturas da pele, o verde já atinge estruturas mais profundas, como a massa muscular e os vasos e nervos que correm nesse nível do corpo.

O verde fica exatamente na fronteira entre as cores quentes, do grupo do vermelho-amarelo, e as frias, do grupo do azul-violeta. Como cor-pigmento, é uma cor secundária, resultante da mistura de azul com amarelo. Mesmo como cor-luz, quando é primária, parece participar um pouco da natureza dessas duas cores. O resultado disso é que, embora o verde seja considerado uma cor fria, na verdade ele não é completamente quente nem frio. Os tons mais próximos do amarelo, como o verde-limão, principalmente quando colocados perto do azul, dão uma impressão quente, enquanto os tons mais próximos do azul, como o verde-água, principalmente quando combinados com uma cor quente, dão uma impressão fria. Mesmo o verde intermediário, cor de esmeralda, pode dar uma impressão diferente, conforme a cor que o acompanhe. A conseqüência desse efeito duplo é o efeito psicológico característico do verde. Ele ao mesmo tempo é relaxante e calmante como o azul e suavemente tonificante como o amarelo. É por isso que o verde é a melhor cor para a decoração dos hospitais. Nesses lugares, os doentes estão ao mesmo tempo estressados e debilitados. Convém que seu ambiente seja calmante, para que seu organismo se recupere com maior facilidade. Entretanto, é preciso tomar cuidado para não acentuar a apatia causada pela debilidade da doença. O azul é o calmante

clássico, mas, depois de algum tempo, ele faz a pessoa ficar deprimida. Experimente ficar muito tempo em um lugar todo azul; se o tom for claro, depois de algum tempo o ambiente ficará acinzentado; se for escuro, tudo começará a ficar preto. O verde, por sua afinidade com as cores quentes, não tem esse defeito. Enquanto o componente azul corrige o poder excitante do amarelo, o componente amarelo corrige o poder depressor do azul. Desta forma, a pessoa fica relaxada, mais bem-humorada, e sentindo-se com energia.

Do ponto de vista energético, o verde está associado ao coração. Da mesma forma como o verde é o centro do arco-íris, o coração é o centro do nosso corpo. Esta associação vai muito além da função anatômica de bombeamento do sangue; o coração é o centro energético e emocional também. Num embrião ainda invisível e praticamente sem forma, já existe um coração batendo; a pulsação do coração - expandindo e contraindo - fornece o ritmo básico da pulsação da energia no nosso corpo. Nosso campo energético se expande e contrai ao ritmo do coração. Mesmo no movimento mais grosseiro do corpo, muitas vezes podemos sentir a batida do coração como um impulso que vai até a periferia e volta para o centro. A imagem do ser humano como uma estrela expressa bem essa pulsação: do centro da estrela partem ondas de luz que dão vida às pontas.

Diferente dos Chakras inferiores (abaixo do diafragma), que se ligam aos impulsos corporais inconscientes e às emoções primitivas, o chakra Cardíaco é o centro do amor altruísta. Simboliza a mudança de foco da personalidade, que sai da satisfação exclusiva das necessidades pessoais, para a sintonia com as necessidades do

outro, a simpatia e, sobretudo, o desprendimento, que significa a capacidade de amar sem a expectativa de receber nada em troca. Por se ligar à experiência psíquica da morte da personalidade imatura e ao renascimento na forma amadurecida, este chakra se relaciona com o sacrifício e a redenção. Seus deuses são os que morrem para salvar os outros: Jesus, Osíris, Dioniso, Adônis, todos os deuses que representam o poder doador de vida do Sol, que periodicamente se oculta para logo depois renascer. Este sacrifício, entretanto, não é casual. Ao usar a força do coração, sacrificamos nossa individualidade para curar alguém, um indivíduo ou o mundo. Por isso, este é o chakra que deve estar ativado nos curadores. Só por meio dele é que o curador sentirá realmente a necessidade do outro e fará a doação de forma adequada.

Por sua ligação com a função energética do chakra Cardíaco, o verde é a cor de cura por excelência. Sua ação regeneradora sobre os tecidos e órgãos lembra bem o deus redentor que promove o renascimento e a cura espiritual. Talvez seja adequado dizer que o verde é a cor de cura mais completa: harmoniza os opostos desequilibrados, pacifica as tensões, energiza o organismo.

O mineral tradicionalmente associado ao verde é o cobre. Embora o cobre limpo seja amarelo, ao se oxidar, formando o azinhavre, ele se reveste de verde. O cobre é um dos minerais essenciais para a espécie humana, pois é componente de várias enzimas que participam da produção das células sanguíneas, das cartilagens e dos ossos, além de regularem a função cardíaca e nervosa por meio do controle do hormônio da tireóide, do metabolismo do ferro, da regulação da síntese de fibras conjuntivas e da atividade dos neurônios. Entre os alimentos mais

ricos em cobre estão as vísceras e as nozes; mas os feijões e as folhas também podem suprir nossas necessidades diárias deste mineral. Este dado coincide parcialmente com a orientação tradicional em relação aos alimentos da cor verde, que recomenda o uso das verduras e das frutas ácidas.

Outro mineral relacionado com o verde é o magnésio, presente na molécula da clorofila no lugar em que, na hemoglobina, existe o ferro. O magnésio, junto com o potássio, forma a dupla de principais íons do interior das células. Faz parte de enzimas que regulam a atividade do cérebro e dos músculos, além de participar da estrutura dos ossos. Sua falta provoca irritabilidade neurológica e muscular, e o excesso produz depressão geral, que pode chegar à parada respiratória. Suas principais fontes são as frutas cítricas, os cereais, a banana, a batata, o café, o chocolate, as tâmaras, a pimenta, a ameixa e a azeitona. As frutas cítricas, os pimentões e as folhas verdes estão também incluídos entre as principais fontes de vitamina C, que é o mais poderoso agente antioxidante, essencial para a eliminação dos resíduos do metabolismo (radicais livres) e para a preservação das funções celulares. Daí a ligação dessa vitamina e desses alimentos à função regeneradora do verde.

Do ponto de vista simbólico, o verde está relacionado ao despertar. Assim como a natureza desperta de sua morte aparente quando chega a primavera nas regiões mais frias, o verde evoca o renascimento e, por extensão, a esperança de que esse renascer ocorra. Por ser a cor das plantas novas, ainda começando a brotar, o verde é a cor da juventude e da virgindade. Ainda aqui aparece o tema da esperança em tudo o que o jovem e o virgem contêm

de promessas para a realização futura. Simboliza, também, o amor desinteressado, que nutre sem pedir nada em troca. Os deuses verdes são ligados à vida, ao amor e à noite: Ênus e Dioniso, Oxóssi e Ossâim, Ísis e Thoth, Freya e Freya, Ganesha, Quetzalcoatl. No Cristianismo, é a cor da Virgem Maria (Miriam, o mar), dos profetas e de João Evangelista: são os que anunciam a vinda do Cristo e do Espírito Santo. Sua festa é a Páscoa, o dia da ressurreição. Por ser ligado a Vênus, seu dia é a sexta-feira; seu número é o cinco; sua forma geométrica, o pentágono; seus animais, o gato e a serpente. Suas imagens são as plantas, principalmente as ervas, as folhas novas e as flores de plantas aquáticas. Todas as formas de água também evocam o verde, assim como a Lua e a serpente. Seus objetos são as tigelas e taças, os recipientes que podem conter a água ou o alimento, e que lembram o útero e o ovo (também símbolo de renascimento). As pedras verdes são a esmeralda, a ágata-verde, a amazonita, a turmalina; existe uma variedade desta última, a turmalina-melancia, que é verde e rosa, as duas cores tradicionalmente ligadas ao coração, por representarem o amor impessoal e a ternura. Alguns autores representam o chakra Cardíaco com o exterior verde e o centro cor-de-rosa. Por causa da ligação com o amor e a ternura, o quartzo-rosa também se relaciona ao chakra Cardíaco (mas não à cor verde em si). Os perfumes ligados ao verde são o jasmim e o sândalo, além de outros aromas doces e suaves. As atividades a ele relacionadas são a música e a dança suaves, o trabalho com a terra, a pesca ou a natação e os passeios entre as plantas.

A Cromoterapia usa tradicionalmente o verde como relaxante geral: para os músculos, o sistema nervoso, o

aparelho circulatório. Não sendo depressor, o verde é particularmente útil para pessoas cuja tensão corporal ou mental é resultante do cansaço, do excesso de atividade durante um longo período. Nestes casos, o verde ao mesmo tempo relaxa e tonifica, auxiliando a remoção das toxinas acumuladas e favorecendo a recuperação geral. Pelo efeito relaxante muscular, também é útil na preparação para o parto, pois auxilia a dilatação do canal do parto. Também é útil para hipertensos e cardiopatas, pois relaxa os vasos e tonifica o coração por meio da energização do seu chakra. Também, por relaxar, alivia dores. Por seu efeito antioxidante e regenerador tecidual, o verde é usado no controle de infecções, em feridas e ulcerações que ajuda a cicatrizar, e mesmo em processos degenerativos e no câncer. Geralmente, os tons mais claros e luminosos são usados para acalmar e relaxar, enquanto os mais escuros são empregados para tonificar, cicatrizar e regenerar feridas e degenerações. Por ser a cor mais equilibrada de todas, o verde também é usado para limpar e harmonizar todo o campo energético da pessoa, independentemente da necessidade de outros tratamentos específicos.

Pessoas com desequilíbrios do verde geralmente têm algum problema no chakra Cardíaco. Quando este chakra está com muita energia bloqueada, ocorre excesso de verde. Do ponto de vista físico, pode haver baixa atividade geral (cardíaca, muscular, respiratória), com apatia, frieza; no campo psíquico e emocional, a pessoa tenderá ao desequilíbrio intenso, com alterações entre euforia e pânico e com a tendência a manipular e dominar os outros (pois esta é a forma como ela imagina que é o amor: ser dono do outro). Em momentos de crise, que aumentam nossa carga emocional, este chakra pode ficar

desequilibrado, mas sem significar uma característica física ou psíquica permanente da pessoa. Quando o Cardíaco tem pouca energia, há deficiência de verde. No plano físico, pode ocorrer hiperatividade geral, exaustão crônica e desorganização dos ritmos corporais; no plano emocional e psíquico, a característica é a dificuldade de contato afetivo. Ao mesmo tempo, a pessoa não tem consciência dos próprios sentimentos e não consegue aproximar-se dos outros, tendendo a ser fria, ausente, artificial. Também sentirá dificuldade em mobilizar a própria energia para ir em direção ao que quer obter ou fazer.

3 - VIOLETA

A cor violeta ocupa o extremo frio do espectro das cores. É a luz visível de menor comprimento de onda e, portanto, a mais penetrante, podendo atingir as estruturas orgânicas em maior profundidade do que as outras cores. A luz violeta visível pelo olho humano tem uma quantidade variável de radiação ultravioleta misturada. Quanto maior o comprimento de onda (quanto mais próxima do azul estiver a luz), menor será a proporção de ultravioleta; quanto menor o comprimento de onda, maior a proporção de ultravioleta, até atingir o ponto em que esta radiação ocorre sem luz visível. Devido a essa afinidade, os efeitos físico-químicos da luz violeta são semelhantes aos da radiação ultravioleta, com diferença somente na intensidade da ação.

A luz ultravioleta é a chamada luz negra. Grande parte de sua faixa de frequência é invisível ao olho humano. A pequena parte visível produz um efeito de fluorescência usado em casas de espetáculo para produzir efeitos fantásticos no ambiente, cujas cores ficam todas alteradas. A luz ultravioleta se divide em duas grandes faixas: os chamados raios próximos (ou moles), com maior comprimento de onda (e, portanto, mais próximos da luz violeta) e menor penetração; e os raios distantes (ou duros), com menor comprimento de onda e maior penetração.

O ultravioleta é uma radiação eletromagnética de alta energia. É produzida naturalmente pelo Sol, em cuja superfície estão permanentemente ocorrendo reações nucleares que liberam grandes porções de energia; mas pode ser produzida artificialmente em lâmpadas de quartzo (mais permeável ao ultravioleta do que o vidro comum), nas quais uma descarga elétrica que atinge um gás provoca a emissão da radiação.

No início do século XX, foram descobertas duas utilidades médicas para a radiação ultravioleta. A primeira foi sua ação germicida: por provocar uma série de mudanças químicas no interior das células, o ultravioleta pode matá-las; embora não possa matar organismos multicelulares, é eficiente para destruir células isoladas como as bactérias. A partir dessa descoberta, as lâmpadas de ultravioleta foram utilizadas com a finalidade de esterilizar materiais cirúrgicos (luvas, instrumentos metálicos, material de curativo) e os próprios profissionais que participarão de uma cirurgia, os quais, em alguns hospitais, passam por uma ante-sala em que são banhados por luz ultravioleta.

A outra descoberta a respeito dessa radiação ocorreu depois das primeiras pesquisas sobre as vitaminas. Até o início do século XX, o raquitismo era um dos grandes fantasmas que ameaçavam as crianças dos países de clima frio. Sem respeitar classe social, a deformação e o enfraquecimento dos ossos atingiam a todos. Somente depois da descoberta da vitamina D e de sua importância para a utilização do cálcio na formação do esqueleto, é que se descobriu que essa vitamina fica estocada na pele numa forma inativa, sendo ativada pela exposição à radiação ultravioleta da luz solar. Foi compreendido, assim, o

aparente paradoxo do raquitismo, que atacava as crianças bem nutridas e bem tratadas dos países ricos (que raramente eram deixadas sem roupas ao ar livre) e esquecia as crianças mal-nutridas dos países tropicais, cujo Sol intenso e os hábitos mais livres lhes permitiam aproveitar ao máximo o cálcio da dieta. A partir dessa descoberta, a luz ultravioleta passou a ser empregada para a prevenção e o tratamento das deficiências de calcificação em crianças e adultos.

O aprofundamento das pesquisas sobre a luz ultravioleta esclareceu seu mecanismo de ação no organismo. Sabe-se, hoje, que ela tem efeitos diretos e indiretos. Os efeitos diretos acontecem na superfície da pele, no local onde a radiação atinge o corpo; o efeito imediato é a dilatação dos vasos capilares, o que causa vermelhidão e acúmulo de líquidos. Há aumento da temperatura, da quantidade de gordura e do metabolismo celular na pele, ao mesmo tempo em que diminuem a sensibilidade à dor (a não ser quando a inchação comprime nervos), a transpiração e a quantidade de minerais. As alterações no metabolismo das células mais superficiais provocam a liberação de histamina, que é uma substância fundamental para as reações inflamatórias: a histamina provoca vasodilatação e maior permeabilidade dos capilares, o que aumenta a quantidade de alimentos e oxigênio disponíveis no local em que o tecido precisa regenerar-se. Funciona, também, como um alarme local que atrai células do sistema de defesa do organismo, o que, associado à maior permeabilidade dos vasos, facilita a destruição de microorganismos e outros corpos estranhos invasores.

A produção da histamina é responsável pelos efeitos indiretos da luz ultravioleta. Para começar, há

estímulo do funcionamento do estômago e da produção dos sucos digestivos. A pressão fica mais baixa, por causa da vasodilatação, mas aumenta a produção de glóbulos vermelhos e brancos e de anticorpos do sangue. Todas as glândulas endócrinas são ativadas, o que acelera o metabolismo geral. As conseqüências disso podem ser perda de peso, melhor apetite, respiração mais calma e menos fadiga. O potássio do interior das células é mobilizado, melhorando a atividade muscular.

Quando a exposição à radiação ultravioleta é moderada, seus efeitos são temporários, benéficos e mesmo necessários ao organismo. Entretanto, a exposição excessiva pode causar lesões irreversíveis na pele, que podem evoluir para um processo degenerativo e até para o câncer.

Pela intensificação dos efeitos indiretos, os pulmões podem ficar frágeis e desenvolver uma inflamação crônica que aumenta o risco de infecções respiratórias; a vasodilatação pode tornar freqüentes as dores de cabeça; e o estímulo excessivo do aparelho digestivo pode levar à formação de úlceras. O excesso de histamina também pode provocar uma sensibilidade geral do organismo do tipo alérgico, e pode haver falta de potássio por sua mobilização excessiva para fora das células.

Existem, ainda, dois fenômenos ligados à histamina que podem explicar alguns usos da luz violeta. Um deles é o seu aumento durante a gravidez (tanto no organismo da mãe como no embrião), em tecidos feridos e em processos degenerativos. Foi verificado que o organismo que pode produzir muita histamina tem maior capacidade de cicatrização. Isto significa que a histamina (e o tipo de radiação que a estimula) é essencial para a produção de células novas e saudáveis, para o crescimento e

a regeneração dos tecidos. Este efeito se faz sentir até mesmo sobre os glóbulos brancos do sangue, responsáveis pela defesa contra infecções.

O outro fenômeno é a presença da histamina no interior do cérebro, numa distribuição tal que sugere que ela age como as outras substâncias responsáveis pela transmissão de impulsos nervosos. A histamina tem comprovado efeito estimulante sobre todos os níveis do sistema nervoso central, enquanto os anti-histamínicos, muito usados contra alergias e inflamações, são conhecidos por produzirem sonolência bem marcante.

Essas informações a respeito dos efeitos da luz ultravioleta coincidem, em linhas gerais, com os efeitos tradicionalmente atribuídos, pela Cromoterapia, à luz violeta. O uso principal que é dado a essa cor é o controle de infecções. Embora de modo bem mais suave, a luz violeta parece possuir a mesma capacidade de destruir microorganismos do que a ultravioleta. O violeta é também considerado um cauterizador, o que coincide com o efeito comprovadamente estimulante da regeneração tecidual e da cicatrização de feridas característico do ultravioleta. Ao estimular a circulação periférica e o sistema imunológico, essa luz tem efeito eliminador de toxinas e detritos resultantes da invasão do organismo por corpos estranhos ou micróbios. Da mesma forma como o ultravioleta alivia a dor, o violeta é considerado um bom sedativo para os nervos periféricos; mas estimula a atividade cerebral e, em excesso, principalmente se for aplicado diretamente na cabeça, pode provocar mal-estar.

Basta lembrar a relação entre o raquitismo e a luz ultravioleta para compreender a ligação entre a luz violeta, a vitamina D e o cálcio. Também o sódio, que interage

com o potássio para garantir a atividade celular, apresenta semelhanças com o mecanismo de ação do violeta. Tradicionalmente, são considerados alimentos dessa cor todos aqueles que apresentam cor roxa bem escura, como a berinjela, o repolho roxo, as uvas pretas e as amoras. Mas também devem ser associados ao violeta os alimentos ricos em cálcio e vitamina D, como o leite e seus derivados, e os ricos em sódio, como o sal e as carnes.

Do ponto de vista energético, o violeta está ligado ao chakra Coronário, originado pela atividade cerebral e ligado à glândula pineal. É interessante observar que a região onde habitualmente se considera estar localizada a raiz deste chakra é exatamente a área do cérebro com maior concentração de histamina, responsável pelos "efeitos-violeta" no sistema nervoso. O chakra Coronário é considerado o centro da espiritualidade, o ponto por meio do qual o indivíduo se liga ao divino por intermédio da sua energia. Do ponto de vista do organismo individual, este é o centro da consciência, pois está ligado à atividade do córtex cerebral. A atividade do chakra Coronário implica poder mental, resistência psíquica. Embora não pareça à primeira vista, tenho a impressão de que há mais do que uma simples analogia entre o poder psíquico (a capacidade de se relacionar energeticamente com o mundo exterior, sem se deixar agredir por ele) e o poder imunológico (o mesmo fenômeno no plano das células e dos anticorpos), característico da radiação violeta.

A glândula pineal, por muito tempo considerada um mistério, está relacionada com o relógio biológico, com a adaptação do organismo aos ciclos regidos pela luz solar ao longo do dia e do ano e pela luz da Lua ao longo das suas fases. A localização da raiz do chakra Coronário

na região do cérebro que governa os ritmos do organismo (sono e vigília, respiração e circulação, fome e saciedade) e os planos irracionais da consciência (tudo o que tem origem nas emoções e intuições, a fantasia) sugere que a associação da cor violeta com a Lua tem razão de ser. A Lua é a dona dos ritmos e ciclos, das mudanças e rotinas, do que flui e do que volta a ser. Assim é o domínio da pineal, que marca os relógios do corpo. A Lua também é dona do mundo emocional, da imaginação e da visão do que é oculto, como os núcleos mais baixos do cérebro, em que ocorrem fenômenos de consciência bem mais profundos do que o raciocínio.

Do ponto de vista simbólico, o violeta está relacionado com a Lua. Seus deuses são noturnos e subterrâneos, misteriosos e ligados à sabedoria intuitiva. Diana, a jovem caçadora; Selene, a Lua do céu, e Hécate, a bruxa da escuridão, são as três formas da Lua em suas fases Crescente, Cheia e Minguante; Nana, a velha mãe d'água e dos mortos do Daomé, tem o violeta como sua cor na Umbanda. Este também pode ser considerado o domínio de Plutão e Perséfone, deuses do mundo dos mortos, governantes dos conteúdos do inconsciente, cujos arquivos se localizam no cérebro. A ametista é a pedra violeta; entretanto, o diamante e o quartzo cristalino também são relacionados com o chakra Coronário, por simbolizarem o espírito límpido e iluminado. Seu dia é a segunda-feira; seu número é o nove e sua forma, o círculo. As imagens que evocam o violeta são os grandes espaços de céu puro na hora do crepúsculo. Os objetos e símbolos são o lótus aberto, o crescente lunar, o espaço vazio, o ponto e o silêncio absoluto. A atividade violeta é a contemplação, a meditação, a devoção espiritual, a quietude em comunhão com o universo. Seus aromas são a rosa e o gerânio.

Do ponto de vista psicológico, o violeta é uma cor essencialmente espiritual. Expressa a capacidade de usar a intuição, de se abrir para a inspiração; exprime, também, a capacidade de se purificar de todas as formas: tanto por meio do sacrifício necessário para se libertar das impurezas interiores, quanto pela criação de barreiras protetoras contra impurezas externas. É uma função equivalente, no plano psíquico e energético, à ação física de destruição de microorganismos. Este é o motivo por que é comum, entre os curadores, o uso da luz violeta para limpar a própria aura e quebrar vínculos energéticos que possam ter sido criados com os clientes.

O violeta está relacionado com a experiência de abertura para o Cosmo. O chakra Coronário é o único que está aberto no bebê que nasce. Isso corresponde à sua experiência psíquica de ser uno com o todo (a mãe). Neste sentido, o violeta expressa o indiferenciado, o que está totalmente aberto, sem barreiras em relação ao exterior. Tem analogias com a vivência esquizóide, que é o padrão psíquico do início da vida. Se por um lado expressa grande clareza mental, intensa sensibilidade psíquica, por outro revela pouca base corporal para se ligar à realidade. Em condições normais, conforme a criança cresce, os outros centros energéticos se abrem progressivamente e o indivíduo atinge o extremo oposto, o vermelho, de total percepção do corporal, do prático, do cotidiano. Depois de estabelecer sua identidade e sua posição no mundo, a tarefa psíquica do adulto é o retorno ao violeta, com a redescoberta da espiritualidade e a conexão psíquica com o mundo, a integração de todos os aspectos fragmentados da personalidade em torno do núcleo do Eu.

Desta forma, o violeta é a cor do crescimento e amadurecimento psíquico, da conquista da totalidade. Ao

lado disso, da mesma forma como elimina infecções corporais, o violeta promove "desintoxicação" psíquica. O processo de reorganização da personalidade implica libertação de memórias opressivas, quebra de vínculos psíquicos passados que prendem a pessoa a padrões de comportamento nocivos, redistribuição da energia psíquica de modo mais saudável.

Situações representadas pela deficiência de violeta estão associadas à falta de energia no chakra Coronário. No plano corporal vão aparecer todos os quadros relacionados à fraqueza dos sistemas imunológico e nervoso. Deficiência mental, descoordenação, irritabilidade nos nervos periféricos (que pode manifestar-se por câibras e dores), suscetibilidade a infecções, mau funcionamento dos órgãos que dependem da circulação periférica (rins, intestinos, pulmões), risco de hipertensão e dor de cabeça por vaso-constricção. No plano psicológico, ocorrem desorientação, depressão, vulnerabilidade a influências negativas internas (os próprios pensamentos, fobias, obsessões) e externas (pessoas e situações invasivas). A pessoa tem dificuldade em se ligar ao mundo, à realidade exterior, e pode fugir para uma espiritualidade distorcida, que só existe dentro de sua cabeça. A confusão mental e a tendência a se deixar impressionar e influenciar por outros (a seguir cegamente seus "gurus") são características.

O excesso de violeta está associado ao excesso de energia bloqueada no chakra Coronário. No plano físico, é característica a tensão, com sintomas neurológicos (convulsões, neurites, nevralgias), problemas na área da cabeça (dor de cabeça tensional, tensão nos olhos, calvície, problemas de ouvidos) e alterações decorrentes dos efeitos gerais do violeta: sintomas de aceleração do

metabolismo, como hiperatividade, insônia, emagrecimento; calcificações exageradas, que podem paralisar o crescimento de crianças antes do tempo e enrijecer as articulações dos adultos; resposta imunológica excessiva característica das alergias. As situações correspondentes no plano psicológico são: rigidez psíquica, com bloqueio do lado emocional da personalidade; excesso de possessividade e comportamento obsessivo; tendência a se ligar de modo fanático e sectário às suas opiniões (o que significa o idealismo do violeta saudável levado ao extremo); mente estreita, egoísta e intolerante. Mesmo quando - o que é freqüente - essas pessoas se ligam a correntes religiosas que seguem fanaticamente, elas estão desligadas da verdadeira espiritualidade.

4 - AMARELO

Entre as cores-luz, o amarelo é uma cor secundária, produzida pela combinação do vermelho com o verde. De certa forma, essa mistura confirma a antiga crença de que o amarelo e o vermelho cheio de luz, desde que lembremos que o verde, do ponto de vista físico, é a cor que mais se assemelha à luz branca, que clareia todas as cores.

O amarelo é a cor do Sol; daí vêm muitas associações simbólicas atribuídas a essa cor. O amarelo tem muita energia e movimento, é uma cor quente, como o vermelho; mas, ao contrário deste, que pode tornar-se sombrio e opressivo, o amarelo é sempre claro e leve. Aliás, pensando bem, o amarelo tem essa qualidade peculiar: não há propriamente amarelo-escuro. Quando o amarelo escurece muito, torna-se outra cor: laranja, ocre, castanho. Assim, as características da cor amarela pertencem somente a ela, e essa cor tem todo o direito à importância que lhe é atribuída como uma das três cores-pigmento primárias.

O amarelo é quente, mas não muito. Por isso, ele realiza todos os efeitos do vermelho, mas de forma muito mais suave. É vasodilatador e estimulante, ativa as células e facilita a regeneração dos tecidos desvitalizados. Assim, o amarelo é utilizado com a finalidade de promover a cura e a cicatrização de lesões diversas,

especialmente as que afetam órgãos e tecidos muito sensíveis, que poderiam ser prejudicados por um estímulo muito forte.

A bile, as fezes e a urina são amarelas; quanto maior a quantidade de sais presentes nessas secreções, mais intensa será sua cor. A bile é a ponte de ligação entre duas funções essenciais para a saúde do organismo. Em sua origem, no fígado, ela é a "via de despejo" da bilirrubina, o produto resultante da destruição dos glóbulos vermelhos velhos pelo baço; em seu destino final, no intestino delgado, os ácidos biliares são indispensáveis para a digestão das gorduras, função da qual participa, também, o pâncreas.

A urina é o resultado do processo de filtração do sangue realizado pelos rins. Este processo elimina grande parte dos produtos finais do metabolismo das proteínas, dos hormônios e de diversas outras substâncias, produzidas pelo organismo ou não (como os medicamentos e metais).

As fezes, quando não muito carregadas por restos de alimentos de origem animal ou por corantes de vegetais (que as fazem ficar escuras), têm a cor amarelada resultante da presença dos pigmentos biliares. Também aqui, a cor amarela está associada a produtos de excreção do organismo.

Esta localização física da cor amarela no nosso corpo justifica a associação dessa cor, do ponto de vista energético, ao chakra Solar, situado na região mais alta do abdome, logo abaixo do diafragma. Este chakra está ligado ao campo eletromagnético produzido pelo grande complexo de estruturas do sistema nervoso existente nesse lugar (o plexo celíaco, que inerva todas as vísceras abdominais) e pelos órgãos aí situados (fígado, pâncreas, baço, rins, estômago e duodeno).

O significado funcional do amarelo decorre dos órgãos e substâncias ligadas a esse chakra: o fígado e a bile, o pâncreas e seu suco, o baço e a bilirrubina, os rins e a urina. O denominador comum entre todos é a função de eliminação: todos esses órgãos são responsáveis pela limpeza do organismo. O baço elimina as estruturas envelhecidas do sangue; o fígado neutraliza grande parte dos produtos finais dos processos metabólicos do organismo, além de desativar toxinas, medicamentos e outras substâncias estranhas ao corpo, dando-lhes uma forma inofensiva. O pâncreas é responsável pela digestão das gorduras e pelo metabolismo do açúcar. Seu mau funcionamento provoca acúmulo ou deficiência dessas substâncias. Os rins filtram o sangue, retirando dele restos do metabolismo das proteínas, hormônios etc, além do excesso de sais, vitaminas e outras substâncias que o organismo não possa aproveitar. Além disso, na área do amarelo ainda se localizam o estômago e a parte inicial do intestino delgado, responsáveis pela digestão e pelo início da absorção dos alimentos.

Tudo o que é dito a respeito do amarelo combina com essas funções orgânicas. Não é por acaso que essa cor está ligada à cura de problemas da pele. Além de seu efeito cicatrizante local, o amarelo também atua indiretamente, eliminando as imperfeições cutâneas resultantes de intoxicação do organismo. Com efeito, é bem estabelecida, na medicina, a relação entre o aspecto da pele e a capacidade de funcionamento dos aparelhos digestivo e urinário, bem como com o grau maior ou menor de limpeza do sangue.

Alguns autores consideram que o chakra Solar, ou um chakra secundário ligado a ele (o do baço), é o ponto

de entrada da energia no organismo, sendo aí que ela é dividida nas várias faixas de vibração (nas várias cores) e enviada aos diversos Chakras correspondentes para alimentar as várias estruturas e funções do corpo. Esta função corresponde à ligação entre este chakra e os órgãos que iniciam a digestão; é nessa área que os nutrientes são selecionados e enviados para seus destinos por meio do sangue.

