

## **Cores, healing e chakras**

Entrevista com Isis da Silva Pristed<sup>1</sup>

Luiz Afonso Costa

O AMBIENTE CONSPIRA A favor da descontração, convida a relaxar no fundo da cadeira antes de qualquer movimento útil. Os móveis, plantas, mandalas, cristais, pedras multiformes, conchas, pequenas esculturas, emblemas védicos, signos e ícones enfileirados nas prateleiras ou fixados nas paredes sugerem menos uma decoração refinada do que um campo de harmonias sutis, modelado com objetos catados em peregrinações a pontos vários do planeta. A posição de cada peça e a sua relação com as demais cambiam energias com o observador. O que vem a ser? Um jogo universal de conchas, uma mirada nas raízes ancestrais, um vislumbre do futuro? Borges e Buda compartilhando um espaço ubíquo?

Isis Pristed está sentada à frente, em sua inteira simplicidade, a uma distância que equilibra individualidade e interação. Estamos em seu espaço de atendimento, ao lado do salão octogonal do centro LOGOS, que, plantado em uma das colinas redondas do bairro de Patamares, em Salvador, é cenário de palestras, workshops, dinâmicas, meditação e grupos de healing. Isis esboça o seu sorriso luminoso e achegante, e a conversa flui com leveza. Não há pressa nem amarração, o tempo está do nosso lado, a nossa persona é convidada gentilmente a se expressar. Dá para ouvir lá fora as folhas se moverem ao vento, trinados de pássaros, o ruído distante de um jato cortando o céu de novembro. A inspiração para a primeira perguntavam à tona:

**Isis, ao entrar na sua sala, senti logo a vibração dessa cor aí no cristal, a presença sutil do violeta...**

Eu sempre uso esse tom de violeta (Violeta II) quando estou aqui trabalhando individualmente com pessoas. Essa cor me ajuda a penetrar mais fundo na aura mental do meu cliente. É uma vibração que atinge profundamente o pano de fundo, revelando as causas das condições físicas e psíquicas das pessoas. É, por exemplo, a única cor que pode ajudar na compreensão e cura de algumas doenças físicas graves, como artrose e câncer.

**Você usa outras cores?**

Normalmente uso somente este violeta no trabalho individual, pois ele me permite aprofundar o contato com meu cliente, mas, às vezes, eu exponho outras cores. No total são 14 tonalidades que utilizamos na luminária<sup>2</sup>, para o trabalho com energia e healing. Esses outros filtros ou combinações de filtros têm diversos efeitos na aura, nos chakras, no corpo físico e em estados emocionais e mentais. Nos trabalhos de grupos ou individualmente essas cores se associam a inúmeros exercícios, práticas e meditações.

---

<sup>1</sup> Esta entrevista aconteceu no dia 12 de novembro de 2004.

<sup>2</sup> Vide: PRISTED, Karl Erik da Silva: “Cores Originais da Criação”, p. 48. ELOS número 2, Salvador, 2003.

**Tenho usado muito um dos filtros turquesa em casa. Sinto que ele transmite uma energia alegre e irrompedora – positiva mesmo. Seria a fluência do chakra do coração com o da garganta?**

Esse turquesa (Turquesa II) é criado a partir do verde do chakra do coração junto com o azul do chakra da garganta, daí o efeito que você sente. Essa cor se liga naturalmente à parte superior do peito, incluindo os ombros. É uma área que contém as experiências afetivas da primeira infância. Aqui, freqüentemente, encontramos deficiências na relação materna durante a fase de amamentação. Condições assim podem se manifestar nas fases de vida posteriores, como experiências de rejeição ou levar uma pessoa ao autismo.

**A vibração da cor ajuda essas experiências a se resolverem?**

Sintonizar-se com esse turquesa, que tem uma suavidade profunda, possibilita à pessoa lidar com essas experiências, a não ficar presa na rejeição. Essa vibração pode preencher, por exemplo, a falta na relação com a mãe. E, assim, gerar uma expansão que abre o funcionamento do chakra do coração e, a partir daí, permite a expansão liberadora do chakra da garganta.

**A mim não surpreende, pelos efeitos que tem provocado. Em que medida as cores influenciam o estado de espírito?**

São vibrações que realmente vão penetrando no campo e no corpo. O Chrome Orange, por exemplo, é uma cor que revitaliza e regenera. Eu tive há alguns anos um processo de cansaço enorme. Estava exausta. O que eu fiz foi usar esse filtro consistentemente no meu ambiente, através da luminária com o cristal. Isso produziu um efeito preciso no meu corpo etérico, gerando saúde e ativando minha força vital.

