

4º CICLO

LIÇÃO 10

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

EXERCÍCIOS PARA DESBLOQUEAR A ENERGIA DO CHAKRA LARÍNGEO (2ª PARTE)

1º movimento – **viśuddha shakti-kriyā I:**

Sentado com as pernas cruzadas (**padmāsana**, **siddhāsana** ou **sukhāsana**) ou sobre os calcanhares (**vajrāsana**), de modo que o quadril fique mais alto que os joelhos (sente-se em almofadas). Comece com movimentos de flexão e extensão da cabeça e pescoço (para frente e para trás), de modo que ao inspirar faça o movimento de extensão e, ao expirar, a flexão. Tenha cuidado para não mexer com o tronco, mantendo a coluna ereta.



Repita o movimento o mais rápido e vigoroso que for possível. Comece com 27 movimentos e vá aumentando, gradativamente, para 36, 54, 72, 108 e 144 movimentos, observando que não deve haver grande esforço a ponto de exaurir a energia. O corpo deve ser preparado paulatinamente.

2º movimento – **viśuddha shakti-kriyā II:**

Agora, mantendo as pernas na posição anterior faça movimentos alternados de inclinação lateral da cabeça e pescoço, levando a orelha na direção do ombro, para um lado e para o outro. Observe a respiração que deve expirar a cada vez que inclinar e inspirar quando retornar ao centro. Cuidado para não curvar o tronco para o lado ao executar o movimento.



Faça o movimento o mais rápido e vigoroso que for possível. Comece com 27 movimentos para cada lado e vá aumentando, gradativamente, para 36, 54, 72, 108 e 144 movimentos, observando que não deve haver grande esforço a ponto de exaurir a energia. O corpo deve ser preparado paulatinamente.

3º movimento – **viśuddha shakti-kriyā III:**

Ainda de pernas na mesma posição, faça movimentos alternados de rotação da cabeça e pescoço, virando o rosto para um lado e para o outro. A respiração deve estar sincronizada ao movimento, de maneira que expire enquanto vira o rosto para os lados e inspire ao retornar ao centro. Tenha cuidado para não torcer o tronco junto.



Faça o movimento o mais rápido e vigoroso que for possível. Comece com 27 movimentos para cada lado e vá aumentando, gradativamente, para 36, 54, 72, 108 e 144 movimentos, observando que não deve haver grande esforço a ponto de exaurir a energia. O corpo deve ser preparado paulatinamente.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

CONHECENDO O SEU VIŚUDDHA CHAKRA (2ª PARTE)

Como Legitima seu Corpo – Força de Transmissão, Comunicação e Criatividade

O **viśuddha chakra** tem sua força na comunicação e criatividade – como transmitimos nossas idéias e sentimentos. A comunicação pode se manifestar de diversas formas: pela expressão corporal (gestos e atitudes), pela arte (música, pintura, escultura) e pela linguagem (palavra falada). Através da comunicação nós legitimamos ou falsificamos a nossa expressão, ou seja, nós a tornamos verdadeira ou não. Portanto, o centro energético da garganta está diretamente vinculado à expressão da verdade interna. Se o queremos desenvolvido, nos esforcemos por tornar coerentes os nossos atos e palavras com aquilo que pensamos e vivenciamos. Isto é a verdade.

O **chakra** da garganta atua como intermediário entre os nossos sentimentos, elaborados no **chakra** do coração, e os nossos pensamentos, gerados no **chakra** entre as sobrancelhas. Quando esse **chakra** é energizado corretamente, canalizamos essa força através da criatividade. Caso contrário, estagnamos a energia e nos tornamos narcisistas. Ou seja: abrigamos uma falsa identidade grandiosa caracterizada pela onipresença,

orgulho, auto-envolvimento, perfeccionismo e uma excessiva confiança na realização para a manutenção da auto-estima através da manipulação, objetificação e depreciação dos outros. Quando ocorre uma quebra desta falsa identificação compensatória, mostramos grande vulnerabilidade à vergonha e à humilhação, sentimentos de desvalorização, dificuldade de auto-ativação e inibição no trabalho.

O **visuddha chakra** comanda **udāna vāyu**, que é o movimento da energia para gerar uma ação de resposta corporal ou verbal comandada pelo sistema nervoso central, através do conhecimento e da memória (capacidade cognitiva) e que aciona o impulso da vontade, a fala e a atitude. Através desse **chakra** nós podemos transmitir nossos valores, idéias e sentimentos como a força da verdade, refinando **udāna vāyu**. Com diz **Sathya Sai Baba**:

"A verdade é a semente; a conduta moral é a raiz; o amor, a água; a paz, a flor; e a bem-aventurança é o fruto... A verdade é a base de tudo, e essa verdade é Deus... Verdade não significa simplesmente abster-se de mentir. Tome a verdade como sua essência verdadeira, como o alicerce de sua vida... Você deve estar preparado para renunciar a todas as coisas em favor da verdade. A verdade é o alento vital da palavra. Exatamente como o alicerce é muito importante para a casa, exatamente como as raízes são os verdadeiros alicerces da uma árvore, a verdade é o verdadeiro alicerce da vida para um ser humano".

