

FLORAIS QUE SALVAM
A SUA NOITE DE SONO
pág. 08

RECEITAS CASEIRAS
PARA DOR DE CABEÇA
pág. 12

CITRONELA É REPELENTE
NATURAL E MUITO MAIS
pág. 14

vidanatural



ENERGIA* CONTRA O* ESTRESSE

As chamadas terapias vibracionais tratam o corpo
todo para afastar as tensões do dia a dia

pág. 02

VIBRAÇÕES

no controle do estresse

Elas acessam canais de energia que influenciam diretamente a nossa saúde física e mental. Conheça algumas das técnicas que defendem que as doenças vão muito além do que sentimos em nosso corpo Por Ana Sniesko

As TERAPIAS VIBRACIONAIS fazem as moléculas do corpo todo vibrar, por isso são tão ÚTEIS PARA OS CASOS DE ESTRESSE e tensões, quando a pessoa fica paralisada

Carne e osso é pouco para definir a nossa existência. Para algumas vertentes da medicina integrativa, somos envolvidos em uma camada energética que afeta nossa saúde e bem-estar. As chamadas terapias vibracionais atuam de maneira pouco sensível ao olhar. “É grande o conjunto de técnicas e procedimentos que se utilizam de vibrações energéticas que irão promover a harmonização e correção de bloqueios e distúrbios nos corpos sutis dos pacientes, estimulando o processo de autocura inerente a cada pessoa”, explica Adriano Munhoz, terapeuta energético e vibracional (SP).

Segundo a psicoterapeuta vibracional Ana Cassia Stamm (SP), quando o organismo se desequilibra, desencadeia doenças que podem se apresentar em diferentes níveis, como energético, emocional, mental e/ou físico. “Essas terapias, portanto, agem manipulando e equilibrando essas energias através dos campos energéticos sutis (meridianos, chakras ou nadis), injetando energia nova que muda padrões emocionais”, diz.

Um mar energético

A psicoterapeuta e fisioterapeuta Leilah Monteiro (SP) recorre às nossas sensações para nos fazer entender a atuação dessas técnicas. “É tudo o que faz as moléculas do corpo vibrar, por isso elas são úteis para os casos de estresse e tensões. A pessoa está estagnada, paralisada, e essas terapias fazem o corpo vibrar, trazem movimento e retomam a energia de vida”, exemplifica. Seja nos casos emocionais ou físicos, o tratamento com um terapeuta vibracional promete uma saúde mais equilibrada, com melhora do sistema imunológico.

Embora existam diversas vertentes possíveis, Munhoz explica que todas as técnicas favorecem a elevação do padrão energético, removendo bloqueios e limpando energias negativas e congestionadas. “Tudo para promover maior bem-estar, autoconhecimento e expansão de consciência, o que irá potencializar o processo de autocura”, explica. É como se você acionasse uma força que já está aí no seu interior. ▶

Contra a exaustão, use os cinco sentidos

Um dos fatores que mais comprometem a saúde dos corpos sutis, principalmente do corpo etérico, ligado à nossa vitalidade e forças curativas, é o estresse. Use os seus sentidos para reencontrar o equilíbrio:

Observe... uma foto bonita ou veja a natureza ao seu redor, aposte em um filme agradável. Oferecer uma boa imagem aos olhos ajuda a mudar o seu padrão de pensamento.

Sinta... o cheiro da chuva, o ar entrando pelas narinas, deixe essa sensação de tranquilidade invadir o seu peito e libere a energia do estresse.

Saboreie... uma comida que você gosta, um pedaço de chocolate ou mesmo um chá reconfortante. Os

sabores são capazes de aguçar as nossas boas memórias e trazer mais tranquilidade.

Toque... um cobertor macio, os pelos de um animal de estimação ou até mesmo dê um abraço em quem você ama. O contato físico também ajuda a mudar a vibração dos corpos sutis.

Ouça... a música que te acalma, converse com um amigo ou simplesmente aproveite o silêncio. Deixe que a paz entre em contato com você através dos sons.