Destas ligações orgânicas podemos deduzir as aplicações cromoterápicas do amarelo. Além dos efeitos já mencionados, regeneradores, cicatrizantes e desintoxicantes, o amarelo ainda se destaca por várias funções. Em primeiro lugar, ativa a digestão, sendo útil quando o funcionamento do estômago, do fígado, da vesícula ou do pâncreas é deficiente. Além disso, é uma cor "eliminadora": auxilia na dispersão de substâncias depositadas em lugares indevidos, sejam elas gorduras no tecido adiposo ou nas artérias, água, sais de cálcio nas articulações, cálculos renais ou biliares. Por estimular as funções dessas vísceras, é uma cor laxante e diurética.

A relação entre o amarelo e o metabolismo de açúcares e gorduras (por meio, principalmente, do pâncreas e do fígado) fornece pistas para a compreensão dos alimentos atribuídos a essa cor. Para começar, encontramos na lista produtos como manteiga, óleo vegetal e mel. Além de serem amarelos, eles são grandes fontes de gorduras e glicose. Os vegetais amarelos, como o milho, o dendê, o amendoim, a ameixa, o damasco, a cenoura, a batata, o trigo, o pêssego, o pimentão, o grão-de-bico e a abóbora, são ricos em vitamina A sob a forma de caroteno. Produtos animais gordurosos, como o tutano, a manteiga, o queijo, a gema de ovo, o fígado e peixes gordos, são ricos em vitamina A sob a forma ativa. Vários desses

alimentos também são ricos em vitamina E, que é outra das vitaminas que, geralmente, só aparecem em alimentos ricos em gordura. Entretanto, alguns vegetais pobres em gordura e que não são amarelos também apresentam essas vitaminas, como é o caso, principalmente, da bertaalha, da alface, da ervilha e das couves.

Essas duas vitaminas protegem as células do organismo, garantindo sua saúde e fertilidade. São as vitaminas da reprodução celular. A vitamina A está associada especialmente à saúde da pele, das células do sistema nervoso e à visão. A vitamina E está mais ligada à proteção contra a degeneração do organismo e à fertilidade.

Os principais minerais relacionados ao amarelo são o enxofre e o vanádio. O enxofre, que já lembra o amarelo por sua própria cor, faz parte das proteínas (produzidas no fígado), da insulina (produzida no pâncreas) e da camada externa protetora da pele. O vanádio é necessário para a produção do colesterol, também essencial para a síntese de hormônios e outros produtos essenciais ao organismo. Algumas das boas fontes desses minerais são as mesmas das vitaminas A e E: cereais, grãos oleosos, leite, ovos, fígado e algumas folhas, além do rabanete (rico em vanádio) e da cebola (rica em enxofre).

Do ponto de vista psicológico, o amarelo se caracteriza pela alegria. E a cor clara, leve, luminosa por excelência. O amarelo estimula, mas não irrita. Por isso, é muito utilizado para ativar as funções mentais e o sistema nervoso em geral. Um local de estudo com luz amarelo-clara, por exemplo, tende a manter a mente desperta e ágil, sem, no entanto, provocar um nível de agitação que possa dispersar a atenção (como fariam as outras cores quentes). Pessoas fracas, deprimidas e apáticas também são estimuladas pelo amarelo.

Sendo o chakra Solar tradicionalmente associado à camada da aura produzida pela atividade mental mais comum (chamada de pensamento concreto, pensamento voltado para a percepção imediata e para as ações práticas), o amarelo também é associado à intelectualidade, à função psíquica do pensamento. Esta ligação está de acordo com o efeito estimulante que essa cor exerce sobre o sistema nervoso e também com seus aspectos simbólicos.

Do ponto de vista simbólico, o amarelo é a cor do Sol e de todos os deuses e aspectos da realidade a ele associados. E a cor da luz; conseqüentemente, é a cor da verdade que ilumina a consciência, da compreensão que ilumina o pensamento, da alegria que ilumina o cotidiano, da palavra que é a luz divina criadora. Por ser a cor do Sol nascente e primaveril, mais suave do que o Sol do meio do verão, o amarelo sugere o lado mais amável e fertilizante, menos destruidor do Sol. É exatamente o lado da luz, enquanto o vermelho é o lado do calor. O metal tradicional do amarelo é o ouro e seu outro mineral é o enxofre. Não é por acaso que estas são duas das mais importantes substâncias da Alquimia, simbolizando o princípio ativo da matéria-prima e o produto final, a pedra filosofal. Uma outra substância associada ao amarelo é o âmbar, que é uma resina vegetal fóssil. O âmbar, ao ser esfregado, fica com eletricidade negativa (ou seja, com um excesso de elétrons), o que sugere a ligação ao nível do campo energético orgânico, entre o amarelo e esse tipo de eletricidade. Se pensarmos na espécie de relação de complementaridade entre o azul e o amarelo, sendo as duas ligadas à função mental, uma fria e outra quente, uma eletricamente positiva e outra negativa, podemos supor que o amarelo, associado às substâncias em que

ocorre acúmulo de elétrons livres (o componente ativo e móvel da corrente elétrica), corresponde ao pensamento ativo, ao raciocínio, à comunicação.

Os deuses amarelos são deuses solares e do ouro. Na China, o Imperador de Jade, entidade suprema da corte celeste, tem direito privativo ao uso do amarelo; nas religiões mediterrâneas, Mitra e Jesus Cristo disputaram por muito tempo a primazia como religiões solares; na Grécia é Apoio; no Egito, Rá, Aton, Amon, Sekmet; nas religiões afro-brasileiras, Oxalá e Oxum ligam-se ao Sol e ao ouro. Todas as pedras amarelas podem ser usadas para simbolizar a cor, como o topázio, o quartzo citrino e a ágata-amarela. Seu dia é o domingo; seu número é o seis e sua forma geométrica é o hexágono. Seus perfumes são o incenso e a hortelã. Cor do pomo das Hespérides e da Divindade, simboliza a imortalidade e a fé; mas, também, pode representar o desespero, a inveja (talvez por ser a cor do fígado, a víscera onde são guardados o veneno e o azedume), a traição, o inferno (o enxofre do diabo) e o orgulho (o ouro da realeza e do poder).

Distúrbios relacionados com o amarelo estão ligados às funções do chakra Solar, as quais podem ser resumidas na capacidade de "digerir" tudo o que vem do exterior — alimentos e informações — e do interior - emoções e impulsos - e transformá-los em elementos úteis para a vida orgânica e mental. O chakra Solar se relaciona à consciência de tudo o que ocorre dentro e fora de si mesmo, à percepção da própria posição no mundo e dos laços físicos e psíquicos com o exterior, à comunicação de todas as formas.

Portanto, pode-se supor que qualquer condição externa ou interna que prejudique a absorção e emissão

de informações e substancias se manifestará por sintomas que expressam falta ou excesso de amarelo. Essas condições incluem, por exemplo, lesões e agressões aos órgãos ligados aos chakras. Nesses casos, os sintomas incluirão problemas do estômago, pâncreas e fígado ligados à digestão; esgotamento de todas as glândulas, com a possibilidade de desenvolvimento de diabetes e desequilíbrios no metabolismo de minerais, açúcares e gorduras; alterações no baço, que produzirão retardo ou aceleração na destruição de glóbulos sangüíneos, além de prejudicar o sistema imunitário do organismo; e, também, problemas dos rins, que resultarão em má limpeza do sangue.

Alterações do chakra Solar também podem estar relacionadas ao excesso de atividade intelectual, que pode ser momentâneo (como no caso de períodos de exame ou momentos de sobrecarga de trabalho) ou pode ser um padrão de comportamento de pessoas que vivam mais pelo pensamento. Particularmente, os processos educacionais mais comuns, tanto em casa como na escola, tendem a desequilibrar o chakra Solar, pois envolvem mais disputas entre crianças e adultos, imposição de pensamentos alheios, do que simples transmissão de conhecimentos e experiências.

Se este chakra estiver cheio de energia, mas sem conseguir utilizá-la, provavelmente a pessoa terá sintomas orgânicos marcantes ligados às suas funções e se caracterizará por uma vida mental intensa, mas pouco ligada à realidade. Provavelmente, será agitada e ansiosa, poderá sofrer de idéias obsessivas e, também, poderá ter fortes tendências para viver em um mundo de fantasia.

Seu corpo, provavelmente, mostrará bloqueios na sensibilidade em relação ao interior e exterior: vísceras

presas por espasmos da musculatura superficial, movimentos bloqueados, mau funcionamento digestivo. Como essa pessoa não se percebe muito, tende a, por compensação, ser orgulhosa e se valorizar demais, podendo manipular os outros. Como está sempre tensa, pode ter fases de exaustão física e mental, o mesmo ocorrendo com os órgãos internos sobrecarregados. Pela ativação do baço, pode ocorrer anemia, alergia e tendência a hemorragias.

Se o chakra Solar estiver sem energia, o funcionamento dos órgãos ligados a ele tenderá a ser deficiente e a "digestão", tanto física quanto psíquica, será malfeita. Essa pessoa poderá ter dificuldade para realizar atividades intelectuais: não concentrará a atenção, a memória será deficiente, o pensamento será mal-articulado. No plano físico, poderá apresentar retenção de líquido e gordura, acúmulo de minerais em vários pontos do corpo, baixa resistência a infecções, tendência a hemorragias (por falta de fatores de coagulação no fígado) e alteração de vários hormônios que dependem da produção do colesterol (principalmente os sexuais).

5 - AZUL

A cor azul tem uma característica curiosa. Com exceção de sua ocorrência em algumas flores, borboletas e pássaros, o azul não é, na natureza, uma cor "real", "concreta". Quando pensamos na cor azul, o que é que nos vem logo à mente? O céu azul, as águas azuladas, o azul das sombras nas montanhas nevadas. Ora, nem a neve, nem a água, nem o ar, nem o céu são azuis. A neve é branca; o ar, o céu e a água são incolores. Mas, quando olhamos para o alto, lá está a maior e mais universal massa de azul que existe na Terra. Em uma praia limpa, o que mais chama a atenção é o azul do mar. Existe uma explicação física simples para estes fenômenos. O ar e a água são incolores; entretanto, uma grande porção deles toma a cor azulada porque os raios de luz dessa cor são os que menos se desviam em relação ao observador ao atravessarem a extensão da atmosfera ou do leito do mar. E essa luz, selecionada desta forma, que nos dá a impressão de que a água e o ar são azuis; é ela que se reflete na neve branca, dando-lhe sombras azuladas. A cor das águas também é, em parte, um reflexo da cor do céu. Em dias de atmosfera límpida, o mar é bem azul; em dias nublados, tanto o céu como a água se tornam cinzentos. E como se o mar apenas acompanhasse o que ocorre no espaço, enquanto o céu é a própria origem do azul.

Por tudo isso, o azul foi, no mundo todo, associado ao céu e aos deuses celestiais. Para ver o azul, a pessoa precisa elevar os olhos, afastá-los da Terra (das questões vulgares da vida material) e dirigi-los ao ponto mais alto que pode alcançar. O céu é o espaço, o vazio, o infinito; é o não-material, habitado apenas por luzes e deuses; no microcosmo (o indivíduo), corresponde ao mundo mental, que está no alto (na cabeça) e também fica distante do mundo material (o resto do corpo). É por isso que o azul simboliza tudo o que se refere ao mundo espiritual.

A cor azul pura somente aparece quando o céu está limpo e sem nuvens; da mesma forma, o azul puro representa o espírito livre de perturbações. Nas horas de sol forte, o céu fica avermelhado e opressor; da mesma forma, o espírito puro é abrasado pelo fogo das paixões. Mas, na aurora, o leve tom rosado que clareia o céu lembra apenas o modo como o afeto terno, o amor idealizado pode suavizar a frieza da mente. O espaço é frio e impessoal. Lá não existem seres vivos, apenas espíritos e divindades. O azul, sendo uma das cores mais frias do espectro, quase luz pura sem calor, expressa exatamente a frieza que existe em nós. E a cor da razão, da mente desligada das emoções. Ausência de paixões, de ação, de excitação - esta é a chave para o entendimento dos efeitos físicos e psicológicos do azul.

Se tentarmos encontrar um correspondente material para a cor azul em nosso organismo, descobriremos dois componentes que, ao mesmo tempo, estão e não estão lá: dois componentes essenciais, mas invisíveis. O primeiro deles é o ar que respiramos. O ar não faz propriamente parte do organismo; ele é apenas um visitante que transporta substâncias essenciais. Ao entrar nos pulmões,

traz o oxigênio, indispensável para todas as reações químicas do organismo; ao sair, leva o gás carbônico, utilizado para manter o equilíbrio entre acidez e alcalinidade do sangue dos animais e para a produção de alimentos para os vegetais. Tanto o oxigênio como o gás carbônico são transportados pelo sangue; são viajantes que, ao tentarem se fixar em algum lugar (ao serem absorvidos por uma célula, por exemplo), perdem sua identidade quando se combinam a outras substâncias. Aqui surge, novamente, a imagem do azul (o ar) que só existe enquanto abstrato; quando tenta materializar-se, deixa de ser azul.

Embora o oxigênio seja o gás que todos os seres vivos absorvem do ar para sobreviver, precisa estar diluído em outros gases, pois o oxigênio puro queima os pulmões - como o contato com a espiritualidade pura pode queimar a pessoa despreparada. A quantidade de oxigênio absorvido também interfere no sistema nervoso. Experimente fazer algumas respirações profundas e rápidas — você vai ficar tonto. Isto ocorre porque, ao acelerar a troca entre o gás carbônico e o oxigênio, você aumenta repentinamente a acidez de seu organismo e isso excita seu sistema nervoso. Ao contrário, se você respirar bem devagar, acumulará gás carbônico e seu organismo ficará mais alcalino, o que poderá reduzir todas as suas atividades. Esses dois desequilíbrios podem ter suas utilidades. O aumento da quantidade de oxigênio pode tirar uma pessoa de um estado de apatia e estimular o funcionamento de órgãos e tecidos deficientes. Pense na importância disso para a celulite (em que há acúmulo de água e toxinas porque as células do tecido subcutâneo funcionam mal) e para deficiências de várias funções orgânicas.

A atividade mental também é diretamente beneficiada pelo aumento do oxigênio, que "desperta" as células cerebrais. Este mesmo efeito, por um caminho indireto, pode ser obtido com o aumento da quantidade de gás carbônico. A redução da circulação sangüínea no cérebro é uma das condições responsáveis pela senilidade. Sabe-se que este é um processo difícil de se reverter pelo uso de medicamentos, porque a circulação cerebral tem um sistema de controle muito apurado e dificilmente se deixa influenciar por vasodilatadores comuns. Somente quando o sangue está cheio de gás carbônico é que soa o alarme que manda que os vasos se dilatem, para que o cérebro possa absorver mais oxigênio. Por isso, exercícios respiratórios que deixem o organismo acumular gás carbônico podem ajudar a melhorar o funcionamento cerebral e a prevenir sua deterioração.

Chegamos ao segundo componente "azul" do organismo: a centelha de energia, a corrente elétrica, o fluxo dos impulsos nervosos. Estamos aqui diretamente dentro do domínio do espírito, do imaterial: por meio de correntes invisíveis, que fluem ao longo dos nervos, nosso céu interior (o cérebro) e os deuses que nele habitam (nosso pensamento, nosso espírito, nosso inconsciente) dominam e coordenam todo o funcionamento do mundo inferior (o corpo).

Podemos, agora, entender claramente as funções orgânicas relacionadas à cor azul: a respiração e a função nervosa. A respiração afeta duas outras funções. Por um lado, no meio do caminho da passagem do ar, entre a garganta e os pulmões, ficam a laringe e todo o conjunto do aparelho fonador; do modo como respiramos depende o modo como emitimos sons. O azul é também a cor da

palavra falada. Por outro lado, a qualidade da respiração também afeta, por intermédio da quantidade de oxigênio disponível, a intensidade das combustões no organismo, ou seja, a taxa do metabolismo. Quanto à função nervosa, podemos levar em conta dois efeitos principais: o primeiro é a função consciente da percepção dos sentidos e do pensamento; o segundo é a transmissão de impulsos que se traduzem em movimentos musculares, em ações (conscientes ou não). O azul é a cor da percepção e da vontade, da clareza e da ação.

Do ponto de vista energético, o azul está relacionado com o chakra Laríngeo. Situado na região da garganta, sua energia se origina dos órgãos dessa região. Aí se situam, em primeiro lugar, o canal respiratório com o aparelho fonador e as estruturas ligadas à mastigação e deglutição de alimentos. Aí estão, também, as artérias carótidas, que levam o sangue para o interior do crânio. É um ponto crucial para o controle da pressão arterial e para a alimentação do cérebro: um espasmo da artéria pode provocar uma crise de hipotensão ou mesmo uma falha de circulação no cérebro.

Na garganta localizam-se, também, a tireóide e as paratireóides. O hormônio da tireóide controla a velocidade do metabolismo: hipertiroideanos (com excesso de hormônio) são magros, agitados e nervosos; hipotiroideanos (com falta de hormônio) são inchados, apáticos e com raciocínio lento. O hormônio tireoidiano contém iodo; por coincidência, o iodo, ao se combinar com açúcares, produz a cor azul. O hormônio das paratireóides, auxiliado pela vitamina D, controla o metabolismo do cálcio e do fósforo, ligados à formação dos ossos e à excitabilidade dos nervos. No hiperparatireoidismo, o cálcio e o fósforo

são retirados dos ossos e eliminados pelos rins, causando osteoporose (enfraquecimento dos ossos que provoca dores e fraturas), calcificações anormais (em vasos sanguíneos e articulações) e cálculos renais; no hipoparatiroidismo, há pouco cálcio livre no sangue para atuar sobre os nervos. Surgem: tetania (espasmos nos músculos e vísceras) por estímulos mínimos, alterações de personalidade (por distúrbios no cérebro) e defeitos de formação de vários tecidos (pele, olhos, dentes).

O plexo nervoso da raiz do chakra Laríngeo é formado por nervos e gânglios cervicais e ramos do parassimpático. É responsável pela musculatura do pescoço, que mantém a coluna e a cabeça em posição, garantindo o funcionamento dos órgãos da cabeça e do pescoço (visão, audição, respiração, mastigação, deglutição, fala).

Esta descrição das relações anatômicas e funcionais da cor azul permite compreender seus efeitos fisiológicos. Tradicionalmente, o azul é considerado uma cor calmante, analgésica e equilibradora. Com efeito, se lembrarmos de sua relação com o sistema nervoso (por meio das paratireóides) e com a taxa de metabolismo geral (por meio da tireóide), perceberemos que o azul significa, por um lado, uma baixa excitabilidade geral ou localizada, o que o torna útil para o tratamento de dores, espasmos e estados de tensão; por outro lado, expressa um bom nível de tonicidade orgânica e mental que pode corrigir o risco de depressão por exagerada redução da excitabilidade.

Sintomas de falta de azul são todas as formas de rigidez: as articulações enrijecidas, as artérias calcificadas, as cólicas e a prisão de ventre, a respiração custosa, a fala bloqueada, a catarata, a audição difícil, a ansiedade, sintomas de hipertireoidismo e hipoparatiroidismo.

Sintomas de excesso de azul são a apatia, a fraqueza muscular, a debilidade óssea, a hipotensão, a falta de energia, a lentidão mental, sintomas de hipotireoidismo e hiperparatireoidismo.

O azul também se relaciona com a capacidade regeneradora dos tecidos, a qual depende da existência de estímulos nervosos locais para que as células intensifiquem sua atividade e se reproduzam mais. Por isso, o azul é usado como auxiliar na cura de ferimentos, queimaduras, inflamações e alterações dos tecidos e órgãos.

Como não existem frutas e hortaliças rigorosamente azuis, em geral os alimentos associados a essa cor são escolhidos por aproximação. Mas as funções orgânicas ligadas à cor podem permitir uma escolha mais acurada. As substâncias basicamente associadas ao azul são o iodo (do hormônio tireoidiano), o cálcio, o fósforo, as vitaminas C e D (que permitem a absorção e utilização do cálcio), o potássio (indispensável à absorção do iodo) e o oxigênio (responsável pelas reações de oxidação que produzem a energia necessária ao funcionamento das células). As fontes dessas substâncias são: em primeiro lugar, a respiração, que fornece o oxigênio; depois, os laticínios, ricos em vitamina D, cálcio e fósforo; as frutas cítricas (laranja, limão, tangerina) e outros alimentos (pimenta, acerola) ricos em vitamina C, que favorece o metabolismo do cálcio; alimentos ricos em iodo, como o inhame, a batata-doce, o cará, o agrião, o tomate, a cenoura, a chicória, a batata-inglesa; e os produtos ricos em metionina (núcleo ativo do hormônio paratireóideo), como as leguminosas (feijões, lentilha, guando), as carnes e os queijos.

Os antagonistas do azul são, por exemplo, os alimentos com ácido fítico (grãos de cereais e feijões com

casca) e ácido oxálico (espinafre, azedinha), que impedem a absorção do cálcio; os nitratos (usados como corantes e conservantes de alimentos) e tiocianatos (abundantes em couve, repolho, acelga, couve-flor e amêndoas), que bloqueiam o funcionamento da tireóide. Por isso, pessoas com sintomas de falta de azul devem evitar esses alimentos ou usá-los em pequenas quantidades e somente depois de deixá-los de molho e eliminar a água de seu cozimento; entretanto, esses produtos podem ser úteis para pessoas com sintomas de excesso de azul.

As relações anatômicas e funcionais do azul explicam seus significados psicológicos. Por um lado, é a cor da razão, da espiritualidade e da alma. E a cor classicamente usada como tranqüilizante e auxiliar para criar um ambiente de paz e elevação espiritual. Por estar funcionalmente ligado à alimentação, respiração, fala e metabolismo, também pode expressar os significados psicológicos do chakra Laríngeo.

Conseguir engolir e respirar significa ser capaz de buscar e assimilar aquilo de que se precisa para suprir nossas necessidades. Ter um metabolismo equilibrado significa saber agir de acordo com nossas necessidades, usando os recursos de que dispomos para criar aquilo de que precisamos. Falar significa ser capaz de se expressar, de se comunicar, de transmitir suas exigências e dar algo em troca do que recebe.

Enquanto o amarelo simboliza uma atividade intelectual mais simples, imediata, chamada de "pensamento concreto", o azul já representa um nível intelectual mais amplo e elevado, que pode ser chamado de "pensamento abstrato". Envolve compreensão da própria posição dentro da coletividade, senso ético, filosofia de vida,

tomada de decisões, escolha de caminhos de realização, capacidade de criar, de atingir suas metas e de assumir responsabilidades. Do ponto de vista psicológico, o desequilíbrio do azul pode expressar bloqueio da criatividade, sentimento de incapacidade para satisfazer expectativas, culpa e medo dos reflexos das próprias ações sobre os outros. Ou, ao contrário, atitude dependente ou agressiva para obter o que quer, respondendo à hostilidade que sente no mundo com vampirismo. Seja como for, o desequilíbrio do azul sugere dificuldade de perceber a realidade, de tomar decisões e seguir estratégias de ação adequadas para o que deseja realizar.

Sendo uma cor intelectual, o excesso de azul indica a frieza da racionalidade excessiva, que pode chegar aos extremos de negar a importância dos aspectos práticos e emocionais da vida e de ser excessivamente crítico em relação aos pretensos defeitos dos outros. Por outro lado, a deficiência de azul representa dificuldade de funcionamento mental e de comunicação, vida excessivamente guiada por emoções primitivas (ligadas ao alaranjado, cor complementar do azul), facilidade em se deixar influenciar por pessoas e acontecimentos, dificuldade de se manter dentro de um caminho escolhido.

Do ponto de vista simbólico, o azul está relacionado à iluminação, ao crescimento espiritual e à criatividade. Seus deuses são ligados ao ar, à água e à criação. São os Pais celestiais, como Zeus, Júpiter, Urano, Odin, Brahma, Oxalá; os deuses do mar, como Netuno e Poseidon; e as Deusas celestes e aquáticas, como Hera, Juno, Nut, Yemanjá, Oxum, Vênus, Afrodite, Ishtar, Hathor. Suas pedras são a turquesa, a água-marinha e outras

gemas azul-claras; seus minerais são o estanho e o níquel. Seus perfumes são o eucalipto e o benjoim.

O azul é tradicionalmente a cor do elemento ar, cujos símbolos são as lanças e espadas (que representam a agudeza do pensamento); mas, também, é lembrado por nuvens, ondas, ventos, espelhos e cristais transparentes. Sendo a cor de Júpiter, seu dia é a quinta-feira; seu número é o quatro e sua forma geométrica é o quadrado. Seus animais são o carneiro, o golfinho e os pássaros. A melhor imagem para meditar com a cor azul é o céu diurno. Sua atividade é o desenvolvimento da intuição.

6 - LARANJA E CORES PRÓXIMAS (DO BEGE AO MARROM)

O laranja não se distingue muito nitidamente das cores que o formam, que são o vermelho e o amarelo. Participando dos efeitos estimulantes e revitalizantes das duas, a diferença entre elas é apenas de intensidade. Entretanto, essa leve diferença é suficiente para garantir algumas vantagens para o laranja em certas situações. Estimulante como o vermelho, mas suavizado por um toque de amarelo que o ilumina (lembre-se de que o vermelho tem pouca luminosidade), o laranja não irrita, sendo adequado para pessoas que precisam ser revitalizadas (doentes crônicos, depauperados, deprimidos), mas que, ao mesmo tempo, tenham tendência para o estresse e a ansiedade. Regenerador e purificador como o amarelo, seu efeito é mais intenso e acelerado pelo toque do vermelho, que o torna mais quente.

Do ponto de vista energético, o laranja é a cor do chakra Umbilical ou Sacro, cuja saída ventral se situa bem na parte central da barriga, pouco abaixo do umbigo, com a saída dorsal na altura da curvatura lombar da coluna. Este chakra se relaciona anatomicamente com os órgãos do baixo-ventre: todo o aparelho reprodutor, incluindo ovários ou testículos, que são as glândulas a ele ligadas; os intestinos e o aparelho urinário, ou seja, as funções de filtração e reabsorção de substâncias pelo organismo, e as estruturas do sistema nervoso que coordenam os órgãos do baixo-ventre e parte das pernas.

Do ponto de vista orgânico, as funções básicas do laranja envolvem a capacidade que um órgão ou uma célula precisa ter para selecionar, entre todas as substâncias que recebe do ambiente, aquelas que lhe são úteis e benéficas, e de expulsar aquelas que lhe são inúteis e nocivas. É por esta razão que o alaranjado e seus derivados — o bege, o ocre e o castanho - são tão propícios à digestão. Esta gama de cores sintoniza exatamente com a energia ligada a esta função e a sua presença estimula, direta ou indiretamente, a capacidade de metabolizar alimentos.

Falei de estímulo direto e indireto porque penso que, além do estímulo físico da luz sobre o campo energético da pessoa, é tão importante pelo menos, neste caso, o efeito psicológico da cor. O alaranjado é a cor da luminosidade produzida pelo fogo vivo; em tons suaves, mais claros ou escuros, é também a cor da pele dos seres humanos. Logo, o alaranjado é uma cor que evoca vida, calor suave e conforto. Um quadro cujas sombras foram pintadas em tons de castanho e ocre dá uma impressão mais calorosa do que outro cujas sombras são azuis ou cinzentas; um ambiente decorado com toques alaranjados, castanhos ou dourados é confortável e acolhedor, lembra um fogo aceso numa noite de inverno, mantas e almofadas, comida quentinha nos esperando.

Aí está o efeito psicológico do alaranjado: é a cor do conforto corporal, da descontração e do prazer. Sobre as funções orgânicas, este efeito psicológico atua basicamente criando condições favoráveis à alimentação; no campo emocional, o alaranjado atua, principalmente, aumentando a capacidade de buscar o que é necessário para o conforto e o prazer. Da mesma forma que o chakra Umbilical, o laranja se relaciona com as emoções mais

primárias, ligadas à capacidade de dar e receber prazer. É uma cor associada ao individualismo, às necessidades básicas pessoais, à busca de nutrição física e afetiva. Pessoas fixadas nesse padrão emocional imaturo tendem a ser egocêntricas, vorazes e possessivas, dispersivas, agressivas e ambivalentes - estes são os defeitos típicos do excesso de laranja. A repressão das características dessa cor vai manifestar-se por meio de um excesso de rigidez física e mental, com tendência a espasmos musculares e viscerais (eólicas, câibras), rigidez articular (reumatismos), inibição sexual e dificuldade para estabelecer contatos afetivos.

Sendo sua área de origem a barriga, que é o grande caldeirão onde se queimam os combustíveis e se cozinham os nutrientes do organismo, o laranja expressa a capacidade de armazenar a energia necessária para que haja uma descarga eficiente em todas as atividades corporais - é a cor da agressividade e da potência. É por isso que alguns autores temem essa cor, que consideram ligada a emoções "negativas". Para esses autores, tudo o que indica que o corpo está vivo e potente é ameaçador e deve ser reprimido; mas, para quem deseja a saúde integral, a agressividade é uma qualidade essencial a ser desenvolvida, pois significa ser capaz de se mover em busca daquilo que é necessário para a vida. Outra crítica feita à cor laranja é que ela pode causar descontração excessiva. Esta preocupação é típica do puritanismo, que vê na vida sexual sadia um pecado chamado de "intemperança". Penso que seria particularmente útil que cada um, em especial quem se interesse em efetuar curas em outras pessoas, meditasse a respeito das diferenças entre sexualidade sadia e imatura, agressividade desejável e

distorcida, ambição necessária e prejudicial. Acima de tudo, o curador precisa superar moralismos estreitos, tendo sempre em conta que os padrões éticos de seu grupo social, sua classe, seu país não são os únicos existentes e corretos. Precisa aceitar seu paciente com todos os valores de sua cultura e avaliar se, dentro desse contexto, ele é emocionalmente sadio ou não, pois é disso que se trata quando se pensa no laranja: se a pessoa agüenta um acúmulo de tensão emocional, se ela é capaz de descarregar essa energia livremente, se consegue expressar emoções e sentimentos, se suas emoções estão de acordo com seu nível de maturidade geral.

Outras funções orgânicas do laranja, além do estímulo da digestão e do aparelho reprodutor (incluída aqui, além da potência sexual, a fertilidade e a fecundidade, que consistem na capacidade de produzir células germinais sadias e de gerar filhos normais), envolvem a eliminação de substâncias e a regeneração de tecidos.