Isso me lembra que, nas vezes em que participei de grupos de healing aqui, com você, o uso das cores foi sempre uma âncora, uma referência para determinados exercícios... teve o âmbar, o azul-turquesa, até o verde...

O verde eu uso muito. Na verdade, utilizamos duas tonalidades de verde – o Primary Green e o Dark Green. O primeiro é associado mais diretamente ao funcionamento do chakra do coração, enquanto o Dark Green produz uma reverberação mais ampla, envolvendo de forma precisa a energia do corpo mental.

**Em relação ao grupo, isso se traduz em quê?**

Em múltiplos usos. Um deles é utilizar essas vibrações para sintonizar a energia do grupo, antes mesmo de iniciar fisicamente o trabalho, como parte da minha preparação. Usar o Primary Green possibilita focalizar precisamente o movimento do chakra do coração, ou seja, centraliza essa energia no trabalho do grupo. A partir daí, a reação de cada pessoa se desenvolve com a dinâmica grupal. Uma outra possibilidade é pedir para cada participante associar cores a um exercício específico. Por exemplo, visualizar o Dark Green na coluna vertebral, o que permite criar um contato com espaços não-emocionais e produzir uma clareza maior entre o sentir e o pensar, que podemos traduzir como discernimento na atividade mental.

**Falar sobre cores é falar sobre o seu aprendizado do healing na Inglaterra e na Dinamarca... tenho muita curiosidade de conhecer mais sobre isso e sobre uma pessoa especial que você encontrou, o Bob Moore...**

Realmente, cores têm tudo a ver com o meu aprendizado, juntamente com Bob Moore. Bob sempre usou cores, desde o começo. Ele costumava dar para cada pessoa, a partir da sua aura, uma cor a que se vincular. Isso porque ele é clarividente, possui grande capacidade de visualização. No

entanto, esse processo com cores evoluiu bastante, em paralelo com seus ensinamentos, culminando nas 14 tonalidades específicas escolhidas por ele. Inclusive, há menos de dois meses estávamos juntos em Ringkøbing, na Dinamarca, e conversamos sobre cores. Ele afirmou, então, não ter encontrado outras tonalidades que possam produzir efeitos tão precisos no trabalho com healing quanto elas. Você quer ouvir um pouco mais sobre essa evolução?

**Claro!**

Então vamos lá. O primeiro vínculo entre energia e cores é a partir do sistema de chakras, onde cada chakra tem uma cor específica. Essas sete cores dos chakras correspondem às sete cores do espectro, partindo do vermelho, no chakra da raiz, até o violeta, no chakra coronário. Esse trabalho foi e continua sendo uma base para o healing. Nessa dimensão, também incluímos o chakra do baço, que está vinculado à cor rosa.

A partir daí, se deu a evolução do trabalho, com cores de expressão, também vinculadas a diferentes qualidades que Bob captou da aura das pessoas. Como, por exemplo, o branco, o dourado, o peach blossom, o prateado. Muito tocante para mim foi como ele viu o rose pink como a cor de expressão do chakra do coração, ou seja, o verde do chakra do coração, quando num processo de expressão verdadeira, se transforma em rosa.

Numa última instância, Bob concluiu sua compreensão de cores desenvolvendo a idéia de uma luminária, com os 14 filtros emitindo freqüências muito exatas do espectro, a partir de um cristal de rocha natural bruto. Esse dispositivo é capaz de gerar uma profunda radiação das

cores luminosas, possibilitando a cura através das cores. Aqui, talvez, vale a pena dizer que a cura através das cores realmente significa uma conexão profunda consigo mesmo, em qualquer estado. Até mesmo no processo de morte. Portanto, o processo de cura com as cores é fundamentalmente um processo de mudança – de um estado energético para um outro estado do ser.

**Continuo curioso em saber como sua relação com Bob Moore aconteceu...**

Foi imediata. Bem imediata porque há aí muitas coincidências. Encontrei Bob Moore quando fui fazer meu mestrado em Londres, na Inglaterra, em 1975. Mas talvez esse encontro tenha se delineado muitos anos antes, quando eu ainda era menina, e comecei a expressar para meus pais que gostaria de ir para a Inglaterra. A minha busca pessoal começou cedo. Antes de sair para a Europa, trabalhei com Marta e Emílio Rodriguez<sup>3</sup>, quando eles estavam chegando na Bahia. Coincidentemente, talvez, Rodriguez me deu o nome e o telefone de uma pessoa em Londres: Anne Parks. Com ela eu fiz logo um trabalho de massagem intuitiva e terapia corporal – e foi ela quem, meses depois, organizou o primeiro curso de healing com Bob Moore, em Londres. Ele não era muito conhecido naquela época, mas começamos o processo com 12 pessoas, depois passou para 18 e por aí foi.

