

O Trabalho com o Healing *

Energia e autocura como um processo de crescimento e autodesenvolvimento

Isis e Karl Erik da Silva Pristed

Histórico e a presente forma de trabalho

Healing é uma antiga estrutura de trabalho usada ao longo de toda a história humana. Muitas vezes foram associados a healing e cura estruturas e eventos religiosos e espirituais, sendo as doenças e a saúde claramente vistos como estando integrados ao estado espiritual de uma pessoa.

Somente nos últimos séculos é que praticantes da arte de healing, médicos e fisiatras chegaram ao entendimento de que a doença é uma disfunção do mecanismo corporal que pode ser corrigida por meios físicos ou bioquímicos. Dentro desse quadro, encontramos, na atualidade, o conceito de que a doença é algo que ocorre conosco sem o nosso envolvimento e o de nossas ações, tornando-se, dessa maneira, doenças e saúde processos separados do nosso Ser como um todo. Simultaneamente, as instituições religiosas tradicionais, como as igrejas, não se desenvolveram *pari passu* com a realidade, o que fez com que as pessoas passassem a não considerar as estruturas religiosas e espirituais em seu dia-a-dia.

Paralelamente a esse processo geral e coletivo, alguns indivíduos e pequenos grupos, percebendo as limitações desses conceitos prevalecentes, comprometeram-se com a busca por uma compreensão da vida como uma experiência mais completa, incluindo o aspecto da saúde e do bem-estar da existência humana. E o resultado desse trabalho de pesquisa e procura, no qual eles encontraram ensinamentos sobre os processos de desenvolvimento, o trabalho com energia e estruturas de crescimento espiritual, passou a ser divulgado por meio de trabalhos escritos, conferências ou simplesmente pela criação de programas para ensinar o trabalho com healing, a transmissão de energia e a vivência do processo de autodesenvolvimento. A essa última tem-se dedicado em especial o professor Bob Moore, que atualmente mora e trabalha na Dinamarca, é reconhecido internacionalmente e tem sido a fonte principal de inspiração para nós e com quem trabalhamos há vinte anos.

Em 1988 viemos para o Brasil com o intuito de compartilhar a nossa compreensão desses ensinamentos com os que por eles se interessassem, e desenvolvemos nossas atividades principalmente na Bahia, São Paulo, Rio de Janeiro e Minas Gerais.

Nossos grupos de trabalho (cursos e *workshops*) têm sido um ponto de interesse de numerosos profissionais de saúde, como médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, psicólogos, psicoterapeutas, psicanalistas, terapeutas corporais, bem como de profissionais de educação, *business* e *management* e do público em geral.

Nosso trabalho é principalmente em grupo, com adultos e com casais, dividindo-se em grande parte entre práticas de interiorização, a expressão com o outro, em parceria e

pequenos grupos e no grupo como um todo. A energia do grupo é um fator determinante para a expansão da *awareness* (percepção consciente) e do aprendizado.

Desenvolvemos vários grupos de natureza contínua que progridem no processo de aprendizagem e diagnóstico, estudo e aprofundamento, relativamente a cada grupo, tempo de duração, forma de trabalho e respectivas atividades.

Nosso trabalho individual tem o caráter de focar mais precisamente os aspectos personalizados no processo de crescimento.

Acreditamos que a formação é um processo natural de aprendizado, preparação, pesquisa, busca e síntese, e, aos poucos, cada pessoa precisa encontrar a sua autoridade interna para expressar o que individualmente vivenciou, integrou e incorporou sobre healing.

Princípios gerais da abordagem e a quem ela se destina

Não é possível tentar descrever ou definir o trabalho de healing sem levar em consideração um todo, que se refere a um conjunto de estruturas paralelas, físicas e não-físicas, que se combinam na formação e desenvolvimento do ser humano. Essas estruturas fazem parte do estado geral de

saúde do indivíduo, relacionadas ao balanceamento harmonioso de suas energias, provenientes de várias dimensões simultâneas. São elas: o corpo espiritual, o corpo da mente, o corpo astral, o corpo etérico e o corpo físico (figura 1).

Healing, portanto, não é uma abordagem estritamente corporal e terapêutica, mas sim de educação do ser humano como um campo energético, dinâmico e em potencial, abrangendo o movimento de energia do físico para o espiritual e vice-versa e a troca constante entre esses diferentes níveis de energia. Um aspecto importante dessa abordagem é a consideração de cada pessoa como um ser único, com características e qualidades específicas da sua individualidade, a serem expressas no decorrer do seu desenvolvimento físico, emocional, mental e espiritual. O healing não encerra uma técnica. Cada *healer* precisará encontrar seu entendimento individual do healing dentro da sua busca pessoal e profissional.