Há várias LINHAS DIFERENTES para esse tipo de terapia, mas podemos considerar comum a todas a EXISTÊNCIA DE UM CORPO COMPOSTO POR ENERGIAS VITAIS, de um corpo EMOCIONAL e de um CORPO MENTAL

Um tratamento global

Atualmente 29 técnicas de terapia energética e vibracional já são cobertas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) através da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Confira algumas modalidades abaixo.



AROMATERAPIA: Utiliza óleos essenciais, que são altamente concentrados, para melhorar o bem-estar físico e mental do paciente. Podem ser usados de maneira tópica, com preparos específicos para cada caso, ou apenas no ambiente, com difusores elétricos. Embora alguns óleos sejam seguros para uso cotidiano, como o de lavanda, que é adotado em quadros de insônia, a recomendação é sempre consultar um aromaterapeuta.



CROMOTERAPIA: A conhecida terapia das cores seria capaz de equilibrar energeticamente os chacras e os seus respectivos órgãos correspondentes. O terapeuta pode utilizar um aparelho que emite luzes coloridas para acalmar ou estimular um determinado ponto. Alguns especialistas complementam a cromoterapia com o uso de cristais.



FLORAIS: Os mais populares são os florais de Bach, mas ainda existem os de Minas, de Saint Germain e mais uma série de conjuntos que tratam os corpos sutis de acordo com as suas necessidades. O terapeuta especializado em um determinado sistema poderá receitar os chamados *blends*, que ajudam a tratar desequilíbrios emocionais, como medo, desânimo e apatia, por exemplo.



TÉCNICAS DE IMPOSIÇÃO DE MÃOS: São usadas em algumas religiões, como o passe espírita e o Johrei, na Igreja Messiânica. As mãos são colocadas a uma pequena distância da pessoa que recebe a terapia, de forma a criar um canal de energia entre doador e receptor.



REIKI: Assim como a imposição das mãos, o reiki também utiliza essa área do corpo como um canal de transferência de energia. O nome

significa energia vital (*Ki*), direcionada e mantida pela sabedoria universal (*Rei*). O objetivo é desbloquear e ativar chakras e meridianos.



BIOENERGÉTICA: É uma técnica corporal desenvolvida pelo psicanalista norte-americano Alexander Lowen a partir dos

estudos de Wilhelm Reich. Através do corpo, ela conecta o indivíduo com as suas emoções. A terapia é feita por meio de exercícios físicos e de respiração.



MEDITAÇÃO: Existem diversas técnicas possíveis, mas em geral todas são conhecidas por ajudar a mente a focar em um objetivo, geralmente em

silêncio. O *mindfulness* é uma exceção, já que necessita apenas de concentração em uma atividade específica (que pode ser desde lavar a louça até respirar fundo com os olhos fechados). Estudos apontam benefícios para a saúde, como controle do estresse.



ACUPUNTURA: Feita com ou sem agulhas, ajuda a restabelecer o equilíbrio da chamada energia vital. Atua em todos os órgãos.



MUSICOTERAPIA: Como o nome já diz, a técnica usa a música num contexto de tratamento, reabilitação ou prevenção de problemas de saúde

e também para promover o bem-estar. Mas não basta simplesmente ouvir música por si só. A terapia deve ser empregada em sessões em grupo ou individualmente, sempre com o acompanhamento feito de perto por um terapeuta especializado.



BARRAS DE ACCESS: Trata-se de uma ferramenta energética e corporal bastante eficaz que ajuda a eliminar crenças

antigas e incapacitantes, pensamentos e emoções negativas que podem estar sendo responsáveis por nossos comportamentos e por dificuldades que temos ao lidar com vários aspectos diferentes da nossa vida.

