

As cores podem influenciar sua vida?

Por Alex Botsaris

[Aplicação das cores - clique aqui](#)

Em geral as pessoas não acreditam que as cores possam influenciar de forma positiva na própria vida. E a pergunta é clássica: como o vermelho, azul, verde ou amarelo podem me trazer benefícios? A resposta é simples: pelos olhos. O estímulo colorido depois de captado pelos olhos, é assimilado pelo cérebro e provoca a liberação de neurotransmissores, que influenciam no humor e nas funções fisiológicas do organismo.

O Egito dos antigos faraós já conhecia e praticava a cromoterapia. Ela foi muito utilizada para produzir certos efeitos psico-emocionais, além de ser empregada no equilíbrio do corpo. Assim curavam determinadas doenças ou feridas. O registro mais antigo sobre o poder terapêutico das cores foi encontrado na Índia, em textos produzidos há cerca de três mil anos nos Vedas, livros sagrados dos hindus.

Das poucas pesquisas sobre o assunto, a maioria foi realizada por pesquisadores russos ao observar a reação da projeção de luz colorida na retina. A aplicação de uma tonalidade calmante em pacientes com problemas crônicos de rim revelou-se capaz de baixar a pressão do sangue, melhorar a circulação e diminuir a agregação das plaquetas. Em princípio todos podem procurar a cromoterapia como tratamento único ou paralelo a outro método convencional. As pessoas mais emotivas e sujeitas a doenças psicossomáticas são as mais beneficiadas por essa terapia que oficialmente veio para o Brasil há mais de 15 anos. Aos poucos ela é difundida entre médicos e a população em geral, embora ainda não exista nenhum grande centro nacional de referência ou pesquisa.

A metodologia da cromoterapia é relativamente simples. Em primeiro lugar o profissional faz um histórico detalhado do paciente que compreende o seu perfil psicológico, odores, tipos de música, preferência por cores, entre outros. Com a união de todos esses dados, ele pode, inclusive, estabelecer uma analogia com os chakras, de acordo com os conceitos da medicina ayurvédica. Consta ainda da coleta de dados uma avaliação da aparência externa da pessoa - cor e o estado das unhas, cabelos, pele e dentes - e leva em consideração o simbolismo contido em suas palavras e postura. Alguns profissionais usam o pêndulo - o mesmo utilizado na radioestesia - ou uma avaliação bio-psico-mecânica chamada O-RingTest para medir o campo energético do paciente.

O tratamento básico é dividido em quatro sessões semanais de quarenta minutos cada, durante as quais é feita a aplicação direta de um foco de luz sobre o corpo inteiro do indivíduo. Há casos que

a incidência tópica de determinadas cores é necessária. Desta forma, o terapeuta muda a dieta do paciente que passa a colorir a água a ser ingerida, e modifica a alimentação de acordo com os grupos de cores em que os alimentos são classificados. Outra sugestão pode ser a alteração na decoração da casa e no ambiente de trabalho e no próprio guarda-roupa da pessoa. A principal vantagem da cromoterapia é o baixo custo do tratamento. As sessões são ambulatoriais e a técnica dispensa a compra de medicamentos. Uma das desvantagens é a necessidade de aplicação de focos de luz em casa pois os bons filtros de cor são caros. A crescente proliferação desordenada de terapias ditas alternativas resultou no surgimento de profissionais pouco qualificados. Assim é necessário muito cuidado na hora de procurar um tratamento.

Aplicação das cores

Vermelho - Cor ativa e estimulante. Aumenta o desejo e a impulsividade sexual. É indicada em casos de anemia, preguiça, impotência sexual e frigidez.

Amarelo - Cor da vivacidade e da alegria. Estimula a desinibição, o relaxamento e a espiritualidade. É indicada em casos de doenças psicossomáticas em geral.

Verde - Símbolo da esperança, é a cor da resistência e da perseverança. É indicada nos casos de depressão, falta de memória, de motivação e prisão de ventre.

Azul - Cor suave que produz calma, tranqüilidade, segurança, afetividade e paz. É indicada em casos de estresse, nervosismo, insônia, irritabilidade e pressão alta.

Violeta - Cor do sonho e dos desejos espirituais. Produz equilíbrio entre os sistemas simpático e parassimpático do nosso organismo.