Energia é o princípio pelo qual tudo se organiza num processo vivo. A energia é o princípio organizador, a força ou inteligência que cria ou manifesta a própria vida. Energia no seu processo de manifestação pode tomar a forma de uma emoção, de um pensamento ou, ainda, de uma estrutura energética bastante complexa, como o corpo humano.

O trabalho com energia visa essencialmente promover meios seguros para que cada indivíduo possa aceitar a realidade nas suas diferentes dimensões e, a partir dessa abertura, possa ir conscientemente incluindo aspectos mais intensos, sutis, sensíveis ou naturalmente absorver partes da sua estrutura energética que muitas vezes não são usadas ou não estão acordadas.

É um processo longo, que exige paciência e confiança em áreas desconhecidas da própria pessoa, como sentimentos, qualidades e estruturas ilógicas, dentre outras. A

energia dessas áreas existe e é para ser utilizada, mesmo sem que se perceba com precisão ou se entenda logicamente. É o contato com essas “novas” áreas que a longo prazo pode gerar mudanças de atitude, transformações e purificações ao nível energético, liberando os efeitos de bloqueios, limitações, medos e experiências do passado, que por sua vez refletir-se-iam no crescimento e autodesenvolvimento da pessoa.

Vale a pena reconsiderar que crescimento, nessa abordagem, refere-se ao aumento do potencial energético que pode ocorrer espontaneamente a qualquer momento, derivado do contato com o movimento de energia de dimensões não-físicas para o físico e vice-versa.

ESTRUTURAS BÁSICAS DO SER HUMANO.