A atividade eliminadora, relacionada com a função renal de filtração do sangue, inclui, também, a ação destrutiva sobre depósitos anormais de substâncias em diversos pontos do organismo. São particularmente importantes os depósitos de gordura sob a pele ou nos vasos sanguíneos, responsáveis pela obesidade e pelas lesões da arteriosclerose; os depósitos de sais de cálcio, que constituem os mais comuns tipos de cálculos renais, e os cálculos biliares; e a intoxicação geral pela não eliminação de diversos restos do metabolismo.

Já a função regeneradora, segundo cromoterapeutas com grande experiência clínica, é particularmente ativa sobre as estruturas do aparelho locomotor: ossos, articulações e músculos. É possível que, na verdade,

ocorra uma correção da distribuição do cálcio no organismo, já que a fraqueza óssea é quase inseparável da ocorrência de depósitos de cálcio nas artérias e nos rins, sendo os dois fenômenos resultantes de falha dos mecanismos de metabolização do cálcio por causa da falta de minerais e vitaminas essenciais.

A partir de seus efeitos orgânicos, podemos descobrir quais são os principais nutrientes ligados à cor laranja. Além dos minerais diretamente relacionados aos ossos, que são o cálcio e o fósforo (mais ligados ao violeta), as funções associadas ao laranja dependem, principalmente, do magnésio, do manganês, do zinco e do vanádio. O magnésio tem ação inversa à do cálcio, aumentando a capacidade de contração muscular e fazendo com que o cálcio seja eliminado pela urina. O manganês é componente de enzimas ligadas, principalmente, ao metabolismo das gorduras, à preservação dos vasos sanguíneos e à fertilidade. Sua absorção digestiva é bloqueada pelo cálcio, por isso, não devem ser ingeridos juntos. O zinco também está ligado ao funcionamento normal do aparelho reprodutor e o vanádio, que age na síntese do colesterol, também influencia a saúde dos ossos.

As vitaminas relacionadas às funções do laranja são a D (responsável pela absorção do cálcio), a E (responsável pela vitalidade das células do organismo e pela fertilidade) e várias vitaminas do complexo B (em especial B e niacina), que têm nítido efeito desintoxicante. Os alimentos mais ricos nesses nutrientes são os laticínios, os ovos, os cereais integrais e alguns feijões, além do lêvedo de cerveja, carnes (principalmente o fígado) e algumas hortaliças e frutas como tâmaras, castanhas, bananas, tangerina, abóbora, rabanete, diversas verduras e sementes como o cacau e o café.

Do ponto de vista simbólico, o laranja está relacionado com os deuses mensageiros, intermediários entre o mundo divino e os mortais, guardiães do portal dos mundos ocultos e guias dos mortais nesses mundos. Esses deuses são Hermes e Mercúrio, na Grécia e em Roma; Toth e Anúbis, no Egito; Oxumaré e Exu, no Candomblé; Loki, na mitologia germânica. Da mesma forma como o chakra Umbilical se liga às emoções primitivas, esses deuses são impulsivos e dúbios. Vários deles são aquilo que os mitólogos chamam de *tricksters* (diabretes benévolos mas brincalhões, amorais, trapaceiros e interesseiros). Simbolizam o estágio emocional da criança que começa a tomar consciência de seu poder sobre o mundo (ela anda, fala, faz coisas com as mãos), mas ainda não aprendeu as normas éticas da sociedade em que vive e, por isso, canaliza sua energia para satisfazer desejos pessoais imediatos.

Como mensageiros e viajantes, esses deuses lembram o sistema nervoso e os impulsos elétricos que interligam todas as partes do organismo, conectando as extremidades do corpo ao cérebro como Hermes liga os humanos a Zeus. Por isso, o laranja se liga ao elemento fogo, à centelha que ativa as estruturas por onde passa. Seu número é oito, sua forma geométrica é o octógono ou uma estrela formada por dois quadrados entrelaçados (comum na decoração do Islã); seu objeto é o bastão mágico; suas pedras são o coral, o âmbar, o quartzo citrino, a magnetita; seu metal é o mercúrio; seus aromas são a camomila e a malva. A vivência ligada ao laranja é a projeção do magnetismo pessoal por meio de fantasia dirigida e de gestos rituais. Suas atividades cotidianas são todas as que envolvem habilidade e comunicação: falar, negociar, usar as mãos para fazer objetos, caminhar.

A posição de "guardião do limiar" e a personalidade dúbia desses deuses apontam para a importância de se levar em conta as diferenças entre as várias tonalidades derivadas do laranja. Os tons claros, com maior luminosidade, ficam na faixa do bege, do areia e do pêssego e são cores cálidas, mas muito suaves; talvez expressem o lado mais benévolo e despreocupado da cor. Já os tons escuros, que vão do ocre ao marrom, evocam mais os guias do mundo dos mortos, como Anúbis e o próprio Hermes. Pode-se dizer que o laranja é o limite entre a vida e a morte. Quando as plantas brotam, a única cor que elas apresentam é o verde; isso indica que elas têm toda a vida pela frente. O botão da flor é verde, o frutinho novo é verde. Entretanto, conforme as várias partes da planta começam a entrar em declínio, passam a se colorir de tons derivados do laranja. A superfície do tronco, conforme se reveste de uma camada protetora de tecido morto e enrijecido (que pode até descascar periodicamente), torna-se marrom; as folhas amarelecem e caem; as flores perdem suas cores peculiares e se tornam pardas ao murchar; os frutos se tingem com tonalidades alaranjadas, vermelhas ou marrons quando ficam maduros. A partir deste momento, a evolução é comum: cascas, folhas, pétalas, frutas se misturam à terra, ao marrom único, e aí apodrecem e se decompõem, permitindo que o material que as formou seja usado para nutrir novos organismos.

Este ciclo do laranja na natureza, saindo do bege claro vivo e imaturo e atingindo o marrom da morte, explica a impressão dúbia provocada por essas cores e o efeito psicológico e energético tão deprimente dos tons escuros do marrom. Penso que existe uma fronteira sutil entre os tons que produzem efeito agradável (os ocres

mais quentes, o laranja luminoso) e os tons tristonhos mais escuros. Por isso, acho que o uso dessas cores deve ser contrabalançado por cores claras e alegres. Uma casa com pesados móveis de madeira escura pode tornar deprimidos e doentes os seus moradores, se não forem compensados por uma boa porção de luz e calor (principalmente de amarelo e verde bem claro) nos outros elementos da decoração.

É por isso que o marrom não é usado intencionalmente na cromoterapia. Entretanto, como é uma cor muito comum na natureza e em elementos decorativos, o cromoterapeuta deve sempre levar em conta seus efeitos. Como parte de ambientes naturais, como a cor da terra, das árvores e folhas mortas no chão, o marrom pode ser reconfortante, principalmente pelo efeito psicológico resultante da evocação da energia da terra. Mas um ambiente interior em que predominem esses tons escuros e frios pode ser a origem de depressões mais ou menos graves, de apatia e até de falta de criatividade e ânimo para viver e resolver problemas.

Freqüentemente, pessoas com essas características sentem necessidade de usar tons de laranja, pois falta-lhes a luz e o calor que essa cor traz. Mas nem sempre gostar do laranja significa ter falta de sua faixa de vibração: às vezes, pode significar sintonia com essa cor, por predominarem na personalidade a descontração, o prazer de viver, a tolerância.

7 - ANIL E CORES APARENTADAS (HORTÊNSIA, PÚRPURA, JACINTO)

Este é um grupo de cores terciárias, formadas pela combinação do violeta com uma das cores que o formam. O anil ou índigo, mistura de violeta com azul, é o mais usado em cromoterapia; a cor de hortênsia tem a mesma composição, mas é bem mais clara, com muita luminosidade. A púrpura e as cores próximas (granada, vinho) são formadas pelo violeta misturado com o vermelho; o jacinto (nome de um tipo de safira rosada) tem a mesma composição, mas é mais claro, como uma hortênsia rosada. Por serem facilmente confundidos com as cores que as formam, os matizes desse grupo não costumam ser estudados e utilizados isoladamente. A única exceção é o anil, por ser uma das cores monocromáticas do arco-íris. A cor de hortênsia pode ser confundida com o lilás bem claro; o jacinto pode ser interpretado como uma variante da cor-de-rosa; granada, púrpura e vinho podem ser percebidos como um vermelho escuro, se aproximando do marrom. Portanto, para entender as associações físicas e psicológicas desses matizes, basta ler sobre o vermelho e o violeta, imaginando o que aconteceria com essas cores se elas fossem mais ou menos combinadas entre si e com o azul.

Vale estudar separadamente apenas o anil. De acordo com a tradição que associa os centros energéticos do corpo às cores do arco-íris, o anil é a cor do chakra Frontal.

Este é o chamado "terceiro olho", a ponte entre o consciente e o inconsciente; está relacionado fisicamente com as estruturas da base do crânio. Em linhas gerais, aí ficam o hipotálamo, ao qual se ligam a glândula hipófise, a ponte e o cerebelo. Esse conjunto de estruturas engloba as seguintes funções: todos os sentidos; respostas corporais instintivas às emoções (mudanças de respiração, circulação, temperatura, apetite etc); ligação entre o córtex cerebral (tudo o que se torna consciente: sensações, sentimentos, pensamentos, movimentos) e todo o sistema endócrino e metabólico (de equilíbrio e coordenação — harmonia entre a ação imaginada e a realizada).

Esta posição anatômica e suas características físicas permitem compreender as relações orgânicas do anil. Ele pode relacionar-se com todo o tipo de distúrbio sensorial, em especial com os problemas de visão, audição e olfato, cujos nervos correm bem na região da raiz do chakra. O excesso de anil, correspondendo à atividade intensa do chakra, se associa ao excesso de atividade mental; neste caso, a percepção se volta para o interior e para uma intensa atividade imaginativa que, em casos extremos de distorção energética, pode dissociar-se da realidade exterior. Os olhos podem ser míopes, com dificuldade para ver ao longe. Quando há pouca energia anil, a pessoa tende a agir mais no exterior, com pouco ou nenhum contato com suas emoções e fantasias. Os olhos podem ser hipermetropes, com dificuldade de ver de perto.

Distorções na função do hipotálamo podem surgir, em caso de excesso de energia, como voracidade de todos os tipos, incluindo tanto a comida como bebidas e drogas (cujo efeito reforça o desligamento da realidade) e, também, a voracidade por poder, dinheiro e

dominação de pessoas. Também o amortecimento das funções cardiovascular e respiratória expressam excesso de anil, uma cor extremamente fria e depressiva para o organismo. As características inversas podem ser associadas à deficiência de anil.

No que se refere à função coordenadora da hipófise, o excesso ou a falta de anil pode manifestar-se por distúrbios endócrinos diversos, uma vez que a hipófise, por meio de seus hormônios, controla o funcionamento de todas as outras glândulas. Pensando em seus efeitos gerais, posso imaginar que o excesso de atividade do chakra Frontal pode associar-se a um quadro de excesso de um ou vários dos hormônios hipofisários, cujos efeitos podem ser o excesso de crescimento, aceleração e distorção dos ciclos reprodutivos na mulher e no homem, irritabilidade, hipertensão com tendência a inchaços e fraqueza dos vasos sanguíneos. Já a falta de energia anil pode associar-se com o nanismo (altura abaixo do normal), deficiência da função reprodutora, apatia, magreza, pressão baixa com distúrbios do coração, excesso de urina e tendência à desidratação.

Finalmente, em relação à função do cerebelo, distúrbios no chakra Frontal estão associados a dificuldades na coordenação dos movimentos corporais e na manutenção do equilíbrio. Seja por excesso, seja por falta de energia, a alteração dessas funções, por espasmos ou por fraqueza, terá sempre os mesmos resultados: dificuldade de manter o equilíbrio, de fazer movimentos harmoniosos e de seguir numa direção escolhida, que são características de vários problemas neurológicos.

Todo esse raciocínio ligado às funções orgânicas pode ser estendido para permitir a compreensão das

funções psicológicas do anil. Situada entre o azul e o violeta, essa cor combina racionalidade e espiritualidade. Talvez seja a cor mais distante do calor das emoções e sensações; seu mundo é puramente abstrato e mental. Sendo a ligação entre a consciência e o mundo inconsciente, é a cor que influencia os processos de sugestão mental e cura psicossomática. Não é por acaso que, no Oriente, o chakra Frontal é considerado o chakra-mestre, que deve ser ativado em primeiro lugar, para estender seu efeito estimulante a todos os outros. Ligado à transformação de idéias em movimentos, o anil é a cor da organização, da autoconfiança, da firmeza e da liderança. Excesso de anil pode simbolizar, no plano psicológico, a tendência a se refugiar em atividades mentais, abstratas e de fantasia; o gosto por uma certa rigidez formal, o excesso de respeito por normas e rituais, e uma busca excessiva de poder de liderança e controle sobre o mundo exterior.

A deficiência de anil, pelo contrário, simboliza a incapacidade de fazer contato sensorial com o mundo, que pode chegar ao extremo da dissociação mental; pouca imaginação e baixa consciência das próprias emoções, e dificuldade para transformar as idéias em ações práticas ou, ao contrário, muita ação e pouco pensamento (nos dois casos, o tipo de pessoa boa para cumprir ordens, mas não para liderar, ou por ser indecisa demais, ou por ser arrogante demais).

O anil está muito próximo do negro e, por isso, é muito frio, dando uma impressão de lentidão extrema. Por isso, é extremamente calmante, quase narcótico. É uma boa cor para pessoas que se encontram em estado de agitação física ou mental, mas deve ser evitado ou usado com parcimônia em pessoas com tendência à

depressão ou cujo organismo esteja muito fraco. Por suas relações anatômicas e por esse efeito quase congelante, o anil é usado para problemas dos órgãos dos sentidos (olhos, ouvidos, nariz); problemas neurológicos, principalmente convulsões e demência; problemas psicológicos que envolvem vícios (alcooolismo, drogas), obsessões e distorções da percepção da realidade, e, por sua qualidade fria e constritora, para conter hemorragias e outros derrames de líquido no organismo (como a perda de líquido amniótico, o excesso de urina por pressão baixa ou outra causa e a perda de plasma em feridas extensas e queimaduras).

As características do excesso de anil, particularmente a depressão, a retenção de líquidos e a excitabilidade neurológica, devem ser contrabalançadas com cores quentes, em especial o laranja, que é complementar do azul. Quando houver necessidade de usar o anil, mas for conveniente tomar cuidado com possíveis reações negativas do cliente, pode-se empregar a cor de hortênsia, que é o anil bem clareado pela luz branca.

Podemos deduzir, agora, quais são os nutrientes e as substâncias ativas do organismo ligados à cor anil. Para começar, observemos que, tanto a estrutura do cérebro como a dos hormônios da hipófise dependem da existência do enxofre (sob a forma de proteínas ricas em aminoácidos com sulfatos, como metionina, cistina e cisteína) e do fósforo (sob a forma de compostos de fosfato usados no armazenamento de energia dentro das células). As principais fontes dessas substâncias são os produtos animais (carnes, ovos, laticínios) e as leguminosas (feijões, ervilha, lentilha etc).

Entre as vitaminas, as relacionadas às funções do sistema nervoso e, portanto, ligadas à cor anil são as do

complexo B, em especial as vitaminas B₁, B₂, B₆, B₁₂ e o ácido pantotênico. Suas fontes principais são as carnes, sendo comuns os sintomas de carência em vegetarianos.

É comum a associação a cada cor de alimentos que a apresentem em seu aspecto natural. Entretanto, se esta associação é facilmente feita para as cores quentes, na faixa azul-violeta, as coisas ficam confusas, pois a rigor quase não existem alimentos dessas cores, sendo que os poucos existentes não têm a cor em estado natural ou têm uma cor que apenas lembra o matiz requerido. Ao anil são associados frutos bem escuros, como a ameixa seca, a amora, a berinjela e as uvas pretas. O feijão-preto também poderia ser incluído neste grupo, por ser, junto com a berinjela, uma boa fonte de enxofre e de fósforo, além de ter uma boa quantidade de algumas vitaminas do complexo B (embora estas não sejam tão bem absorvidas pelo organismo como as de origem animal).

Outra substância diretamente ligada ao anil é a água. Excesso de anil pode estar relacionado com a retenção de líquidos e inchaço, sendo necessário, nestes casos, reduzir a ingestão de água e de sal, e utilizar um diurético suave como chá, mate ou café. A falta de anil pode manifestar-se por meio de grandes perdas de líquido, que podem levar à desidratação. Nestes casos, além de corrigir a causa do distúrbio, é necessário aumentar a ingestão de água para repor o volume líquido perdido.

Do ponto de vista simbólico, o anil está relacionado com a razão fria. Seus deuses são os deuses do tempo implacável e devorador, que dão à pessoa a consciência de seus limites, de suas responsabilidades, do preço a pagar por cada coisa que ela quer conquistar. Pesquisas recentes sugerem que o envelhecimento está

relacionado com a redução do funcionamento da hipófise, que perderia aos poucos a capacidade de estimular e coordenar o funcionamento das outras glândulas. É possível que este processo se relacione com um relógio biológico do hipotálamo, que governa todos os ritmos e ciclos orgânicos.

O mais conhecido deus do tempo é Crono, o Saturno romano. No simbolismo da Alquimia, Saturno é o planeta que rege a cabeça, justamente por ser o símbolo da razão abstrata, desprovida de emoções ou impulsos. Sua cor é o anil, que no simbolismo antigo pertence à faixa do negro, expressando a frieza e o distanciamento do mundo mental. Os deuses correspondentes ao tempo e ao destino em outras mitologias são Shiva (na Índia), Ifá (Yorubá), Adad (na Ásia Menor), Aima (eslavo); os Três Puros Filhos do Sol e da Lua dos Chineses (o Imperador de Jade, senhor do presente; o Imperador de Pérola, senhor do passado, e Kin Kul, senhor do futuro); o criador que se torna deus dos mortos, entre os ameríndios (como Monan, dos Tupis); Ilmarinen (o deus báltico do tempo, o ferreiro que criou o pilar do mundo); Odin, Brân, Janus (o deus de duas faces dos Etruscos).

Sendo a cor de Saturno, seu número é três e sua forma geométrica, o triângulo; suas pedras são a safira e outras gemas azul-escuras, como a azurita, o lápis-lazúli e a sodalita; seus perfumes são o sândalo e o cedro; seu metal, o chumbo; suas qualidades básicas, a cristalização e o acúmulo de energia, que podem manifestar-se como prudência ou como inércia. Sua função psíquica é a Sombra, o inconsciente pessoal formado por tudo o que é reprimido. Seu elemento é a água e os seus objetos são cálices e cristais. As imagens que o evocam são o céu noturno estrelado e as profundezas das águas.

Os usos tradicionais que a Cromoterapia dá ao anil incluem as doenças mentais de todos os tipos, em especial as que se manifestam por apatia e perda de contato com a realidade; problemas neurológicos originados no cérebro e no cerebelo (convulsões, demência etc); todos os tipos de problemas de olhos, nariz e ouvidos, com aplicação local da cor. Também é usado no tratamento de problemas com drogas, como tranqüilizante e para contrabalançar o excesso de cores quentes, sendo, neste caso, aplicado na aura ou no chakra Frontal. Serve, também, para controlar hemorragias e outras perdas líquidas, como já foi descrito, com aplicação local da cor.

No trabalho de ativação dos Chakras e no crescimento pessoal, a mentalização do anil, despertando os conteúdos relacionados com o chakra Frontal, é útil para trazer à consciência os medos, as obsessões e os impulsos reprimidos. Por isso, o anil é considerado a cor da percepção e da compreensão, da ativação e da purificação da mente.

8 - AS NÃO-CORES: BRANCO, PRETO E CINZA

Como já vimos, o branco é a soma de todas as cores e o preto é a ausência delas. O cinza é a tonalidade intermediária entre essas duas. Não é exatamente uma cor, mas um estado situado a meio caminho entre a sombra e a luz. Penso que é importante discutir alguns aspectos referentes a essas três "cores", pois existem muitos preconceitos a seu respeito.

E comum encontrarmos a informação de que é "bom" usarmos o branco e é "ruim" usarmos o preto. Sempre que alguém me pergunta se isso é verdade, sou obrigada a pensar que é possível que um dos motivos mais fortes para a fixação dessa crença (que é característica da cultura ocidental) é o fato de que as antigas curandeiras e parteiras das aldeias européias usavam as roupas pardas e negras características das populações pobres e sem recursos de higiene. Quando, a partir da Idade Média, os padres e os médicos ligados às classes dominantes desencadearam a violenta campanha de destruição dessas concorrentes profissionais, a única forma de desacreditá-las junto ao povo foi associá-las - e ao seu modo de se apresentar - ao demônio cristão, ao qual ficou ligada a cor negra como símbolo do mal. Em contraposição a isso, o branco ficou associado ao Deus cristão e ao bem. Em tempos mais recentes, o mesmo preconceito se manteve vivo quando os nomes "branco" e "preto" foram usados para descrever

colonizadores e colonizados, senhores e escravos, cuja pele se distinguiu simplesmente por um tom mais rosado ou mais acastanhado.

É claro que, com isso, não quero dizer que não existam diferenças psicológicas e simbólicas entre o branco e o negro. O branco, em todas as culturas, é associado à luz, ao dia, à consciência, ao ar e ao céu diurno, enquanto o negro é ligado às trevas, à noite, ao inconsciente, ao desconhecido, à terra. Entretanto, isso não quer dizer que uma cor seja boa e a outra má. Somente as culturas machistas dizem que o simbolismo ligado à noite (ao feminino) é mau e demoníaco. Além do mais, muitas culturas antigas sabem que a diferença entre as duas é menor do que parece à primeira vista. Pode parecer estranho, para os ocidentais, que na China o branco seja a cor do luto; a antiga mitologia Yorubá pode nos ajudar a entender isso. Para esse povo, existem quatro cores sagradas, divididas em dois pares. O vermelho e o verde são as cores da vida: simbolizam os mundos animal e vegetal, com as funções a eles relacionadas. O branco e o preto são as cores da não-vida, com a diferença de que o negro é a cor do solo e dos espíritos dos mortos recentes, cujos corpos estão apodrecendo dentro do útero da mãe-terra; e o branco é a cor da água e dos embriões contidos no sêmen, dos espíritos dos que ainda estão se preparando para nascer. O preto é a cor dos orixás da morte e do destino, como Omulu e Exu; o branco é a cor de Oxalá, o orixá da fecundidade masculina que, no Brasil, é o pai de todos os orixás. E por isso que o branco é muito usado nas cerimônias das religiões afro-brasileiras, em sinal de respeito a Oxalá, e não porque seja considerado "melhor" do que o preto.

Fica fácil entender, agora, a ligação entre o branco e a morte. Para começar, esta é uma cor desligada das

funções vitais, sem as vibrações do crescimento vegetal ou da atividade animal. Além disso, é branca a cinza que é o produto final da morte da madeira, a cor atingida após ser ultrapassada a etapa intermediária do negro do carvão. Entre muitos povos, o ritual funerário inclui o uso de cinzas para cobrir o rosto e os cabelos, em sinal de tristeza, e de roupas toscas, feitas com tecidos rústicos de fibras vegetais cruas (esbranquiçadas), sem tingimento, em sinal de desinteresse pelas belezas e vaidades da vida.

A grande diferença que sinto entre o branco e o preto é que, enquanto este puxa para a terra e dá uma sensação de peso e de imobilidade, aquele, ao contrário, dá a sensação de leveza e de fuga em direção ao espaço. Talvez seja por isso que o branco seja tão caro a grupos que seguem orientações espiritualistas distorcidas, que buscam escapar da realidade corporal e cotidiana. São exatamente estes grupos que acham que é nocivo usar o negro.

Recordando alguns detalhes da física da luz, podemos entender em profundidade os efeitos do branco e do preto e por que certas pessoas se sentem à vontade com um e ameaçadas por outro. Lembre-se de que a cor de um objeto - no caso, a roupa que usamos - é a faixa de radiação luminosa que o objeto reflete, enquanto absorve todas as outras cores. Um objeto branco, portanto, estará refletindo de volta para o exterior todas as radiações luminosas, uma vez que o branco é a mistura de todas as cores. Logo, uma pessoa vestida de branco não absorve qualquer energia do ambiente — sua roupa é como um espelho voltado para fora, que devolve ao ambiente tudo o que tenta chegar à pessoa. A roupa branca é uma couraça contra a energia que vem do exterior. É uma faca de dois gumes: protege a pessoa contra tudo que é mau, mas

não a deixa absorver o que é bom, por isso, é um recurso muito usado por pessoas que fogem das emoções.

O branco é particularmente útil em duas situações. Quando alguém vai fazer um trabalho de cura energética, como o que é feito em muitos centros espíritas e nas sociedades esotéricas, a roupa branca pode ser uma boa proteção contra os distúrbios energéticos das inúmeras pessoas com quem o curador faz contato a cada dia. A segunda situação é a de um grupo que queira mobilizar uma porção de energia e deixá-la circulando no espaço ocupado pelo grupo, sem ser absorvida pelas pessoas. Neste caso, a roupa branca garantirá a preservação da energia livre.

Entretanto, uma pessoa que esteja precisando absorver energia não deve abusar do branco, utilizando-o apenas na quantidade estritamente necessária para aproveitar seu efeito psicológico de limpeza, purificação, leveza e otimismo. Usado com exagero, como antigamente era empregado em hospitais, o branco cria apatia e depressão, pois a pessoa não recebe estímulos coloridos, indispensáveis para manter o sistema nervoso funcionando nem consegue absorver a energia necessária para se recarregar.

Em Cromoterapia, a luz branca, das lâmpadas comuns que projetam sobre a pessoa o conjunto de todas as cores, costuma ser usada em trabalhos de reequilíbrio energético geral, e quando o terapeuta não tem certeza a respeito do problema da pessoa, não querendo, para isso, usar uma cor específica. A experiência dos cromoterapeutas sugere que, nestes casos, o organismo se encarrega de selecionar e aproveitar as faixas de radiação de que mais necessita.

Tentemos, agora, entender os paradoxos da cor negra. Lembrando novamente da física da luz, podemos entender que um objeto preto não reflete qualquer luz para o ambiente, mas absorve todas as cores - ele é como uma esponja que chupa energia do exterior. Essa energia precisa ser armazenada de alguma forma. Ao ser incorporada aos átomos do objeto, o aumento de energia é sentido como calor. Experimente usar uma blusa preta, mesmo que seja de tecido fino, para andar ao sol. Você sentirá mais calor do que se estivesse usando uma blusa clara mais grossa, pois toda a luz solar que atinge você é absorvida pela roupa. No inverno, essa característica da roupa preta pode ser muito útil. Entretanto, se quiser criar um ambiente caloroso e aconchegante, não coloque o preto em suas paredes. Elas absorverão toda a energia e o lugar parecerá uma geladeira.

Um uso comum do preto como concentrador de energia é feito nos sistemas de captação de energia solar para aquecimento de água ou em fornos solares. Em ambos os casos, o encanamento de água (ou o recipiente para o alimento a cozinhar ou secar) fica contido dentro de uma caixa metálica revestida de material isolante (lã de vidro e madeira) e com uma tampa de vidro. Para nada desperdiçar da energia que atravessa o vidro, o metal é pintado de preto. Como o material isolante não deixa o calor irradiar para o ambiente, ele se concentra no interior da caixa, onde a temperatura pode atingir níveis suficientes para assar um pão.

Um dia, uma aluna levantou a questão do possível efeito da *lingerie* preta sobre a vida sexual dos casais. Basta ver um anúncio de roupas íntimas para perceber que as de cor preta são as mais sensuais e excitantes.

Entretanto, de onde vem essa impressão? Minha hipótese a este respeito é a seguinte: como a roupa preta acumula mais energia do que qualquer outra, a mulher, ao vesti-la, se sente mais quente e ativa; para o homem, a roupa preta pode indicar que a mulher está assim e, por isso, ele também se sente mais bem-disposto e excitado. Desta forma, juntam-se os efeitos físico e psicológico para que a roupa preta seja excitante para quem a usa e para quem a vê.

Talvez seja exatamente por isso que pessoas puritanas e reprimidas considerem o preto uma cor tão "má". Sentir o corpo quente e exigindo atividade, sentir especialmente a ameaça do afloramento de impulsos sexuais, é uma experiência ameaçadora demais para que essas pessoas se exponham a ela de bom grado. A restrição do uso de roupas energizantes tem a mesma finalidade que a restrição do uso de alimentos energizantes (como as carnes e as bebidas estimulantes). Mantendo o nível de energia corporal o mais baixo possível, é mais fácil evitar a pressão das necessidades básicas reprimidas.

É importante compreender os prós e os contras do preto. Sendo a "cor" que absorve o máximo de energia, a roupa preta é adequada para determinadas situações em que a pessoa precisa absorver e acumular muita energia. Este é o caso de operações mágicas em que a pessoa precisa concentrar muita energia para compensar a que perde em projeções e curas. Estes magos costumam usar roupas pretas e tapetes ou calçados de material isolante para não dispersar energia pelos pés. Talvez a tradição do uso de roupas pretas no luto, nas regiões frias da Europa, tenha se originado da percepção intuitiva de que essa cor compensaria o estado de depressão e esgotamento causado pela tristeza da perda.

Entretanto, da mesma forma que o branco, o preto é uma faca de dois gumes. Enquanto o branco é uma muralha fechada, o preto é uma porta escancarada. Usando o preto, a pessoa fica totalmente sem barreiras; absorve tudo o que vier do ambiente, seja benéfico ou não. A maneira como esse problema é resolvido pelas pessoas experientes no uso da energia corporal e ambiente é criando uma barreira seletiva, um filtro energético, canalizando a vontade pessoal ou do grupo para impedir a absorção de forças indesejáveis. Em geral, este processo de concentração da vontade é simbolizado pela visualização de um círculo protetor de luz dourada, prateada ou branca, que é criado antes de a pessoa começar seu trabalho energético e desfeito no final da atividade.

Falta apenas falar do cinza para terminarmos de estudar os principais grupos de cores. Embora não seja usado em Cromoterapia, o cinza tem alguns aspectos especiais que merecem ser lembrados. Como já vimos antes, o cinza não é uma cor; sequer é presença ou ausência das cores, mas um estado intermediário entre esses dois. É a "cor" mais neutra que existe: é o anonimato, a imprecisão, quase a invisibilidade. À noite, todos os gatos são pardos, na sombra, todos os objetos e seres se confundem. Quem se preocupa com decoração e moda sabe que o cinza é um grande recurso para destacar outras cores. Ele combina com tudo e faz todas as outras cores parecerem mais ricas e mais vivas. Entretanto, quando é usado sozinho, seu efeito imediato é de depressão e tristeza. Frequentemente, escolas e repartições têm as paredes pintadas de cinza. A idéia é facilitar a limpeza, mas é bem possível que esta "decoração"

seja, pelo menos em parte, responsável pelo mal-estar e baixo desempenho das pessoas que precisam permanecer nesses ambientes.