**Então você participou da gênese, dos passos iniciais do healing através de Bob Moore.**

Exatamente. E a partir desse primeiro encontro nasceu uma relação de quase 30 anos, construída intimamente e com bastante dedicação de ambas as partes. Durante os primeiros anos eu morava em Londres e Bob na Dinamarca. Participava dos cursos em Londres e, mais tarde, na Dinamarca também. Numa dessas idas à Dinamarca, depois de umas férias aqui no Brasil, tive uma experiência em que ficou claro que eu precisava fazer uma mudança. Foi quando deixei Londres e fui morar num antigo monastério em Jutland, na Dinamarca, por um período sabbatical. De lá mudei-me definitivamente para Ringkøbing, onde então funcionava o “Psyisk Center”, que é o centro internacional para crescimento humano, criado por Anni e Bob Moore.

---

<sup>3</sup> *Psicanalistas argentinos que iniciaram um trabalho pioneiro no início da década de 70, em Salvador, Bahia.*

Nessa época, eu tive um sonho bastante tocante e revelador sobre a minha relação com Bob e com o healing. Sonhei com o professor de Bob buscando-me no apartamento de meus pais, em Salvador. Ele me pegava pela mão e, voando, conduzia-me de volta a Mata de São João, no interior da Bahia, onde passei os primeiros cinco anos da minha vida. Ele me dizia que, desde então, me acompanhava e me esperava. A partir daí, ficou claro para mim o vínculo com essa “linhagem” de healing.

### **Em que época foi esse sonho?**

Agosto de 1983.

### **Atualmente você usa os mesmos exercícios e práticas que aprendeu com Bob?**

O meu grande aprendizado com Bob foi acompanhar o trabalho dele com a energia, dentro da realidade daquela época; e ver como ele, a partir daí, desenvolveu seu conhecimento. Porque é claro que eu não faço o que ele faz, mas as estruturas que ele me passou são bastante “ancoraduras”. Desta última vez que estive com ele, percebi novamente que muitos dos exercícios que aprendi já não servem mais – porque o mundo mudou, a energia mudou; é muito mais rápida, mais acelerada, as pessoas estão mais evoluídas. O que levávamos dez anos para fazer, hoje pode ser feito, sei lá, em um ano, dois anos. Talvez eu esteja exagerando um pouco, mas é importante compreender essa mudança. Então, nesses últimos dez anos, eu já venho desenvolvendo a minha compreensão do healing em cima do que aprendi, mas, também, abrindo áreas que não aprendi com ele, como, por exemplo, os conceitos de pano de fundo e outras dimensões da aura. O trabalho que desenvolvi com Bob me deu uma grande base e inspiração. Mas, a partir daí, eu precisei assumir a responsabilidade de desenvolver o meu próprio trabalho, a minha compreensão das coisas, e aplicá-la na situação atual.

### **Alguns desses princípios permanecem estáveis para você, mesmo com as mudanças?**

Claro! Um aspecto que para mim permanecerá sempre é a conexão com o chakra do coração, que é a essência do trabalho com o healing. Sempre foi e sempre será.

### **Fica clara a percepção de que cada chakra agrega uma qualidade própria, uma função... Pode falar um pouco sobre isso?**

São sete chakras principais, como eu já mencionei... Começando pelo sacro ou chakra da raiz, podemos dizer que tudo o que a gente faz no dia-a-dia se reflete no sacro. É por isso que ele é o chakra de base; tem relação com o mundo físico, com o mundo encarnado. Um exemplo clássico disso é que, se você faz um trabalho que não gosta por muitos anos, vai acabar gerando problemas no sacro. Isso é um efeito negativo. No entanto, a qualidade, a função do chakra da raiz é equilibrar sua relação com o mundo físico. Sentir o reflexo do que se faz no chakra da raiz – seja em sensações agradáveis ou através da dor –, pode dar início a um processo de autopercepção e auto-avaliação do que está acontecendo no seu mundo físico, com a sua base, suas raízes, seu trabalho etc. Então, esse é o chakra da raiz. Agora, também tem outros aspectos mais sutis. Eu o associo à crença e à expressão, porque a expressão a gente vai sentir refletida no chakra da garganta. Mas onde é que ela começa? Lá no chakra da raiz! A partir do que você está fazendo no físico. É a situação do chakra da raiz que determina a expressão. Dessa maneira, esses três chakras inferiores são fundamentais: a raiz, o hara e o plexo solar.

