

DONNA EDEN com **DAVID FEINSTEIN**

MEDICINA ENERGÉTICA

Um Manual para Equilibrar as Energias do Corpo
e Viver com Mais Saúde e Alegria



Mais de
175 mil
exemplares
vendidos

O clássico absoluto da integração
corpo, mente e espírito

 **inascente**

Índice

Introdução dos Autores à Edição Comemorativa do Décimo Aniversário.	13
Prefácio por Caroline Myss, 1998.	21
INTRODUÇÃO: O Regresso da Medicina Energética	23

PRIMEIRA PARTE: Despertando o Terapeuta Interior com Dois Milhões de Anos

CAPÍTULO 1. Tudo É Energia.	43
CAPÍTULO 2. Teste Energético Comunicando com o Nosso Corpo Energético.	65
CAPÍTULO 3. Mantendo as Energias Vibrantes Rotina Energética Diária	109

SEGUNDA PARTE: A Anatomia do Corpo Energético Nove Sistemas Energéticos

CAPÍTULO 4. Os Meridianos O Nosso Sistema de Transporte de Energia	155
CAPÍTULO 5. Os Chakras Os Centros Energéticos do Corpo	197
CAPÍTULO 6. Aura, Elétricos, Padrão Celta e Grelha-Base Proteger, Conectar, Interligar e Apoiar	247
CAPÍTULO 7. Os Cinco Ritmos Os Bateristas que Marcam o Nosso Ritmo	279

CAPÍTULO 8. O Triplo Aquecedor e os Circuitos Radianes Os Braços Energéticos do Sistema Imunitário	313
---	-----

TERCEIRA PARTE: JUNTANDO AS PEÇAS DO PUZZLE

CAPÍTULO 9. A Doença O Botão de Reiniciar do Corpo	357
---	-----

CAPÍTULO 10. A Dor O Amor Duro da Natureza	383
---	-----

CAPÍTULO 11. Nadando num Oceano de Energias Eletromagnéticas Manter o Equilíbrio num Ecossistema em Sofrimento	403
---	-----

CAPÍTULO 12. Configurar o Nosso Campo de Hábitos para Otimizar a Saúde e Melhorar a Performance	431
--	-----

EPÍLOGO: Viajando por Outros Reinos	459
---	-----

APÊNDICE: Recursos em Medicina Energética	479
---	-----

Notas	483
-----------------	-----

Outros Livros e Programas de Interesse	495
--	-----

Introdução

O Regresso da Medicina Energética

Os nossos remédios, muitas vezes, estão dentro de nós.

— WILLIAM SHAKESPEARE

Bem Está o Que Bem Acaba

Nós somos uma rede entrelaçada de energias. As enormes implicações deste único facto constituem a base da medicina energética. Convido-vos a entrarem num domínio que existe para lá do mundo das aparências. A explorar como as energias invisíveis moldam a maneira como nos sentimos, como pensamos e vivemos. A aprender a dominar e a comandar estas energias fortalece a saúde e o bem-estar. A estudar a eterna dança com as forças invisíveis que nos rodeiam e que estão dentro de nós. E à medida que o fazem, maravilhem-se, juntamente comigo, pela maneira como as energias dinâmicas que fluem através do corpo, mente e alma, requintadamente revelam o génio da «mão criativa» da natureza.¹

O primeiro praticante e terapeuta de medicina energética somos nós próprios, é aquele que habita o corpo que está a ser cuidado e tratado. Usando os princípios da medicina energética, podemos otimizar as capacidades naturais do nosso corpo para curar-se e manter-se saudável. Podemos trazer energia e resiliência renovadas a um corpo esgotado, vitalidade a uma mente cansada, e uma nova vivacidade e esperança a um espírito derrotado. Podemos comandar as nossas

energias para gerir mais eficazmente o stress, reduzir a ansiedade e libertar-nos de muitos problemas de saúde, sejam eles físicos ou psicológicos. Qualquer pessoa poderá aplicar o que aprender aqui, não só em si como também para ajudar familiares, amigos e outros entes queridos.

Para cultivar estas competências irá aprender uma linguagem que o seu corpo já fala e entende — a linguagem da energia. Aliás, na sociedade atual, quem quiser viver plenamente terá de aprender a estabelecer uma parceria consciente com os sistemas energéticos do seu próprio corpo, isto numa altura em que o estilo de vida da maior parte das pessoas está completamente alienado do mundo natural. O nosso corpo é uma máquina refinada, alimentada e gerida por energia. Os nossos sistemas energéticos evoluíram, ao longo de milhões de anos, em ressonância com a nossa anatomia e com o meio ambiente, mas a verdade é que o meio ambiente mudou radicalmente desde o advento da industrialização. Evoluímos para um mundo que já não existe há séculos. No entanto, o tempo decorrido desde o advento da industrialização não é mais do que um mero piscar de olhos evolutivo, um período muito curto para que a seleção natural fosse capaz de atualizar o nosso software, pelo que estamos a tentar adaptar-nos ao mundo industrial e pós-industrial, com software energético que foi desenhado para viver no meio da natureza.

Não obstante, o nosso sistema energético avança, esta inteligência que, a cada segundo, anima milhões de processos no corpo. Cada célula emite e responde a sinais eletroquímicos, numa dança inimaginavelmente complexa e coordenada que mantém a nossa respiração e o bater do coração, permite a digestão dos alimentos e o piscar dos olhos, mantendo ainda os nossos tecidos e órgãos seguros quando somos invadidos por microrganismos. Uma vez que o sistema energético incorporado não necessita de ajuda da mente consciente para concretizar todas estas operações, esta acaba por ter pouco, ou nenhum, envolvimento nestes processos.

Mas os custos de tentarmos uma adaptação a um ambiente para o qual o nosso corpo não evoluiu podem ser vistos um pouco por toda a parte. O nosso sistema imunitário está programado para manter-nos seguros, atacando tudo aquilo que não reconhece. Mas este extraordinário sistema de proteção evoluiu ao longo de milhares de

anos com um número finito de alimentos e uma quantidade reduzida de partículas estranhas no ar. Hoje, com dezenas de milhares de produtos químicos artificiais nos nossos alimentos, altas concentrações de poluentes no ar que respiramos, e a disseminação mundial de tecnologias emissoras de radiações eletromagnéticas, o sistema imunitário está em alerta contínuo, um verdadeiro «alerta vermelho» que mantém a resposta de emergência ligada, drenando a nossa energia física e mental e esgotando a nossa preciosa energia vital.

Entretanto, o stress inflexível da vida diária desencadeia outro tipo de resposta de emergência. Estamos sempre à beira da resposta de luta ou fuga. Apesar de este estado aumentado de vigilância constituir uma das realizações mais brilhantes da natureza, atualmente, está a ser chamado para controlar vários tipos de *stressores* para os quais nunca foi desenhado, desde uma discussão com a pessoa amada ou com os filhos, até um problema no computador. Na tentativa de se adaptar a um ambiente para o qual não evoluiu, um ambiente biologicamente desconhecido, a inteligência energética do nosso corpo está a trabalhar fora do seu escopo de competências.

É necessário fazer compromissos e, muitas vezes, tais compromissos têm custos. Desviar cronicamente energia extra para a resposta de luta ou fuga, ou para o sistema imunitário, tende a comprometer a saúde geral e a vitalidade. A energia flui de acordo com padrões estabelecidos ou hábitos. Deixados à própria sorte no mundo moderno, os nossos sistemas energéticos passam a depender apenas de padrões que já não se encontram em ressonância com o ambiente. Se quisermos prosperar, temos de participar na evolução dos padrões de energia do nosso próprio corpo.

É aqui que a inteligência do nosso intelecto pode ajudar a incrível, embora desatualizada, inteligência do corpo e dos seus sistemas energéticos. Uma vez que os nossos estilos de vida se encontram tão separados da natureza, se quisermos viver de forma plena e saudável somos cada vez mais obrigados a estabelecer uma parceria consciente com os sistemas energéticos do nosso corpo. Felizmente, atualizar o software energético do nosso corpo para que se mantenha adaptado ao mundo em que vivemos é mais fácil do que possamos imaginar. Este livro fornece técnicas simples que qualquer pessoa pode começar a aplicar em si própria para mudar os padrões energéticos, ineficazes ou

prejudiciais, que foram surgindo numa tentativa de compromissos com o ambiente estranho, não natural e cheio de stress, em que vivemos. No processo acabamos por mobilizar forças internas que melhoram a saúde, capacitam a mente e, literalmente, iluminam o espírito.