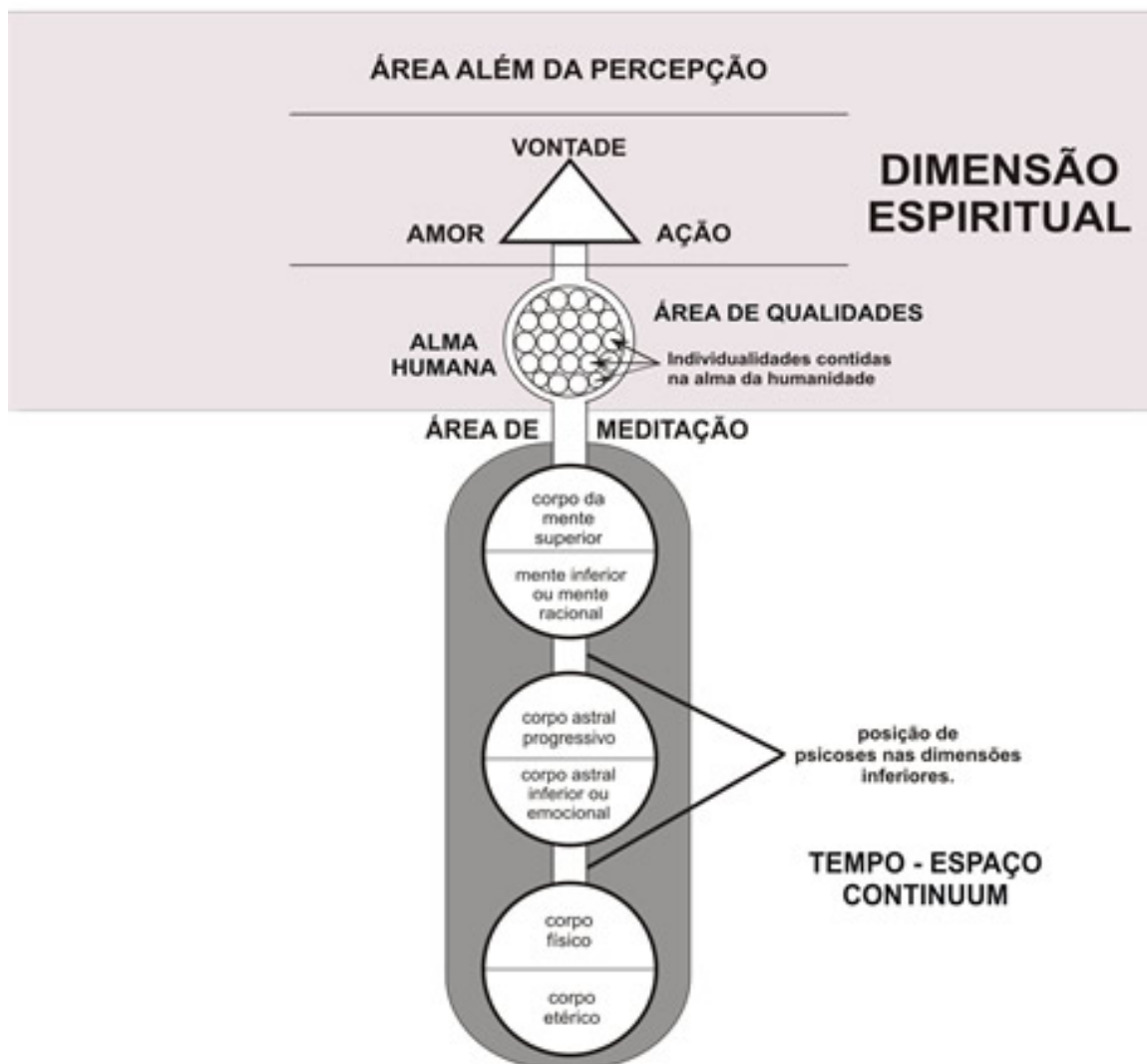


Figura 1

Desenvolvimento tem a ver com a maneira como o indivíduo vive a sua vida, como ele usa seus pensamentos, emoções, sentimentos, reconhece suas necessidades, motivações, propósitos, crenças, define suas prioridades e assume responsabilidades, dentre outras coisas. O desenvolvimento está sempre fundamentando o processo vital de uma pessoa.

O trabalho de healing destina-se às pessoas que buscam a possibilidade de se abrir para si mesmas como um processo amplo de autopercepção, análise e progressão. E a partir dessa realidade considerar as relações com os outros e com o mundo ao seu redor. Dessa maneira, o processo de healing está relacionado com vários níveis de comunicação entre as pessoas e a vida como um todo.

Desenvolver habilidade em healing significa aprender sobre si mesmo, o ser humano, a relação humana, a vida, os processos de concepção, nascimento, crescimento e morte.

Quando se constata uma situação de healing, o que se observa é uma troca profunda entre duas ou mais pessoas, que contém uma fusão dos seus campos energéticos, numa combinação de níveis, qualidades, sentimentos, que forma uma ponte com o infinito, o cosmo ou o que quer que chamemos. Daí a natureza espiritual do healing em que cada um de nós está envolvido, mesmo sem saber, e que nos move a uma posição além do ego, da polaridade, do conflito e do nível do problema que originalmente nos levou a buscar o healing.

Acreditamos que nossas qualidades podem nos levar a espaços ilimitados, invisíveis e cheios de sabedoria. É no contato com elas que é possível curar a si mesmo.

Estruturas básicas e prática

Quando olhamos para alguém do ponto de vista do movimento natural de energia, observamos um conjunto de estruturas físicas e não-físicas em atividade contínua, formando o que poderíamos identificar como um sistema dinâmico e complexo de energias, que se manifestam através do corpo físico.

Dentre as estruturas básicas reconhecemos três de polaridade vertical e três de polaridade horizontal. Cada uma tem dois aspectos, de absorção e de expressão de energia. As três polaridades horizontais referem-se primeiro à polaridade com a Terra, na posição abaixo dos pés. A segunda refere-se à polaridade com o peito ou a relação com o outro – a relação humana. Por último, a polaridade com a energia acima da cabeça, que representa a relação com a estrutura de espiritualidade ou cósmica do indivíduo.