Existe, entretanto, uma variedade de cinza que é muito querida e usada em Cromoterapia (pelo menos para visualização): o prateado. A cor da prata, que é basicamente a cor dos metais (ou da maioria deles), é um matiz de cinza bem claro e luminoso, por ser brilhante e refletor como um espelho. Antigamente, antes do desenvolvimento da técnica de produção de vidros planos, os espelhos eram feitos de prata polida. Seu brilho é comparado ao da Lua, que ilumina sem aquecer. Os materiais prateados produzem uma luminosidade branco-azulada, muito leve e calmante. Por isso, embora o cinza, em geral, seja uma cor melancólica e obscura, o prateado produz uma sensação agradável.

Enquanto o dourado (o tom metálico do amarelo) dá a sensação de aquecer e de encher de energia, o prateado produz a sensação inversa; por isso, é usado, em certos exercícios cromoterápicos, para limpar o campo energético e afastar influências desagradáveis.

Sob o ponto de vista simbólico, a prata está ligada à Lua, à água e a todos os elementos físicos e psicológicos a elas relacionados: a emoção, o inconsciente, a imaginação, a fecundidade, as mudanças e ciclos, a nutrição.

PARTE III

A TÉCNICA
CROMOTERÁPICA

Nesta parte, você vai aprender os princípios gerais da Cromoterapia, que incluem seu próprio treinamento para utilizar a técnica com eficiência; sua preparação pessoal e os cuidados que deve ter com o seu organismo para mantê-lo equilibrado e energizado; as várias formas de praticar a Cromoterapia e os detalhes técnicos que envolvem o material utilizado e o modo de aplicação da cor.

A - TREINAMENTO

Para ser um bom cromoterapeuta, você precisa desenvolver três habilidades básicas: a primeira é identificar as necessidades energéticas de seu cliente (você mesmo ou outra pessoa); a segunda é concentrar e direcionar sua energia; a terceira é projetar cores específicas. Se quiser trabalhar com Cromoterapia, não se limite a aprender a usar lâmpadas de cor. As lâmpadas são úteis, pois o efeito físico da luz é um componente importante do tratamento, mas não é o único. Muitas vezes, a lâmpada servirá apenas como apoio, e o mais importante será o trabalho de mentalização e projeção de energia. Por isso, o terapeuta que se limita a acender e a apagar lâmpadas de modo mecânico nunca será um cromoterapeuta completo.

1 - MENTALIZANDO AS CORES

Você tem facilidade para visualizar objetos? Sim?
Não? Não sabe?

Faça um teste inicial da sua capacidade de se concentrar e de visualizar.

Sente-se confortavelmente, feche os olhos e relaxe.

Imagine que está numa rua movimentada, com muitos carros e pessoas passando por você. Não tente forçar qualquer tipo específico de percepção; siga sua forma espontânea de imaginar. Explore esta situação por alguns momentos. Quando quiser, deixe que a fantasia se desfaça calmamente, espreguice e abra os olhos. Avalie-se agora:

- Foi fácil fechar os olhos e relaxar?
- Foi fácil ficar com a atenção concentrada na fantasia?
- Como foi sua fantasia: você viu o lugar, as pessoas e os carros? Você ouviu os sons característicos da situação? Você sentiu no corpo tensões, movimentos, diferenças de temperatura etc?

Se você respondeu *sim* às duas primeiras perguntas e se viu as coisas, ótimo! Você já ultrapassou o que costuma ser a etapa mais difícil do treinamento.

Se sua resposta foi *não*, comece a treinar essas habilidades, indispensáveis para que a energia flua de modo eficiente por seu corpo.

a) RELAXAMENTO

Escolha um momento em que você não corra o risco de ser interrompido. Você não precisa deixar para fazer o exercício apenas nos raros momentos em que consegue um longo tempo de sossego; os cinco minutos em

que você pode parar para descansar depois do almoço são suficientes e é melhor fazer o exercício todos os dias por pouco tempo, do que fazer um longo exercício apenas uma vez por semana. Você pode aproveitar também a hora de dormir; deite-se, relaxe e seu sono será muito melhor. Não se preocupe, pois você acordará normalmente.

Caso não possa deitar-se, faça o exercício em posição sentada, com o corpo apoiado de modo confortável. É bom que você aprenda a ficar relaxado nessa posição, pois geralmente o cromoterapeuta trabalha de pé, movendo-se junto ao cliente.

Sinta sua respiração. Não procure mudá-la, apenas coloque a atenção nela. Agora, vá prestando atenção a cada parte do seu corpo, percebendo sua posição, temperatura, se existe alguma tensão; se quiser sentir-se melhor, contraia um pouco os músculos, solte-os e deixe o corpo se acomodar. Comece pelos pés, passe para os tornozelos, pernas, joelhos, coxas, quadril, barriga, costas, peito, ombros, braços, antebraços, mãos, pescoço, cabeça e face. Procure sentir bem e soltar cada parte do lado esquerdo e do lado direito do corpo.

Depois de soltar o corpo todo, fique descansando pelo tempo que quiser. Para retornar à atividade, comece a mexer aos poucos as mãos e os pés, vá expandindo os movimentos para os braços e as pernas até espreguiçar o corpo todo e abrir os olhos.

Procure sempre avaliar rapidamente como fez o exercício. Da próxima vez, preste atenção especial nas partes em que você ainda não conseguiu relaxar direito. Frequentemente, as áreas que precisam de maior cuidado são os olhos e os músculos ligados à respiração,

b) ATENÇÃO

Não espere até se aperfeiçoar no relaxamento: comece ao mesmo tempo a treinar sua atenção, para que ela fique concentrada em um mesmo assunto ou objeto por um longo tempo. Treine os dois exercícios apresentados a seguir.

CONTEMPLAÇÃO: Escolha um objeto qualquer. Pode ser um móvel, um utensílio, uma pedra, uma árvore, uma nuvem, um pássaro. Sente-se, relaxe e apenas olhe para o objeto. Não pense em nada, apenas olhe. Se sua mente se desviar para outros assuntos, traga-a de volta suavemente. Não olhe de modo obsessivo, fixo; deixe seus olhos relaxados, soltos, mas fixe a *atenção* no ato de olhar. Faça o exercício pelo tempo que quiser.

Você também pode "contemplar" uma música, os sons do ambiente, os cheiros (perfume de flores, o pão da padaria ao lado, as panelas na cozinha). O importante é treinar a atenção.

MEDITAÇÃO:

Escolha uma palavra, uma expressão, um conceito, uma imagem. Sente-se, relaxe e concentre sua atenção nessa imagem mental. Mesmo que no início sua mente fique vagando, procure trazê-la de volta para a

idéia que escolheu. Mas não fique raciocinando sobre ela: apenas mantenha a imagem em foco. A cada vez, você conseguirá manter sua atenção fixa na idéia por mais tempo,

c) VISUALIZAÇÃO

Se você não costuma visualizar coisas, mas imagina mais sons ou sensações corporais, não se preocupe. Isso não é uma falha, mas significa apenas que nem todas as pessoas imaginam da mesma forma. Acontece apenas que, para quem deseja trabalhar com Cromoterapia, é muito útil desenvolver a habilidade da visualização. Se esta não é sua forma habitual de imaginação, faça os exercícios apresentados a seguir, junto com o trabalho de concentração da atenção.

VISUALIZAR:

Para começar, escolha algo muito familiar e de que você goste muito; isso ajuda a trazer à mente o objeto. Pode ser seu prato predileto, uma roupa preferida, um objeto de estimação. Comece com alguma forma bem simples e familiar; só mais tarde tente passar para formas complexas como pessoas e lugares, e para objetos pouco familiares, desconhecidos e imaginários.

Feche os olhos e relaxe.

Procure visualizar na sua frente o objeto que escolheu. Se tiver dificuldade, experimente usar alguns artifícios até encontrar aquele que mais o ajude. Tente imaginar que o objeto aparece numa televisão, numa tela de cinema, num palco, num quadro, na página de um livro etc. Procure visualizar o objeto de forma bem

nítida e com o máximo de detalhes. Treine para, aos poucos, ir conseguindo manter a imagem por mais tempo de cada vez. Depois que conseguir visualizar facilmente o objeto, treine movimentá-lo (virá-lo de todos os lados, fazer com que se desloque em várias direções) sem perder a imagem. VISUALIZAR CORES:

Prepare cartões de mais ou menos um palmo de lado, em papel ou plástico, de cada uma das cores de que vai precisar. Procure conseguir um tom mais escuro e outro mais claro de cada cor. Você pode aproveitar desde sacos plásticos de embalagens até páginas coloridas de revistas com fotos de arvoredos, águas, céu etc.

Se não dispuser de um pedacinho de parede branca para usar como fundo para o exercício, faça uma base para os cartões com cartolina branca, para que a cor da parede não interfira no exercício.

Escolha o cartão que quiser e prenda sobre o fundo (parede ou cartolina), de modo que ele fique vertical, de frente para você. Sente-se em frente. Relaxe. Abra os olhos e contemple o cartão por alguns instantes (não exagere para não cansar a vista). Feche os olhos e procure visualizar a cor. Se não conseguir, repita o procedimento algumas vezes. Com o tempo, procure manter a imagem da cor pelo máximo de tempo que puder.

Não existe uma ordem definida para treinar a visualização das cores. Pode ser que você sinta uma facilidade maior com umas do que com outras. Treine até conseguir visualizar bem todas elas.

BRINCANDO COM AS CORES:

Imagine um objeto, uma paisagem, o corpo de uma pessoa etc. Comece visualizando as cores que consegue perceber espontaneamente. Experimente ir mudando as cores dessa imagem. Pinte-a toda de uma cor ou mude apenas uma parte; clareie, escureça, jogue luz. Experimente fazer várias mudanças na figura e no fundo contra o qual ela aparece.

2 - TRABALHANDO COM A ENERGIA

A segunda habilidade que você precisa desenvolver para executar bem a Cromoterapia é a capacidade de sentir a energia no seu próprio corpo e no de seu cliente, e de mover a energia de acordo com sua vontade. Embora essa técnica seja a base das curas realizadas nos centros espíritas e nas associações esotéricas, ela em si nada tem de sobrenatural nem depende de poderes especiais.

Todo organismo vivo é cercado por um campo de energia e cria correntes e ondas nesse campo, de acordo com suas emoções, sensações e pensamentos. Em princípio, portanto, qualquer pessoa deve ser capaz de mover sua energia como quiser. Isso não ocorre na prática por dois motivos: em primeiro lugar, porque a educação das crianças seleciona um grupo pequeno de comportamentos aceitos pela sociedade e ajusta a criança ao papel que se espera que ela desempenhe depois de adulta. Na nossa cultura, isso implica bloquear muitas formas de

sensibilidade, em especial a habilidade para a expressão artística, a intuição e a percepção expandida (a chamada percepção extra-sensorial). Em segundo lugar, muitas pessoas, por causa dos inúmeros bloqueios e tensões que vão acumulando no corpo ao longo da vida, possuem uma baixa capacidade de absorver e armazenar energia, o que faz com que seu campo seja fraco e com que ela não tenha energia disponível para criar um fluxo para atingir outra pessoa.

Algumas pessoas se conservam naturalmente desbloqueadas sem que tenham consciência de como isso acontece: são chamadas de "médiums" por terem uma sensibilidade extrema para servirem de canal (*médium*, em latim, "meio" de transmissão) para a percepção e a projeção de fenômenos energéticos. Entretanto, mesmo as pessoas que não têm espontaneamente essa habilidade podem treinar para desenvolvê-la. O resultado final dependerá de quanta energia seu organismo consiga armazenar e de quanto a pessoa consiga desbloquear-se. Na minha opinião, a chave para que essa habilidade se desenvolva é a pessoa *permitir* a si mesma perceber a energia. Se ela conseguir superar seus bloqueios culturais para atingir esse objetivo, o resto será fácil. É um trabalho difícil, mas tem suas compensações. Segundo alguns mestres, o médium, embora tenha facilidade de lidar com os campos de energia, tem a desvantagem de ser um "receptor passivo". Costuma ser muito difícil ou impossível, para essas pessoas, controlar quando e como se manifestarão suas habilidades, sendo necessário, geralmente, que recebam a orientação e o controle de outra pessoa. Já a pessoa não-médium, embora parta de uma dificuldade inicial para contatar a energia, tem a vantagem de desenvolver essa habilidade de modo consciente e sistemático,

mantendo-se sempre sob o próprio controle e podendo usar essa habilidade quando e como quiser.

Os exercícios apresentados a seguir servem tanto para você expandir sua percepção, como para aprender a controlar e conduzir a energia.

FLUXOS DE ENERGIA:

Deite-se e relaxe. Dobre as pernas, com os pés apoiados no chão, e deixe os joelhos se afastarem até as pernas ficarem bem abertas, com as plantas dos pés encostadas uma na outra. Ao mesmo tempo, estique os braços para cima, encostados no chão, e una as mãos acima da cabeça, sem forçar a posição. Comece a focalizar a atenção no contorno do corpo, imaginando que uma energia semelhante à corrente elétrica passa da mão esquerda para a direita, desce pelo braço direito, pelo lado direito do tronco e pela perna direita; passa do pé direito para o esquerdo e sobe pela perna esquerda, lado esquerdo do tronco e braço esquerdo, até chegar à mão. Continue repetindo esse circuito até começar a sentir um formigamento, calor ou pressão percorrer seu corpo nesse itinerário. Fique assim o tempo que quiser.

Você pode experimentar outros circuitos, como desenhar um "8", com a energia passando de uma das mãos para a perna oposta e vice-versa; ou, então, um que será muito usado na Cromoterapia, que consiste em unir

as mãos diante do corpo (na posição sentada) e sentir a energia circulando do tronco para um braço, passando de uma das mãos para a outra e voltando pelo outro braço para o tronco.

- ENERGIA NAS MÃOS:

Esfregue por uns momentos as palmas das mãos. Depois, afaste-as uns poucos centímetros e fique algum tempo assim. Você deverá sentir calor, formigamento ou pressão entre as mãos. Repare, principalmente, nas sensações das palmas das mãos e das pontas dos dedos, que são os principais pontos transmissores de energia. Experimente afastar e aproximar as mãos para sentir diferenças no campo energético.

Se você fizer este exercício em um lugar escuro, tente visualizar o campo de energia entre as mãos. Algumas pessoas vêem uma luminosidade difusa ou faíscas azuladas. Mas, se você não conseguir visualizar, não se preocupe, essa habilidade facilita o trabalho, mas não é indispensável.

- ABSORVENDO ENERGIA:

Relaxe e preste atenção na sua respiração. Faça uma respiração calma, profunda e com ritmo regular. Se conseguir, você pode fazer uma pausa quando estiver com os pulmões cheios e outra quando estiverem vazios. Ao inspirar, sinta que, junto com o ar, está absorvendo energia (imagine-a como luz, vibração ou outra forma que preferir). Na pausa, sinta a energia dentro de seu organismo. Ao expirar,

sinta que, conforme o ar sai, a energia se espalha por todo o seu corpo. Descanse e recomece.

Este exercício deve ser feito diariamente, para repor a energia que você perde ao fazer trabalhos terapêuticos.

- **CONCENTRANDO ENERGIA CURATIVA:**

Faça o mesmo exercício descrito anteriormente (Absorvendo energia), com a seguinte diferença: ao expirar, imagine que a energia está se dirigindo para um ponto determinado de seu corpo. Se você quiser energizar um órgão ou parte do corpo, concentre a energia nesse local (você não precisa ter uma informação exata sobre a anatomia dessa parte, mas pode criar uma imagem mental que a simbolize). Se você quiser equilibrar e carregar seu campo energético, pode direcionar a energia para um dos Chakras principais. Se quiser projetar a energia para curar alguém, concentre a energia na palma da mão. Como você já aprendeu a sentir fluxos de energia, sinta a energia fluir do peito até sua mão.

Em geral, os curadores utilizam a mão direita para projetar energia (ou seja, para energizar o cliente) e a esquerda para absorvê-la (ou seja, para descarregar ou "limpar" o campo energético do cliente). Procure observar se seu organismo segue esse padrão ou se é invertido.

- **PROJETANDO ENERGIA:**

Depois que você conseguir sentir a energia acumulada na mão (como calor,

formigamento ou pressão), imagine que ela se condensa, formando como que um feixe de luz (ou uma corrente elétrica). Dirija esse feixe para onde quiser. Procure visualizar nitidamente o feixe bem brilhante e forte, como um fio de luz, correndo até o lugar desejado. Ao chegar aí, visualize a luz se incorporando ao objeto, inundando-o todo. A cada impulso que você der com a respiração, o objeto ficará mais carregado de energia.

3- COLORINDO A ENERGIA

Algumas pessoas conseguem trabalhar imediatamente com as cores; outras sentem mais facilidade se treinarem durante algum tempo com a energia inespecífica (luz branca, calor, formigamento de corrente elétrica, pressão), para só depois começarem a trabalhar com as cores. Para treinar a projeção de cores específicas, faça os exercícios a seguir.

- RESPIRANDO A COR:

Faça o exercício de absorção de energia. Respire calma, profunda e ritmadamente. Ao inspirar, imagine que, junto com o ar, entra energia da cor que você deseja; ao expirar, imagine que você projeta um feixe de luz dessa cor.

- **PROJETANDO AS CORES:** Faça a mesma respiração calma e ritmada. Ao inspirar, imagine que a energia está entrando e se acumulando no chakra correspondente à cor desejada. Ao expirar, sinta o feixe de energia colorida fluindo desde o chakra (no tronco) até a mão e daí se projetando para o lugar desejado. Procure manter a visualização da cor. Se for preciso, use um cartão ou uma lâmpada para reforçar a imagem da cor.

4 - DIAGNÓSTICO EM CROMOTERAPIA

Na minha opinião, o modo mais produtivo de realizar um diagnóstico com a finalidade de instituir um tratamento cromoterápico é procurar identificar as necessidades energéticas e psíquicas da pessoa. A Cromoterapia, como outras terapias holísticas, não oferece o máximo de sua eficiência quando é utilizada de acordo com o modelo médico tradicional, baseado na associação entre sintoma, agente patogênico e medicamento específico. Ao contrário, sua área de ação básica é a modificação do estado geral orgânico e psíquico da pessoa, o que por si só pode corrigir pequenos desvios de saúde ou pode ser vital como coadjuvante de outros procedimentos médicos.

Existem métodos diretos e indiretos de diagnóstico em Cromoterapia. Os métodos diretos consistem na percepção direta do campo energético do organismo. De acordo com o tipo de anomalia percebida e com sua

localização, o terapeuta irá escolher o tratamento adequado. Os métodos indiretos se baseiam nas associações já estudadas entre as cores e as funções orgânicas e psíquicas; uma vez identificado o problema da pessoa, busca-se a cor cujo desequilíbrio esse problema sugere. Enquanto os métodos indiretos exigem o estudo da relação entre cores e problemas de saúde, seguindo um raciocínio mais próximo do pensamento clínico, os métodos diretos exigem o treinamento da percepção dos campos de energia do organismo. A seguir, estudaremos com algum detalhe cada um desses métodos.

a) MÉTODOS DIRETOS DE DIAGNÓSTICO -
PERCEPÇÃO DOS CHAKRAS:

Para utilizar este método, você precisa aprender a localizar bem os sete Chakras principais. De acordo com cada autor que você pesquisar, você vai encontrar uma identificação um pouco diferente desses Chakras. Em geral, autores mais ligados a certas correntes de pensamento místico substituem o chakra Umbilical pelo Esplênico (ligado ao baço). O que assusta esses autores é o fato de o chakra Umbilical ser o centro energético ligado às emoções básicas e à sexualidade, que eles não pretendem desenvolver. Entretanto, autores que respeitam a realidade corporal da pessoa (como Pierrakos, um dos criadores da Bioenergética) sabem que o centro Umbilical é realmente um dos Chakras fundamentais.

De acordo com este enfoque, os sete Chakras principais são os que aparecem no desenho da capa. O Básico se localiza na região da pelve e pode ser sentido colocando-se a mão perto do osso do púbis; o Umbilical, que corresponde à barriga, pode ser sentido, pela frente, um pouco abaixo do umbigo e, pela*; costas, mais ou menos na

altura da curvatura lombar; o Solar corresponde à região do estômago e dos órgãos vizinhos, e pode ser sentido, pela frente, logo abaixo do ângulo formado pelas costelas no meio do corpo e, pelas costas, mais ou menos na mesma direção; o Cardíaco, correspondente à região do peito, pode ser sentido, pela frente, na altura do coração e, pelas costas, entre as omoplatas; o Laríngeo, que corresponde à região do pescoço e dos ombros, pode ser sentido, pela frente, no meio do pescoço e, pelas costas, na nuca; o Frontal, que corresponde à região da base do cérebro e dos órgãos dos sentidos, pode ser sentido, pela frente, entre as sobrancelhas e, pelas costas, na região occipital, e o Coronário, que corresponde ao córtex cerebral, pode ser sentido no topo da cabeça.

Os sistemas tradicionais, geralmente ligados a religiões, só utilizam o lado frontal das concentrações de energia do organismo. Entretanto, tanto os estudos de biofísica como os de psicologia e fisiologia bioenergética comprovam que a frente do corpo é o lado da receptividade. Os músculos são mais fracos e aí o corpo se abre para receber o que vem de fora, tanto do ponto de vista material (alimento, ar etc.) como emocional. Esta é a atitude do místico em êxtase e do médium que recebe energia. Já as costas são nossa face agressiva: aí ficam os músculos fortes que sustentam o corpo e dão impulso para os movimentos de pernas e braços. E por isso que a energia das costas só é cultivada pelas escolas ligadas à Psicologia, que sabem da importância, para o indivíduo, do desenvolvimento do seu lado ativo, da força e da iniciativa junto ao lado receptivo da entrega e da passividade.

A experiência de terapeutas da linha Bioenergética indica que nem sempre os lados frontal e dorsal

de um chakra apresentam o mesmo comportamento. De modo geral, quando a pessoa expressa mais o lado agressivo e não-emotivo de um tipo de função psicológica, o chakra dorsal ligado à função está mais ativo; quando a pessoa desenvolve essa função mais voltada para o mundo interior e sentimental, e o frontal que predomina. Estudando as características de cada chakra nos capítulos sobre as cores, você poderá aprender, com o tempo, a fazer essas distinções. Isto é importante porque, se você quiser usar a Cromoterapia de modo completo, será fundamental não se limitar a trabalhar apenas a face frontal do campo energético das pessoas.

A técnica de percepção direta dos Chakras é simples e exige apenas um treinamento básico para conseguir perceber as variações da energia e para estar com a atenção focalizada naquilo que está fazendo. Seu instrumento de trabalho será a palma da sua mão e o que você buscará perceber serão diferenças de temperatura, pressão ou outra sensação como formigamento. Não pense que esta percepção se refere a algum fenômeno subjetivo ou imaginário. Ao aproximar a mão do chakra de uma pessoa, você estará fazendo o mesmo que se enfiasse o dedo em uma tomada elétrica, só que a corrente que passa é muito mais fraca do que a da rede doméstica. Você só poderá levar um susto — e um bom choque, como já ocorreu comigo -, se a outra pessoa estiver com uma carga muito forte.

Existem alguns cuidados que você deve tomar para fazer este trabalho. O primeiro é que nem você nem seu cliente devem estar usando objetos metálicos, como anéis, pulseiras, cordões, brincos, fivelas. Os metais são grandes condutores de eletricidade e podem distorcer o campo energético da pessoa. Outro cuidado é verificar

se seu cliente está usando várias camadas de tecidos sintéticos ou de lã. Estes materiais são mais ou menos isolantes e reduzem em maior ou menor grau a passagem de energia. Um campo forte, passando por uma roupa sintética, mas fina, pode não sofrer uma redução substancial; mas se o chakra estiver enfraquecido ou se a pessoa usar uma camada espessa de material isolante, pode tornar-se difícil perceber o que está realmente ocorrendo em seu campo energético.

Outra situação que reduz a possibilidade de sentir os chakras é a gordura. O tecido adiposo é isolante e você precisará de muita atenção e sensibilidade para perceber os chakras de uma pessoa gorda. Aliás, é bem provável que eles estejam bloqueados e distorcidos, pois o acúmulo de gordura é sinal de incapacidade de gerar e utilizar normalmente a energia.

Agora que você já tem as indicações gerais, aprenda como é esta técnica.

Com a pessoa deitada ou sentada, aproxime a palma da mão a uns 5 a 10 cm de distância da região do chakra. Se, a princípio, não perceber nada, desloque a mão em torno desse ponto, para ver se consegue localizar algo diferente. Se não perceber nada, é provável que o chakra esteja desativado, sem energia. Se você sentir muito calor, o chakra deve estar sobrecarregado. Com o tempo, você aprenderá a distinguir um calor indicativo de carga normal do calor sugestivo de carga excessiva.

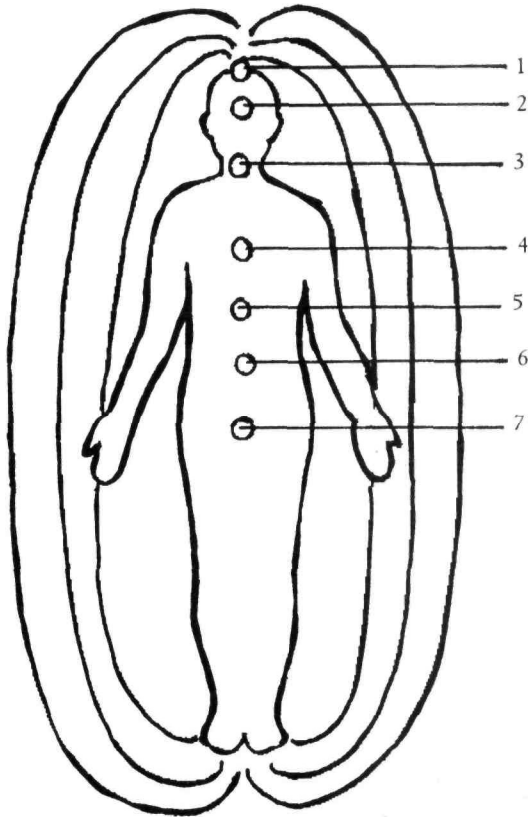
Algumas pessoas têm sensações diferentes. Para algumas, o chakra carregado empurra a mão para fora,

enquanto o desvitalizado parece puxar a mão para dentro. Outras, conforme a situação, sentem formigamento maior ou menor.

Se neste momento sua intenção for apenas a de diagnosticar e não a de começar o tratamento, procure ficar o mínimo de tempo possível com a mão sobre o chakra. Depois de poucos instantes, como sempre acontece entre dois corpos eletricamente carregados, mas com diferença de potencial entre si, vai começar a ocorrer troca de energia entre sua mão e o corpo da outra pessoa.

- PERCEPÇÃO DA AURA

A mesma técnica usada para diagnosticar os Chakras pode ser usada para sentir o estado da aura total. A aura é o campo de energia dos organismos vivos. Este campo é produzido pela vibração das partículas que formam a matéria, qualquer que seja a forma ou natureza específica com que ela se apresente. Em última análise, é equivalente ao campo magnético produzido pelos ímãs. Se você quiser ter uma idéia de como é esse campo, consiga um ímã (pode ser daqueles usados para prender enfeites de geladeira) e um pouco de limalha de ferro (pode ser palha de aço esfarelada). Coloque a limalha sobre um papel e o ímã por baixo, com um dos pólos para cada lado (não com um dos pólos encostado no papel e o outro longe). A limalha vai formar um desenho de linhas quase paralelas, mais ou menos em forma de um balão, que saem como raios dos locais correspondentes aos dois pólos do ímã e correm ao longo do corpo do mesmo, unindo um pólo ao outro.



CAMPO ENERGÉTICO HUMANO

- 1- Coronário
- 2- Frontal
- 3- Laringeo
- 4- Cardíaco
- 5- Solar
- 6- Umbilical
- 7- Básico

De um modo muito simplificado, você pode imaginar a aura como um campo energético semelhante a este. Na verdade, ela é bem mais complexa, pois é composta por vários campos superpostos, de faixas de vibração diferentes. Um deles se forma em torno da coluna vertebral, semelhante ao campo magnético que é produzido em eletrônica por uma corrente elétrica ao passar por um condutor. A partir desse campo básico, que os diversos estudiosos chamam de aura física, corpo etérico, vital ou bioplasmático, são geradas correntes e campos secundários, de acordo com o aumento ou a redução da atividade dos diversos órgãos, das funções emocional e mental; é a chamada aura da saúde, mental ou intermediária. Envolvendo tudo isso está o campo maior, formado entre os dois pólos magnéticos do corpo, que são a cabeça e os pés; este campo, chamado de aura exterior ou espiritual, campo vibratório externo ou cósmico, pode estender-se até a um metro ou mais de distância em torno do corpo da pessoa, enquanto o campo intermediário atinge até uns 20 ou 30 cm e a aura interna fica a cinco ou 10 cm.

Para fazer o diagnóstico do estado energético do organismo pela percepção da aura, você precisa treinar a capacidade de sentir com as mãos diferenças sutis de temperatura, pressão e passagem de corrente elétrica (sentida como um formigamento). Estas diferenças são percebidas mais facilmente na região dos chakras, pois aí há uma concentração de energia; mas, com o tempo e a repetição, você poderá tornar-se capaz de senti-las ao longo de toda a aura.

A técnica de percepção é simples: coloque as palmas das mãos lado a lado de cinco a 10 cm de distância da pele da

pessoa, na altura da cabeça. Vá deslocando as mãos em direção aos pés, de início seguindo uma reta bem próxima do meio de corpo, prestando atenção ao que for sentindo em relação à temperatura, pressão ou formigamento. Chegando aos pés, volte à cabeça e repita o procedimento ao longo de uma reta um pouco mais afastada do meio do corpo que a primeira, com as mãos um pouco mais afastadas entre si. Repita até cobrir, com o movimento, toda a largura do corpo da pessoa, terminando com cada mão em um dos lados de seu corpo, fazendo o mesmo procedimento na frente e nas costas.