A MEDICINA ENERGÉTICA É INTEMPORAL

A medicina energética é segura, natural e acessível, e está a mudar a face dos cuidados de saúde. De acordo com o médico Richard Gerber: «A melhor abordagem para a cura será, em primeiro lugar, remover as anormalidades ao nível da energia subtil que levaram à manifestação da doença.»² Norman Shealy, médico e presidente fundador da American Holistic Medical Association, afirmou categoricamente que «a medicina energética é o futuro de toda a medicina.»³ Na verdade, esta abordagem emergente é, ao mesmo tempo, contemporânea e milenar. De acordo com Albert Szent-Györgyi, prémio Nobel da Medicina: «Em todas as culturas e tradições médicas antes da nossa, os tratamentos curativos eram realizados através da movimentação de energia.»⁴

Atualmente, o termo *medicina energética* é utilizado como referência para diferentes abordagens, que vão desde a introdução de antigas práticas de cura xamânica em culturas modernas até à utilização de poderosas tecnologias eletromagnéticas e imagiológicas em hospitais modernos. Abraça princípios e mistérios legais; procedimentos rotineiros e mestria; matéria e espírito. A *medicina energética* é o melhor termo que conheço para descrever o número crescente de abordagens em que a compreensão do corpo como um sistema de energias está a ser aplicado para promover a cura, a saúde e o bem-estar.

A medicina energética é a arte e a ciência de promover a vitalidade e a saúde física, psicológica e espiritual. Combina um conhecimento racional com a compreensão intuitiva das energias no corpo e no ambiente. Cultivar a capacidade de interligar estas energias pode transformar-nos no instrumento mais consciente e sensível da medicina energética, e mais poderoso do que todas as outras tecnologias combinadas. Ao reconhecermos o nosso corpo como um sistema energético vivo, começamos a perceber que temos nas mãos toda

a tecnologia necessária para realizar intervenções energéticas poderosas, que a cura energética é inerente ao nosso próprio ser.

O termo *medicina energética* tem, em si mesmo, um duplo sentido:

1. Na medicina energética, a energia é o medicamento. A medicina é um agente que é usado para curar ou prevenir doenças. As energias do corpo sabem como mobilizar-se para responder a todo o tipo de doenças e ameaças, e representam o elixir mais puro e natural que existe para as contrariar. A energia dá vida ao corpo.
2. Na medicina energética, as energias perturbadas são o paciente. Os sistemas energéticos que tentam adaptar-se a um mundo de tensões, poluentes e sobrecarga de informação (totalmente desconhecidos dos nossos antepassados), vão aceitando compromissos imperfeitos em nome da sobrevivência, acabando por ficar desordenados e sobrecarregados. Para que possamos verdadeiramente prosperar, estes sistemas necessitam de uma reconfiguração significativa. A medicina energética é capaz de provocar esse tipo de reconfiguração.

A energia *cura* e os sistemas energéticos são *curados*.

O «regresso» da medicina energética é um dos desenvolvimentos culturais mais consideráveis da atualidade. Significa um retomar da autoridade pessoal na saúde, um regresso ao legado dos nossos antepassados na harmonia com as forças da natureza, bem como um regresso a práticas que são naturais, amigáveis e familiares ao corpo, mente e alma. Independentemente das deslumbrantes tecnologias que já foram introduzidas, tais como a imagiologia eletromagnética, ou os avanços inimagináveis que ainda estão para chegar, a essência da medicina energética será sempre os *sistemas energéticos* que compõem a infraestrutura subtil do corpo.

TRABALHAR COM AS ENERGIAS DO CORPO

Sempre tive uma relação íntima com as energias do corpo. Registro-as através dos meus sentidos. Consigo vê-las tão claramente quanto

o leitor vê as letras impressas nesta página, sinto-as no meu corpo, vibrando, literalmente, perante a energia das outras pessoas. Iniciei a minha carreira através da licenciatura em massagem porque isso permitia-me tocar legalmente nos meus clientes, mas era aquilo que eu via e sentia nas pessoas, os seus padrões energéticos, que me indicava quais os seus problemas físicos. Um dos meus primeiros clientes foi uma mulher com cancro do ovário, que veio realizar uma sessão na esperança de que eu pudesse ajudar o seu corpo a relaxar e, com isso, prepará-lo para a cirurgia que tinha sido agendada para a semana seguinte. Tinha o seu sistema imunitário bastante comprometido, e as suas probabilidades de sobreviver à cirurgia eram tão limitadas que lhe disseram para «colocar os seus assuntos em ordem». Também existiam suspeitas de metástases.

Ao olhar para a sua energia percebi que o cancro não tinha metastizado. Embora a sua energia estivesse fraca e colapsada junto ao corpo, o único lugar que, para mim, parecia ter cancro era o seu ovário esquerdo. Além disso, a textura, a vibração e a aparência da energia que vinha desse ovário estava a responder positivamente ao meu trabalho, e eu conseguia ver e sentir a energia a mudar. No final da sessão, a dor que a acompanhava há já algumas semanas tinha desaparecido.

Disse-lhe que o seu corpo era tão sensível, e tinha reagido tão bem ao meu tratamento energético, que eu começava a questionar-me sobre os seus planos de fazer a cirurgia. Na realidade temia que o seu sistema imunitário estivesse demasiado fraco para suportar a cirurgia. Ao mesmo tempo, sentia-me confiante que, ao trabalhar com a sua energia, não só conseguiríamos reforçar o seu sistema imunitário como também reverter o crescimento do tumor. Enquanto lhe dizia isto, cuidadosamente e com os avisos necessários para evitar a minha prisão imediata por prática de medicina sem licença, ela acabou por responder com horror à minha sugestão de cancelar a cirurgia. Sugeri que, pelo menos, atrasasse a operação duas semanas. Marcou uma sessão comigo para o dia seguinte, e disse-me que iria discutir esta questão da cirurgia com o marido.

Naquela noite recebi um telefonema do seu marido. Estava indignado e falava com um tom ameaçador. Chamou-me de charlatã. Disse que eu estava a colocar a vida da sua esposa em perigo, dando-lhe falsas esperanças, e que eu não teria outra oportunidade de voltar

a confundi-la. Estava a deixar bem claro que ela não voltaria a consultar-me. Assim que eu tentei responder, ele desligou o telefone. Passado pouco tempo voltei a telefonar. Desta vez foi ela que atendeu. Falava num tom baixo e estava claramente desconfortável ao falar comigo. Disse-lhe: «OK, não adie a cirurgia, mas por favor mantenha a sua consulta de amanhã. Não paga a consulta. Não tem nada a perder. Eu acredito naquilo que lhe estou a dizer. Na verdade, quero que traga o seu marido consigo. Encontre uma maneira!» Apesar de ela não acreditar que o marido a acompanhasse, a verdade é que, no dia seguinte, lá estavam os dois à hora marcada. Aparentemente, a minha oferta de ver a esposa de graça terá amenizado as suspeitas do marido, de que eu seria apenas uma charlatã a querer ganhar dinheiro fácil.

Pedi que ela se deitasse na marquesa. Eu tinha esperança de poder encontrar uma maneira de dar a este homem conservador e cético, tão pungentemente feroz na proteção da sua esposa, uma experiência do poder de cura do trabalho energético, uma que os seus sentidos não pudessem negar. Eu conseguia ver uma energia escura e densa no local do ovário esquerdo da sua esposa, era como se a minha mão estivesse a mover-se através de um pântano lamacento. Pedi ao marido para colocar a mão alguns centímetros acima da área e começar a girá-la, usando um movimento que, geralmente, puxa a energia do corpo em direção à mão. Para sua grande surpresa, não só sentiu imediatamente que a sua mão estava a movimentar-se contra alguma coisa, como passados dois minutos tinha a mão a pulsar de dor. Para total espanto e surpresa deste homem, enquanto ele sentia a sua dor a aumentar, a esposa relatava que a sua própria dor estava a diminuir.

No final da sessão, a dor da esposa tinha novamente desaparecido e ela sentia-se e parecia estar melhor. Mostrei a ambos, através da utilização do *teste energético* — que será explicado mais à frente —, que tínhamos sido capazes de direcionar as energias de cura do seu sistema imunitário para a área do tumor. Ensinei ao marido um conjunto de procedimentos para usar com a esposa todos os dias. Eles decidiram adiar temporariamente a cirurgia e pedir mais exames médicos antes de a reprogramar. Após dez dias, aproximadamente, em que o marido fez os tratamentos diários e ela realizou mais três sessões comigo, voltou a efetuar exames médicos. O tumor tinha desaparecido.