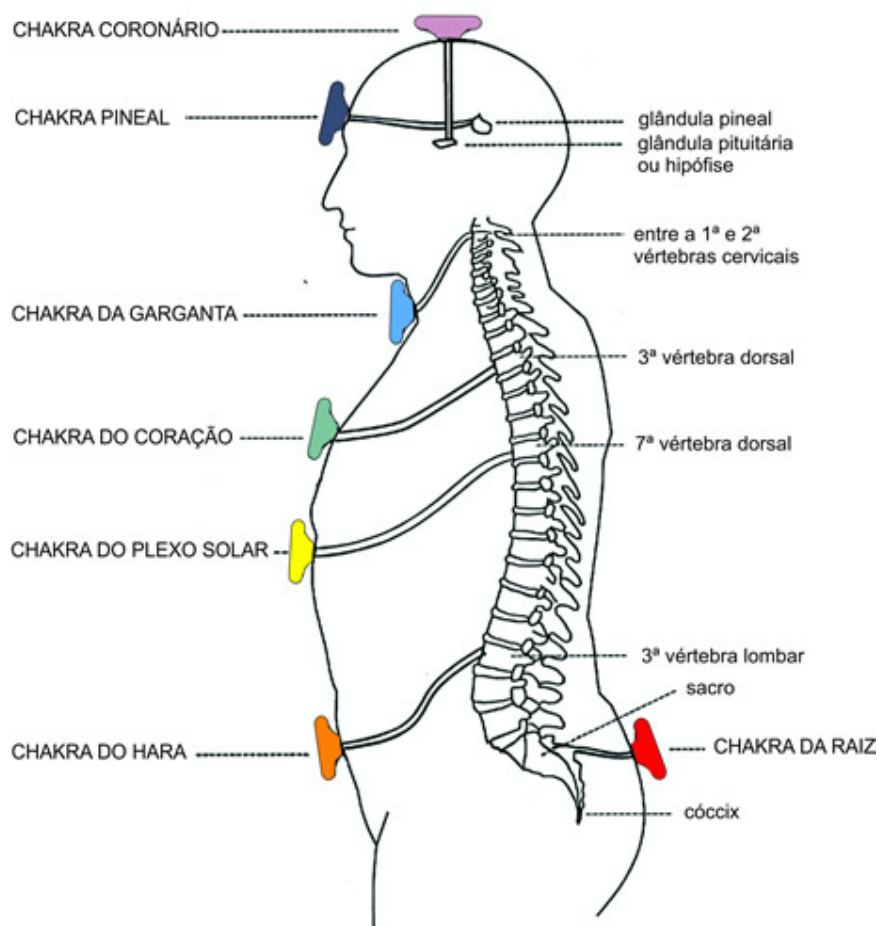
Ao nível vertical observam-se duas circulações laterais ao redor do corpo (lado esquerdo e lado direito) e o movimento energético na linha central do corpo, que corresponde ao movimento de energia na coluna vertebral. Poderíamos chamar esse movimento do caminho para a essência e ele deveria funcionar junto com a individualidade como o controlador ou guia da experiência humana.

A transferência constante de energia entre essas seis estruturas determina o estado de equilíbrio ou harmonia do indivíduo. A combinação entre elas se registra nas áreas do chacra do coração e do centro da cabeça, produzindo um movimento que conduz ao

desenvolvimento da pessoa e ao progresso da sua expressão. Inversamente, pode intensificar os seus conflitos ou limitações.

Essas seis estruturas têm de ser trabalhadas e levadas em consideração na busca de um processo mais harmonioso de desenvolvimento e crescimento da pessoa. Elas afetam o funcionamento dos sete chakras principais (figura 2), das correntes etéricas e dos órgãos físicos.

Os Sete Chakras Principais



04- Ilustração compilada por Isis e Karl Erik da Silva Pristed.

Figura 2

Os corpos físico e o etérico são interpenetrantes e refletem condições do emocional, mental e outras dimensões.

Na prática, o trabalho pode ser visto em três grandes áreas. A parte inferior do corpo é essencial à encarnação, à relação com a vida no físico, com as atividades do dia-a-dia, como o trabalho, a sexualidade e a aceitação do mundo físico.

Essa área inclui um trabalho específico com os chacras da raiz e do hara, o uso das pernas, pés e circulações de energia na parte inferior do corpo, que determinam todo o processo de crescimento do indivíduo em combinação com as outras áreas – *grounding*.

A parte central do corpo (área do fogo alquímico) contém a inter-relação de áreas como o chacra do plexo solar, o baço, o fígado e o umbigo, e é de extrema importância como uma ponte entre o movimento de energia da parte inferior do corpo para a superior e vice-versa. É uma área de distribuição, nutrição e saúde no físico e etérico

e é responsável também pelo processo de transmutação de energia. No chacra do plexo solar espelha-se mais fortemente a vida emocional – o corpo astral que se repete ao longo dos anos. A incompreensão da função e mecanismos das emoções gera muitas reações, como o medo. Ao mesmo tempo, a liberação do medo faz nascer o amor, que se expressa ao alcançar o chacra do coração. É também nesse chacra que se dá o processo de transformação, pela alegria de exprimir mais livremente o que a pessoa considera importante em sua vida.

