

# TEORIAS DOS *CHAKRAS*, MUSICOTERAPIA E CROMOTERAPIA: UMA ANÁLISE CRÍTICA

*CHAKRAS, MUSIC THERAPY AND CHROMOTHERAPY THEORIES: A CRITICAL  
ANALYSIS*

*TEORÍAS DE LOS CHAKRAS, MUSICOTERAPIA Y CROMOTERAPIA: UN ANÁLISIS  
CRÍTICO*

Ana Claudia de Moura Morales<sup>1</sup>  
Ricardo Augusto Lopes<sup>2</sup>

## Resumo

O objetivo desse trabalho consiste em aprimorar a abordagem das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) que envolvem as Teorias dos Chakras (TC). As práticas ligadas aos Vedas vêm apresentando amplas comprovações de seus benefícios, no entanto, existem distorções de conceitos fundamentais. Atualmente, e com frequência, são comercializados cursos rasos, não-referenciados e/ou distorcidos, que se apropriam das nomenclaturas Cromoterapia e Musicoterapia (MT), sem consenso científico ou, mesmo, base na tradição védica. Considerando o conceito védico dos Trigunas, as técnicas holísticas poderiam agravar o problema. Faria sentido a aplicação de tons de cores quentes nos chakras inferiores, em caso, por exemplo, de libido ou apetite em excesso? Ou seria mais apropriado qualquer tom frio, para arrefecimento? Em casos de timidez ou depressão, a infusão de luzes monocromáticas em cores frias (ou mesmo uma simples, única e constante nota musical), realmente trariam benefícios? É preciso incentivar o debate, a elucidação e o senso crítico, a fim de prevenir ideias equivocadas sobre as PICs, prejuízos aos usuários, desvalorização de profissionais capacitados (como musicoterapeutas, que se dedicam a anos de estudo), e a deturpação de conceitos védicos milenares, considerados sagrados por muitos povos e tradições.

**Palavras-chave:** chakras; cromoterapia; musicoterapia; PICS; espiritualidade.

## Abstract

The purpose of this paper is to improve the approach of Integrative and Complementary Practices (ICPs) using the theories of the chakras. Practices related to the Vedas have extensive evidence of their benefits, but there are distortions of fundamental concepts. Currently, there is frequent commercialization of superficial, unreferenced, and/or distorted courses that appropriate the nomenclature of chromotherapy and music therapy without scientific consensus or a basis in the Vedic tradition. Given the Vedic concept of trigunas, holistic techniques may exacerbate the problem. For example, does it make sense to apply warm tones to the lower chakras in cases of excessive appetite or libido? Or would it be more appropriate to use cool tones for cooling effects? Would the infusion of monochromatic cool tones (or even a simple, single, specific, and constant musical note) really be beneficial in cases of shyness or depression? Encouraging debate, clarification, and critical thinking is necessary to prevent misconceptions about ICPs, harm to users, devaluation of qualified professionals (such as music therapists who dedicate years of study), and distortion of millennia-old Vedic concepts held sacred by many traditions and people.

**Keywords:** chakras; chromotherapy; music therapy; PICS; spirituality.

## Resumen

El objetivo de este trabajo es mejorar el abordaje de las Prácticas Integradoras y Complementarias (PICs) que involucran en las teorías de los chakras (TC). Las prácticas relacionadas con los Vedas han presentado amplias pruebas de sus beneficios, sin embargo, hay distorsiones de conceptos fundamentales. Actualmente, y con

---

<sup>1</sup> Graduanda em Bacharelado Interdisciplinar em Saúde na UNINTER; Terapeuta Holística & Integrativa CRTH-BR 14996.  
E-mail: anamoralesterapeuta@gmail.com

<sup>2</sup> Graduado em Fisioterapia, Pós-Graduado em Fisioterapia Esportiva e Acupuntura, Tutor do Curso de Fisioterapia e Terapia Integrativas da Uniasselvi. E-mail: ricardpaglopes1@gmail.com

frecuencia, se comercializan cursos poco profundizados, no referenciados y/o distorsionados, que se apropian de las nomenclaturas Cromoterapia y Musicoterapia (MT), sin consenso científico o, incluso, base en la tradición védica. Considerando el concepto védico de los Trigunas, las técnicas holísticas podrían agravar el problema. Así, ¿tendría sentido la aplicación de tonos de colores cálidos en los chakras inferiores, en caso, por ejemplo, de libido o deseo excesivo, o sería más apropiado cualquier tono frío, para enfriamiento? En casos de timidez o depresión, ¿la infusión de luces monocromáticas en colores fríos (o incluso una simple, única y constante nota musical), realmente traería beneficios? Es necesario incentivar el debate, la elucidación y el sentido crítico, con el fin de prevenir ideas equivocadas sobre los PIC, perjuicios a los usuarios, devaluación de profesionales capacitados (como musicoterapeutas, que se dedican a años de estudio), y la tergiversación de conceptos védicos milenarios, considerados sagrados por muchos pueblos y tradiciones.