CURAR: UMA VIAGEM PESSOAL

De acordo com a minha mãe, eu nasci a sorrir. A primeira energia que me lembro de sentir é a energia que se transforma num sorriso. Quando eu sorrio, realmente não sinto que estou a sorrir, é como se *a energia é que me estivesse a sorrir*. Adoro sentir essa energia a subir pelo meu rosto, bochechas e olhos, permeando todo o meu ser. Sorrisos e gargalhadas são um direito de nascença de todos nós. Se conseguirmos expandir esta energia dentro de nós próprios, iremos conseguir expandir a nossa alegria também. E, com isso, reforçar a nossa saúde. Embora este livro foque muitos tipos de energia, a energia alegre que brota de um sorriso profundo não é insignificante. É uma força terapêutica poderosa de cura natural. Ao limpar e equilibrar os outros sistemas energéticos do corpo, abrimos um canal para que esta força possa brilhar com mais intensidade.

Escrevi este livro com base, por um lado, no meu trabalho com as energias das pessoas e, por outro, com a autoridade que advém de ter superado uma série de desafios pessoais de saúde. Nasci com um sopro cardíaco, contraí tuberculose aos 5 anos, tive alergias alimentares terríveis e rinite alérgica. Aos 16 anos comecei a sentir os primeiros sintomas daquilo que, mais tarde, acabaria por ser diagnosticado como esclerose múltipla; tive um leve ataque cardíaco aos vinte e muitos anos; tive asma grave aos trinta e poucos anos; um tumor na mama aos 34; e desde os 12 anos que tenho sofrido de hipoglicemia e lutado contra a síndrome de tensão pré-menstrual.

Também nasci com um espírito bastante livre, pelo que nunca dramatizei muito estas dificuldades. Mas aprendi muito cedo que a sabedoria convencional nem sempre funcionava para mim, pelo que tive de utilizar o meu corpo como um laboratório. Aspirinas davam-me dores de cabeça, comprimidos para dormir mantinham-me acordada, frutas e legumes faziam-me ganhar peso. Nem os médicos, coitados, foram particularmente bem-sucedidos com este corpo, que parecia não querer seguir as regras.

Por volta dos meus trinta e poucos anos, todos os meus sistemas físicos estavam a deixar de funcionar. A minha saúde estava extremamente precária. Tinha-me sido transmitido por vários médicos, de diferentes maneiras, para «colocar os meus assuntos em ordem».

Mas eu tinha duas filhas pequenas e estava determinada a criá-las. De maneira a poder levar uma vida mais simples e básica, decidi ir viver para as ilhas Fiji. Logo no início da minha permanência, quis o destino que eu tivesse sido mordida por um inseto venenoso. Uma vez que o meu sistema imunitário já estava muito comprometido, tinha pouca ou nenhuma resistência à mordida. Fiquei muito doente, entrando e saindo do coma. Parecia que eu poderia morrer.

Mas os xamãs de Vatukarasa, uma aldeia próxima, ao tomarem conhecimento da minha situação, arranjaram um tratamento para a mordida. Enterraram-me até ao pescoço na areia e deixaram-me ficar assim durante largos períodos, várias vezes por dia, durante 48 horas. Acreditavam que as toxinas seriam drenadas para a areia. Eu recuperei. Este foi um dos muitos incidentes que me conduziram a um percurso em direção ao trabalho de cura energética.

A minha saúde melhorou enquanto estive nas Fiji. Eu e a minha família vivíamos na selva, longe da cidade mais próxima. Nadávamos no oceano todos os dias. Comíamos fruta-pão da terra e peixe do mar. Nada era processado ou enlatado. Tudo era fresco e orgânico. Não havia fumo de carros nem produtos químicos nas nossas roupas. A vida era vivida a um ritmo lento. Era um mundo onde podíamos, simplesmente, estar. Não havia competição e tínhamos pouco stress. Não havia rádio, nem jornal, nem televisão. Depois de algum tempo, eu já nem tinha a certeza se os Estados Unidos da América ainda existiam.

Ao viver de forma simples e em contacto com a natureza, fui ficando, naturalmente, saudável. Este resultado feliz acabou por representar uma reminiscência de um período igualmente importante durante a minha infância. A minha mãe contraiu tuberculose quando eu tinha 4 anos e foi internada numa enfermaria para doentes terminais, de onde não era exetável que saísse com vida. O meu pai, finalmente, acabou por trazê-la para casa, o que obrigou a que toda a nossa família ficasse de quarentena. Assim, aos 5 anos contraí tuberculose. Foi dito à minha mãe que ela não sobreviveria se não tomasse penicilina durante o resto da sua vida. Em vez disso, tomava grandes quantidades de vitamina C e mudou radicalmente a alimentação para incluir apenas produtos totalmente naturais. Criávamos galinhas para termos ovos frescos. O meu pai plantou um jardim para que pudéssemos comer vegetais orgânicos. Tudo o que comíamos era puro. Todos nós

melhorámos. Da mesma forma, tudo o que eu comia nas Fiji era puro e, novamente, fiquei saudável.

No entanto, quando regresssei aos Estados Unidos, em 1977, entrei em choque cultural. As minhas papilas gustativas tinham-se tornado tão sensíveis a ponto de me sentir invadida e assaltada pelos produtos químicos presentes nos alimentos que comia. Eu conseguia, inclusive, saborear a embalagem em que até mesmo os alimentos mais saudáveis tinham sido acondicionados. Conseguia sentir os produtos químicos na roupa. Queria mudar-me para uma cidade pequena, de maneira a poder ficar longe das cidades e de tudo o que estava poluído. Queria criar as minhas filhas num mundo saudável, mas o meu casamento estava a chegar ao fim e eu não sabia o que fazer para poder ganhar a vida.

Apesar de o trabalho de cura energética ser algo natural para mim, a verdade é que, naquela época, não tinha noção de que ver ou sentir energia poderia conduzir a uma carreira profissional. Eu tinha frequentado a área de ciências médicas enquanto estudante, mas a minha sensibilidade tinha sido ofendida por uma abordagem à saúde que era baseada mais naquilo que poderíamos aprender com cadáveres do que com as energias vivas do corpo.

Pouco tempo depois de ter voltado das Fiji, através de uma das sincronicidades mais marcantes da minha vida, acabei por dar comigo num curso de formação de instrutores de *Touch for Health*, ministrado por Gordon Stokes e Shanti Duree. No início da década de 1970, o Dr. John Thie — após uma colaboração com o fundador da Cinesiologia Aplicada, o Dr. George Goodheart — tinha desenvolvido um sistema de educação em saúde para leigos chamado *Touch for Health*. Combinando a Medicina Chinesa com técnicas empíricas do Ocidente, a Cinesiologia Aplicada e o seu enteado, *Touch for Health*, representam uma síntese robusta de práticas terapêuticas curativas encontradas em ambas as culturas. Muitas das técnicas apresentadas neste livro foram adaptadas a partir destes dois sistemas.

Tive conhecimento destas abordagens terapêuticas por mero acaso, depois de ter encontrado uma mulher com uma t-shirt vestida onde podia ver-se a imagem de uma mão e as palavras «*Touch for Health*». Quando a questioneei sobre a inscrição na t-shirt, a sua única resposta foi: «Oh, estou tão animada, viajo na próxima semana para iniciar a minha formação de instrutora de *Touch for Health*.» Senti-me atingida

por um raio. Eu ainda não sabia o que era o *Touch for Health*, mas era como se conseguisse ouvir-me dizer: «Eu também!»

Ela deu-me um número de telefone e eu liguei para o *Touch for Health*, a pedir que me enviassem mais informações. Sem o saberem, acabaram por cometer um daqueles erros que mudam o destino de uma pessoa para sempre. Enviaram-me uma carta, felicitando-me por ter concluído com sucesso o curso introdutório, que era um dos pré-requisitos para participar no curso de formação de instrutores. O próximo curso de formação de instrutores começava, precisamente, na terça-feira seguinte. E lá fui eu. Todos os participantes já tinham uma base sólida dos métodos e conceitos do *Touch for Health*.