Outra forma de trabalhar é examinar o lado esquerdo e o lado direito do corpo separadamente, com uma das mãos na frente do corpo e a outra nas costas.

Se, ao longo de toda a aura ou em algum ponto específico, você sentir mais calor, uma pressão maior empurrando sua mão ou um formigamento mais forte, isto indicará que há uma congestão, um excesso de energia bloqueada. Se, ao contrário, você sentir uma área mais fria, com menor pressão (até "puxando" sua mão) e sem formigamento, isto significa falta de energia.

Este é o método mais simples de pesquisa do estado da aura. Um diagnóstico mais completo envolve a realização desse mesmo procedimento em todas as partes da aura: no campo mais externo, no intermediário e no interno.

Os cromoterapeutas clínicos experientes relatam que o excesso de energia, num chakra específico ou na aura toda, costuma estar mais relacionado a problemas

orgânicos, enquanto a falta de energia tende a se associar mais a problemas psíquicos e emocionais. A partir desta pista, podem-se tirar conclusões a respeito do tipo de problema emocional ou físico que pode estar ocorrendo, de acordo com o chakra ou o ponto da aura em que foi localizado o distúrbio. Pode-se, então, escolher a cor (ou as cores) mais adequada para equilibrar a situação. Procure raciocinar em termos de desequilíbrio e reequilíbrio energético, e não em termos de doença e remédio. Esta é a área de atuação do médico e aquela é que é a área de ação do cromoterapeuta, que serve de apoio para a primeira e não como sua substituta.

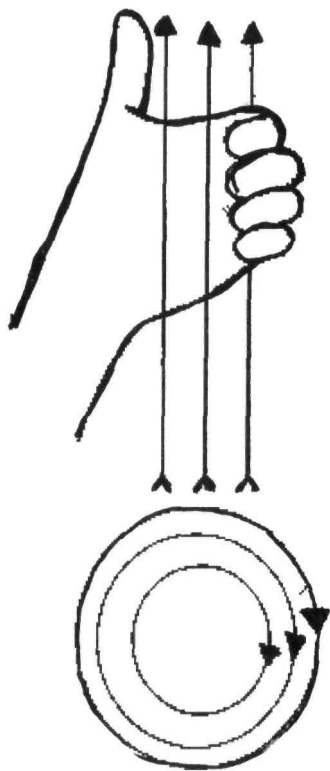
- RADIESTESIA

Diagnosticar o estado energético do organismo por meio do uso do pêndulo radiestésico me parece ser o método mais fácil de percepção direta da energia corporal. O princípio de ação do pêndulo é simplíssimo. Quando aproximamos o nosso campo energético do de outra pessoa, os dois campos interagem. Mesmo sem termos consciência disso, nossos músculos reagem à percepção dessa energia. Se segurarmos um objeto leve pendurado por um fio junto ao corpo da pessoa, qualquer alteração em seu campo energético produzirá uma distorção nas forças que atraem o objeto na direção do centro da Terra. Esse objeto - o pêndulo - oscilará e o seu movimento terá uma direção definida, e por nossa própria percepção inconsciente sabemos o que está ocorrendo com a energia no local. Assim, o movimento do pêndulo resulta da combinação de dois fatores: primeiro, de uma discreta distorção gravitacional; segundo, da nossa percepção corporal, em relação à qual o pêndulo age como amplificador.

É por isso que os radiestesistas podem estabelecer um código, fazendo com que cada tipo de movimento

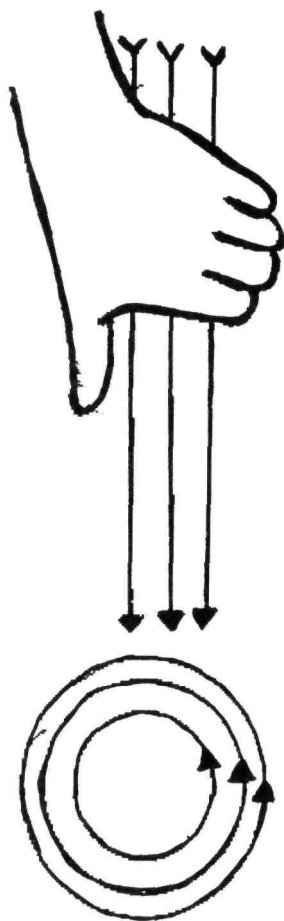
tenha um significado específico. Geralmente, é estabelecido que um giro do pêndulo no sentido dos ponteiros do relógio é uma resposta afirmativa e, no sentido inverso, é negativa; mas, para o diagnóstico energético, o código costuma ser mais complexo. Se o pêndulo fizer um movimento circular regular, isto significa que o chakra está com energia. Quanto maior o círculo traçado, mais energia existe; um movimento muito amplo pode indicar sobrecarga e energia bloqueada na região. Ao contrário, um movimento muito pequeno ou imperceptível indica falta de energia. Um movimento irregular pode indicar que há energia, mas que existe algum tipo de desequilíbrio. Quando o pêndulo gira na direção dos ponteiros do relógio, indica que a energia está correndo de dentro para fora do corpo, ou seja, que o chakra está emitindo energia; quando o pêndulo gira ao contrário do relógio, indica que a corrente corre de fora para dentro do corpo, ou seja, que o chakra absorve energia. Se você se esquecer dessa relação, use a regra da mão esquerda (um recurso mnemônico que mostra o percurso da corrente, do fluxo de elétrons, do pólo negativo para o positivo de um circuito, e sua relação com o campo magnético formado). Se você fechar os dedos contra a palma da mão e deixar o polegar esticado, o polegar indicará a direção da corrente e os outros dedos, o giro do campo magnético. No caso do chakra, se você apontar o polegar para si mesmo (ou seja, como se a corrente estivesse entrando em seu corpo), os outros dedos (que indicam como o pêndulo vai girar) mostram o sentido anti-horário. Se você apontar o polegar para fora (como se a corrente estivesse saindo de seu corpo), os outros dedos indicarão o giro no sentido horário.

Corrente fluindo para fora



Giro horário

Regra da mão esquerda corrente fluindo para dentro



Giro anti-horário

Absorver ou emitir energia não são situações anormais. Todo chakra alterna fases de emissão e absorção, da mesma forma como um gerador de corrente alternada faz a corrente elétrica correr alternadamente em uma direção e na inversa. Isso depende do ritmo natural de funcionamento dos órgãos relacionados ao chakra. Por isso, ao observar repetidamente os Chakras de uma pessoa, você poderá vê-los com movimento num sentido e depois no outro. Um movimento irregular pode significar que, no momento em que você o está observando, o chakra está invertendo seu sentido de rotação. Você só poderá concluir que o chakra está desequilibrado se, em observações repetidas, encontrar sempre a mesma irregularidade.

Existe ainda outra forma de usar o pêndulo para o diagnóstico cromoterápico. Radiestesistas que trabalham com cromoterapia costumam escolher as cores necessárias para o tratamento colocando a pessoa em contato com cada core verificando para qual delas o pêndulo se move. Pra fazer diagnósticos a distância, o terapeuta mentaliza o cliente e verifica o movimento para cada cor, colocando o pêndulo sobre cartões coloridos.

- CLARIVIDÊNCIA

Algumas pessoas com grande sensibilidade natural conseguem visualizar espontaneamente a aura dos seres vivos; mas a maioria das pessoas, com um treino cuidadoso, pode adquirir essa habilidade. Existem dois recursos para facilitar esse treinamento. Um deles é a colocação do cliente num cômodo escuro, contra uma parede lisa e neutra, clara ou escura. O outro recurso é contemplar o cliente através de uma tela Kilner, que consiste em uma lente formada por duas placas de vidro unidas, com

o espaço entre elas preenchido com diacina (um tipo de anilina cor. de anil bem escura, que elimina as luzes claras).

Se quiser começar a desenvolver essa habilidade, inicie treinando a capacidade de relaxar e concentrar a atenção na contemplação de objetos. Você pode contemplar as próprias mãos, num lugar escuro, tentando perceber a luminosidade em torno delas e a energia que as liga quando elas ficam próximas. Procure observar outras pessoas. É difícil dizer exatamente o que é preciso fazer para visualizar a aura: é uma coisa simples, mas não existe "receita de bolo". Cada pessoa precisa descobrir seu jeitinho pessoal, aquele momento em que aprenderá como se desligar dos modos de observação habituais e mudará sua percepção para conseguir visualizar campos de energia.

A parte mais fácil de ser visualizada é a aura interna, que aparece como uma luminosidade azulada bem próxima do corpo, em permanente vibração. Alterações nessa aura podem aparecer como áreas escuras ou como distúrbios nesse movimento vibratório. O treinamento progressivo pode desenvolver a capacidade de visualizar as outras camadas.

A aura intermediária se apresenta sob a forma de turbilhões ou nuvens de várias cores, sendo que seu aspecto mais claro e limpo ou escuro e manchado, bem como a predominância de uma ou outra cor, indicam o estado energético da pessoa e as emoções dominantes em sua psique.

A aura externa é vista como um envoltório de raios amarelos brilhantes; também aqui, a presença de manchas, áreas escuras ou distorções nos raios indica desequilíbrios energéticos no organismo.

Clarividentes muito sensíveis conseguem perceber cada uma dessas camadas subdividida em dois ou mais tipos de radiações distintas; mas não é preciso chegar a tanto para ter uma boa percepção da aura. O essencial, para quem quiser fazer o diagnóstico por meio da clarividência, é tentar perceber a intensidade da luminosidade da aura, que indica a quantidade de energia que ela contém. Áreas escuras, sujas ou com alterações no padrão vibratório, que sugerem problemas de saúde relacionados com a área do corpo onde ocorre a alteração; e percepções de cores predominantes, que podem indicar as tendências gerais da saúde da pessoa no momento.

Para quem quiser aprofundar o assunto, existem vários livros bons e sérios que o estudam em detalhes a partir de diferentes enfoques.

b) MÉTODOS INDIRETOS DE DIAGNÓSTICO

Chamo estes métodos de indiretos porque neles, em vez de procurar perceber diretamente as alterações energéticas presentes no organismo, partimos das informações a respeito dos sintomas físicos e psíquicos e deles tentamos deduzir qual é a desordem energética associada; somente, então, pensaremos nas cores adequadas para o tratamento. Para chegar a este resultado, podemos seguir duas linhas diferentes de raciocínio.

- A PARTIR DOS CHAKRAS

Estude atentamente as informações a respeito dos Chakras principais. Conhecendo sua localização no corpo, os órgãos, funções orgânicas e psíquicas a que cada um deles está associado, você poderá identificar qual é o chakra que se relaciona com um determinado problema de saúde.

O tratamento deve ser voltado, então, para equilibrar este chakra, por meio da limpeza e energização locais e do uso das cores associadas: a cor do chakra, se ele estiver enfraquecido; a complementar, se estiver sobrecarregado. Como é uma técnica voltada para o equilíbrio geral do organismo, já que ao trabalhar com um chakra trabalha-se todo o campo energético, esta linha é a mais adequada para o diagnóstico das necessidades de uma pessoa com um problema mais geral, mais grave e crônico.

- A PARTIR DAS GORES

Cada cor tem um conjunto de efeitos físicos e psíquicos característicos. A partir do conhecimento desses efeitos, podemos deduzir que tipos de sintomas podem expressar o excesso de uma cor (um exagero de forma negativa das funções ligadas à cor) ou sua falta (a falta ou inversão de alguma característica). Por exemplo, como o vermelho é uma cor excitante, seu excesso está ligado à hipertensão e à irritabilidade, e sua falta, à pressão baixa e apatia. Já o azul, que é calmante, tem o excesso associado à depressão e falta, à irritação. Seguindo este raciocínio, podemos identificar excessos ou faltas de certas cores associadas aos sintomas apresentados pelo cliente e, assim, determinar o tratamento adequado, realizado pela aplicação da cor no local necessário.

Este é um método eficaz para problemas localizados e para o tratamento de distúrbios gerais leves e de origem recente, em que não existem distorções profundas na dinâmica energética do organismo.

B - PREPARAÇÃO PESSOAL

Quando você faz Cromoterapia ou outro tipo de cura que mexa com aura e Chakras, você tende a perder energia e a ficar com seu próprio campo desequilibrado, na medida em que se esforça para equilibrar a energia da outra pessoa. Por isso, convém que você crie uma pequena rotina preventiva de cuidado pessoal. Muitos exercícios servem a este propósito.

- ENERGIZAÇÃO DIÁRIA

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

Fique de pé, com os pés paralelos e bem apoiados no chão, e os braços soltos ao longo do corpo; ou fique sentado, com a coluna bem ereta. Feche os olhos e preste atenção na respiração. Concentre-se e imagine que a luz dourada do Sol nascente atinge seu corpo e impregna seu campo de energia; imagine-se ficando todo tingido de dourado. Procure manter a imagem durante alguns movimentos respiratórios. Quando quiser, deixe que ela se desfça e abra os olhos.

- ENERGIZAÇÃO DOS CHAKRAS

Este é um exercício clássico, cujo objetivo é aumentar o nível de energia pessoal e equilibrar todo o organismo por meio da ativação dos Chakras.

Fique de pé ou sentado, com a coluna ereta. Feche os olhos e sinta a respiração. Imagine uma luz branca por cima de sua cabeça. Ela atinge o chakra Coronário e o ilumina. Daí, desce um raio de luz que ilumina o chakra Frontal. A seguir, o mesmo raio vai até a garganta e ilumina o chakra Laríngeo. Descendo ao peito, ilumina o chakra Cardíaco. Um pouco mais abaixo, ilumina o chakra Solar. No meio do ventre, ilumina o chakra Umbilical. E na pelve, ilumina o chakra Básico. Daí a luz desce ao longo das pernas até os pés. A seguir, a luz torna a subir, mas, agora, conforme alcança cada chakra, ele se tingem com sua cor específica: ao atingir o Básico, ele se ilumina em vermelho; o Umbilical fica laranja; o Solar, amarelo; o Cardíaco, verde; o Laríngeo, azul; o Frontal, anil; e o Coronário, violeta. Daí a luz (branca ou dourada) sai como um chafariz que circunda o corpo, iluminando a aura, descendo pelos lados do corpo, entrando pelos pés e subindo pela coluna até voltar ao topo da cabeça. Repita algumas vezes essa circulação da luz. Quando quiser, deixe que a imagem se desfaça e abra os olhos.

- CORES DE ATIVAÇÃO E RELAXAMENTO

De modo geral, as cores quentes estimulam e as frias relaxam. Mas cada pessoa é mais sensível a uma ou outra nuance dessas cores. A utilidade de descobrir a que cores você é mais sensível está no uso que você pode fazer delas para facilitar sua atividade ou repouso. Faça o exercício descrito a seguir para descobrir quais são as suas cores. O material necessário é um conjunto de papéis, cada um de uma das cores do arco-íris.

Escolha um momento e um lugar em que possa ficar por algum tempo sem ser interrompido. Acomode-se numa posição confortável, feche os olhos e relaxe. A seguir, comece a trabalhar por alguns minutos com cada uma das cores. Contemple o papel da cor ou, se não achar que isso é necessário, apenas fique de olhos fechados e visualize a cor. Enquanto mantém a imagem da cor, preste atenção nas reações de seu corpo. Para facilitar a comparação, você pode separar as cores nos dois grupos (quentes e frias) e experimentar todas as quentes juntas e todas as frias juntas. Tente perceber qual é a cor que mais o estimula e qual a que mais o descansa.

A cor que mais o estimula é sua cor de ativação; ela pode ser usada em exercícios matinais, para preparar seu organismo para o dia, ou em qualquer momento em que você precise realizar uma atividade mais desgastante. A cor que mais o descansa é sua cor de relaxamento. Pode ser usada à noite, quando você se prepara para dormir, ou

durante o dia, quando você sentir necessidade de um repouso rápido. Os melhores exercícios para o uso dessas cores são os de mentalização e respiração da cor, que são descritos a seguir.

- MENTALIZAÇÃO DA COR

Esta técnica pode ser aplicada no corpo todo ou apenas numa parte ou órgão que precise de um tratamento específico. Seja qual for a necessidade, a técnica é a mesma.

Sentado ou deitado, feche os olhos e relaxe.

Visualize a parte do corpo que quer tratar (ou seu corpo todo). Visualize essa parte sendo tingida pela cor que deseja usar. Pode ser sua cor de ativação ou relaxamento, a cor do chakra que comanda a região do corpo ou uma cor que exerça um efeito específico. Mantenha por alguns instantes a imagem bem nítida da cor; depois deixe que a imagem se desfaça e abra os olhos.

- RESPIRAÇÃO DA COR

De pé, sentado ou deitado, feche os olhos e relaxe. Preste atenção na respiração; deixe que ela se torne calma e profunda, sem forçar qualquer movimento. A cada vez que inspirar, imagine que está absorvendo, junto com o ar, a cor que deseja; ela pode concentrar-se nos pulmões ou no chakra correspondente. Ao expirar, imagine a cor inundando seu corpo e se expandindo pela aura. A cada ciclo respiratório, esse campo colorido fica mais amplo e intenso. Repita enquanto quiser; então,

deixe a imagem desaparecer, volte à respiração habitual e abra os olhos. - **MEDITAÇÃO DAS CORES** Use este exercício para criar um estado interior específico, trabalhando apenas com uma cor, ou para energizar todos os Chakras, trabalhando com a seqüência de todas as cores. O exercício serve, também, para aperfeiçoar a capacidade de visualizar as cores.

Sente-se ou deite-se confortavelmente; feche os olhos e relaxe. Imagine o centro da Terra, com sua massa de metais derretidos e incandescentes semelhante a um enorme rubi; visualize a luz que sai daí, vermelha e quente, entrando por suas pernas e atingindo o chakra Básico, que fica ativo e iluminado. Mantendo essa imagem, visualize um raio amarelo que vem do Sol nascente; as duas luzes se misturam no chakra Umbilical e todo o seu ventre se tingem de laranja. Deixe que o raio vermelho desapareça; visualize a luz dourada do Sol inundando seu corpo e se concentrando no chakra Solar. Visualize, agora, a luz do Sol já bem alto no céu, que atinge seu corpo depois de passar pelas copas das árvores e de se refletir na grama, criando uma luz verde que ilumina seu chakra Cardíaco. A seguir, visualize o azul forte do céu de um dia claro e limpo; imagine essa luz entrando por sua pele e se concentrando no chakra Laríngeo. Deixe que a imagem escureça e visualize a cor de anil do céu noturno. Imagine um

raio dessa cor vindo do alto, penetrando em sua testa e iluminando o chakra Frontal. Por fim, imagine um céu de crepúsculo, tingido de violeta. Visualize essa cor descendo do céu, atingindo o alto de sua cabeça e iluminando o chakra Coronário. Mantenha as imagens e sensações pelo tempo que quiser. Quando estiver satisfeito, deixe que as luzes desapareçam, comece a movimentar o corpo aos poucos e abra os olhos.

- AUTODIAGNÓSTICO

Com um bom treino, este trabalho pode ser bastante útil para detectar precocemente pequenas alterações em seu organismo. Por isso, é bom fazê-lo periodicamente. No mesmo exercício, conforme encontre qualquer alteração, você já pode ir aplicando procedimentos terapêuticos.

Sente-se ou deite-se numa posição confortável; feche os olhos e relaxe. Visualize seu próprio corpo, como se estivesse num espelho. Examine essa imagem: faça-a virar para todos os lados, olhe-a de cima a baixo; examine também seu interior, se quiser. Sempre que encontrar algo estranho - uma mancha escura, uma cor com aspecto alterado ou sujo - projete luz branca ou as cores curativas que achar mais convenientes. Procure imaginar que a alteração desaparece e a área fica bem clara, iluminada e com a cor original bem limpa. Quando terminar o trabalho, deixe que a imagem desapareça e abra os olhos.

C - MODOS DE USAR AS CORES

Existem inúmeras formas de utilizar os efeitos físicos e psicológicos das cores. Entretanto, é indispensável que se compreenda com clareza o mecanismo de ação da cor enquanto luz e pigmento, além de seus significados simbólicos, pois a confusão entre esses mecanismos pode levar a pessoa a usar as cores de modo errado e até com efeitos opostos aos desejados. Muitas vezes, até mesmo sofremos os efeitos das cores sem nos darmos conta disso. Vamos, então, passar em revista as várias técnicas referidas, procurando ressaltar as especificidades de cada uma.

1 - AS CORES NO AMBIENTE

Talvez este seja o modo de usar as cores em que as pessoas menos refletem a respeito dos efeitos a que estarão submetidas. Entretanto, são essas cores que exercem o efeito mais intenso e permanente sobre nós. Frequentemente, as pessoas escolhem as cores da decoração de acordo com um gosto pessoal bem genérico ou segundo a moda mais recente. Então, ocorrem situações como um quarto de criança pintado de rosa forte e salas de estar ou dormitórios todos pretos. Às vezes, as cores

são usadas de modo errado e acabam produzindo efeitos desagradáveis. Por exemplo, ultimamente entrou em moda dizer que a cor violeta é tranqüilizante. Conforme a cor que seja usada para complementar o violeta e conforme o tom utilizado dessa cor, o efeito geral pode ser bem agradável. Entretanto, em vários locais onde a intenção é acalmar motoristas, vem sendo usada uma tinta lilás junto com branco e um vermelho bem carregado, o que forma uma combinação muito irritante e desagradável à primeira vista.

Para evitar esse tipo de problema, o ideal é que as cores dos vários ambientes de uma casa sejam planejadas com cuidado, mesmo que os materiais usados sejam simples e baratos. Para tornar o ambiente o mais confortável possível, devem-se levar em conta, além do gosto pessoal, fatores como a qualidade da iluminação e o tipo de uso que será dado ao local. Existem casas muito bem iluminadas, com janelas amplas e bem posicionadas; outras, entretanto, como as casas geminadas, que só podem ter aberturas na frente e nos fundos, e que costumam ser mais escuras. Neste caso, pode ser conveniente apelar para o branco nas paredes e no teto, o que refletirá toda a luz que entrar, ajudando a clarear o ambiente. Quando a casa é muito iluminada, as cores mais escuras podem ser usadas sem que o ambiente fique muito pesado.

Conforme o cômodo seja um dormitório ou a cozinha, a sala de estar ou de estudo, o banheiro ou o refeitório, as cores devem variar. Por exemplo, nos cômodos que devem ser estimulantes e quentes, ou que precisam ser diminuídos e aquecidos, são boas cores o rosa, o castanho, o malva, o ocre e o ferrugem. Os tons de ocre, ferrugem e castanho são particularmente agradáveis para

locais onde são feitas refeições. Já o rosa e o malva (um tom de magenta claro) são adequados para locais de lazer, por serem ternos e alegres. O castanho da madeira e o tom de ferrugem, que lembra o fogo, também ajudam a criar um clima de "sala de castelo europeu", excelente para lugares frios. Quando queremos que um espaço fique aconchegante e vivaz, mas sem parecer diminuído nem quente, as melhores cores são o pêssego e o amarelo bem claros, além do marfim. Essas cores são ideais para uma sala de estar e para locais de estudo. Já o dormitório, onde queremos um efeito calmante, ou cômodos que desejamos aumentar e refrescar, podem ser pintados de verde, azul ou cinza bem claros, além do branco. Gores que, além de esfriar, escurecem e tornam o ambiente pesado são o verde, o azul e o cinza escuros, além do preto; o vermelho e o vinho tornam o lugar pesado e quente.

Mas o trabalho não pára por aí. Uma cor única gera monotonia; depois de algum tempo, os sentidos das pessoas se "anestesia" e a falta de estímulo do sistema nervoso produz depressão e problemas psicossomáticos. Por isso, a decoração deve sempre jogar com harmonias e contrastes.

Existem combinações de cores agradáveis e desagradáveis à vista. Este fenômeno não é casual, mas obedece a uma lei física relacionada à possibilidade de combinação das cores entre si. As combinações agradáveis podem ser de dois tipos: por afinidade e por contraste. A combinação por afinidade ocorre entre tons parecidos, que estão bem próximos na escala das cores. Em linhas gerais, as combinações por afinidades são as seguintes:

- . magenta-vermelho-coral
- . vermelho-coral -laranja

- . coral-laranja-amarelo
- . laranja-amarelo-limão
- . amarelo-limão-verde
- . limão-verde-água
- . água-turquesa-azul
- . turquesa-azul-anil
- . azul-anil-violeta
- . anil-violeta-magenta

Gomo você pode ver, as cores quentes têm afinidades entre si, assim como as cores frias; quanto mais as cores se distanciam entre si na escala cromática, menos combinam por afinidade.

Assim, modos de criar combinações por afinidade são, por exemplo, usar uma cor secundária com as primárias que a formam ou, ao contrário, uma primária e as duas secundárias por ela formadas; ou combinar uma primária ou secundária com as terciárias adjacentes.

A combinação por contraste é feita entre uma cor e sua complementar. Gomo estamos falando de decoração, interessam as cores-pigmentos. Neste caso, são pares complementares:

- .azul e laranja
- .vermelho e verde
- .amarelo e violeta

Observe que, na combinação por contraste, os pares sempre são formados por uma cor quente e uma fria, ao contrário da combinação por afinidade, em que os pares tendem a ser ou quentes ou frios. Essas diferentes combinações criam efeitos diversos nas cores, que são muito importantes para o resultado final da decoração. Sempre que você aplica uma cor numa superfície, a área que não levou essa cor fica mais ou menos impregnada

pela sua cor complementar. Este efeito não é ilusório, mas decorre do modo como se dá a absorção dos raios luminosos na área. Se essa segunda superfície for branca, ocorrerá o fenômeno da cor induzida, no qual essa superfície aparecerá levemente tingida pela cor complementar da cor adjacente. Se nessa segunda superfície houver outra cor, ela se misturará à complementar da adjacente; dessa forma, as cores aparecerão ligeiramente modificadas. Um espaço vermelho fará com que o espaço ao lado se tinta de verde; um espaço laranja tingirá o adjacente de azul; um espaço amarelo criará um tom induzindo violeta; o azul induzirá o laranja; o verde induzirá o vermelho, e o violeta induzirá o amarelo. Como se pode observar, as cores quentes tingem o espaço adjacente com uma cor fria e vice-versa. O resultado disso é que, quando colocamos lado a lado duas cores quentes, as duas aparecem em um tom um pouco mais frio (esverdeado, azulado ou violetado) do que o original; e quando usamos duas cores frias, elas aparecem mais quentes (em um tom mais avermelhado, amarelado ou alaranjado) do que o original. Além deste, existe um outro fenômeno importante na combinação das cores: quando se colocam lado a lado duas cores complementares, as duas aparecem mais fortes e brilhantes na linha de separação entre elas. O modo como esses dois efeitos — das cores induzidas e das cores ativadas — vão manifestar-se depende basicamente da relação de tamanho entre as áreas das duas cores e da saturação em que elas são usadas. Gores em tons mais claros (menos saturadas, mais próximas do branco) não criam efeitos tão incômodos para os olhos como os tons saturados (mais vivos). Grandes áreas sofrem menos efeitos da outra cor do que áreas pequenas. Detalhes, em

especial listas mais ou menos estreitas de uma cor contrastante sobre um fundo de tom vivo, criam efeitos de mutação, brilho e ofuscamento que podem ser muito perturbadores em um ambiente destinado ao repouso ou ao estudo, embora possam ser altamente benéficos em ambientes bem claros e que devam ser estimulantes e "chamativos".

Algumas combinações são mais difíceis de obter do que outras. Para combinar duas cores primárias ou duas secundárias, é necessário usar uma cor terciária que sirva de ponte entre as duas; as terciárias podem cumprir esse mesmo papel para harmonizar um par complementar. Isto ocorre porque uma cor terciária, sendo a mistura de uma primária com uma secundária, pode ter a predominância de uma, mas um leve toque da outra cor, das duas que devem ser combinadas, mantendo, assim, um ar de familiaridade com as duas.

Às vezes, duas cores não combinam numa certa tonalidade e combinam em outra; em geral, os matizes muito puros, fortes e "crus" dificilmente combinam, enquanto os matizes mais claros e menos puros (mais puxados para um tom terciário próximo) se harmonizam mais facilmente com outras cores. Os tons fortes e escuros também tendem a exagerar os efeitos da cor: o vermelho e o coral são muito excitantes, o anil e o oliva são deprimentes. Já os tons claros e pouco saturados, seja de que cores forem, são muito mais fáceis de tolerar.

A tabela a seguir dá exemplos de como combinar as cores dos vários elementos de um ambiente. Ela se baseia em um material que encontrei, há muitos anos, em uma revista de decoração. Pense sempre no tipo de

efeito que deseja atingir. Se quiser um efeito calmante, prefira combinações de cores frias; se quiser estimular, prefira as quentes. Se quiser um ambiente calmo, mas levemente estimulante, faça predominar uma cor fria clara, com detalhes numa cor quente clara. Lembre-se, também, de que, se usar cores demais, mesmo em cômodos diferentes, a casa poderá ficar desagradável. Um ambiente mais refinado se consegue com o uso de poucas cores. Uma opção prudente é trabalhar com duas cores básicas, uma quente e outra fria, e jogar com a inversão do peso de cada uma delas conforme o efeito desejado em cada ambiente; usar as várias tonalidades de cada uma delas; intercalar uma cor neutra, como o cinza, o marfim ou o branco; e usar outras cores, destinadas a "personalizar" um ambiente, em pequenos detalhes da decoração.

