



Guia Simples e Prático da Cromoterapia

O que é?

A cromoterapia é uma técnica de medicina natural que usa as cores por meios externos e internos para equilibrar a mente, as emoções, a parte energética e o organismo físico, prevenindo e corrigindo as disfunções, além de despertar e desenvolver capacidades pessoais.

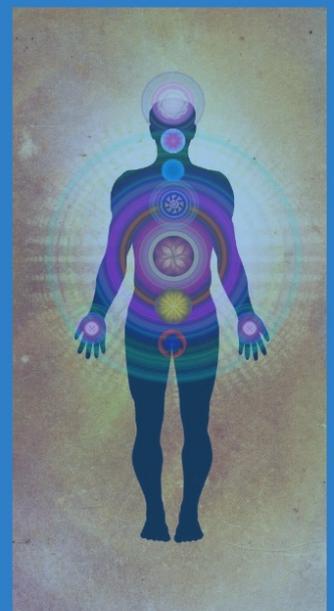
É uma técnica holística, ou seja, defende que o corpo físico não pode ser tratado isoladamente, levando em conta todos os níveis do ser humano (físico, energético, emocional, mental e espiritual), e não somente as partes físicas e seus sintomas.



Como funciona?

A cromoterapia utiliza estímulos com determinadas frequências luminosas para restaurar, manter ou alternar as vibrações do corpo que resultam em saúde, física e mental, bem-estar e harmonia.

A cromoterapia pode ser usada para equilibrar os chakras (centros de energia muito parecidos com um funil localizados no corpo etérico) que têm a função de absorver energia vital do ambiente, transformá-la e distribuí-la pelo organismo; vitalizar a aura e desenvolver várias faculdades psicológicas (ou da consciência).



Quanto ao efeito que produzem as cores classificam-se em: Quentes (com efeito estimulante), frias (com efeito calmante) e equilibrante (com efeito harmonizador).

Tipos de tratamento



LANTERNA: utilizada normalmente pelo terapeuta para tratar o paciente, equilibrando chakras e estimulando órgãos;

ALIMENTAÇÃO: o terapeuta pode prescrever um alimento de uma determinada cor indicada a necessidade do paciente para fortalecer o organismo, sugerindo alimentos da cor chave para o problema

ÁGUA SOLARIZADA: é a energização da água com a cor mais indicada ao problema do paciente.

BANHO DE LUZ: consiste em ficar sentado embaixo de um “spot” de luz colorida voltada para baixo, de modo a receber a luz por mais ou menos 15 minutos.

Me preparando para a sessão...

- ❖ Evite comer imediatamente antes da cromoterapia, coma algo leve preferencialmente de 60 a 90 minutos antes.
- ❖ Como utiliza-se a indução de cores, o ideal é que o paciente utilize roupas claras na sessão.
- ❖ Antes da sessão retire seus adornos (anéis, corrente, brincos e relógios)
- ❖ Para manter o ambiente mais confortável, o terapeuta irá colocar uma música relaxante, informe o mesmo caso prefira outro tipo de música.
- ❖ Tente aproveitar ao máximo o momento da cromoterapia, busque respirar, relaxar e evite pensar nas suas atividades cotidianas, use o momento para se desligar do mundo lá fora, assim o efeito da mesma será mais eficiente.



Lembre-se

Somente profissionais qualificados podem realizar essa técnica.

A utilização de cores inapropriadas para a situação, podem agravar o seu problema!