Embora eu, até então, nunca tivesse tido qualquer formação em práticas médicas alternativas, a verdade é que, quando cheguei à formação, tive a sensação de ter chegado a casa, de ter entrado em algo que me era profundamente familiar. O curso foi ideal para mim. O *Touch for Health* deu-me uma estrutura que equilibrava a minha natureza intuitiva, com uma metodologia prática que eu podia utilizar para trabalhar com as energias que conseguia ver e intuir. A utilização de «testes musculares» — a que eu chamo «testes energéticos» — deu-me uma ferramenta prática que me permite demonstrar o que estou a ver, seja a um cliente ou a um aluno.

O curso era residencial e intensivo. Terminei a formação numa terça-feira e comecei a ensinar o meu primeiro curso na sexta-feira. Eu e outra colega certificada, Hazel Ullrich, cobrámos 10 dólares por uma formação de fim de semana. Disse aos participantes: «Esta é a primeira vez que estou a dar uma formação na minha vida, e é por isso que ela é tão barata. Estou a cobrar pouco para poder ter espaço e sentir a segurança necessária para cometer erros, à medida que descubro qual a melhor maneira de vos ensinar este material.» Admiti livremente o meu estatuto de iniciante e comecei, imediatamente, a aprender a ensinar a medicina energética.

De seguida, comecei a estudar massagem terapêutica no Mueller College of Holistic Studies*, em San Diego, de maneira a ser certificada e poder tocar profissionalmente nas pessoas. O Instituto tinha requisitos

* Atualmente National Holistic Institute. [N. T.]

rigorosos, o que me permitiu aprender muito sobre anatomia, fisiologia, e as muitas formas de *toque terapêutico*. O exame de certificação para massagistas, em San Diego, no ano de 1977, foi administrado, acreditem ou não, pela polícia, que tinha interesse em impedir que as prostitutas se tornassem massagistas certificadas. Eu não sou boa perante o stress dos testes e ia-me sentindo cada vez mais nervosa à medida que a data do exame se aproximava. No dia do exame, sozinha numa sala com um oficial da polícia rude e intimidante, esperei para ver se ele me iria fazer perguntas, ou pedir para massajá-lo. Em vez disso, num tom autoritário, disse-me: «Mostre-me as suas mãos.»

Olhou brevemente para elas e disse: «Você passou no exame.» «Como?» perguntei. «As suas unhas não têm verniz e são curtas», respondeu ele. «Você não é uma prostituta!»

Armada com esta certificação de proficiência duvidosa, abri uma clínica privada. Há mais de três décadas que a minha prática clínica privada, e o ensino, constituem as minhas principais atividades profissionais. Tendo como pano de fundo uma vida inteira passada a tentar descobrir como aliviar as minhas próprias doenças físicas, tenho perseguido, vigorosamente, maneiras de ajudar as pessoas a equilibrar as suas energias e a curar as suas próprias doenças. Muitos dos meus clientes têm sofrido com problemas que não responderam ao tratamento médico convencional. Cada um, dos mais de 30 anos que levo a trabalhar com estes problemas de saúde, tem-me conduzido aos mais profundos meandros da medicina energética, o que me ajudou e preparou para escrever e atualizar este livro.

O PROCESSO DE CURA É UM TRABALHO INTERIOR

Sou algo ambivalente em relação à palavra *healer**. Implica fazer algo a outra pessoa, ter poder sobre o outro, separando aquele que cura

* *Healer*, em inglês, quer dizer «aquele que cura sem recorrer a tratamentos médicos convencionais». A tradução direta para português dá-nos «curandeiro», um termo que tem sido associado a charlatanismo. Correndo o risco de não sermos totalmente literais na tradução, mas esperando manter o espírito do conceito por detrás da palavra, decidimos traduzir o termo *healer* aqui, e ao longo do livro, como «terapeuta», que em Portugal está associado aos profissionais de saúde que utilizam terapias não convencionais no tratamento ou prevenção de doenças. [N. T.]

daquele que é curado. Uma vez que sinto a relação de cura como algo de sagrado, penso e vejo-me mais como um guia — orientando corpo, mente e alma.

No entanto, aprecio o conceito do «terapeuta ferido». Olhando para a minha própria história pessoal de desafios de saúde, eu poderia muito bem ser o rosto da campanha «Ensinamos o que precisamos aprender». Também sei que, quando nos autocuramos, descobrimos algo que nunca ninguém nos poderá ensinar. É como uma iniciação aos fundamentos mais básicos da vida que, organicamente, parece ser seguida por uma compaixão pelas pessoas que se sentem assustadas com a sua própria saúde, conduzindo a uma necessidade, incontornável, de oferecer os frutos da nossa própria experiência.

Desde a minha introdução ao *Touch for Health* que tenho estudado muitas abordagens terapêuticas naturais, aprendido com terapeutas extremamente talentosos, acabando por absorver algo de cada um deles. Ainda assim, nunca me senti atraída para definir fórmulas. Cada pessoa é única e cada cliente leva-me numa viagem de cura, até aí desconhecida para mim. Ao longo do caminho comecei a chamar à minha abordagem de *cinesiologia energética*, com o devido respeito pela Cinesiologia Aplicada. No entanto, à medida que abraçava métodos da Medicina Popular, Medicina Espiritual, Medicina Tradicional Chinesa e Medicina Nativa Americana (a tribo Cherokee de índios nativo-americanos — e eu tenho sangue Cherokee nas minhas veias — designa «medicina» a qualquer coisa que cure), comecei a dar-me conta de que é errado os médicos ocidentais deterem a patente sobre a palavra «medicina». Assim, comecei a usar o termo *medicina energética*. Apesar de preocupar-me, tanto quanto qualquer outra pessoa que trabalhe no meio, com alegações falsas e profissionais incompetentes, é igualmente vergonhoso que trabalhar com abordagens terapêuticas legítimas possa ser interpretado como «praticar medicina sem licença» e tratado como se fosse um crime.

A minha compreensão sobre a energia e a cura continuam a evoluir com cada cliente que vejo e em cada classe que ensino. Também sinto confiança e acarinho o facto de saber que o corpo está desenhado para curar-se a si próprio. O nosso corpo está projetado para que, uma vez estimulados os seus mecanismos de cura, possa conduzir-nos, novamente, em direção à saúde. Não é apenas a personalidade ou

a alma que desejam que o corpo se cure. O próprio corpo quer curar-se, pelo que cada célula transporta dentro de si uma extraordinária inteligência e robustez. Se é verdade que, por vezes, todos nós precisamos de alguma ajuda e orientação externas, não é menos verdade que o *processo de cura é um trabalho interior*.

COMO UTILIZAR ESTE LIVRO

Pode abordar este livro de diferentes maneiras. Poderá ler o livro sozinho, praticar as técnicas apresentadas com um amigo, ou usá-lo como parte de um grupo de estudo. Ao ler o texto e experimentar os exercícios, irá desenvolver uma visão sólida da medicina energética, até ao limite em que ela pode ser praticada por pessoas leigas. Pode ler o livro sem fazer os exercícios e, mais tarde, regressar às secções que considerou mais pertinentes. Terapeutas e profissionais de saúde, bem como indivíduos com interesse em *autocura*, poderão digitalizar os capítulos e utilizar os títulos de secção e índice para localizar informações sobre temas específicos. Por exemplo, se comprou o livro porque tem dor crónica, pode começar por ir diretamente para o capítulo da dor [10] e consultar capítulos anteriores, se necessário. Quando uma técnica requer conhecimento específico de capítulos anteriores, será encaminhado para as páginas relevantes desses capítulos.

A Primeira Parte, «Despertando o Terapeuta Interior com Dois Milhões de Anos», enfatiza a minha crença de que, instintivamente, sabemos muito mais sobre as energias do nosso corpo e de como otimizá-las, do que geralmente percebemos ou tiramos partido. O Capítulo 1 tenta definir alguns dos termos que surgem na medicina energética, tais como energia, energia subtil, alma e espírito — e reconhece a linguagem das energias do corpo como uma linguagem que pode ser aprendida. O Capítulo 2 introduz técnicas para identificar as energias que operam dentro do nosso próprio corpo, bem como as energias que o rodeiam. Este capítulo apresenta o teste energético como um método para avaliar o fluxo e a saúde do sistema energético do corpo. O teste energético também serve como uma ferramenta para determinar o impacto do ambiente no nosso próprio campo energético. Além disso, permite-lhe adaptar os procedimentos

presentes neste livro, de acordo com as suas próprias necessidades. O Capítulo 3 introduz uma Rotina Energética Diária (RED) de cinco minutos, desenhada para equilibrar e reforçar as energias do corpo, contribuindo para promover a saúde e a cura. Irá ainda aprender a utilizar o teste energético para avaliar os benefícios de cada uma das técnicas da RED, e termina com uma abordagem extremamente valiosa para reprogramar a resposta do corpo ao stress.