CADA TÉCNICA VIBRACIONAL age de uma forma. Há as que utilizam ELEMENTOS FÍSICOS de ALTA VIBRAÇÃO ENERGÉTICA, como cristais e florais, outras CANALIZAM A ENERGIA, como o REIKI, e existem ainda as que usam a VIBRAÇÃO SONORA (musicoterapia) ou das cores (cromoterapia)

Por dentro do corpo sutil

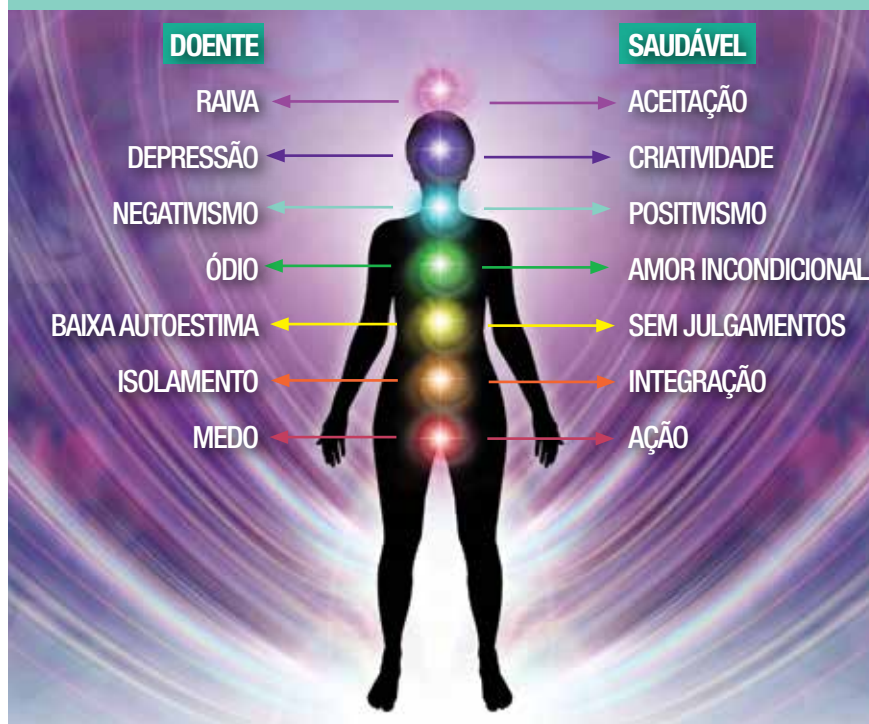
Somos formados por um conjunto de corpos sutis e energéticos que vibram em diferentes intensidades e faixas de frequência – é daí que vêm as tais vibrações. “Existem várias escolas e linhas de entendimento, cada uma com uma nomenclatura específica. Mas, de modo geral, podemos considerar a existência de um corpo composto por energias vitais, normalmente chamado de Corpo Etérico, de um Corpo Emocional, constituído pelo padrão das nossas emoções e sentimentos, e de um Corpo Mental, alimentado pelo padrão energético dos nossos pensamentos”, comenta Munhoz.

É a maneira como levamos a nossa vida – sobretudo, como educamos os nossos pensamentos e qual energia escolhemos para nos alimentar – que vai determinar se esses corpos serão nutridos ou detonados. Cada hábito é responsável por impactar o equilíbrio desse sistema. “Uma discussão com o marido, uma briga com o filho, uma chateação no trabalho... Tudo isso drena a energia e enfraquece os corpos sutis”, diz Lelah.

A forma como nos alimentamos, as escolhas que fazemos, também são agentes diretos nesse processo. “Enfraquecemos os corpos sutis com má alimentação e falta de água, fumo e

Chacras e a saúde

Os chacras são uma forma que temos de medir a saúde ou o desequilíbrio do corpo. Tanto podem estar equilibrados como desequilibrados. “Se equilibrados, nos sentimos confiantes, sabendo que podemos vencer aquela situação de vida. Mas, quando desequilibrados, além de manifestar sintomas, temos dificuldade em pensar numa solução”, explica a psicoterapeuta vibracional Ana Cassia Stamm.



estresse, uso desequilibrado de medicamentos, corantes, pesticidas, monóxido de carbono e outros, atribuições da vida cotidiana pela sobrevivência, falta de descanso e contato com a natureza, pensamentos pessimistas, emoções desequilibradas”, enumera Ana.