### **O hara me parece ter bastante significado para quem faz meditação...**

Ele é muito ligado a essa fonte de vitalidade, a sexualidade... Tem uma coisa interessante sobre isso: se colocássemos o sistema endócrino em superposição ao sistema de chakras, veríamos como as glândulas têm uma relação direta com os chakras. Só aí temos um mundo à parte, poderíamos falar horas sobre isso. Voltando ao hara, além da relação com a vitalidade e a sexualidade, mais ao fundo,

o que se encontra nele é o princípio do controle. Por exemplo, a calma que se gera no hara é refletida no chakra da pineal. É aí que vamos perceber o quanto nos sentimos calmos; se conseguimos relaxar, meditar ou pensar mais claramente. Mas onde a calma começa – onde ela brota – é no hara. Então, muito do que obtemos na parte superior do corpo é um reflexo do que se tem na parte inferior. Sempre dou muito valor a esses chakras inferiores, essa base, e trabalho muito com isso.

### **E o plexo?**

O plexo solar já não é um chakra exatamente da parte inferior do corpo, mas da partecentral. Ele é totalmente ligado à função gástrica, digestiva, do ponto de vista físico. Visto por outra dimensão, ele reflete a nossa natureza emocional. Então, se você quiser entrar em contato com a emoção, você se conecta com essa área. Contudo, isso não significa que não existe emoção em outras partes do corpo. Mas, se queremos focar o trabalho no nível emocional é necessário centralizar no plexo solar. O equilíbrio que se obtém no plexo reflete no chakra coronário. Na verdade, o correspondente do plexo na parte superior do corpo é o coronário, que todo mundo fala “Ah, o coronário – o espiritual!” Pois bem, o plexo é bastante espiritual.

### **Então ele integra a emoção e...**

Exatamente, ele integra e estabiliza. Na verdade, o plexo também é um chakra de distribuição energética. São várias as funções e dimensões quando você trabalha com os chakras, os aspectos físico e fisiológico e a saúde vital. Mas tem ainda níveis mais profundos ligados a eles. Então tem sempre um processo amplo, que nunca alcançamos de uma só vez. Cada vez que se vai num desses chakras é a entrada para um mundo. A possibilidade de ir percebendo mais, de ir usando mais energia, acordando pequenas áreas daquele chakra, despertando suas qualidades, é bastante importante e inspiradora no meu trabalho com as pessoas.

### **Isso converge com um dos fundamentos que você coloca sempre: a inclusão.**

Exatamente.

### **Acho que desviei um pouco o percurso e temo não haver tempo para a gente chegar até o final...**

Vamos lá. Podemos relacionar esses chakras de várias outras formas. Por exemplo, você pode combinar raiz e hara. Essa combinação vai afetar em muito a relação com o chakra do baço – uma ligação maior dessa base com a vitalidade. Se o chakra da raiz não funciona muito bem, o hara fica bastante afetado e também não funciona bem. Porque são fisicamente próximos e porque a ligação do baço com o hara é através da raiz. Então existem várias outras maneiras de se olhar e trabalhar com esses chakras.

### **E essa sensibilidade pode ser despertada com exercícios...**

Com certeza, trabalhamos com isso. Nessa forma em que estou colocando os sete chakras, você vê que o coração ficou fora, não é? Porque ele é o elemento equilibrador – então pode-se ligar o chakra do coração aos da raiz e da garganta, ao hara e à pineal, como também ao plexo e ao coronário. Essa é uma maneira, dentre muitas, que se pode exercitar para despertar cada vez mais a sensibilidade, a consciência dessas áreas e, talvez, buscar formas de ir lidando com as dificuldades, bem como fortalecendo as qualidades que servirão de suporte para o confronto com os problemas. Do ponto de vista médico, se você estuda a pituitária e a pineal, a primeira tem essa ligação grande com o físico, ela é responsável pelo funcionamento dessas glândulas físicas, e a pineal seria responsável pelo funcionamento do não-físico, ligada a outras dimensões, a sonhos, à luz, a experiências que não se explicam fisicamente, que não se explicam necessariamente aqui e agora, mas você as tem e elas constroem o futuro.