A Segunda Parte, «A Anatomia do Corpo Energético», aborda em detalhe nove grandes sistemas energéticos. Uma vez que o meu aparelho sensorial traduz energias subtis em imagens, consigo ver no corpo humano um espectro de energias que, muitas vezes, é mais colorido do que o caleidoscópio de flores num prado primaveril. Ao longo dos anos fui percebendo que o meu olhar se concentra, primeiramente, em nove padrões de energia distintas, ou sistemas energéticos. Acontece que, cada um destes nove sistemas energéticos que eu vejo encontra-se descrito nas tradições médicas de várias sociedades e culturas, um pouco por todo o mundo. Algumas destas culturas reconhecem muitos destes sistemas energéticos, enquanto outras focam-se em apenas um ou dois. Os nove sistemas energéticos incluem meridianos, chakras, aura, elétricos, padrão celta, grelha-base, cinco ritmos, triplo aquecedor e circuitos radiantes. Não estou a dizer que só existem nove sistemas energéticos no corpo humano, mas reafirmo que dentro destes nove sistemas podemos traçar um rumo sistemática em direção a uma melhor saúde. Quanto mais estes sistemas energéticos permanecerem equilibrados, maior a saúde física e emocional.

A Terceira Parte, «Juntando as Peças do Puzzle», mostra como aplicar o que, entretanto, já aprendeu, à sua realidade pessoal. Irá aprofundar diferentes abordagens que poderá utilizar para, de forma mais eficaz, fazer frente às doenças inevitáveis do corpo, aliviando a dor e criando os campos energéticos, externos e internos, capazes de otimizar a sua saúde e felicidade. O Epílogo convida a refletir sobre os reinos misteriosos que podem ser abertos por uma abordagem energética, e considera a maneira como tais experiências podem fornecer uma janela para a viagem da sua própria alma.

Ao longo do texto estão integrados mais de uma centena de procedimentos que eu adotei, ou desenvolvi, quer nas mais de dez mil sessões individuais de 90 minutos que realizei, quer nas centenas

de aulas que disponibilizei. Apesar de ter tentado ser o mais meticulosa e clara possível, a verdade é que a maneira mais fácil de aprender muitos destes procedimentos é quando os vemos a serem demonstrados. *Energy Medicine: The Essential Techniques* [*Medicina Energética: As Técnicas Essenciais*] é um DVD em que apresento muitos dos procedimentos descritos neste livro de forma clara e sistemática (disponível em www.edenenergymedicine.com).

As técnicas de autocuidado são particularmente importantes na medicina energética. Apesar de, por vezes, um terapeuta poderoso conseguir curar uma patologia numa única sessão, aquilo que uma boa sessão energética faz, quase invariavelmente, é dar início a um processo que irá requerer apoio contínuo durante algum tempo, isto se quisermos que os padrões crónicos sejam corrigidos. Ao contrário das principais ferramentas da medicina convencional — cirurgia, medicamentos químicos e radiação —, as técnicas da medicina energética são mais suaves, mais orgânicas e menos intrusivas. Além disso, não estão confinadas ao local do tratamento, o que quer dizer que podem ser realizadas em casa. Os procedimentos aqui apresentados foram criados para serem utilizados por qualquer pessoa, independentemente da sua capacidade para sentir, ou não, essas mesmas energias. No entanto, utilizá-los é uma maneira natural de cultivar tais sensibilidades.

Este é o tipo de livro onde o leitor é convidado a usar aquilo que mais o atrai. Tal como um manual, que cobre nove sistemas energéticos importantes, é demasiado detalhado para que qualquer pessoa pense que é possível dominar todo e cada exercício, logo na sua primeira leitura. Mas a minha intenção é simples e direta. O livro foi projetado para capacitar e empoderar o leitor. Os primeiros três capítulos são, eles próprios, uma classe introdutória à medicina energética. Depois de ler e praticar os exercícios descritos, pode simplesmente colocar o livro de lado, com a sensação de missão cumprida. Terá ganho, no Capítulo 1, uma visão geral de como as energias podem ser otimizadas para a saúde. No Capítulo 2 irá aprender a ferramenta inestimável do teste energético e, no Capítulo 3, uma Rotina Energética Diária que, em apenas cinco minutos, equilibra e fortalece as suas energias. Ou pode continuar a leitura e o estudo e, com isso, adquirir competências mais avançadas.

Poderá também folhear o livro aleatoriamente e encontrar caixas «Como...», que abordam uma multiplicidade de problemas de saúde comuns. Não são os problemas de saúde que, geralmente, levam as pessoas até mim, mas sim alguns dos problemas práticos que essas pessoas foram mencionando por alto, desde como evitar uma constipação ou como acalmar os filhos para conseguirem dormir à noite. Decidi disponibilizá-las porque, por um lado, são muito práticas e, por outro, dão uma ideia de como é possível encontrar maneiras de aplicar as técnicas do livro em praticamente qualquer contexto. Encontram-se também listadas no início (na página 11) com a indicação das páginas específicas onde cada uma das técnicas sugeridas é descrita.

Ao longo do texto existem referências a investigações laboratoriais ou clínicas que dão suporte a muitas das principais afirmações e sugestões do livro. Quando entrei neste campo, há já três décadas, qualquer pessoa que oferecesse alguma forma de medicina energética arriscava ser catalogada de anticientífica. Desde então, a literatura científica relacionada com as energias do corpo tem aumentado significativamente.⁵ Embora seja ainda uma área marginal dentro da medicina (mesmo investigações com resultados significativos continuam a ser excluídas das revistas médicas mais conceituadas), a medicina energética já atingiu uma «adolescência científica saudável».⁶ Na medicina praticada nos Estados Unidos, o ritual de passagem da medicina energética aconteceu em 1992, quando os National Institutes of Health estabeleceram o Office of Alternative Medicine*. Apesar de muitos dos profissionais de saúde mais jovens reconhecerem que o futuro da medicina energética parece ser brilhante, a verdade é que a exuberância e o desconhecimento deste novo paradigma continuam a fazer a velha guarda sentir-se desconfortável. Temos esperança de que o crescente corpo de investigação, do qual apresentamos uma amostra ao longo do texto, possa funcionar como uma ponte de entendimento para os mais céticos. Eu e o David publicámos uma revisão da literatura científica sobre a medicina energética numa revista médica com revisão pelos pares, *Six Pillars of Energy*

* Atualmente National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). Tradução livre: Centro Nacional de Saúde Complementar e Integrativa. [N. T.]

Medicine [Seis Pilares da Medicina Energética], que pode ser consultada em www.EnergyMedicinePrinciples.com.

Medicina Energética: Aprender a Equilibrar as Energias do Nosso Corpo para Otimizar a Saúde, a Alegria e a Vitalidade, estabelece uma abordagem sistemática para trabalhar conscientemente com as suas próprias energias, ou com as energias de familiares e amigos, com o objetivo de conseguir um corpo mais saudável, uma mente mais lúcida e um espírito mais feliz. Decidir quais as técnicas mais apropriadas para um livro de autoajuda na área da saúde exigiu uma série de decisões e julgamentos da minha parte. Geralmente não me coíbo de apresentar técnicas que acredito serem potentes e que podem ser úteis com problemas de saúde sérios. Com base na minha experiência em ensinar estas técnicas a leigos, em centenas de classes, tenho uma boa ideia de como cada técnica apresentada aqui impacta uma grande diversidade de pessoas, pelo que utilizei o meu melhor critério na seleção do que eu deveria e não deveria integrar no livro. Caberá ao leitor exercitar o seu próprio discernimento, à medida que segue o programa. Se precisar de tratamento profissional, consulte um profissional de saúde competente. As técnicas deste livro só irão complementar os cuidados que já recebe. Embora eu esteja a salientar o valor da intervenção profissional em problemas de saúde mais sérios, a minha principal mensagem e profunda convicção é a de que existe muito que cada um de nós pode fazer para cuidar da sua própria saúde. Em última instância, cada um de nós é responsável pela sua própria saúde. Quanto mais conhecimento tiver, e quanto mais fizer por si próprio, melhor será a sua saúde. Este livro oferece ferramentas. O meu maior desejo é que elas possam servir-lhe bem.