O exercício de expressar a verdade nos faz expandir e integrar os canais para o discernimento, a compreensão da vida e a realização da Alma. O hábito de mentir, camuflar, disfarçar, ou seja, de encobrir a verdade para um "suposto" ganho é um grande engano. Pois, embota a mente e nos aprisiona nas grades da farsa e da hipocrisia.

A Integridade de Movimento – Tônus de Expressão

O centro energético da garganta comanda a autenticidade do movimento, de acordo com nossos sentimentos, pensamentos e de como interagimos com o mundo. É a nossa capacidade de expressar nossos desejos e nossas idéias da forma mais verdadeira possível. Nossa expressão corporal e nossa linguagem estão perfeitamente sintonizadas com nosso Eu mais profundo. A esse refinamento da comunicação costumamos chamar de tônus de expressão.

A principal forma de manifestação e análise do tônus de expressão ocorre através da voz. Por outro lado, a voz está diretamente dependente da qualidade da respiração. Uma boa dinâmica respiratória implica uma boa voz. A respiração e, conseqüentemente, a voz nos possibilita vivermos da maneira como desejamos, expressando nossos sentimentos, idéias e vontades. Como diz Alexander Lowen: *"O direito de sermos uma pessoa inicia-se com o nosso primeiro alento. A intensidade com que nos sentimos nesse direito se reflete na qualidade da nossa respiração"*.

Quando existem tensões na cadeia de músculos respiratórios, é porque existem bloqueios na forma de se expressar e, conseqüentemente, não há integridade na comunicação. Uma voz firme denota uma atitude fiel ao seu ser interior.

Para analisarmos e também exercitarmos a integridade de expressão, aumentando o tônus, podemos fazer o seguinte exercício:

Sentado numa cadeira ou de pé, emita um "ah" contínuo com a sua voz normal, ao mesmo tempo em que olha para o ponteiro dos segundos de um relógio, marcando o tempo. Se você não for capaz de sustentar a emissão do som durante pelo menos vinte segundos, você provavelmente tem algum problema respiratório.

Pratique regularmente este exercício, tentando aumentar o tempo durante o qual você consegue sustentar o som. Espirando mais plenamente, você inspirará mais profundamente.

A Alma Incompreendida

A distorção da energia do centro psíquico da garganta desenvolve a experiência da Alma incompreendida, que se caracteriza por ser aquela que nasce em meio hostil, sem estabelecer uma troca positiva e segura com o seu meio relacional (família, cuidadores e professores), onde, por falta de compreensão, não pode firmar suas habilidades e talentos de uma forma concreta e adequada.

O maior problema da Alma incompreendida é que suas reais necessidades, que vão formar sua verdadeira identidade, não são compreendidas e são pervertidas para a construção de

uma falsa identidade. Ninguém compreende ou percebe, ou ainda, não quer perceber quais são as suas necessidades básicas, suas habilidades e talentos. Seu meio ambiente (familiar, social, escolar e, mais tarde, profissional) precisa que sua identidade seja substancialmente diferente do que ela realmente é. A mensagem subliminar mais comum de seu meio ambiente é: “Não seja o que você é, seja o que eu quero que você seja. Quem você é me desaponta, me ameaça, me irrita e/ou me estimula em excesso. Seja o que eu quero e eu o amarei”.

Em existências anteriores, distorceu a energia do **visuddha chakra**, usando e abusando de suas máscaras farsantes, gerando uma aura, um tipo de magnetismo em seu campo que, agora, a torna ameaçadora a sociedade, inserindo-a em um meio familiar hostil ou, no mínimo, alienado. Na existência atual, a Alma atrai pais que vão espelhar, engrandecer ou preencher suas próprias ambições e ideais. Seus pais não permitirão que ela seja ela mesma. Seus pais a idealizarão para se auto-realizarem e não darão espaço para sua livre expressão. O que é ainda muito pior, inúmeras vezes necessitam que ela seja menos que eles e para isso ela é humilhada, tornando sua auto-estima deficiente.

Inicialmente, para que suporte a pressão da vida, ela se defende criando uma falsa identidade grandiosa que, para mantê-la, passa a colocar a culpa de seus fracassos nos outros, a ignorar com desaprovação informações ou opiniões negativas, a desvalorizar contribuições positivas dos outros. A Alma incompreendida acredita que precisa ser onipotente, perfeita e especial; que pode saber sem estudar, conquistar sem trabalhar; que não pode cometer erros, deixar ser cuidada e protegida. Tudo para não demonstrar sua vulnerabilidade, sua desorganização interna e sua dor. Pois, acredita que isso a tornará desprezível e desagradável e será usada, humilhada e envergonhada.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

CROMOTERAPIA – APLICAÇÃO TERAPÊUTICA DAS CORES (2ª PARTE)

Temos duas fontes de luz que geram energias muito aplicadas na cromoterapia: energia solar e elétrica. A primeiro já vimos na lição anterior. Vejamos o uso da luz elétrica ou eletrônica.