A expressão do chacra do coração é essencial no processo de healing, no contato com os sentimentos e qualidades. Sentindo, aprendemos a examinar a realidade distinta da ilusão. A diferença entre emoção e sentimento é claramente definida pelo modo como apreciamos os processos relacionados com a vida. Quem sente, sente por um processo como um todo.

O chacra do coração é a primeira área onde se refletem o movimento e a expressão de qualidades, numa vinculação profunda com a área da individualidade (trinta a quarenta centímetros acima da cabeça). Qualidade é um conceito que envolve a ligação do Ser com o Infinito e a reflexão deste no ser humano. As pessoas nascem com qualidades para serem expressas. Essa dimensão não sofre a interferência da estrutura de polaridade nem dos padrões emocionais. Contudo, o modo pelo qual uma criança é educada pode restringir a expressão de suas qualidades. A individualidade, por sua vez, é responsável pela escolha, decisão e expressão dessas qualidades no físico. Podemos então dizer que healing é a manifestação de qualidades espirituais no mundo físico.

Finalmente, as atividades dos chacras do coração, garganta, pineal, coronário e de toda a gama de energia ao redor da cabeça refletem o corpo da mente. O chacra do coração é o chacra de base no corpo da mente. A garganta é o chacra da criatividade, ligado intimamente aos ouvidos e ao efeito de sons. É responsável pela expressão ou repressão de energia. A pineal é a área da visão, objetiva ou subjetiva. Representa a possibilidade de discernir o caminho, a direção que a pessoa precisa tomar para crescer, por exemplo.

O coronário funciona como um espelho de todo o movimento de energia dos chacras abaixo dele. É também a conexão com todos os movimentos de energia acima da cabeça.

No centro da cabeça (área entre as glândulas pituitária e pineal) temos uma posição de síntese entre as dimensões físicas e não-físicas como também entre os hemisférios do lado direito e esquerdo da cabeça, que traduzem, respectivamente, funções distintas de polaridade feminina e masculina.

O corpo da mente representa uma transição para a dimensão espiritual, e é por seus mecanismos que se observa o processo de purificação de energia. É nessa dimensão que o trabalho de healing se integra, aprofunda e se torna realidade.

Metodologia e considerações finais

A metodologia dessa abordagem como um todo envolve a relação consigo mesmo e o trabalho de parceria, com uso das mãos, o toque, para o aumento da percepção, bem como um meio de troca e transmissão de energia e *insight*.

Do ponto de vista individual, os meios utilizados abrangem práticas de relaxamento, reflexão e meditação, bem como exercícios de contato com pontos, áreas e circulações de energia onde cada indivíduo usa seu pensamento, emoção, respiração, sentimento, cores, sons, símbolos e *awareness* no corpo físico, etérico e na sua estrutura da aura ao seu redor (atmosfera).

Na verdade, uma das coisas mais significativas que uma pessoa pode fazer por si mesma é usar *awareness*, pensamento e sentimento dentro da sua estrutura energética de uma maneira disciplinada e condizente com o seu crescimento.

Analisando-se o aspecto do uso do pensamento, muito de como vivemos é condicionado pela maneira como pensamos. É ligado com toda a informação e conhecimento que recebemos por meio de nossa educação. O pensamento é condicionado por imagens de pessoas em posição de autoridade na nossa infância. Essas informações e imagens são muitas vezes contraditórias, e a maioria das pessoas encontra-se num estado permanente de confusão ou conflito, principalmente se não foi possível discernir essas imagens posteriormente. Esses conflitos mais tarde geram estresse e se tornam muitas vezes a causa de doenças.

A maior parte das pessoas não tem condições de fazer contato com algumas partes do seu próprio corpo, simplesmente porque muitos níveis de pensamento são reprimidos ou suprimidos: por exemplo, o contato com o chacra do plexo solar. Se usamos uma forma de relaxamento e sugerimos o contato com essa área, o que notamos é que freqüentemente as pessoas pulam essa área. Isso tem a ver com a inabilidade delas em se relacionar com as emoções e criar um movimento produtivo com estas. Como uma fuga, as pessoas explicam essa dificuldade com pensamentos de julgamento de certo ou errado, bom ou ruim, gostar ou não gostar, superioridade ou inferioridade em relação a alguma emoção específica ou tipo de pensamento.