TABELA DE COMBINAÇÃO DE CORES NA
DECORAÇÃO

| COR BÁSICA | PAREDES | ESTOFAMENTOS | CORTINAS | TAPETES | DETALHES |
|------------|------------------------------|--|--|----------------------------|--|
| BEGE | bege ferrugem rosa | marrom creme rosa amarelo branco | marrom bege branco rosa vinho amarelo | bege vinho | azul branco verde ferrugem |
| MARROM | marrom creme amarelo | rosa creme verde branco marrom | creme turquesa rosa caramelo | creme bege marrom | turquesa verde amarelo branco |
| AMARELO | amarelo turquesa verde | cinza amarelo azul branco turquesa | branco amarelo | cinza turquesa verde | vermelho amarelo violeta |

| COR BÁSICA | PAREDES | ESTOFA- MENTOS | CORTINAS | TAPETES | DETALHES |
|------------|--|---|--|--------------------------------------|--|
| VERDE | verde creme branco cinza madeira | caramelo verde violeta amarelo creme | verde amarelo creme cinza branco | vinho creme salmão verde | cobre ferrugem branco prateado ouro preto rosa |
| AZUL | azul amarelo branco | azul amarelo branco rosa cinza vermelho preto | amarelo branco rosa preto | azul vinho amarelo branco | azul ouro preto prata rosa |
| CREME | creme verde | ferrugem pêssego vinho | branco ferrugem verde cinza pêssego vinho vermelho | verde cinza vermelho creme | ouro branco cristal prateado verde |
| CINZA | cinza madeira | azul verde branco | amarelo branco vermelho verde | rosa vermelho laranja verde | preto cristal ouro marrom |
| MALVA | malva azul verde | azul verde branco | azul branco violeta preto verde malva | violeta preto verde azul | preto violeta lilás |
| VINHO | cinza rosa azul marfim | branco azul preto verde rosa | cinza azul vinho | vinho verde | branco vinho prateado |

| COR BÁSICA | PAREDES | ESTOFAMENTOS | CORTINAS | TAPETES | DETALHES |
|------------|----------------------------|--|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| VERMELHO | branco cinza | branco vermelho verde cinza azul | verde branco vermelho | vermelho cinza branco verde | verde prateado |
| ROSA | rosa madeira | branco marrom verde marfim | rosa branco vinho | marrom rosa | preto vinho |
| BRANCO | rosa caramelo branco | rosa branco verde caramelo | branco verde amarelo | bege preto | azul cobre branco |
| FERRUGEM | amarelo bege verde | ferrugem | verde azul ferrugem | marrom bege | verde azul vinho |
| CARAMELO | verde rosa | caramelo | caramelo marrom branco rosa | verde marrom | branco cobre |

Entre os detalhes da decoração, é particularmente importante que se observem as cores usadas no local de refeição, nas toalhas e louças, por exemplo. A cor deste material é importante por dois motivos. Em primeiro lugar, como vimos anteriormente o que ocorre na mutação de cores, uma pequena área de uma cor será impregnada pela cor complementar da cor dominante próxima a ela; como as porções de comida são pequenas em relação ao tamanho da mesa, suas cores parecerão alteradas de acordo com a cor do prato e da toalha. Talvez seja por

isso que, intuitivamente, a maioria das pessoas sempre tenha preferido a velha e tradicional louça branca, que permite que os alimentos apareçam com sua cor mais real. Mas a toalha em volta do prato também interfere no aspecto do alimento. Uma toalha de cor quente — vermelha, amarela, alaranjada — estimulará todo o organismo, por meio do sistema nervoso central, e induzirá a sensação de fome, além de estimular a produção de sucos digestivos; uma toalha de cor fria - azul, violeta, verde — terá o efeito contrário sobre o organismo, dificultando a digestão.

Em decoração também vale lembrar que, por mais que uma cor isolada seja bonita, seu efeito final dependerá da cor de fundo sobre a qual ela será colocada. Um fundo de cor fria faz a cor ficar mais quente; um fundo quente faz a cor parecer mais fria; um fundo claro escurece, enquanto um fundo escuro clareia.

Uma cor primária colocada junto a uma das cores secundárias que ela forma irá ficar parecida com outra de suas secundárias; por exemplo, o vermelho junto com o laranja parecerá arroxeado. Da mesma forma, uma cor secundária colocada junto a uma das primárias que a formam ficará parecida com sua outra primária; por exemplo, o verde, junto ao azul, fica amarelado. O cinza, desde que não seja escuro e deprimente, é um fundo excelente, pois faz com que qualquer cor se destaque e brilhe, além de se matizar com a cor complementar da que está junto dele.

2 - AS CORES NO VESTUÁRIO

As cores usadas no vestuário podem exercer sobre nosso campo energético e nosso organismo dois tipos de efeitos: físico e psicológico. O efeito físico resulta da absorção de radiação luminosa pelo material da roupa. Esta radiação pode ser absorvida pelas estruturas do organismo ou pode ficar no campo energético. Em ambos os casos, vai exercer os efeitos físicos que já foram descritos, desde que haja luz no ambiente para que a radiação colorida exista. Aliás, a mesma observação é válida para as cores usadas na decoração. Como já vimos em outro local, na ausência de luz não existe cor física. Neste caso, a pessoa só pode sofrer os efeitos psicológicos decorrentes de seu conhecimento da existência das cores ao seu redor.

Existe uma diferença importante entre o uso das cores no ambiente e nas roupas. Uma parede emite para o ambiente a radiação luminosa de uma certa cor, fazendo com que a pessoa que está no ambiente receba a radiação dessa cor. A roupa faz o contrário: quando a luz a atinge, ela reflete para o exterior a radiação de sua cor e absorve todas as outras. Assim, quem usa roupas na faixa do azul, tem seu organismo impregnado por radiações da faixa do vermelho e vice-versa. Portanto, ao escolher uma roupa de acordo com o efeito físico da luz que se deseja, deve-se usar a cor complementar daquela que precisamos absorver. Entretanto, se desejamos aproveitar o efeito psicológico da cor, devemos usar exatamente a cor de que sentimos falta, pois, neste caso, o fundamental será nos vermos envolvidos nessa cor. Na minha opinião, este último é o uso mais comum que se dá às cores das

roupas: a criação de uma "atmosfera pessoal" de uma determinada cor que a própria pessoa pode ver e pode levar para onde for.

Outra característica a ser levada em conta no caso das roupas é a diferença nas proporções luz-calor entre as várias cores. Como o vermelho tem pouca luminosidade e muita energia calorífica, uma roupa vermelha será mais quente do que uma azul, na qual essa relação é invertida. Da mesma forma, uma roupa de cor preta, que absorve toda a radiação, é mais quente do que uma branca, que a reflete toda.

Um acessório do vestuário que freqüentemente é colorido merece uma menção especial, pela descoberta recente da medicina sobre seus efeitos terapêuticos: são os óculos. A dislexia é uma alteração do sistema nervoso central em que a pessoa tem dificuldade de coordenar as diversas funções de percepção e movimento. O distúrbio costuma ser bem evidente na idade escolar, quando a criança apresenta defeitos de fala, má coordenação motora e dificuldade para ler e escrever. Pesquisas no campo da Neurologia indicaram que o uso de óculos com lentes coloridas é capaz de auxiliar essas crianças a organizarem melhor o funcionamento de seu sistema nervoso. Entretanto, não é qualquer cor que serve para isso. Cada pessoa é mais sensível a uma tonalidade e é necessário o exame especializado, com o teste de várias lentes associado ao exame neurológico, para determinar a cor adequada para cada pessoa. Fazendo o raciocínio inverso, fico imaginando se o uso indiscriminado de lentes coloridas, de tonalidades diversas determinadas pela moda, poderia produzir algum tipo de efeito nocivo sobre o sistema nervoso, por meio da distorção das percepções.

3 - ENERGIZAÇÃO DE SUBSTÂNCIAS

Quando eu era criança, era muito popular o uso da "água de sol" para o tratamento de brotoejas e outras irritações leves. Mais tarde, a medicina oficial empurrou para o cantinho do lixo supersticioso esse tipo de prática terapêutica. O desenvolvimento posterior da Física, entretanto, sugere que essa técnica pode não ser um absurdo. Sabemos que a radiação luminosa produz alterações nos materiais sobre os quais incide. Se você reler os primeiros capítulos, lembrará que a cor aparente depende de como os átomos do corpo reagem à radiação que os atinge. Isso, por sua vez, depende da quantidade de energia fornecida por cada faixa de radiação. Sabemos que os efeitos dessas radiações incluem o aquecimento do corpo (o qual é o resultado do aumento da energia armazenada em seus átomos) e a alteração de substâncias (como proteínas, enzimas e vitaminas), com efeitos benéficos ou nocivos para o organismo. Esses dois tipos de efeitos resultam da energia que é incorporada aos átomos formadores do corpo. Logo, se um organismo é afetado pelo acréscimo de energia proporcionado pela exposição direta à luz, talvez possa sê-lo, também, quando essa energia atinge seu corpo indiretamente, por meio de uma substância - água ou alimento - que foi exposta à luz e absorveu sua radiação. Por enquanto, esta é apenas uma hipótese, ainda não testada experimentalmente. Entretanto, seja pela ação física, seja pelo efeito psicológico envolvido, o fato é que o uso de substâncias irradiadas por luzes coloridas costuma apresentar algum nível de eficácia na correção de desequilíbrios leves.

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

Os cromoterapeutas costumam utilizar o recurso dos alimentos solarizados. O mais comum é a água, mas pode-se energizar, também, o açúcar, uma porção de frutas, o sal ou qualquer outro complemento a ser adicionado às refeições. Quando não se tem a intenção de fazer com que o alimento absorva uma radiação de cor específica, pode-se apenas colocá-lo em um recipiente transparente ou de boca larga, que permita a exposição mais ampla possível do alimento à luz solar. Se você quiser energizar a substância com uma cor específica, envolva o recipiente em celofane ou plástico transparente na cor desejada; o material transparente absorve todas as outras radiações e deixa passar apenas a radiação da sua cor para atingir o alimento. Depois de expor o alimento à luz solar pelo tempo necessário (uma a duas horas), ele pode ser guardado para ser consumido normalmente. Você pode preparar todas as manhãs a quantidade necessária para um só dia ou energizar de uma só vez uma quantidade a ser consumida em um período maior.

Alguns terapeutas também sugerem usos menos comuns para a solarização. Um deles é a energização de material para massagem: essências misturadas a óleo e colocadas em frascos envoltos em celofane colorido ou

almofadinhas para massagear o corpo feitas com sal grosso e/ou serragem dentro de saquinhos de pano nas cores desejadas. No caso das essências, a exposição ao Sol deve ser de curta duração e realizada apenas com a porção que vai ser usada no mesmo dia, pois as essências se estragam rapidamente quando recebem luz direta por algum tempo. Outra forma de energizar substâncias proposta por alguns terapeutas é a instalação de uma lâmpada colorida dentro do banheiro, numa posição tal que sua luz atinja a água que sai do chuveiro. Não me parece que uma exposição tão rápida possa ser suficiente para produzir alguma alteração na água do banho; entretanto, o efeito psicológico criado de um banho de água colorida pode ser benéfico, acalmando ou estimulando, conforme a necessidade da pessoa.

4 - DIETA DAS CORES

Uma das recomendações terapêuticas mais frequentes dentro da Cromoterapia se refere ao uso dos alimentos nas cores que a pessoa precisa absorver. Em geral, é feita uma associação direta entre a cor mais aparente do alimento (a casca da fruta, por exemplo) e suas propriedades terapêuticas. Entretanto, se você reler os comentários referentes às várias cores, descobrirá que esta regra tem várias exceções. Se quiser, você pode combinar os dois princípios. Use o alimento que apresenta a cor aparente, pois mesmo que seu efeito seja somente psicológico, este é um efeito real que não deve ser desprezado. Além disso, adote os outros alimentos cuja função fisiológica se relaciona às características de cada cor.

A escolha dos alimentos cuja quantidade deve ser reforçada em sua alimentação depende do resultado do diagnóstico cromoterápico. O princípio básico a ser seguido é o de reduzir a quantidade dos alimentos relacionados a uma cor de que há sobrecarga e aumentar a dos ligados a uma cor de que há deficiência. Se um chakra estiver desvitalizado, aumente a quantidade dos alimentos que correspondem à sua cor e reduza a dos que correspondem à cor complementar. Ao contrário, se um chakra estiver sobrecarregado, reduza a quantidade dos alimentos correspondentes a ele e aumente a dos alimentos relacionados à cor complementar. O mesmo raciocínio deve ser feito quando você conclui que há falta ou excesso de energia a partir da observação de sintomas físicos e psíquicos. Se houver sintomas de falta, aumente os alimentos relacionados à cor; se houver sintomas de excesso, reduza-os.

5 - MENTALIZAÇÃO DAS CORES

Nas páginas anteriores você leu a respeito dessa técnica. Este é o modo mais simples de utilizar as cores, pois não exige qualquer material além da própria mente. Entretanto, exige algum treino em concentração e visualização. Os bons cromoterapeutas, ao realizarem tratamentos individuais, costumam combinar o uso de luzes coloridas com a mentalização das cores. Muitas vezes, até mesmo a luz é usada apenas para auxiliar a concentração do terapeuta em cada cor específica. A participação do cliente olhando ou visualizando a luz que está recebendo é importante porque os mecanismos neurológicos e

e endócrinos relacionados à cor serão desencadeados pela combinação de informações dos sensores da pele, que recebem a aplicação direta do conjunto de radiações (luz, calor) vindo da lâmpada, e dos sensores dos olhos, que permitem associar as sensações da pele àquela determinada cor e a seu efeito emocional. A mentalização é presença constante em todas as formas de aplicação da Cromoterapia. A seguir, veremos os quatro grandes grupos em que podem ser classificadas as técnicas cromoterápicas.

6 - APLICAÇÕES CLÍNICAS DA CROMOTERAPIA

a) MENTALIZAÇÃO PURA - Esta técnica funciona por meio da auto-sugestão, da sugestão a distância e da criação, em si mesmo ou em outras pessoas, de estados físicos e emocionais simbolizados pela cor que é visualizada. É muito útil para criar "estados de espírito" específicos em um ambiente (por exemplo, torná-lo mais calmo, alegre, caloroso, propício à concentração etc.) e para auxiliar em processos de reequilíbrio geral do organismo. Pode ser aplicada em si mesmo, em pessoas com que se esteja em contato direto ou a distância. Pode ser usada, também, para projetar a vontade sobre a cura de um determinado ponto do corpo. A técnica para trabalhar problemas localizados é a seguinte:

Coloque-se numa posição confortável, relaxe e se concentre. Visualize a área do corpo onde há o problema; procure criar mentalmente uma imagem desse problema. A seguir, imagine que essa área se

ilumina e se tinge com a cor adequada à sua cura. Mantenha a imagem enquanto conseguir conservar a atenção concentrada nela.

Para trabalhar o reequilíbrio geral, use a seguinte técnica:

Visualize uma imagem de corpo inteiro da pessoa a ser tratada; imagine seu corpo e sua aura progressivamente se tingindo com a cor que achar adequada. Para trabalhar um ambiente, use a seguinte técnica: Visualize o ambiente. Vá fazendo uma respiração ritmada e profunda. A cada inspiração, imagine que absorve energia da cor associada ao efeito desejado. Ao expirar, sinta que projeta essa energia e que o ambiente se vai preenchendo progressivamente com essa cor.

b) **MENTALIZAÇÃO COM PROJEÇÃO DE ENERGIA** - Esta é uma técnica muito usada em Cromoterapia clínica para trabalhar problemas físicos localizados e problemas gerais que requeiram o trabalho sobre chakras e aura. Nesta técnica, você utiliza seu próprio campo de energia para reequilibrar a energia do paciente. Mas, em vez de apenas projetar energia, você seleciona o efeito que quer obter, mentalizando a projeção de uma cor a ele relacionada. A diferença entre esta técnica e a anterior é que, enquanto nela você apenas visualiza a cor onde quer aplicá-la, aqui você realiza uma troca direta de energia com o organismo que precisa ser tratado. Esta técnica também pode ser usada em seu próprio corpo. Sua própria energia pode ser redirecionada para carregar ou descarregar uma área que esteja desequilibrada.

Quanto ao procedimento básico, você já o aprendeu quando treinou a projeção de energia e o modo de colori-la; agora, você vai fazer isso com um objetivo específico.

Feche os olhos, relaxe e concentre a atenção nas suas mãos. Faça uma respiração calma e profunda, mentalizando que está absorvendo energia da cor desejada e dirigindo-a para as mãos. Quando sentir que as mãos estão bem carregadas, visualize um feixe de luz colorida saindo da sua mão; direcione-o para o local desejado. Faça a projeção enquanto consegue manter a imagem e a sensação fortes. Deixe a imagem se desfazer e retome o contato com seu corpo, voltando à consciência habitual. Existem dois modos de utilizar seu campo de energia para a cura, conforme o objetivo desejado. Antes de empregar esta técnica, você deve fazer um diagnóstico do estado energético da pessoa inteira e do local do seu corpo onde há o problema específico. A seguir, você utiliza as duas técnicas de projeção energética, conforme a necessidade.

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

Para fazer a limpeza geral, coloque o paciente de pé, sentado ou deitado. Coloque as mãos espalmadas, lado a lado, a poucos centímetros do alto da sua cabeça. Deslize as mãos rapidamente ao longo do meio do corpo do paciente (sem tocá-lo). Chegando ao extremo inferior, afaste as mãos e sacuda-as um pouco para dispersar a energia acumulada. Volte a colocar as mãos na posição inicial e repita o procedimento, seguindo com cada mão uma linha um pouco mais à esquerda e à direita da linha central do corpo. Vá repetindo o procedimento, cada vez deslizando as mãos mais longe do meio do corpo e próximo dos lados, até cobrir toda a superfície do corpo. Se o paciente estiver de pé ou sentado, você poderá fazer a mesma coisa em suas costas, cobrindo o corpo todo. Para fazer a limpeza de um local específico (um chakra, uma articulação, a região de um órgão etc), coloque a mão espalmada sobre esse ponto, a poucos centímetros da pele. Faça várias vezes o movimento de limpeza, deslizando rapidamente a mão, deste local para longe do corpo. A cada deslizamento, sacuda a mão para dispersar a energia acumulada.

Quando terminar o tratamento, lembre-se sempre de fazer um novo diagnóstico geral para perceber se restou alguma sobrecarga que exija uma nova limpeza.

- **ENERGIZAÇÃO:** esta técnica consiste na aplicação de energia em locais que estão descarregados, sejam eles os Chakras, locais correspondentes a órgãos ou pontos onde existam lesões e dores e cujo diagnóstico indicou falta de energia.

Coloque a palma da mão a poucos centímetros do local em questão e aguarde, prestando atenção às sensações que ocorrem em sua mão. Provavelmente, você logo irá sentir formigamento, calor ou sensação de estar sendo sugado. Isto significa que está ocorrendo troca de energia. Permaneça com a mão parada até ocorrer uma mudança na sensação (por exemplo, a temperatura pode alterar-se ou sua mão poderá passar a ser empurrada). Se agora você repetir o diagnóstico, deverá encontrar muito mais energia nesse local. Se achar necessário, energize mais um pouco.

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

Esta técnica também é usada no final do tratamento, com o objetivo de fixar a energia projetada antes, seja qual for a técnica que tenha sido usada. Diversos

pesquisadores observaram que, seja por meio da mentalização, seja pela projeção de energia ou pela aplicação de luz, a cor azul sempre conserva por mais tempo as outras cores que foram aplicadas sobre o organismo, aumentando seu tempo de atuação antes de se dispersarem. Por isso, uma norma básica de Cromoterapia é a aplicação do azul em toda a aura após o tratamento específico. Se quiser, utilize as luzes; senão, apenas projete energia sobre a pessoa inteira, visualizando-a envolvida em uma bolha de luz azul.

c) MENTALIZAÇÃO COM BANHO DE LUZ

Esta técnica é utilizada quando a intenção é expor todo o campo energético da pessoa a uma cor ou a uma seqüência de cores. Como o efeito da luz resulta da combinação da percepção tátil com a visual, convém que o paciente participe ativamente do tratamento, por meio da mentalização da cor que o envolve. Com isso, ao mesmo tempo em que seu organismo recebe os efeitos físicos da luz, seu estado emocional e suas funções psíquicas serão modificadas pelos efeitos subconscientes da cor.

Para tomar o banho de luz, a pessoa pode aproveitar um local atingido diretamente pela luz solar ou pode utilizar a luz de uma lâmpada comum situada a uma distância mínima de meio metro do corpo. Pode-se aproveitar uma luminária de mesa ou de parede, ou mesmo a iluminação normal do aposento. Clínicas de Cromoterapia montam, nas salas destinadas ao banho de luz, uma iluminação fixa no teto, com lâmpadas de todas as cores e um sistema de interruptores que permite seu uso alternado.

Para aproveitar a luz solar ou as lâmpadas comuns, de vidro incolor, devem-se fazer anteparos de plástico

transparente, papel celofane ou pano bem fino nas cores desejadas. Mais adiante você verá em detalhes esse material.

Para tomar um banho de sol com predominância de algumas radiações, mas sem o uso de anteparos coloridos, lembre-se de que, no início da manhã, predominam as radiações da faixa azul-violeta, com bastante ultravioleta; no meio da manhã, há bastante verde; no final da manhã e início da tarde, há o pico de radiação vermelha, amarela e laranja junto com a infravermelha, e, ao entardecer, o vermelho e o infravermelho, bem mais fracos, se misturam às radiações da faixa do violeta. Isto não significa, entretanto, que em cada um desses horários essas radiações sejam puras. Todo o tempo você estará recebendo uma mistura de toda a luz visível com ultravioleta e infravermelho, mas em proporções diferentes. Lembre-se, ainda, de que, no final da manhã e no início da tarde, há muita radiação ultravioleta nociva e, dependendo da época do ano, muito infravermelho. Estas duas radiações provocam queimaduras e degenerações na pele.

Depois de preparar a fonte de luz para a aplicação das cores necessárias, o cliente deve ser colocado sentado ou deitado em um local onde receba diretamente a luz. Ele deve ser instruído para se colocar em um estado de tranquilidade e para procurar visualizar seu corpo e sua aura tingidos pela cor que está sendo usada. A luz é, então, acesa e deixada pelo tempo desejado. Se for utilizada uma seqüência de várias cores, o paciente deve ser informado sempre que for feita a troca, para que possa mentalizar a cor certa. Entretanto, não é necessário que ele fique de olhos fechados. Se ele quiser, poderá ficar contemplando o ambiente colorido pela luz.

A escolha das cores a serem utilizadas dependerá do diagnóstico, feito por uma das técnicas já vistas. Poderá ser usada apenas uma cor (relaxante ou revitalizante geral, por exemplo) ou um conjunto de cores, de acordo com os princípios gerais de tratamento, vistos adiante nos resumos do esquema de tratamento e das indicações terapêuticas.

Você pode preparar o banho de luz para si mesmo. Se for usar mais de uma cor, arrume com antecedência os anteparos necessários, para poder mudá-los com facilidade, ou peça a alguém para trocá-los para você.

O tempo de aplicação do banho de luz segue os mesmos cuidados que devem ser tomados quando você começa a se bronzear. No início, a pessoa deve ficar apenas por uns cinco minutos exposta à luz; progressivamente, este tempo deve ir aumentando até atingir uns 20 min, no caso da luz solar, e uma hora, no caso da lâmpada. Crianças muito pequenas, pessoas muito idosas ou muito fracas devem ter esses tempos reduzidos.

Um uso importante do banho de luz com lâmpada coberta com anteparo colorido é a utilização da luz azul no quarto de dormir, por algum tempo, antes de adormecer (não precisa deixar a luz acesa durante a noite). Você pode, simplesmente, colocar um retalho de pano fino azul sobre a lâmpada de cabeceira e deixá-la acesa por uma meia hora. Esta luz ajuda a relaxar e a dormir mais profundamente.

d) MENTALIZAÇÃO COM PROJEÇÃO DE ENERGIA E APLICAÇÃO DE LUZ

Quando o objetivo é tratar um problema mais específico e localizado, ou quando se deseja aplicar o tratamento sobre os Chakras, a projeção de luz costuma ser

feita por meio de instrumentos que permitam a aplicação bem focalizada e bem próxima do local a ser tratado. Esta é a técnica terapêutica mais completa e, por isso, deve ser a escolhida quando o objetivo é utilizar a Cromoterapia como auxiliar no tratamento de problemas de saúde mais sérios. O tratamento é dividido em três etapas.

- LIMPEZA E PREPARAÇÃO DO PACIENTE -

Após fazer o diagnóstico de seu estado energético, comece o trabalho com a limpeza geral: utilize as técnicas de limpeza e de projeção de energia para limpar a aura e energizar todos os Chakras. Você só não deve projetar energia na aura e nos chakras de crianças pequenas, com menos de 5 anos de idade, pois, nessa fase da vida, o sistema energético ainda não está totalmente formado e, dependendo da idade, um ou mais chakras ainda não entraram em atividade; conseqüentemente, a projeção de energia só serviria para desequilibrar o organismo da criança. Portanto, nessa faixa de idade, a primeira etapa do tratamento é bem simplificada, consistindo apenas em uma aplicação geral preparatória para relaxamento e revitalização.

- TRATAMENTO ESPECÍFICO -

Nesta etapa, você aplica as luzes coloridas nos locais que devem ser tratados. Esta aplicação pode ou não ser acompanhada por projeção de energia no mesmo local; mas o que não deve faltar nunca é a mentalização da área tingida pela cor, tanto por parte do terapeuta como pelo paciente. Quando o terapeuta visualiza a cor, orienta sua energia para atuar de uma determinada maneira sobre seu cliente; quando o paciente visualiza a cor, direciona suas energias e suas funções inconscientes no sentido de realizar a mudança desejada em seu organismo.

- FIXAÇÃO DO TRATAMENTO - Com a lâmpada ou apenas por meio da mentalização, envolva o paciente em luz azul. Mesmo quando você tratar um pequeno problema local, a luz azul neste ponto ajuda a conservar o tratamento por mais tempo.

D - RESUMO DO ESQUEMA DE TRATAMENTO COMPLETO

1 - PREPARAÇÃO DO TERAPEUTA

Antes de começar seu trabalho, mesmo que seja com apenas um paciente, o cromoterapeuta deve usar as técnicas já aprendidas de autodiagnóstico e de energização. Isto é indispensável porque, durante o trabalho, você vai perder energia e será influenciado pelos desequilíbrios do seu paciente. Logo, se seu estado energético não for o melhor possível, poderá terminar o dia de trabalho enfraquecido e desequilibrado.

2 - DIAGNÓSTICO

a) OBSERVAÇÃO GERAL - Observe a respiração e o aspecto da pele do cliente. Pergunte se ele tem alguma doença que exija cuidados especiais (como pressão alta, glaucoma, problemas cardíacos ou urinários, úlcera etc). Perceba se ele é tenso ou apático, pletórico ou enfraquecido. Observe as características que devem orientar a escolha das cores para a primeira etapa do tratamento. Ele precisa ser acalmado ou estimulado? Relaxado ou fortalecido?

b) PERCEPÇÃO DOS CHAKRAS (ACIMA DOS CINCO ANOS) - Com a mão, um pêndulo ou outro instrumento adequado, observe cada um dos sete Chakras principais. Perceba se algum deles está com excesso ou falta de energia.

- PERCEPÇÃO DA AURA (ACIMA DE CINCO ANOS) - Faça a mesma observação que fez para os Chakras, percorrendo todo o contorno da aura. Procure perceber se existem lugares com excesso ou falta de energia.

3 - LIMPEZA E PREPARAÇÃO

a) LIMPEZA GERAL - em todo o contorno da aura.

b) LIMPEZA E PROJEÇÃO DE ENERGIA (em maiores de cinco anos):

- No campo energético, com mais detalhes do que antes, conforme a necessidade.

- Nos Chakras, se possível nas saídas frontal e dorsal de cada um.

c) AVALIAÇÃO - Repita o diagnóstico do estado da aura e dos Chakras para, se for necessário, repetir o procedimento de limpeza e energização.

d) PREPARAÇÃO GERAL - Em todos os pacientes: aplique verde em toda a aura (para relaxar e "abrir" o organismo para o tratamento) — de meio a um minuto.

e) PREPARAÇÃO ESPECÍFICA - De acordo com a necessidade da pessoa, aplicar outra cor, na aura e na coluna vertebral, de meio a um minuto:

- azul (pessoas tensas e ansiosas)

- amarelo (pessoas apáticas e com processos degenerativos)
- violeta (pessoas com infecções sérias)
- anil (pessoas muito agitadas)
- laranja (pessoas fechadas e reprimidas)
- vermelho (pessoas anêmicas e desvitalizadas)

4- TRATAMENTO ESPECÍFICO

a) MATERIAL:

Consiste em um foco de luz móvel, que possa ser dirigido pela mão para os locais a serem tratados. Como veremos mais adiante, existem várias formas de preparar, sem grandes despesas, um material que permita a aplicação de todas as cores.

b) ESCOLHA DAS TÉCNICAS:

- PROBLEMAS MUITO GRAVES, PESSOAS MUITO FRACAS - só mentalização ou luz por no máximo um minuto, aumentando aos poucos a intensidade do tratamento conforme a pessoa vá se fortalecendo.

- BEBÊS, PROBLEMAS MUITO SIMPLES - somente aplicação local, bem rápida.

- ADULTOS, PROBLEMAS SÉRIOS E CRÔNICOS - esquema geral completo.

c) DISTÂNCIA DE APLICAÇÃO:

Depende da intensidade com que se deseja que a radiação atinja o local e do tipo de aplicação. Na aplicação difusa de luz ambiente, a distância mínima é de meio metro, podendo ser usada a iluminação comum do cômodo para fazer a projeção; no caso de aplicação localizada, siga o seguinte critério:

- APLICAÇÃO COMUM - distância em torno de 10 cm.

- INTENSIDADE MAIOR - distância em torno de 5 cm.

- CRIANÇAS, IDOSOS, FRACOS, PELE LESADA - distância até de 20 cm.

d) TEMPO DE APLICAÇÃO:

Na aplicação local, a curta distância, a aplicação da luz é mais ou menos rápida. Quer mantendo o foco parado, quer fazendo algum movimento, a aplicação de cada cor não leva mais de um a dois minutos, sendo que, em bebês, pessoas idosas ou muito fracas, este tempo pode ser reduzido para até poucos segundos.

A projeção de energia pode ser feita por 5 a 15 min. Entretanto, se você não conseguir manter a concentração por tanto tempo, lembre-se de que é melhor fazer uma rápida projeção e mentalização com a atenção bem concentrada, do que tentar por um longo tempo com a atenção dispersa.

O tempo de aplicação também pode variar com a gravidade do problema. Um problema localizado, simples e superficial, pode receber grandes benefícios com aplicações rápidas; já um problema geral, mais complexo e que envolva estruturas profundas do organismo, exige aplicações mais prolongadas.

e) FREQUÊNCIA DE APLICAÇÃO:

O intervalo entre as aplicações também varia com as características do caso.

- EMERGÊNCIAS E CASOS GRAVES - comece fazendo aplicações a cada duas ou três horas. Nos dias seguintes, conforme vá observando melhora, vá diminuindo a frequência aos poucos.

- CASOS MAIS LEVES E CRÔNICOS - comece fazendo aplicações uma vez ao dia. Conforme vá observando melhora, passe, aos poucos, a fazer o tratamento em dias alternados, uma vez por semana e a cada duas semanas, que é a fase de manutenção, que termina com a alta.

f) CUIDADOS GERAIS:

Como nesta técnica você vai estar atingindo diretamente o organismo com uma radiação que combina luz e calor, convém que tome alguns cuidados em casos especiais.