PRIMEIRA PARTE



Despertando
o Terapeuta Interior
com Dois Milhões
de Anos

*Sob a nossa inteligência consciente
existe uma inteligência mais profunda a operar,
a inteligência evolutiva da humanidade.*

— ANTHONY STEVENS
The Two-Million-Year-Old Self

CAPÍTULO 1

Tudo É Energia

$$E = mc^2$$

— ALBERT EINSTEIN

○ nosso corpo está desenhado para curar-se a si próprio. A capacidade do corpo para manter a saúde e superar a doença é, na realidade, um dos feitos mais notáveis da natureza. Mas nós vivemos atualmente num mundo que, sistematicamente, interfere nesta capacidade natural, pelo que, se quisermos verdadeiramente prosperar, precisaremos de envolver-nos conscientemente na nossa própria saúde.

Este livro mostra como trabalhar com as energias elétricas, eletromagnéticas e mais subtis que dão vida ao nosso corpo. Estas energias formam a base da nossa saúde. São o combustível e a atmosfera do corpo. Nós fomos gerados dentro dos campos eletromagnéticos, gravitacionais e nucleares da Terra. Fomos criados sob os raios geradores de vida do Sol. Os nossos próprios sistemas energéticos, como os meridianos (os canais energéticos do corpo), os chakras (os centros de energia do corpo) e a aura ou biocampo (a atmosfera energética do corpo), emitem energia eletromagnética e luz.¹ Como iremos ter oportunidade de ver, energias tão subtis que ainda não conseguimos medir eficazmente, mas que habitam dentro e à volta do corpo, são a chave para a medicina energética.

Apesar de a cultura ocidental fazer pouco para ajudar-nos a olhar esta questão mais de perto, a energia é realmente tudo o que existe. Mesmo a matéria, como demonstra a fórmula elegante de Einstein, é energia condensada. Quando vemos a madeira a arder na lareira

estamos a ver a energia condensada, que é a madeira, transformar-se na energia vigorosa, que são as chamas. As chamas, depois, poderiam ser transformadas em energia mecânica e impulsionar uma locomotiva ou fazer trabalhar um gerador. Esse gerador poderia, por sua vez, produzir energia elétrica. Talvez exista, como Einstein acreditava, apenas uma única energia, «um campo unificado», mas se for o caso terá inúmeras faces.

Muitas culturas descrevem uma matriz de energias subtis que suportam, moldam e animam o corpo físico, muitas vezes exibindo inteligência que transcende o próprio conhecimento humano. São chamadas *qi* ou *chi* na China, *prana* na tradição de yoga da Índia e do Tibete, *ruach* em hebraico, *ki* no Japão, *baraka* pelos Sufis, *wakan* pelos Lakotas, *orenda* pelo Iroquois, *meghe* pelos Pigmeus de Ituri e *Espírito Santo* na tradição cristã. Dificilmente poderíamos considerar como sendo uma ideia nova, sugerir que as energias subtis operam em conjunto com as energias mais densas e «sólidas» do corpo material.

A INTELIGÊNCIA DAS ENERGIAS DO CORPO

Talvez a premissa mais surpreendente da medicina energética seja que as energias do corpo não são apenas inteligentes, como também é possível envolvê-las num diálogo inteligente que promova a nossa saúde.² Isto torna-se realmente bastante evidente quando estamos a trabalhar num contexto de tratamento energético e estabelecemos uma conexão física com as energias que fluem pelo corpo humano. A energia não é apenas a força que faz com que o coração bata, que os pulmões respirem e que as células metabolizem nutrientes. É também a inteligência que orchestra milhões deste tipo de ações biológicas, por segundo. Apesar de a inteligência energética do corpo operar, geralmente, sob o radar da mente, ela supera grandemente as capacidades da mente racional, no laborioso trabalho de manter-nos vivos e a respirar. Embora a mente humana possa ser a conquista mais requintada da natureza, ela não atende às atividades dos órgãos e células. Muitas vezes, quando estou com um paciente, sinto-me a ser orientada e encaminhada pelas próprias

energias do corpo, como se uma inteligência extraordinária tomasse conta da sessão. Nesses momentos presto atenção e permito-me ser guiada.

O biólogo Lewis Thomas, no seu livro *As Vidas da Célula: Apontamentos de um Observador dos Factos Biológicos*,³ expressou lindamente a sua admiração pela capacidade que uma única célula tem em fazer escolhas inteligentes. Eu sinto o mesmo em relação à energia. Quanto mais de perto vemos a forma como o corpo dança ao som das suas próprias energias, mais reconhecemos que este é um ballet brilhantemente concebido. Acontece que cada órgão é permeado por energias que transportam informações complexas. Um livro notável, *A Change of Heart*,⁴ escrito por Claire Sylvia, recetora de um transplante de coração, descreve a forma como pessoas que receberam um transplante de coração, subitamente, podem começar a ficar obcecadas por pensamentos, memórias, sonhos, gostos, desejos e valores que não reconhecem como sendo seus. Mais tarde, algumas destas pessoas acabam por perceber que estas eram características das pessoas dadoras, cujos corações batiam agora no seu peito. O seguinte trecho pertence à base de dados de Paul Pearsall,⁵ um dos principais investigadores deste tipo de relatos:

O dador do coração tinha morrido devido a um traumatismo, que tinha sofrido quando tentava alcançar um brinquedo dos Power Rangers que estava no rebordo de cimento da parte externa do gradeamento de um quarto de hotel. O recetor era um menino de 5 anos, com um defeito do septo incorrigível e uma cardiomiopatia severa.

Mãe do dador: *Quando eu conheci a família recetora e o pequeno Daryl [o recetor] na reunião de transplante, onde as famílias de dadores e recetores se conhecem, comecei a chorar e — se o meu marido não me tivesse segurado — eu teria caído no chão. Percebi imediatamente. O Daryl sorriu para mim exatamente como o Timmy [o dador] sorria. Ele tinha um sorriso meio maroto e olhou-me como se estivesse a provocar-me. Era o mesmo sorriso maroto. Sentámo-nos a conversar com o Daryl e foi muito estranho, eu conseguia sentir no meu próprio coração como que o coração do meu filho a querer chamar pelo meu. Tal como a nossa cadela sacode a cauda quando nos reconhece, o meu*

coração começou a bater de alegria. Perguntei se podia colocar a minha cabeça no peito do Daryl, e a verdade é que eu podia ter ficado assim durante horas. O coração do meu filho e o meu entraram em sincronia e o Daryl adorou, e continuou a fazer sempre o mesmo sorriso maroto. Aquilo que o Daryl [nos] disse deixou-nos totalmente perplexos.

Recetor do coração [Daryl]: Eu dei um nome ao menino que me deu o coração. Batizei-o de Timmy, e percebi que era um menino um pouco mais novo do que eu. Consegua sentir que se tinha magoado bastante ao ter caído de tão alto. Por vezes ainda consigo sentir o impacto que o matou. Ele gostava muito dos Power Rangers, tal como eu também gostava, antes de saber o que eles realmente são. Às vezes, à noite, ainda acordo com o meu corpo a saltar e a pular e consigo sentir aquilo que o coração do Timmy sentiu quando ele caiu — como um embate forte. Ainda me pergunto sobre o que é que terá acontecido ao meu antigo coração. É verdade que ele já estava partido, mas sei que fez o seu melhor para cuidar de mim e, por vezes, sinto pena dele e choro.

Pai do recetor: Só hoje é que ficámos a saber a idade do dador do coração do Daryl. Sabíamos que ele tinha caído, mas só isso. Acho que o Daryl acertou na idade do Timmy por mero palpite, porque precisavam de um coração pequeno para o transplante, do tamanho do de uma criança. Nunca saberei como é que ele acertou no nome do dador. Talvez tenha sido por mero acaso, o Daryl costumava ver o Tim «The Tool Man» Taylor [Tim «O Homem Ferramenta» Taylor] no programa televisivo Home Improvement [Obras em Casa]. No entanto, tenho de admitir que o sorriso maroto do Daryl, que sempre me incomodou um pouco, só começou depois do transplante, e consigo ver agora que pode ter vindo do dador. Não sei como, mas tenho a certeza que veio, porque ele nunca tinha sorrido assim.