O primeiro passo para colaborar para essa estabilidade é prestar atenção no tipo de sentimento que você alimenta. “Podemos agredir e comprometer a integridade energética desses corpos alimentando emoções ruins e sentimentos negativos”, complementa Munhoz. Como todos esses corpos estão conectados ao corpo físico, inevitavelmente haverá um impacto sobre esse corpo, que com o tempo irá se manifestar como uma doença ou disfunção. “Daí a importância de desenvolver no paciente a consciência de que saúde é algo que se constrói também nesse ambiente sutil e energético, totalmente ligado às nossas emoções e pensamentos”, conclui. O simples rolar no *feed* das redes sociais é capaz de desequilibrar a sua saúde. “Por isso é importante escolher o que vamos seguir. A decisão é sua”, lembra Lelah.

Conheça as técnicas

O princípio de ação das técnicas é bastante diverso, e cada uma delas será indicada por um terapeuta especializado. Existem técnicas que utilizam elementos físicos de alta vibração energética, como cristais, florais, óleos essenciais (aromaterapia) para harmonização e recuperação do padrão energético da pessoa. “Existem ainda as técnicas de canalização energética e de imposição de mãos, como o *energy healing*, reiki, toque quântico, toque terapêutico, cura prânica etc. E outras em que são utilizadas vibrações sonoras (musicoterapia, terapia por som), vibrações das cores (cromote-

rapia), radiestesia, radiônica, até mesmo a acupuntura, que trabalha desbloqueando os meridianos energéticos (nadis) do corpo”, explica Munhoz.

Sozinhas ou em conjunto, todas irão favorecer a elevação do padrão energético. “O corpo colocado ao limite é como uma bomba pronta para explodir. Não se sabe onde vai haver um maior dano. Se for no corpo físico, sairá em forma de doenças como gripe, dor de cabeça ou de estômago. Se o dano maior atingir o mental/emocional, vai se manifestar na forma de ansiedade, depressão, choro sem razão... No nível espiritual energético, no sentimento de fim do mundo”, lista Ana. Para evitar, a terapeuta aposta em resiliência: “Sorrindo, orando, meditando, relaxando e percebendo que muitas vezes precisamos de ajuda e orientação profissional para enfrentar o que consideram ser apenas uma fase”, finaliza. ●

O PRIMEIRO PASSO para ter mais estabilidade vibracional é PRESTAR ATENÇÃO NO TIPO DE SENTIMENTO QUE VOCÊ ALIMENTA. Observe se não está dando ênfase demais às emoções ruins e sentimentos negativos e como o corpo todo sente isso

4 dicas para a boa consulta

Esteja aberto

Cada terapeuta tem seu protocolo de atendimento, que varia de acordo com as técnicas utilizadas. “De forma geral, é fundamental que o paciente esteja aberto ao tratamento e se mostre disposto a trazer à luz suas questões emocionais e mentais”, aponta Adriano Munhoz.

Abra o seu coração

A conversa guia todo o atendimento, segundo a psicoterapeuta Ana Cassia Stamm. “Estimulamos o paciente a falar sobre como lida com suas dificuldades, porque procurou ajuda... Enfim, acalmamos as suas emoções para que ele se deixe ser ajudado”, diz.

Respeitar os limites

O terapeuta deverá ter habilidade para entender o momento de vida do paciente e ser sensível o suficiente para explorar seu universo interior sem ser invasivo, respeitando seus limites, quanto é capaz de revelar e enfrentar.

Tratamento indicado

Feita uma primeira avaliação, o terapeuta pode definir os passos do tratamento e as técnicas a serem utilizadas. Em contrapartida, o paciente deverá sempre ser informado sobre os passos do tratamento, quais técnicas serão utilizadas, como é feita a aplicação e quais são seus possíveis efeitos.