## **E como fica a relação com os chakras superiores?**

Os chakras superiores fazem parte da estrutura do corpo mental; têm uma relação íntima grande, que se mostra espelhada na parte externa do coronário. O coronário não é um chakra que possamos exercitar para desenvolver. Enquanto podemos desenvolver o contato com o coração, com a pineal, com qualquer um dos outros chakras, o coronário já não entra no mesmo esquema, porque, naquilo que ele faz, ele espelha todo o funcionamento, todo o equilíbrio, todo o desequilíbrio que existe abaixo dele. Então ele é um chakra de espelhamento e tem uma ligação grande com todas essas energias acima da cabeça, culminando com a individualidade.

## **Dá para falar em hierarquia? Quero dizer, no sentido da tradição judaico-cristã que privilegia a alma e subvaloriza o corpo... Pode parecer tolo, mas vamos lá: o healing atribui pesos, importâncias a essas dimensões?**

Na verdade, a prática desta linhagem do healing vai colocar tudo isso numa perspectiva em que é mais importante a inclusão dessas dimensões do que a hierarquia. E você tem que partir da base, do que acontece no dia-a-dia, do que você faz, do seu trabalho, seus relacionamentos, para ir integrando toda a dinâmica energética humana. A inclusão, de que você falou, é superimportante, e não a hierarquia. O fundamental é como incluir tudo isso a partir da conexão com a individualidade de cada pessoa.

Inclusive, Lula, eu sempre tive um compromisso grande em desmistificar esse trabalho. Cada pessoa precisa encontrar meios de se abrir, de atingir seu potencial, de compreender seus problemas e de buscar caminhos para a felicidade. Se o healing colaborar nesse processo, acho ótimo. Do contrário, é melhor experimentar outras possibilidades.

## **Isso conduz a um outro ponto, que é a relação do healing com outras terapias existentes, com a neurociência, com o amplo leque de disciplinas psicológicas, psicanalíticas, psiquiátricas, biológicas e por aí vai. A pergunta é: o healing pode ter uma função, digamos...**

Complementar?

## **Eu não sei se a palavra é esta, mas, enfim, como o healing se correlaciona com esse universo terapêutico mais amplo?**

Eu acho que o healing pode juntar-se a várias dimensões porque, como eu vejo, são quatro os seus princípios fundamentais: a abertura para o desconhecido, a inclusão de dimensões, a ligação com a crença individual e a combinação de polaridades. Tudo isso ligado ao processo de expressão do indivíduo. A única coisa que tentei cuidar para não acontecer, foi... Bem, você sabe que eu trabalho com mais de três mil profissionais na área de saúde, educação, arte, consciência ambiental e social no Brasil, e o que digo para as pessoas é: "Não tente encaixar o healing dentro de nenhuma estrutura pré-estabelecida". É claro que o psicólogo tende a interpretá-lo de acordo com a psicologia etc. Então eu falo: "Use o healing, use a psicologia e veja como eles podem se complementar e combinar; como podem se ajudar".

## **Percebo como o healing conversa bem com a diversidade.**

Eu acho que conversa bem. É por essa razão que diferentes correntes fazem parte dos grupos, eu acho que cria um bom diálogo.

**Sobre essa qualificação das pessoas – elas representam a ponta: uma elite profissional e pensante, que se preocupa e se ocupa com qualidade de vida em um sentido mais profundo. Ao mesmo tempo, essa qualidade pode ser uma limitação se você for olhar a questão de ampliar a abrangência, como aliás já acontece, no plano midiático, com a revista ELOS. Enfim, o que eu quero perguntar é como você enxerga a trajetória, os seus próximos passos com o trabalho do healing?**

Você até sabe um pouco sobre isso. Neste ano o movimento de progressão está agregando mais um novo rumo. Tem o trabalho com os jovens, educadores e colaboradores do Centro de Arte, Talento e Cidadania do Liceu de Artes e Ofícios da Bahia e com os funcionários da Secretaria de Trabalho, Assistência Social e Esporte – Setras. Tenho também propostas de criar cursos de extensão em algumas universidades. Tudo isso só aqui na Bahia. Costumo expressar que o healing está indo para o mundo, sendo testado e avaliado por um número maior de pessoas, o que é muito bom para o seu desenvolvimento. Gostaria de pensar em qualquer pessoa, independente de pano de fundo, podendo se beneficiar, por exemplo, com a conexão com a área da individualidade, com o chakra do coração, com os pontos dos pés etc. Estou me abrindo e trabalhando para isso.

**No fim, a coisa é mais simples do que parece, o healing fala uma linguagem direta... É descomplicado.**

Concordo plenamente com você.

**É como se deslocar na própria pirâmide, avançando e ampliando a base.**

Exatamente, é isso aí. Ampliar a base e sua abrangência.