Mãe do recetor: Então e não vais contar aquela coisa meio «quinta dimensão»? O Daryl adorava colecionar e brincar com os seus Power Rangers. Quando lhe levámos alguns, depois do transplante, atirou-os todos para uma caixa e disse que nunca mais queria vê-los. Desde esse dia, não voltou a olhar para eles.

A única explicação que faz sentido para esta, e para muitas outras histórias semelhantes, é que o coração tem um campo energético próprio (de facto, o campo eletromagnético do coração é cerca de 60 vezes maior em amplitude e, de acordo com algumas estimativas, até 5000 vezes mais forte, do que o do cérebro)⁶ e que este campo transporta informação sobre a pessoa. As minhas próprias experiências, bem como as dos meus colegas e alunos, com base em dezenas de milhares de casos não tão dramáticos como aquele descrito anteriormente, têm sido de que, quanto mais trabalhamos com as energias subtis do corpo de uma pessoa, mais evidente se torna que estamos a deparar-nos, e a colaborar, com uma força inteligente.

AS ENERGIAS DA MEDICINA ENERGÉTICA

Embora a energia possa assumir muitas formas — cinética, térmica, química, nuclear —, as energias que são mais pertinentes para a medicina energética abrangem uma combinação das diferentes energias do corpo, nomeadamente, 1) energias elétricas, 2) energias eletromagnéticas, e 3) energias «subtis».

1. A eletricidade envolve o movimento de eletrões e prótons. Cada célula do nosso corpo funciona como uma bateria em miniatura, armazenando e emitindo eletricidade. Normalmente, o exterior de uma célula viva tem uma carga elétrica positiva e o interior tem uma carga negativa. No entanto, estas cargas podem ser invertidas momentaneamente através da ação das bombas de iões, localizadas na membrana celular, que expulsam iões de sódio da célula e bombeiam iões de potássio para dentro da célula (um ião é um átomo ou grupo de átomos com carga elétrica). É através deste mecanismo que, por exemplo, os impulsos neurológicos deslocam-se ao longo das células nervosas. Quando um embrião tem apenas quatro células de tamanho, é possível detetar um gradiente elétrico que começa a ligar genes específicos.⁷ Cada respiração que fazemos, cada músculo que movimentamos ou pedaço de alimento que digerimos, envolve atividade elétrica. Da mesma forma, as nossas memórias, sentimentos e

- pensamentos estão codificados em padrões de pequenos impulsos elétricos.
2. A radiação eletromagnética move-se como uma onda e situa-se num espectro, ou *continuum*, desde as ondas de rádio, passando pelas micro-ondas, luz infravermelha, luz visível, luz ultravioleta, raios X, até chegar aos raios gama. Este *continuum* estende-se desde uma frequência de 30 Hz (30 ciclos por segundo) até às ondas gama, com uma frequência de 300 EHz (300 000 000 000 000 000 000 000 000 ciclos por segundo). O espectro eletromagnético pode ser visto em termos de energia, comprimento de onda ou frequência. A energia eletromagnética viaja como uma *onda* (p. e., a luz viaja do Sol para a Terra como uma onda), mas é absorvida pela matéria como uma *partícula*, que dá pelo nome de fotão. A natureza exata das ondas eletromagnéticas ainda permanece um mistério. Os fotões encontram-se distribuídos ao longo da onda eletromagnética, no entanto, tal como não é possível desmontar uma onda eletromagnética para encontrar um fotão, também não é possível desmontar um fotão e encontrar a onda eletromagnética que o transportou. Foi este enigma, na verdade, que deu origem à física quântica.
 3. Energias «subtis» foram descritas por Einstein como energias que sabemos existirem por causa dos efeitos que produzem, mas para as quais ainda não desenvolvemos mecanismo de deteção direta. O eletromagnetismo esteve nessa categoria até há apenas cerca de 250 anos. Os seus efeitos podiam ser observados; no entanto, o eletromagnetismo *per se* não era passível de ser medido. Acredito que muitas das energias com as quais eu trabalho têm qualidades que os instrumentos científicos existentes não conseguem ainda detetar. Apesar de estas energias subtis não conseguirem mover a agulha num contador, muitos terapeutas sabem como trabalhar com elas para restaurar a saúde e a vitalidade. Mas a ciência continua a evoluir e, de facto, já existe um dispositivo capaz de demonstrar a existência de um campo energético que não se encontra no espectro eletromagnético, tendo sido desenvolvido por William Tiller e pelos colegas na Universidade de Stanford.⁸ Talvez o aspeto mais interessante das investigações realizadas com este dispositivo seja que este campo de energia

subtil responde à intenção humana. As medições demonstraram que, quando nos focamos em pensamentos negativos, o campo exibe qualidades diferentes das que estão envolvidas quando temos pensamentos positivos.

Acredito que os sistemas energéticos básicos, como os meridianos, os chakras e a aura, podem incluir uma qualquer combinação deste tipo de energias. Um chakra, por exemplo, pode ser medido de acordo com frequências eletromagnéticas na área do corpo onde o chakra está localizado.⁹ Mas também contém informações que uma pessoa sensível consegue «ler» intuitivamente, ao sintonizar-se com as energias subtis contidas naquele chakra. Os praticantes e terapeutas de medicina energética, ao entrarem em sintonia com as energias dos chakras de uma pessoa, podem ver, ou até mesmo reviver, as memórias traumáticas mais profundas dessa pessoa.

VER ENERGIAS SUBTIS

Eu tenho tendência a vibrar perante as energias das outras pessoas. Por vezes, sinto-me como um diapasão. Vejo e sinto as energias das outras pessoas como ritmos e oscilações, frequências e fluxos, solavancos e correntes, remoinhos coloridos e padrões geométricos. Desde muito cedo na minha vida que percebi que as cores, formas, movimentos e texturas que eu via tinham um significado.

Um dia, quando andava na quarta classe, ouvi um grupo de professores a denegrirem a minha professora, a Sr.^a Proctor, menosprezando a sua inteligência, ridicularizando e categorizando-a como estranha e excêntrica, e questionando em voz alta como é que ela teria conseguido terminar a faculdade. Fiquei chocada e intrigada. Seriam eles cegos? A característica mais forte da professora Proctor era uma energia linda que emanava do seu corpo, em tons de um amarelo pálido e cremoso, e que me dizia muito sobre ela. Intuitivamente, eu sabia que isso significava que ela era sábia e gentil. Liderava com uma espécie de inocência e, para mim, era óbvio que esta mulher era um ser avançado e de confiança. Mais tarde percebi que teria sido mais fácil para os seus pares respeitá-la se ela tivesse assumido

um comportamento mais sofisticado em vez de ser tão espontânea e despreocupada.

Até hoje, a avaliação que faço das pessoas é mais baseada nas energias subtis que sinto e vejo emanar delas do que nas suas palavras, aparência física, *status* ou personalidade. Esta peculiaridade provou ser inestimável no meu trabalho. Ao longo dos anos aprendi não só a perceber que aquilo que vejo e sinto nas energias de uma pessoa tem significado, mas também em como usar as minhas mãos para tecer e interligar essas energias, de maneira a melhorar a saúde, a vitalidade e a lucidez mental das pessoas. A matéria segue a energia. Esta é a lei fundamental da medicina energética. Quando as nossas energias estão vibrantes, o nosso corpo acompanha.

ENERGIAS SUBTIS E TRATAMENTO ENERGÉTICO

Leah foi carregada pelas escadas acima até ao meu gabinete.¹⁰ O homem que a trouxe disse-me que ela já tinha passado pelos centros hospitalares Scripps Clinic e Mayo Clinic, bem como recorrido a muitos outros médicos. Embora tivesse sido diagnosticada com bronquite, ninguém tinha conseguido perceber por que razão não estava a responder adequadamente aos tratamentos médicos tradicionais. Aparentemente, estava a morrer. Como tinha adoecido pouco depois da morte da sua melhor amiga, um médico chegou a recomendar que ela consultasse um psiquiatra, na possibilidade de que a sua bronquite pudesse estar a ser exacerbada pela dor emocional do luto, mas sem sucesso. Ela estava desesperada por agarrar-se a algo, e naquele momento esse algo era eu.