Para se atingir maturidade dentro de um processo natural de crescimento é necessário que a forma de pensar e o modo de sentir se ajustem. De maneira semelhante, pensamento e experiência combinados produzem mudança de consciência (*insight*).

O uso da energia do pensamento e do sentimento para contatar áreas dentro e fora do corpo funciona como um meio de apreciar mais precisamente a nossa estrutura energética, propósito, motivação, assim como de assumir responsabilidade e autoridade por aquilo que cada um de nós está criando com respeito a nós mesmos e às nossas relações. É nesse contato que podemos gerar mudanças.

No caso da falta de contato numa área de bloqueio, como o chacra do plexo solar, a mudança ocorrerá após um extenso processo de dar suporte àquela área que não conseguimos vincular, por quaisquer que sejam as razões. Um trabalho pode ser desenvolvido ao redor da área (abaixo, acima e dos lados), tanto fisicamente como com o uso do pensamento e sentimento, na construção de um canal para restabelecer a ligação com a área bloqueada. Um processo semelhante pode ser observado em relação a áreas não-físicas ou outros pontos da anatomia sutil.

A energia não está relacionada somente a condições do físico. Entretanto, mudanças nessa dimensão podem ocorrer, à medida que alcançamos níveis mais profundos de contato e percepção interior.

Cada chacra usa movimentos de energia que a pessoa precisa para manter a vida no plano físico. Cada um deles envolve diferentes aspectos que necessitam de expressão. Em outras palavras, mais expressão dos chacras significa mais vitalidade, mais potencial absorvido e mais bem-estar para a pessoa.

O trabalho de liberar bloqueios emocionais ou estruturas que inibem ou limitam a nossa expressão torna-se essencial quando acreditamos que é possível alcançar áreas ainda mais evoluídas de contato, afinidade, troca e comunhão, dentro de cada um de nós, com nossos parceiros, clientes, amigos e talvez com a humanidade.

Sejam quais forem as nossas limitações, elas formam um bloqueio no movimento de energia potencialmente disponível para nós como indivíduos. Em outras palavras, dividimo-nos entre cooperar com o todo ou ficar excluídos ou isolados em determinado espaço. Ao mesmo tempo, a energia que flui cria em seu movimento canais de expressão, sentimento, contentamento e liberação. Precisamos de ambas as experiências, ou seja, contração e expansão. Contudo, é na expansão que absorvemos outras dimensões.

Liberar é um processo de usar as coisas naturalmente. Chamamos a atenção aqui para um aspecto importante dentro do trabalho com energia e healing. Quando a energia é liberada, cria-se um espaço que tem de ser reocupado por um novo conteúdo energético a partir de um autocontato. Esse espaço tem de ser preenchido por novos pensamentos e sentimentos que devem estar relacionados com um nível mais evoluído do indivíduo. Essa progressão ou novo ponto de atração é a medida do healing ou desenvolvimento, que difere da repetição e estagnação ou da perda e ganho de poder.

O instrumento da prática da meditação é uma preparação constante para essa progressão. Em outras palavras, o processo meditativo é parte da nossa conexão com a necessidade de se afinar com níveis de harmonia, calma, inspiração. E, nesse ajustamento, podemos sintonizar também vários estados progressivos de consciência. A consequência natural desse processo é uma mudança de vibração energética, de atitude e o nascimento de uma nova auto-apreciação.

Nesse novo espaço energético, obstáculos se dissolvem e é possível liberar bloqueios, limitações, doenças físicas e não-físicas, e ao mesmo tempo absorver energia de qualidades espirituais e abrir-se para um passo ao desconhecido e buscar uma nova realidade.

Para finalizar, gostaríamos de expressar que todo esse processo com o healing não tem qualquer condicionamento com religião, tipo de filosofia ou estrutura de autoridade externa. Ele é aberto para todos que sinceramente sintam a necessidade de compreender melhor a si mesmos e apreciar o processo da sua individualidade no presente. Dentro dessa percepção, avaliar as suas relações com os outros, o mundo ao seu redor, o Universo, Deus ou o que quer que se busque, e, a partir dessa nova base talvez seja possível ajudar outros a alcançar a apreciação, a compreensão e a expressão do processo deles.

* Este trabalho foi originalmente publicado no **Guia de Abordagens Corporais**, organizado por Ana Rita Ribeiro e Romero Magalhães, São Paulo: Summus, 1997.