- QUEIMADURAS - nunca aplique luz diretamente na fase inicial do tratamento; faça apenas projeção de energia com mentalização.

- GESTANTES - evite usar cores quentes na região pélvica, para não correr o risco de provocar hemorragia ou aborto.

- HEMORRAGIA - evite, também, usar cores quentes em grandes ferimentos e locais onde haja risco de hemorragia, bem como em pessoas que tenham algum problema constitucional que predisponha a hemorragias (hemofilia, problemas que tenham causado redução da quantidade de plaquetas no sangue, alguma forma de anemia hemolítica).

- CRÂNIO — não aplique luzes focais diretamente na área do crânio; se a pessoa tiver alguma predisposição para um problema circulatório na área, a radiação poderá provocar desde uma dor de cabeça até um derrame.

- CONCENTRAR E DISPERSAR - para aumentar a energia em um determinado ponto, aplique a luz em movimentos circulares, de fora para dentro; se quiser dispersar a energia aplicada, faça o inverso, traçando os círculos de dentro para fora.

g) MODO DE APLICAÇÃO DA LUZ

- PEQUENAS LESÕES ACIDENTAIS:

Depois da preparação geral, faça a aplicação da luz adequada no local da lesão.

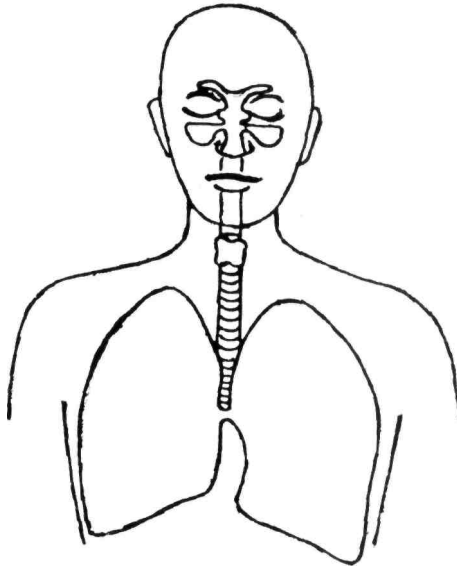
- PROBLEMAS EMOCIONAIS E DOENÇAS GERAIS:

Depois da preparação geral, faça a aplicação das luzes adequadas em cada um dos Chakras, equilibrando todos eles e concentrando o trabalho na correção do desequilíbrio do que for mais relacionado com o problema da pessoa.

- DISTÚRBO FUNCIONAL:

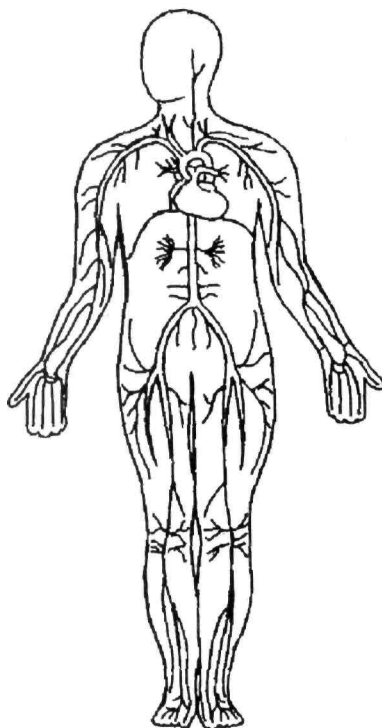
Para tratar um problema funcional como o resfriado, um problema digestivo etc, depois da preparação geral, aplique as luzes adequadas em todo o sistema funcional ligado ao problema (o aparelho respiratório, o digestivo etc). Escolha as cores a serem usadas de acordo com os critérios de diagnóstico já apresentados. Para fazer a aplicação de luz sobre todo o conjunto de órgãos que formam cada um dos sistemas funcionais do corpo, procure seguir o trajeto natural de funcionamento do sistema a ser tratado. O método usado é a varredura, que consiste em ir cobrindo toda a área com movimentos em ziguezague ou em espiral com o foco de luz.

APLICAÇÃO DE LUZ NOS SISTEMAS ORGÂNICOS



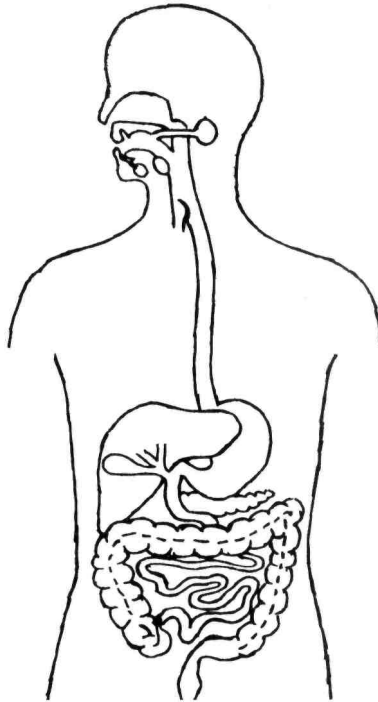
APARELHO RESPIRATÓRIO

. APARELHO RESPIRATÓRIO - faça a varredura sobre a área dos seios da face, do nariz, da garganta e, com amplos movimentos em ziguezague, sobre os pulmões, na frente e nas costas do tronco. A luz de energização geral desse sistema é o azul; sua complementar é o laranja.



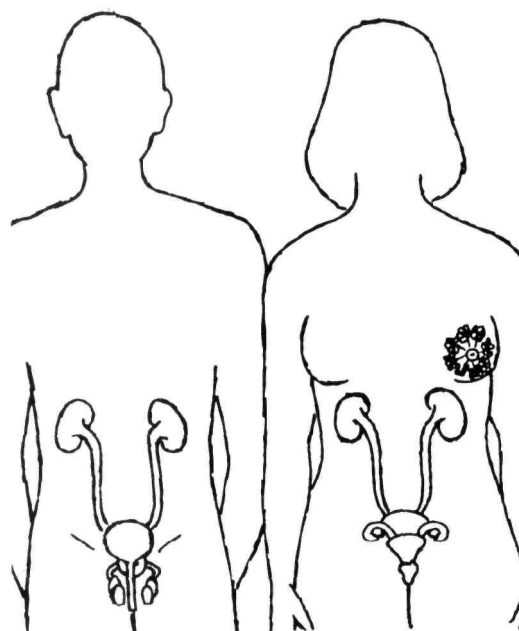
APARELHO CIRCULATÓRIO

. APARELHO CIRCULATÓRIO - tenha sempre em mente que o aparelho circulatório é um sistema de ida e volta de líquidos. Para aplicar a luz em um dos membros, ou para tratar um distúrbio do aparelho circulatório sangüíneo ou linfático, parta sempre com o foco de luz do centro do corpo (da área do coração); siga com a luz ao longo de um dos membros até a sua extremidade e volte para o centro; repita no resto do corpo. A luz de energização desse sistema é a verde; sua complementar é o violeta (magenta).



APARELHO DIGESTIVO

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

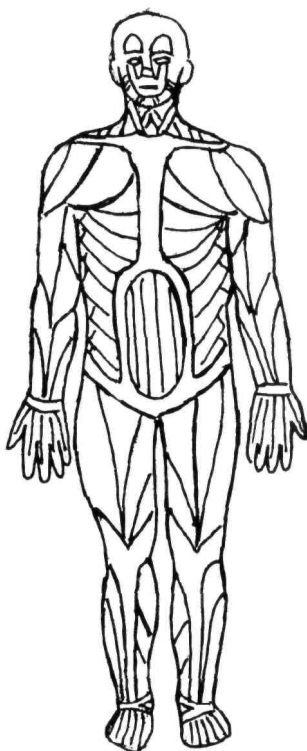


MASCULINO

FEMININO

APARELHO GENITURINÁRIO

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



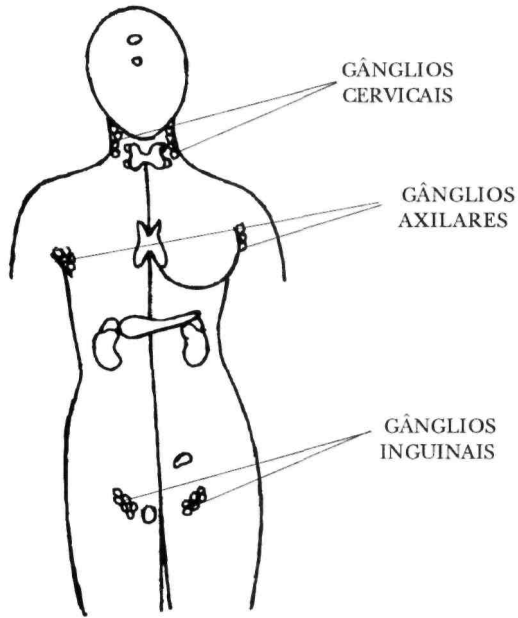
SISTEMA OSTEOMUSCULAR

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



SISTEMA NERVOSO AUTÔNOMO
(VÍSCERAS) CENTRAL (MÚSCULOS)

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



SISTEMAS ENDÓCRINO E DE DEFESA

. SISTEMAS ENDÓCRINO E DE DEFESA -os principais pontos de energização desses sistemas são as áreas de acúmulo de gânglios linfáticos (lados do pescoço, axilas, virilhas), as regiões das glândulas endócrinas (hipófise, pineal, tireóide e paratireóides, timo, pâncreas, supra-renais, gônadas) e o baço. Faça varreduras nas áreas necessárias, exceto sobre as glândulas situadas no crânio (hipófise e pineal), que só devem receber mentalização de energia. A luz de energização desses sistemas é a violeta e sua complementar é a verde.

5 - ENCERRAMENTO

- FIXAÇÃO DO TRATAMENTO - Aplique azul (com a lâmpada ou apenas mentalizando) em toda a aura. Mantenha essa luz de meio a um minuto.

6 - EQUILÍBRIO DO TERAPEUTA

a) DESLIGAMENTO: Para se desligar energeticamente da pessoa que acabou de tratar, feche os olhos, relaxe e imagine que você está cercado por uma luz violeta. Conforme respira, vá imaginando que essa barreira violeta se torna cada vez mais forte. Mantenha a imagem por alguns instantes. Deixe que ela se desfaça e abra os olhos.

b) LIMPEZA: sempre depois de tratar uma pessoa, lave os antebraços e as mãos, deixando a água da torneira correr por alguns instantes sobre eles, para remover qualquer excesso de energia estagnada. Alguns autores sugerem o uso de água com sal ou outros compostos.

c) AUTODIAGNÓSTICO: com o pêndulo ou outro recurso, verifique como estão seus Chakras e sua aura.

d) REEQUILÍBRIO: aplique as técnicas de limpeza e energização com mentalização da cor em si mesmo, conforme os desequilíbrios identificados. Auxilie com a aplicação das luzes mais adequadas.

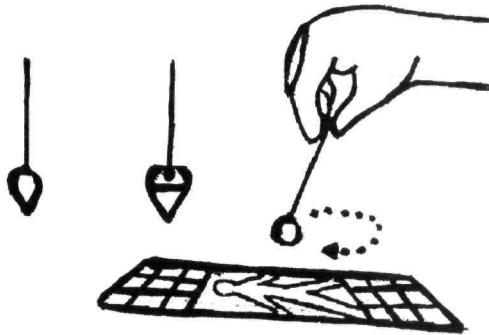
e) ENERGIZAÇÃO: depois de terminar seu dia de trabalho, faça um relaxamento e um exercício de respiração colorida, absorvendo todas as cores. A seguir, preencha sua aura com luz dourada revitalizante e termine com o azul fixador.

E - MATERIAL DE CROMOTERAPIA

1- MATERIAL DE DIAGNOSTICO

a) PÊNDULO - PREPARAÇÃO

Para ter um bom pêndulo, você não precisa comprar um objeto caro e sofisticado. Depois de testar vários materiais e ler relatos de autores que fizeram o mesmo, cheguei à conclusão de que a qualidade essencial para que um objeto seja um bom pêndulo é que ele seja bem simétrico, ou seja, ele não deve pesar mais para um lado do que para o outro, para não se comportar como um dado viciado, que cai sempre para o mesmo lado.



PÊNDULO

Embora nada exista contra o uso de bolinhas, pessoalmente eu prefiro os objetos com a parte inferior pontuda, como uma pirâmide de cabeça para baixo, um pão ou um pingente fino; acho que assim o movimento é mais facilmente distinguível e mais localizado sobre pequenas áreas como um chakra ou um órgão. Também acho importante que o objeto seja leve, pois um pêndulo pesado pode cansar seu braço rapidamente. O tamanho não parece ter relação com a eficiência do pêndulo: embora já tenha visto à venda pêndulos enormes de cristal (lindos, mas pesados e caros), eu costumo usar, com bons resultados, um pequeno pingente de latão, que pode ser encontrado em lojas de artigos para confecção de bijuterias. O material que mais me agradou foi o metal, embora já tenha visto relatos de autores que obtêm bons resultados com madeira, osso, porcelana, plástico e cristal.

Para pendurar o pêndulo, use um fio de seda, algodão ou outra fibra flexível. O fio de náilon tem a desvantagem de não cair livremente, o que altera a posição e o movimento do pêndulo; e a corrente metálica, usada em pêndulos de cristal, pode ser muito pesada, dependendo do tipo escolhido. O comprimento ideal para o fio é entre 15 e 20 cm. É fundamental que você o segure numa altura que permita que seu braço e pulso fiquem em uma posição confortável, sem tensionar a musculatura.

Use, de preferência, a mão direita para segurar o pêndulo. Observei, em vários alunos, que os movimentos costumam ser o inverso de tudo o que está descrito nos livros quando se usa a mão esquerda; isso poderá dificultar seu raciocínio posterior.

- TREINAMENTO

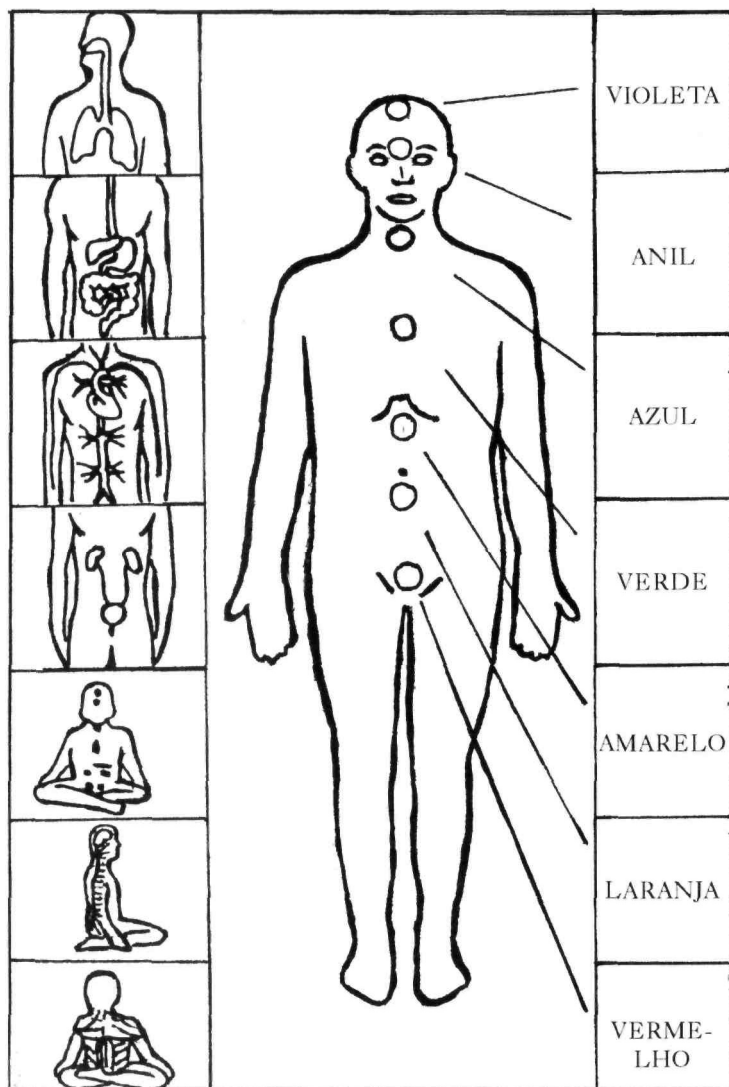
Treine o uso do pêndulo fazendo perguntas gerais, com respostas conhecidas, para fixar seu código pessoal de movimentos que significam "sim" e "não".

Segure o fio do pêndulo com os dedos, sem tensionar a mão. Deixe a mão pendente, com o pulso totalmente solto, para não prender os movimentos. Relaxe e esvazie a mente. Concentre a atenção numa pergunta cuja resposta seja bem óbvia, como: 'Meu nome é ' ou 'Hoje é dia '. Primeiro, faça a pergunta com a afirmação correta, e observe como o pêndulo se movimenta para responder "sim". Depois, repita-a com uma afirmação errada e observe o movimento que significa 'não'. Repita várias vezes para consolidar esse código.

Treine a detecção de fenômenos energéticos no corpo de uma pessoa.

Coloque a pessoa deitada e recomende que ela relaxe. Segure o fio do pêndulo, deixando a mão pendente e o pulso solto. Relaxe e esvazie a mente. Coloque o pêndulo a uns 5 ou 10 cm de distância do local a ser pesquisado (por exemplo, a região de um dos Chakras). Aguarde alguns instantes e observe como o pêndulo se movimenta.

Para treinar outro tipo de diagnóstico útil à Cromoterapia, use mapas do corpo humano (desenhos completos do corpo).



MAPA PARA DIAGNÓSTICO

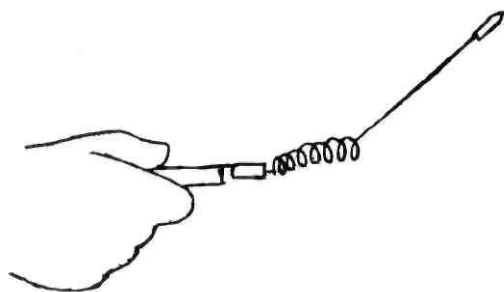
Coloque o mapa aberto sobre a mesa. Relaxe e segure o pêndulo a poucos centímetros do mapa. Visualize a pessoa que deseja investigar. Se quiser, coloque junto ao mapa um retrato dela, para ajudar em sua concentração. Vá passando bem lentamente o pêndulo sobre cada parte do corpo que está desenhada no mapa. Concentre-se na pergunta: 'Esta pessoa tem algum problema aqui?' Aguarde alguns instantes e observe o movimento do pêndulo; depois, passe para outra parte. Para treinar a escolha de cores para tratamento, use cartões coloridos.

Arrume todos os cartões sobre a mesa. Relaxe, segure o pêndulo e concentre a atenção sobre a pessoa em questão e sobre o resultado do diagnóstico. Coloque o pêndulo a poucos centímetros acima de um dos cartões; espere alguns instantes e observe seu movimento. Repita com todos os cartões e observe para quais deles o pêndulo faz o movimento que significa 'sim'; use estas cores no tratamento.

b) AURÂMETRO

Este é um instrumento mais sofisticado, mas que dá informações semelhantes às fornecidas pelo pêndulo, embora com menor número de detalhes. Deriva da tradicional varinha do rãdomante, que foi o instrumento original da radiestesia, e segue o mesmo princípio de

funcionamento do gravitômetro, usado para identificar desvios da força gravitacional provocados por jazidas minerais. Consiste em uma base de metal de tamanho e forma adequados para que possa ser confortavelmente segura por um longo período. Desta base sai um fio de aço que forma uma mola e cuja extremidade livre termina em um ponteiro parecido com um pêndulo.



AURÂMÉTRO

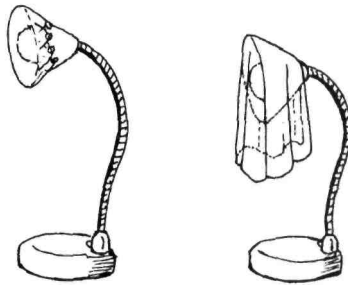
Para fazer o diagnóstico, o aurâmetro é colocado a poucos centímetros da pele, da mesma forma que o pêndulo, só que na direção horizontal. Como a mola dá grande flexibilidade ao aparelho, as condições do campo de energia serão expressas por uma oscilação do ponteiro para cima e para baixo (se a pessoa estiver deitada) ou para os lados (se a pessoa estiver sentada), que terá maior ou menor amplitude conforme haja mais ou menos energia no local. A interpretação desse movimento é igual à do pêndulo, com a diferença de que o aurâmetro não dá indicações sobre o sentido do movimento.

Além da menor precisão, o aurâmetro tem a desvantagem de ser bem mais caro do que o pêndulo e de não poder ser produzido artesanalmente com o mesmo nível de qualidade do aparelho produzido industrialmente.

2 - MATERIAL TERAPÊUTICO

a) ANTEPAROS COLORIDOS

- LUMINÁRIA DE MESA - se quiser aproveitá-la, observe se a cúpula ultrapassa ou não a lâmpada. Se a cúpula for muito curta, corte uma tira de cartolina e prenda-a em torno da borda da luminária com fita adesiva, para que o calor da lâmpada não queime o anteparo. Você pode fazer esse anteparo de duas formas:



LÂMPADA DE MESA

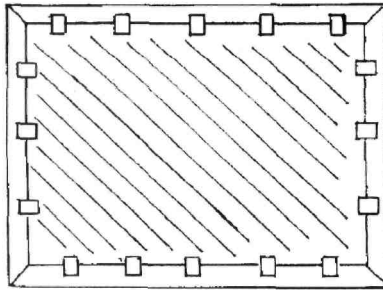
. PRESO - Corte um quadrado de papel celofane ou pano fino na cor desejada, que seja um pouco maior do que a borda da cúpula da luminária. Prenda-o com fita adesiva pelo lado externo da cúpula, de modo a cobrir sua boca completamente.

. SOLTO - Desta forma, você pode aproveitar um abajur convencional, o que pode ser útil para fazer o tratamento em bebês, em doentes acamados ou durante o período de sono. Cubra a luminária com um pedaço grande de pano na cor desejada, de modo que ele chegue até a

superfície do móvel, para que nenhuma luz passe sem ser através do anteparo.

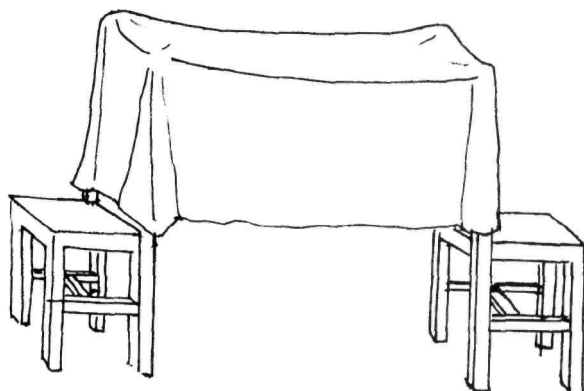
- LUZ SOLAR - Você pode aproveitá-la de duas maneiras:

. PAINEL - Para aproveitar a luz que entra por uma janela ou varanda, prepare um painel ou cortina de pano fino na cor desejada, que possa cobrir toda a abertura por onde entra a luz. Na hora do banho de sol, prenda esse painel na moldura da janela, de modo a receber apenas a luz da cor desejada.

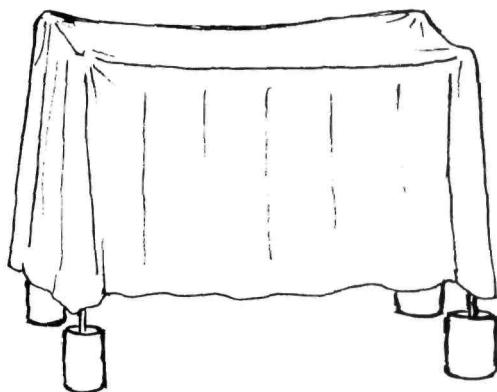


FILTRO NA JANELA

. TENDA - Para um banho de luz em lugar aberto, você pode montar uma pequena tenda, usando um pedaço bem grande de tecido fino na cor desejada. A armação da tenda pode ser feita de várias maneiras, de acordo com o local e os materiais disponíveis. A primeira alternativa pode ser adotada em uma área de serviço e serve para crianças pequenas e para pessoas que possam deitar no chão. Arrume duas cadeiras, de costas uma para a outra, deixando um espaço entre elas na qual a pessoa possa deitar-se ou sentar-se; se esse espaço for pequeno, coloque de cada lado duas cadeiras em fila. Estenda o pano sobre os encostos das cadeiras, prendendo com fita adesiva para que não escorregue.



TENDA (1)



TENDA (2)

Para fazer uma tenda maior, arranje quatro latas grandes (de tinta ou de conservas) e quatro hastes (tubo ou vergalhão metálico, cano plástico, ripa de madeira que não envergue) na altura desejada. Enfie cada haste em uma lata e fixe com pedras; se quiser deixar as hastes permanentemente montadas, preencha as latas com cimento (comum ou branco) diluído em água, para que as pedras fiquem fixas. Quando quiser armar a tenda, coloque as hastes na posição adequada e estique sobre elas o pano. Se você quiser aproveitar o Sol que atinge sua casa muito cedo ou tarde, com raios bem baixos, faça duas hastes mais altas e duas menores, para a tenda ficar com o teto inclinado.

b - PROJETORES DE LUZ COLORIDA

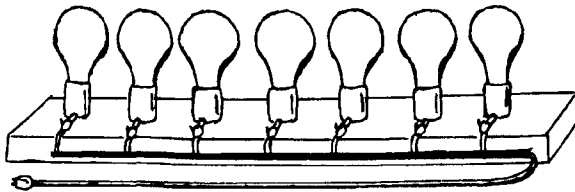
O equipamento mais tradicional dos cromoterapeutas é feito com lâmpadas comuns. Só muito recentemente é que começaram a aparecer no mercado instrumentos prontos; até há algum tempo, os cromoterapeutas faziam seus próprios materiais. Veremos, aqui, os dois tipos mais gerais de instrumentos: os adequados para tratamentos focais e a distância.

- PARA TRATAMENTO A DISTÂNCIA

É usado um equipamento fixo, com lâmpadas de aproximadamente 40 a 60 Watts. As modernas lâmpadas halógenas produzem uma luz branca intensa, muito adequada ao uso de filtros coloridos. Para criar um foco de luz colorido em um ambiente, você tem várias alternativas. Uma delas é usar uma luminária, como a descrita anteriormente. Outra alternativa é comprar um bocal de lâmpada que já tenha os pinos para instalar em uma tomada comum de parede, com a lâmpada da cor desejada. Este material é muito barato e fácil de encontrar em lojas de ferragens. O cuidado que deve ser tomado é de ligá-lo

em uma tomada alta, pois a lâmpada acesa e quente fica exposta e pode queimar uma criança ou um animal que esbarre nela.

Uma alternativa mais cara e trabalhosa, mas útil para quem deseja trabalhar com Cromoterapia, é fazer uma instalação fixa, na parede ou no teto, com um conjunto de lâmpadas coloridas. Um eletricitista pode fazer facilmente esse material para você. O mais simples deles é uma barra de madeira na qual são fixados os bocais para as lâmpadas de todas as cores. De cada bocal sai um fio a ser ligado à corrente. Aí existem duas alternativas: uma é fazer cada bocal com um fio longo, com uma tomada macho na extremidade livre, para ligar cada lâmpada isoladamente à tomada na parede; outra é ligar todos os bocais a um único fio que sai da barra de madeira e fica permanentemente ligado à corrente, sendo que cada bocal terá um interruptor que permitirá ligá-lo ou desligá-lo individualmente. O mesmo tipo de equipamento pode ser feito utilizando um trilho para *spots*, encontrado em casas de material para iluminação. Com sete *spots*, cada um para uma cor, instalado com um fio separado e o respectivo interruptor, você terá um cômodo iluminado com a cor que quiser. A barra, de qualquer tipo, pode ser pendurada na parede (o que é útil quando você quer ter acesso direto ao equipamento junto ao seu local de trabalho) ou fixa no teto, com tomadas na parede.

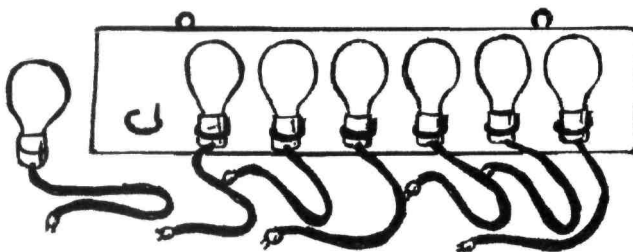


JOGO DE LUZES FIXAS

- PARA TRATAMENTO LOCAL

Os cromoterapeutas costumam usar um equipamento móvel com lâmpadas mais fracas, de no máximo 20 Watts. Eu tenho um projetor feito com uma lâmpada halógena, que é bastante confortável. Basta que o suporte seja projetado com cuidado, para que o aquecimento da lâmpada não atinja a mão nem o filtro colorido, o que é obtido colocando a lâmpada dentro de um suporte que garanta uma distância de poucos centímetros entre ela e o filtro.

O equipamento mais tradicional é feito com um simples bocal de lâmpada no qual é preso um fio longo e suficiente para que, quando estiver ligado à corrente elétrica, permita que você movimente a lâmpada sobre o cliente. O bocal pode ser fixado na extremidade de um pedaço de tubo de PVC, para que você possa segurá-lo com maior conforto.



JOGO DE LUZES MÓVEIS

Gomo você não conseguirá trocar rapidamente a lâmpada do bocal durante o tratamento (pois ela estará muito quente), faça um jogo de bocais para que tenha uma lâmpada de cada cor pronta para o uso. Para facilitar, você pode fazer um suporte para os bocais com uma barra de

madeira em que sejam fixados ganchos nos quais os bocais possam ser encaixados e dos quais possam ser retirados facilmente. Para usar cada lâmpada, basta tirá-la do suporte e ligar seu fio na tomada. Este equipamento pode ser simplificado se você tiver uma lâmpada de luz branca montada em uma estrutura portátil, fácil de manusear, em cuja boca seja colocado um suporte para os filtros coloridos.

Mais recentemente, os cromoterapeutas começaram a experimentar as lanternas como instrumento móvel. A lanterna tem algumas vantagens sobre a lâmpada comum. Ela gasta bem menos energia e produz muito menos calor do que as lâmpadas incandescentes; entretanto, só produz bastante luz quando é revestida interiormente com material super-refletor e tem vidro bem transparente. Além disso, ainda não existe experiência clínica suficiente para decidir se a luz da lanterna, que é bem mais fraca do que a das lâmpadas incandescentes ou halógenas ligadas à corrente doméstica, tem os mesmos efeitos ou se, por ter menos energia, é menos eficiente.