Aplicação de lâmpadas coloridas

Existem várias formas de aplicar a cromoterapia com lâmpadas coloridas:

- Uma lâmpada comum com um filtro de cor, que pode ser uma lâmina de acetato;
- Uma lâmpada comum com o bulbo de vidro colorido;
- Uma lâmpada comum com o bulbo pintado com tinta vitral;
- Uma lâmpada de LED RGB difuso.

No caso das lâmpadas com filtro ou bulbo colorido ou pintado, não se deve usar, por exemplo, uma luz amarela e outra vermelha para obter a cor laranja, pois isso não irá ocorrer. Mesmo sendo o laranja uma energia decorrente da mistura dessas duas, cada uma tem um efeito peculiar e, quando o raio de luz atravessa o filtro, é projetada a cor que está nesse filtro. Por mais que se incida uma sobre a outra, energeticamente elas não se misturam. Se os filtros forem lâminas de acetato, pode-se colocar o filtro amarelo com o vermelho na mesma lanterna para que a cor projetada seja o laranja, pois os filtros reterão os demais raios, gerando a energia da cor laranja. Por isso, o melhor tipo de lâmpada para cromoterapia é a LED RGB difuso, porque seu bulbo é feito de material translúcido, ou seja, não deixa a luz escapar diretamente. Quando mais de uma cor é acesa, elas se misturam dentro do bulbo, formando uma nova cor. Para cromoterapia, este é o tipo de lâmpada indicado.

O LED RGB, na verdade, é um conjunto de três LEDs encapsulados, cada um com uma cor distinta: o vermelho (Red), o verde (Green) e o azul (Blue). O RGB se refere, portanto, às cores primárias para a luz. Misturando-se as três e mudando suas intensidades individualmente, podemos fazer qualquer cor do espectro visível. Eletronicamente, cada cor pode variar sua intensidade numa escala de 0 a 255 sendo que, quando combinadas as três cores, é possível a formação de mais de 16 milhões de cores diferentes.

O tempo de exposição deve seguir as seguintes regras de aplicação:

- Nas cores quentes do espectro da luz – como o vermelho, laranja e amarelo – a aplicação pode durar de 3 a 10 minutos. Para casos agudos, essas cores poderão ser aplicadas por mais tempo, com bom senso, cuidado e observação.
- Nas cores frias do espectro da luz – como azul, índigo e violeta – a aplicação pode ser de 10 a 30 minutos. Em casos de febre alta, queimaduras graves, inflamações,

infecções ou ferimentos profundos, a aplicação da cor poderá durar até 1 hora, sempre observando as reações do paciente.

(13)

VIBRAÇÃO COM LUZ COLORIDA (CROMOTERAPIA)

Finalidade: neutralizar, ou mesmo, reverter energias perversas que estejam atuando no paciente, fortalecendo a capacidade de autocura do organismo físico e/ou psíquico, conforme a propriedade de cada cor.

Procedimento:

- Paciente deitado na maca, de olhos fechados, com o órgão ou a área do corpo a ser tratada voltada para cima (decúbito dorsal, ventral ou lateral);
- Induzi-lo ao relaxamento profundo, comandando para que ele faça uma série de respirações profundas, descontraindo músculos e afrouxando articulações, até que o terapeuta perceba que ele relaxou;
- Terapeuta, com uma das mãos aplica a lanterna com a cor indicada numa distância entre 20 a 30 centímetros do órgão ou área a ser tratada. Com a outra mão espalmada sobre a região, o terapeuta vibra, mentalizando a mesma cor;
- Se a área a ser tratada for pequena, o terapeuta deve manter a lanterna parada, focando um único ponto. Se a área for grande, faça a varredura por toda a região, deslocando a lanterna lentamente (use o bom senso!);
- Aplicar a cromoterapia, de acordo com o tempo especificado no receituário. Se houver mais de uma cor a ser aplicada, comece da mais quente (vermelha) para a mais fria (violeta);
- Se houver aplicação de luz colorida nas costas (p.ex., coluna vertebral) e na região ventral, comece pela região das costas, com o paciente deitado de lado ou de bruços, mesmo que contrarie a ordem natural de aplicação das cores;
- Ao completar a aplicação das cores, mantenha o paciente deitado de costas por mais 1 minuto, respirando profunda e conscientemente;
- Peça-o para sentar e dê água vibrada para ele.