Estava tão debilitada que tinha dificuldade em falar. Uma vez que ela já tinha sido avaliada pelos melhores médicos e terapeutas, não comecei pelos sistemas óbvios associados aos pulmões. Em vez disso decidi aceder ao mais profundo de todos os sistemas energéticos, aquilo a que chamo *grelha-base*. Parecia-me que duas das vias energéticas da sua *grelha-base* estavam tão danificadas, que a sua força vital mal conseguia fluir através delas. Toquei nos pontos que estão localizados em cada uma das extremidades deste padrão energético (um perto da anca e outro na testa) e utilizei o meu

próprio corpo como um cabo para conetar os circuitos e reconstruir a grelha.

A princípio, quando esta energia começou a fluir através de mim, parecia meio irregular. De repente deixei de conseguir respirar. A Leah olhava para mim, sem saber bem o que pensar desta terapeuta alternativa que estava agora numa agonia que parecia não ter fim. Sentia-me ofegante e com falta de ar há já 30 minutos. Quando, finalmente, senti através do meu corpo que as energias da Leah se tinham conetado, ela deu um suspiro e, em seguida, começou a respirar normalmente, algo que não acontecia há já vários meses. A minha respiração também voltou a normalizar.

De seguida, voltei-me para a segunda via energética que estava bloqueada. Pouco tempo depois de estar a tocar neste segundo par de pontos comecei a ser invadida por uma mágoa e tristeza que eram tão profundas, como o pior sofrimento pessoal pelo qual eu alguma vez já tivesse passado. A dor era avassaladora. Comecei a chorar e, por mais que quisesse parar, nem que fosse apenas para tranquilizar a Leah, a verdade é que eu simplesmente não conseguia. Ela mais tarde acabou por confidenciar-me que, se não fosse pelo facto de, entretanto, já conseguir respirar melhor do que quando tinha entrado no consultório, teria imediatamente saltado da marquesa e saído porta fora, tal parecia ser a minha falta de profissionalismo. Depois daquilo que me pareceu uma eternidade — assim que senti as energias a conetarem-se —, foi *ela* que começou a chorar e a soluçar, num sofrimento audível, pesado e incontrolável.

Foi como se ela tivesse resolvido, instantaneamente, um puzzle na sua cabeça. Leah e a sua melhor amiga tinham viajado por todo o mundo. Quando a sua amiga ficou doente com cancro, Leah decidiu que elas iriam fazer também esta última «viagem» juntas, e passou o último ano de vida da sua amiga a seu lado, a cuidar dela. Quando ela morreu, a dor de Leah não era tanto sobre a perda da sua amiga. Elas tinham, conscientemente, sofrido juntas durante o último ano, por isso é que se sentia irritada com o psiquiatra, que insistia em afirmar que os seus problemas físicos estavam relacionados com o luto não resolvido. Não! Ela tinha caído, sim, num poço sem fundo de desespero existencial, porque acreditava que ninguém, alguma vez, estaria lá para ela, tal como ela tinha estado para a sua amiga. A um nível

subconsciente, ela tinha simplesmente desistido de viver. A sensação de vazio e isolamento tinha-se sepultado nos seus pulmões e manifestado como bronquite. Depois de ter reiniciado a sua grelha-base e dado um impulso ao seu sistema imunitário, eu só poderia esperar e desejar-lhe o melhor, sabendo que ela estava a lutar contra uma doença grave. Ainda assim, no início da sessão, ela tinha sido carregada escadas acima para o meu gabinete, mas agora saía pelo próprio pé.

Alguns dias depois, ao chegar ao meu gabinete, deparei-me com um fio comprido com sinos tribais da Guatemala pendurado na minha porta, e com uma nota de Leah a dizer que estava «cada vez melhor». Sentia-se com o espírito renovado e tinha uma visão para o seu futuro. Dizia que queria estudar medicina energética e depois ir para a Guatemala, onde ela e a sua amiga tinham sonhado, um dia, assentar. Leah acabou por ver a sua «crise de cura» como uma dádiva que a despertou para um novo sentido e propósito de vida. Depois de estudar comigo mudou-se para a Guatemala e começou a trabalhar com a medicina energética. Durante vários anos fui recebendo cartões dela pelo Natal, com estórias de pessoas que ela tinha tratado com sucesso.

Como Travar uma Doença na Fase Inicial

Muitas vezes, quando começamos a ficar adoentados, podemos utilizar algumas técnicas energéticas específicas para ajudar a reverter a enfermidade. Qualquer uma, ou todas, das seguintes técnicas, poderá ajudar. As três primeiras podem ser feitas sem parceiro (tempo — 5 a 20 minutos):

1. Realizar o exercício Ligar o Céu e a Terra (página 345)
2. Realizar o exercício *Hook-up* (página 144)
3. Massajar os Pontos Reflexos Neurolinfáticos para ajudar o corpo a desintoxicar (página 137)
4. Pedir a uma pessoa amiga para fazer-nos um *Spinal Flush* (página 137)
5. Pedir a uma pessoa amiga para equilibrar os nossos chakras (página 242)

O TRABALHO ENERGÉTICO TOCA A ALMA

As instituições médicas que trataram a bronquite de Leah, ao não terem avaliado corretamente a forma como os seus sintomas refletiam a situação da sua alma, não conseguiram ajudá-la. Doença e cura são meros apeadeiros na jornada da alma. No entanto, a alma não é um conceito fácil de apreender, e a medicina convencional fez ainda pouco para tentar incorporar estas considerações no seu modelo teórico-prático.

Para abordar o conceito de alma, os teólogos do Renascimento colocavam os iniciados a estudar a vastidão do céu noturno, como uma metáfora para a dimensão da vastidão do espaço interior. É, na verdade, um exercício revelador. A alma é a fonte das energias mais subtis do nosso ser. No entanto, esta energia subtil também dá forma a tudo o resto de que somos feitos, desde as nossas células ao nosso sentido de *self*. Se o Espírito, tal como é frequentemente definido, é a energia omnipresente e inteligente da criação, a alma é a sua manifestação a nível pessoal. Alma e Espírito são os mistérios insondáveis, incompreensíveis e vitais da nossa existência. Podemos, no entanto, experienciá-los indiretamente, seja através das energias do amor, da contemplação, da cura ou de experiências místicas. William Collinge, um investigador no campo das energias subtis, descreve a energia como «a ponte entre o Espírito e a matéria»:

Einstein demonstrou através da física aquilo que os sábios têm ensinado há milhares de anos: tudo no nosso mundo material — animado e inanimado — é feito de energia, e tudo irradia energia... Ele concluiu que a natureza contínua, ininterrupta e dinâmica do universo só poderia ser compreendida como sendo o trabalho de uma inteligência orientadora superior, de outra dimensão.¹¹

Penso na alma como a centelha do Espírito que infunde o corpo com vida, e o cérebro com consciência. Quando a alma sai, o cérebro apaga-se e o corpo morre. Trabalhar com a energia de uma pessoa é tocar numa alma, bem como num corpo. Ironicamente, quanto mais fundo mergulhamos na vida da nossa alma, mais plenamente identificamos as nossas origens como pertencentes à vida de um Espírito universal, unificador e inteligente.

UM PROGRAMA SISTEMÁTICO E ABRANGENTE PARA A AUTOCURA E PARA MANTER A SUA ENERGIA EM ALTA.

Procura a cura física, emocional ou espiritual?

Está cansado das limitações incapacitantes e dos danos potenciais da medicina ocidental moderna?

Acredita que a chave para uma longa vida de bem-estar já está dentro de si, apenas à espera de ser descoberta?

Hoje, cada vez mais pessoas no mundo – profissionais de saúde incluídos – recorrem a uma incrível fonte de cura natural que existe no interior do corpo humano. Esse fenómeno é conhecido como cura energética.

Assim que descobrir os passos simples para controlar os seus sistemas energéticos, também ganhará a notável habilidade de se curar a si próprio. De aliviar a dor. De recuperar a sua vitalidade. E de voltar a um estado de equilíbrio e a um espírito mais feliz. Tudo isso gastando apenas alguns minutos por dia.

Agora é a hora de despertar o terapeuta energético que habita em si. Este livro explica-lhe em pormenor como o poderá fazer.

**Vencedor do prestigiado prémio Nautilus
na categoria de Saúde.**

Tradução de João Paulo Pestana,
professor e terapeuta de Medicina Energética

 **inascente**
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-564-463-6



9 789895 644636

Saúde e Bem-Estar