Tanto a lanterna quanto o projetor, cuja lâmpada branca seja montada em um tubo que permita a fixação de um filtro à sua frente, têm a vantagem de que você precisará ter apenas um projetor, cujos filtros, não se aquecendo demais durante o uso, poderão ser trocados ao longo da utilização do equipamento.

c - PRODUÇÃO DA LUZ COLORIDA

Você pode usar, para projetar luz colorida, lâmpadas nas cores desejadas ou anteparos coloridos para lâmpadas brancas.

- LÂMPADAS

Existem no comércio lâmpadas comuns de várias cores. As mais fáceis de encontrar são as azuis e as verdes,

mas as amarelas e as vermelhas também podem ser compradas prontas. Existem lâmpadas alaranjadas, mas são muito difíceis de encontrar. Outras cores, como violeta e anil, você precisará fazer em casa. Mas não se preocupe: o método é simples e barato.

O material necessário é uma lâmpada comum (incolor), tinta esmalte sintética (ou tinta vitral) na cor desejada e um pincel. Tome o cuidado de, antes de começar a pintar, colocar a lâmpada em um bocal e arrumá-lo em um suporte que permita que a lâmpada fique de pé sem encostar em nada. Pinte a lâmpada com cuidado, para que a cor fique bem regular. Prefira dar várias demãos bem finas de tinta do que uma só demão grossa, em que a tinta escorrerá e ficará com falhas. Dê quantas demãos forem necessárias para obter a tonalidade desejada, acendendo a lâmpada após cada demão para testar o resultado. Assim que a lâmpada estiver seca, estará pronta para ser usada.

- ANTEPAROS

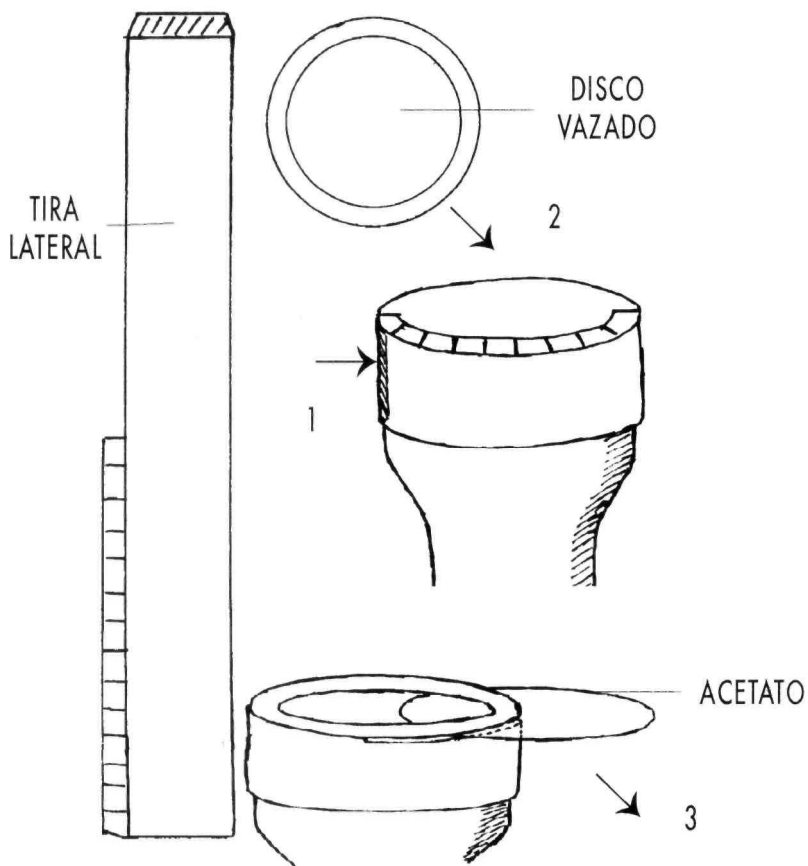
Experimentando vários materiais, cheguei a duas alternativas possíveis para a confecção desses anteparos.

A alternativa mais barata utiliza uma lanterna ou luminária de luz comum e papel celofane ou plástico bem transparente (desde que o material fique um pouco afastado da lâmpada). Corte discos desse material, um pouco maiores do que o diâmetro da boca de seu projetor. Fixe o disco cm torno da borda lateral do envoltório da lâmpada com fita adesiva. Se você quiser usar tons mais fortes das cores, use o celofane; se quiser os tons claros, use o plástico. Você também precisará usar os dois materiais alternadamente para compor todo o seu jogo de cores, pois, com apenas um deles, você não encontrará todos os matizes necessários.

Você ainda pode combinar duas cores do celofane para obter uma terceira cor que não exista à venda; por exemplo, com o azul e o violeta você fará o anil. As desvantagens desse material são, em primeiro lugar, a dificuldade de trocar de uma cor para outra (pois será preciso descolar a fita adesiva e prender o outro papel do mesmo jeito) e, em segundo, sua fragilidade, o que impede que este seja um material apropriado para uso intenso e constante.

A outra alternativa é um pouco mais complicada, mas é mais durável, é mais simples de usar e permite muitas combinações de cores. O material usado pode ser o acetato transparente em cores, encontrado em grandes papelarias, ou o papel celofane. O acetato é caro, mas o custo pode ser reduzido se um grupo se unir para comprar uma folha, que dá para fazer muitos filtros. As cores transparentes de acetato que você vai encontrar são: magenta, coral, verde, azul, amarelo e vermelho-escuro; o celofane pode ser encontrado em todas as cores do arco-íris. Além do material transparente, você vai precisar de cartolina e, se quiser, de um papel decorado para arrematar o suporte que fará para fixar o anteparo na boca do projetor.

Para começar, tire as medidas do bocal de seu projetor. Tanto as medidas externas, necessárias para fazer o envoltório que fixará o anteparo diante da lâmpada, como as internas, referentes à área defronte à lâmpada que deverá ficar exposta para que a luz atravesse o filtro. Tanto faz que seu projetor seja circular ou quadrado, a técnica é a mesma. Você precisará medir o contorno do projetor (o perímetro ou a circunferência externa), o diâmetro ou os lados do bocal (medidos até as bordas mais externas da peça) e o diâmetro ou os lados da área de exposição da lâmpada (um pouco para dentro da área total do bocal). Com essas medidas, corte as seguintes peças:



ESQUEMA 7

LANTERNA PARA CROMOTERAPIA

- 1 - Colar a tira na medida exata do bocal da lanterna.
- 2 - Colar disco vazado na borda dentada da tira lateral.
- 3 - Enfiar o acetato pela borda solta do disco vazado.

. Uma tira de cartolina, cujo comprimento seja igual ao perímetro do bocal, mais uma borda para colar, e cuja largura seja de aproximadamente 3 cm. Em metade do comprimento da tira, faça uma borda para colagem denteada, se seu projetor for redondo; se ele for quadrado, deixe um dos lados sem essa borda.

. Um disco ou quadrado de cartolina, cujas medidas (diâmetro ou lados) sejam iguais às medidas externas do projetor. Com as medidas da área de exposição da lâmpada, faça uma abertura no centro desta peça, que ficará com o aspecto de um anel. Se preferir, siga os moldes de anteparo colorido 8 para recortar este anel.

. Se quiser, corte uma tira e um anel iguais a esses em papel decorado, para colar por cima depois de pronta a peça.

Ajuste a tira em volta do bocal do projetor e cole suas bordas. Dobre a borda denteada para dentro, sobre a área de exposição da lâmpada, e cole sobre ela o anel. Repare que, em metade do perímetro (ou em um dos lados) do anel, ficará uma tenda aberta: é por aí que você irá colocar o anteparo colorido. Deixe secar a cola antes de usar; coloque e retire o filtro com cuidado, para não quebrar rapidamente a cartolina. Este é um material que poderá ser facilmente substituído quando se estragar.

Para completar seu material, corte discos no acetato ou celofane com um diâmetro um pouco maior do que o da abertura do anel de cartolina. Corte dois discos de cartolina (ou quadrados, de acordo com o feitio de seu projetor) 1 ou 2 mm menores que o anel já feito, e faça neles uma abertura igual à do anel. Coloque o acetato ou celofane entre os dois e cole as bordas, fazendo um *slide* colorido. Ajuste a distância que o anel fica da borda

da lanterna, para que possa colocar e retirar o *slide* com conforto.

Existem poucas cores de acetato e de celofane. Para conseguir todas as cores úteis à Cromoterapia, vá experimentando combinar as cores básicas; como o acetato é muito transparente, com exceção do vermelho-escuro, você pode superpor três discos sem que haja grande perda de luminosidade. Veja, a seguir, algumas combinações que você pode fazer para obter várias cores.

- .violeta - coral + azul + magenta
- .anil - azul + magenta
- .hortênsia - azul + coral
- .azul - azul
- .água - azul + verde
- .verde - verde + azul + amarelo
- .limão - verde
- .amarelo - amarelo
- .bege/castanho - verde + vermelho
- .laranja - vermelho + amarelo + verde
- .coral - coral
- .vermelho - vermelho
- .púrpura - vermelho + magenta
- .magenta - magenta

F - RESUMO DAS INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

1- ESQUEMAS DE DIAGNÓSTICO

- A PARTIR DOS CHAKRAS

| CHAKRA | DESVITALIZADO | | SOBRECARGADO | |
|-----------|-----------------|------------|---------------|------------|
| | SINTOMAS | COR A USAR | SINTOMAS | COR A USAR |
| Básico | apatia | vermelho | irritação | verde |
| Umbilical | rigidez | laranja | frouxidão | azul |
| Solar | intoxicação | amarelo | bloqueios | violeta |
| Cardíaco | ansiedade | verde | instabilidade | vermelho |
| Laríngeo | insegurança | azul | isolamento | laranja |
| Frontal | descoordenação | anil | voracidade | amarelo |
| Coronário | vulnerabilidade | violeta | tensão | amarelo |

TÉCNICAS: aplicação diária da cor no chakra que precisa ser tratado. Respiração da cor feita diariamente. Uso de alimentos da cor e substâncias solarizadas.

- A PARTIR DE SINTOMAS GERAIS

| SINTOMAS FÍSICOS | SINTOMAS PSÍQUICOS | SIGNIFICADO CROMOTERÁPICO | COR A USAR |
|--------------------|--------------------|---------------------------|------------|
| hipertensão | irritação | muito | verde |
| hipotensão | apatia | pouco | vermelho |
| agitação | emotividade | muito laranja | azul |
| dureza | repressão | pouco laranja | laranja |
| espasticidade | ansiedade | muito | violeta |
| intoxicação | lentidão | pouco | amarelo |
| hipoatividade | dependência | muito verde | vermelho |
| hiperatividade | frieza | pouco verde | verde |
| lentidão | racionalismo | muito azul | laranja |
| hipersensibilidade | nervosismo | pouco azul | azul |
| rigidez | compulsão | muito anil | amarelo |
| descoordenação | confusão | pouco anil | anil |
| auto-agressão | hiperdefesa | muito violeta | amarelo |
| baixa | hipodefesa | pouco violeta | violeta |

TÉCNICAS: aplicação diária da cor em toda a aura.
Exercícios diários de respiração da cor. Uso de alimentos da cor e de substâncias solarizadas. Uso da cor no ambiente.

2- PLANEJAMENTO GERAL DO USO DAS CORES

a) UMA SÓ COR:

Este é o melhor esquema para tratar de um problema simples ou quando é preciso fazer um só tipo de ação (drenar, relaxar etc). As indicações dadas a seguir servem como um guia geral; se seu problema não estiver aí, releia as informações sobre as cores e identifique a melhor para tratá-lo.

- Sintomas físicos que exijam acalmar - azul ou verde

- Sintomas físicos que exijam estimular - amarelo ou laranja

- Dores isoladas - azul

- Cansaço - verde ou amarelo

- Fraqueza — vermelho

- Problemas simples e localizados:

.pequenas feridas - azul

.espirros — amarelo

.catarros (nasais ou em outros órgãos) - verde

.problemas de olhos e ouvidos - anil

.soluços, gases - azul

.hematomas - azul

.espasmos musculares (cãibras) - azul

- Necessidade de estimular um órgão:

.pâncreas - amarelo

.fígado e vesícula - amarelo

.estômago - amarelo

.intestinos - laranja

.tireóide, paratireóides - azul

- .coração, pulmões - verde
- .rins e bexiga - laranja
- .aparelho reprodutor - laranja
- .cérebro - violeta, anil
- Efeitos gerais:
 - .infecções - violeta (desinfeta)
 - .sangramentos - anil (coagula)
 - .inflamação - azul (descongestiona)
 - .dor - azul (acalma)
 - .úlceras - verde (regenera)
 - .feridas - verde (cicatrizava)
 - .tecidos sem vida - amarelo (tonifica)
 - .depósitos - laranja (queima)
 - .circulação deficiente - vermelho (acelera)
 - .atonía - vermelho (estimula)

b) COMBINAÇÕES DE CORES:

São mais necessárias quando precisamos combinar mais de um efeito terapêutico, como relaxar e tonificar, acelerar e regenerar, desinfetar e drenar. Se, nos modelos abaixo, você não encontrar o mais adequado a seu problema, releia as explicações sobre as cores e verifique quais são as que realizam os efeitos desejados.

Parte III - A técnica cromoterápica ▼ 227

| OBJETIVOS | EXEMPLO DE USO | CORES |
|--------------------------|-----------------------|-------------------|
| acalmar e acelerar | pressão baixa | azul, vermelho |
| acalmar e fortalecer | feridas, probl. ossos | azul, amarelo |
| desacelerar e acalmar | pressão alta | verde, azul |
| acelerar e fortalecer | ativar tecidos | vermelho, amarelo |
| desinflamar e regenerar | inflamações | verde, azul |
| sedar e coagular | feridas sangrando | azul, anil |
| coagular e desinfetar | feridas grandes | anil, verde |
| desinfetar e cicatrizar | feridas infectadas | verde, violeta |
| drenar e desinfetar | infecções gerais | amarelo, violeta |
| curar e fortalecer | doenças graves | laranja, verde |
| relaxar e drenar | edemas, derrames | verde, amarelo |
| regenerar e drenar | eczema sem infecção | amarelo, laranja |
| desinfetar e regenerar | eczema com infecção | violeta, amarelo |
| regenerar | erupções sem infecção | verde, azul |
| desinfetar e regenerar | erupções com infecção | violeta, verde |
| descongestionar | pele irritada | azul, verde |
| revitalizar e cicatrizar | desvitalização geral | amarelo, laranja |

3 - ESQUEMAS SUGERIDOS PARA ALGUNS PROBLEMAS ESPECÍFICOS

a) PROBLEMAS GERAIS

alcoolismo - azul, anil

alergia - verde, amarelo, azul

câncer - verde, violeta

caxumba - azul

debilidade geral - vermelho, laranja

desidratação - verde, azul

dores - azul

febre - verde, violeta, azul

envenenamento - azul, amarelo

fraqueza - laranja

inchações (edemas) - amarelo, verde

glândulas desequilibradas - violeta

inflamações - azul, verde, amarelo

leucemia - azul, verde

mal-estar - azul

metabolismo acelerado - azul, violeta

metabolismo lento - vermelho, laranja

rubéola - verde, azul

sarampo - verde, azul

sífilis - verde, violeta

tifo - azul, verde

tuberculose - violeta, vermelho

varicela (catapora) - verde, violeta, azul

temperatura baixa - vermelho

tumores benignos - verde, violeta, laranja

tumores malignos - verde, violeta, amarelo

b) PROBLEMAS DE PELE

cistos sebáceos - verde, laranja
coceira - verde, azul
cortes - azul
caspa - violeta, amarelo
calvície - violeta
eczema - amarelo, laranja
erisipela - verde
erupções - verde, azul
espinhas - violeta, azul
feridas infectadas - verde, violeta, azul
frieiras - verde, violeta, amarelo
furúnculos - violeta, verde
inchações - vermelho, azul, verde
insetos (picadas) - azul
pele (lesões) - amarelo
pele (úlceras) - verde, violeta, amarelo
queimaduras - azul, violeta, verde

c) PROBLEMAS NEUROLÓGICOS

anestesia (perda de sensação) - vermelho
convulsões - anil
deficiência mental - violeta, verde, vermelho
delirium tremem (alcoolismo) - azul
demência senil - azul, amarelo
desmaio - azul, amarelo, verde
dormências - verde, laranja, vermelho
epilepsia - laranja, violeta
meningite - violeta, verde, anil
nervos (doenças) - azul, anil, verde
nevralgias - verde, laranja, anil
paralisias - vermelho
Parkinson - anil, verde, violeta

d) PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

agitação - azul, anil
alucinações - anil
angústia - azul
ansiedade - azul
cansaço - verde, amarelo
autocontrole excessivo - laranja
coragem (falta de) - vermelho
debilidade mental - azul, laranja
depressão - amarelo, vermelho
desânimo - laranja, amarelo
doença mental - anil
esgotamento - verde, vermelho
excitação - anil
gagueira - verde, laranja, anil
histeria - azul, anil
indecisão - laranja
inquietação - azul
insônia - azul, anil
irritação mental - violeta, azul
manias - anil
memória fraca - verde, amarelo
mente fraca - anil, violeta
neurose - anil
obsessão - anil
pessimismo - vermelho
tensão - anil, azul, verde
vontade fraca - laranja, vermelho

e) PROBLEMAS DE DIGESTÃO E

NUTRIÇÃO

aftas -verde, violeta, azul

azia-verde, amarelo

cólica - azul

cirrose - amarelo, laranja, violeta

diabetes - amarelo

diarréia-verde, violeta, azul

digestão ruim-laranja, azul

dor de dente -verde, violeta, azul

dor no estômago -verde, azul

falta de apetite- amarelo, laranja

gases - azul gastrite-verde, azul

hemorróidas -verde, violeta, anil

icterícia - azul, verde, amarelo

inflamação dos intestinos - azul

lábios rachados-azul, verde

mau hálito -verde, amarelo

náuseas -verde, azul

obesidade - laranja

pâncreas-laranja, amarelo

piorréia (inflamação das gengivas) - verde, violeta, azul

prisão de ventre - amarelo, laranja

soluço - azul úlceras -verde

vesícula (cálculos) - laranja

verminose - verde, violeta, vermelho

vômitos - verde, azul

O PROBLEMAS DE RESPIRAÇÃO, NARIZ,
OUVIDOS E GARGANTA

afonia (falta de voz) - verde, violeta, azul

amidalite - azul, violeta

asma - azul, violeta, amarelo

audição fraca - anil

bronquite - azul, laranja, violeta

catarro - verde, amarelo

coqueluche - amarelo, azul, violeta

coriza - verde, violeta, amarelo

dor de garganta - azul, violeta

dor de ouvido - azul, violeta

espirros - amarelo

faringite - azul, anil

garganta (infecção) - azul, violeta

gripe - verde, violeta, amarelo

hemorragia nasal - anil, violeta

laringite - azul, anil, laranja

olfato reduzido - anil

otite - verde, violeta, azul

pneumonia - verde, violeta, azul

resfriado - laranja, violeta

respiração difícil - verde, amarelo, laranja

rouquidão - verde, azul

sinusite - verde, laranja, violeta

tosse seca - verde, azul, amarelo

tosse catarral - verde, violeta, amarelo

vertigens (labirintite) - anil, violeta

voz (problemas) - azul

zumbido (ouvido) - anil, violeta

g) PROBLEMAS DOS OLHOS

catarata - verde, amarelo

conjuntivite - verde, violeta, azul

glaucoma - verde, azul, violeta

miopia - azul, verde

olheiras - verde, azul

olhos (inflamação, dor) - azul, anil, violeta

olhos fracos - azul, verde

prurido (coceira) - azul, verde

vista cansada - anil

h) PROBLEMAS DOS OSSOS E MÚSCULOS

artrite - laranja, verde, azul

bursite - azul, vermelho, amarelo

cãibras - azul, vermelho

ciática - verde, anil, vermelho

cóccix (dor) - azul, amarelo

coluna (dor) - verde, azul, amarelo

defeitos de postura - verde, laranja

entorses - verde, azul

espasmos - azul

gota - azul, laranja

hérnia articular - verde, azul, laranja

ossos fracos - amarelo, laranja

problemas articulares (dor) - azul, verde

reumatismo - azul, violeta, laranja

torcicolo - verde, azul, vermelho

i) PROBLEMAS DE CIRCULAÇÃO E

SANGUE

anemia - vermelho

arteriosclerose - azul, laranja

circulação deficiente - vermelho, verde

coração (problemas) - verde
edema - verde, amarelo, laranja
flebite (veias inflamadas) - verde, azul, violeta
hematoma - azul, amarelo
hemorragia - anil
palpitação - azul
pressão alta - verde, azul
pressão baixa - vermelho, amarelo
sangue fraco (anemia) - vermelho
sangue impuro (intoxicado) - violeta
trombose - verde, azul
varizes - verde, violeta, azul

j) PROBLEMAS DO APARELHO

REPRODUTOR

corrimento - verde, violeta, azul
esterilidade - verde, laranja, vermelho
fraqueza dos órgãos - laranja, vermelho
gravidez (equilíbrio) - verde, azul
impotência - verde, laranja, vermelho
inflamações - verde, laranja leite
excessivo - verde, violeta, azul
leite fraco - verde, amarelo, vermelho
leite empedrado - laranja, azul
menstruação com dor - verde, azul
menstruação excessiva - azul, anil
menstruação fraca - laranja
menstruação irregular - verde, laranja, vermelho
ovário ou testículo (inflamação, dor) - azul, violeta
puerpério (recuperação) - verde, laranja
tumores, cistos - verde, laranja

1) PROBLEMAS URINÁRIOS

cálculos - verde, azul, laranja

infecção, inflamação - verde, violeta, laranja

rins (dor) - verde, azul, amarelo

urina escassa - verde, laranja, vermelho

urina excessiva - anil, verde

SOBRE A AUTORA

Eneida Duarte Gaspar, nascida no Rio de Janeiro em 1950, concluiu o Curso Normal do Instituto de Educação em 1968, ingressando na Faculdade de Medicina da Universidade do Estado do Rio de Janeiro em 1970. Antes mesmo de concluir seu curso em 1975, a autora já lecionava em escolas públicas e fazia estágios em pesquisa e ensino no Departamento de Medicina Social da mesma Universidade.

Formada, fez pós-graduação na Escola Nacional de Saúde Pública da Fundação Oswaldo Cruz, onde trabalhou por vários anos como pesquisadora do Departamento de Epidemiologia. Durante este período, participou de pesquisas, cursos de especialização e atividades comunitárias.

Este freqüente contato com as populações mais carentes a fez perceber a necessidade de fornecer soluções alternativas para amenizar e resolver de forma caseira e, portanto, mais econômica, os problemas de saúde mais constantes destas comunidades. Ao deixar a carreira acadêmica, em 1984, a professora Eneida dedicou-se ao estudo de técnicas alternativas de cuidados com a saúde, fazendo cursos de formação em Bioenergética e posteriormente ministrando cursos, atividades de grupo e orientação individual sobre assuntos como alimentação, consciência corporal, cromoterapia, cura mental, autoconhecimento, etc.

Desta experiência engrandecedora, surgiu o estímulo para desenvolver e iniciar a *Coleção Círculo das Fadas*, da Pallas Editora.

COLEÇÃO CÍRCULO DAS FADAS

A *Coleção Círculo das Fadas* foi criada para produzir títulos sobre cuidados alternativos com a saúde, baseado em técnicas e estudos científicos.

A linguagem simples e a praticidade dos exercícios explicativos contidos nos livros representam uma facilidade a mais para o leitor entender os assuntos abordados, que têm por base os conhecimentos das várias especialidades da medicina.

A seguir, apresentamos os livros desta coleção e apontamos os próximos lançamentos:

AROMATERAPIA- USO TERAPÊUTICO DAS ESSÊNCIAS VEGETAIS. ENEIDA
DUARTE GASPAS CÓD. 2143 132 p.

A Aromaterapia é uma das melhores técnicas terapêuticas alternativas, por ser pouco agressiva, muito eficiente e acessível a todos. A autora descreve o uso das essências, suas funções no mundo vegetal e seus efeitos sobre o organismo humano. Fornece receitas de poções, banhos, cremes e outros produtos terapêuticos e de higiene.

O ORGANISMO HUMANO E OS RITMOS DA NATUREZA ENEIDA
DUARTE GASPAS CÓD. 2145 180p.

A autora fala da importância de se conhecer e respeitar os ritmos biológicos naturais do corpo de cada indivíduo, para que se possa aproveitar melhor o que o organismo pode oferecer. Explica a relação entre os fenômenos da natureza e o organismo de cada ser vivo e a importância de se estar em harmonia com o meio ambiente, tanto de corpo como de espírito.

CROMOTERAPIA - CORES PARA A VIDA E PARA A SAÚDE ENEIDA
DUARTE GASPAS CÓD. 2151 240 p.

O livro aborda a influência das cores na vida cotidiana das pessoas, do simbolismo que diferentes culturas atribuem a cada

cor, permitindo sua utilização em exercícios de meditação e terapias alternativas. A autora relaciona os efeitos terapêuticos das cores à física da luz, ou seja, às características ópticas de cada cor a partir da emissão do raio luminoso, de como ele é percebido por nossos olhos e a interpretação cultural feita por cada povo dessa impressão e que resulta no estabelecimento de técnicas de cura e prevenção de doenças físicas e psicológicas.

Possui um guia para consulta das cores apropriadas para cada problema de saúde.

DUAS OU TRÊS COISAS QUE ME CONTARAM SOBRE AS ERVAS - USO
TERAPÊUTICO DAS PLANTAS

HILDA HARTMANN

CÓD. 2169 134 p.

Um guia para a preparação de chás, emplastos, infusões, cataplasmas, cuidados na alimentação, plantio, cultivo, colheita, secagem e armazenagem das ervas.

Possui uma listagem para consultas rápidas com a relação de problemas e a indicação das ervas apropriadas para o tratamento, explica a diferença entre os vários métodos de preparo e utilização, menciona e especifica os FLORAIS DE BACH e os efeitos medicinais das frutas.

SEGREDOS DO TOQUE AMOROSO

FRANZ BENEDIKTER

(NO PRELO)

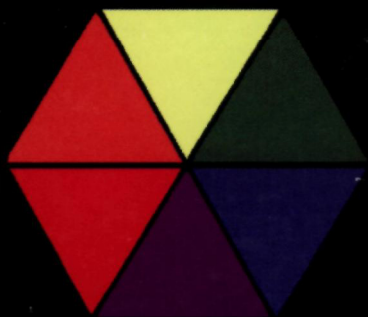
O psicólogo Franz Benedikter explica que o toque em certas áreas do corpo causa a liberação de diversos hormônios, como os relaxantes, ativadores e excitantes. O autor desenvolveu um programa de exercícios conciso, no qual ele mostra como obter resultados positivos pelo toque corporal, utilizando o efeito psicológico causado pela auto-massagem ou pela massagem entre parceiros, parentes e amigos.

Este livro foi impresso em 2002
nas oficinas da ParkGraf Editora Ltda.
Rua General Rondon, 1500 (Parte) - Petrópolis - RJ - Tel.: (24) 2242-7754

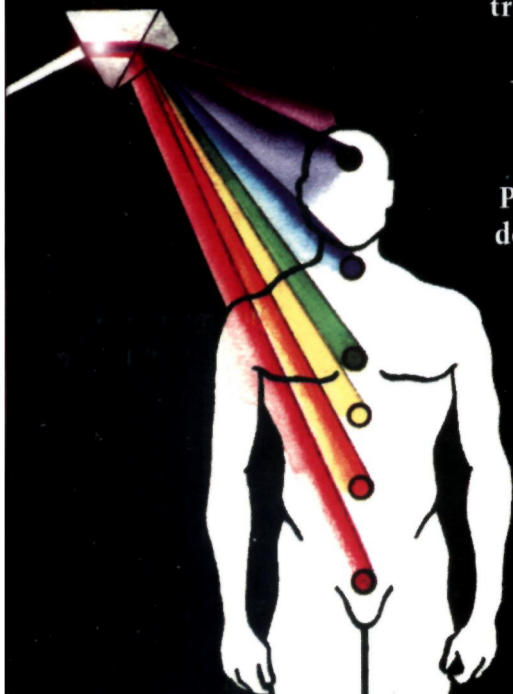
Cores-luz



Cores-pigmento opacas



Cores-pigmento translúcidas



Prisma: luz decomposta

As cores estão em todos os corpos da natureza. Tanto nos seres vivos como nos inanimados, elas expressam o estado interior ou a função do ser. Por meio deste fenômeno, seres enviam mensagens e atuam sobre os outros seres.

Da mesma forma que a luz branca, as luzes monocromáticas, cujas cores não são percebidas por estarem combinadas para formar a luz branca, quando isoladas também agem sobre os organismos, por intermédio de suas radiações.

A partir destes dados físicos, Eneida Duarte Gaspar descreve os fundamentos e os usos da Cromoterapia. Indo além da apresentação do uso das lâmpadas coloridas no tratamento de problemas específicos, a autora chama a atenção para a influência que sofremos das cores que nos cercam, na decoração dos ambientes, nas roupas; mostra os fundamentos psicológicos de práticas tradicionais como a "dieta das cores"; aborda a influência psicológica e física das cores em nosso organismo.

Cromoterapia — cores para a vida e para a saúde é um bom manual para quem deseja se iniciar nesta prática terapêutica. De uma forma prática e objetiva, a autora nos oferece vários exercícios programados, que ensinam como podemos equilibrar nosso organismo e tornar nossas vidas mais saudáveis.

CROMOTERAPIA

Cores para a vida e para a Saúde

Terceiro livro da COLEÇÃO CÍRCULO DAS FADAS, especialmente desenvolvida para fornecer terapias alternativas que visam o bem-estar físico e mental das pessoas, é um bom manual para quem deseja utilizar esta prática terapêutica com o objetivo de encontrar e manter o equilíbrio do seu organismo. A autora aborda informações sobre a física da luz e da cor e as cores utilizadas em exercícios de Cromoterapia, ensina a preparar os materiais necessários para o trabalho e ainda traça possíveis diagnósticos e os tratamentos dispensados. Tudo isto explicado de forma simples, com uma linguagem especialmente voltada para o leigo, o que torna a leitura prazerosa e didática.



ISBN 85-347-0335-3



9 788534 703352