**Palabras clave:** chakras; cromoterapia; musicoterapia; PICS; espiritualidad.

## 1 Introdução

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPICs), instituída por meio da Portaria GM/MS n.º 971, de 3 de maio de 2006, e ampliada com a publicação das portarias GM n.º 849/2017 e GM n.º 702/2018, contempla diretrizes e responsabilidades institucionais para oferta de serviços no Sistema Único de Saúde (SUS), totalizando, hoje, 29 PICS. O Brasil, segundo o Ministério da Saúde (Práticas...), é referência mundial das PICs na atenção básica, com o objetivo de prevenção e promoção à saúde, alívio de sintomas, evitar doenças e tratar enfermidades.

Dentre as PICs, parte delas podem (ou não) estar sendo associadas às Teorias dos Chakras (TC) de forma distorcida ou equivocada, ainda que acumulando feedbacks positivos, como: yoga, ayurveda, meditação com mantras e reiki (Woodyard, 2011; Saoji; Raghavendra; Manjunath, 2019; Narayana; Durg, 2021; Tseng, 2022; McManus, 2017; Dyer, 2019). No ocidente, tornou-se senso comum apenas uma, das tantas teorias acerca dos chakras<sup>3</sup>, concebida como uma receita pronta para a “cura”, criando manuais básicos com promessas duvidosas.

Embora não diretamente relacionadas, há uma sobreposição entre os pontos de acupuntura e os chakras. Após 30 anos de pesquisa, o Dr. Hiroshi Motoyama<sup>4</sup> foi capaz de mostrar que existe uma estreita correlação entre a condutividade elétrica dos meridianos e o fluxo de Ki (ou Chi, Qi, Prana). Assim, afirma na síntese de sua obra que tanto por sua experiência pessoal como por seus experimentos, levaram-no a acreditar na existência de chakras e *nadis*<sup>5</sup> (Motoyama, 1981).

---

<sup>3</sup> O título original da obra de Motoyama está no plural (Theories of the Chakras), enquanto a tradução para o português está no singular (Teoria dos Chakras).

<sup>4</sup> (1925-2015) Formado pela Universidade de Tóquio, Ph.D. em Filosofia e Psicologia Clínica. Em reconhecimento pelos seus trabalhos, a UNESCO elegeu-o, em 1974, um dos dez parapsicólogos mais importantes do mundo. Fundou, em 1992, o CIHS - Instituto da Califórnia para Ciências Humanas.

<sup>5</sup> Nadis são os canais de energia sutil no corpo humano que interligam os chakras, responsáveis por distribuir a energia vital, chamada de Prana na tradição védica, e Chi, Qi ou Ki, na MTC.

De acordo com a tradição védica, com relatos e registros diversos, a meditação sobre os chakras pode trazer resultados surpreendentes, atingindo o anormal potencial de controlar atividades fisiológicas no próprio corpo - algo inconcebível para a maioria das pessoas. Já em relação à Musicoterapia (MT) e à cromoterapia, entre outras PICs, a consideração de apenas uma versão das TC vem gerando sérias discussões e graves problemáticas (Wheeler, 2023; Sindhuja *et al.*, 2022; Azeemi; Raza, 2005). De fato, as cores, conforme mencionado por Azeemi (2005), Elliot (2015) e Xie, Liu, Elsadek (2021), e a música, por Umbrello *et al.* (2019), Wang e Agius (2018), Yang (2021), influenciam, de forma um tanto evidente, a saúde humana em níveis psicológicos, emocionais e, conseqüentemente, fisiológicos e imunológicos (Marques-Deak, 2004), chegando causar catarses e, ocasionalmente, fenômenos espontâneos e impressionantes (Doff Sotta; Piazzetta, 2022).

No entanto, não há evidências, nem mesmo indicações nas antigas tradições, que sustentem as técnicas propostas pelas TH relativas às TC, como vem sendo amplamente popularizado no ocidente (Motoyama, 1981; Borges, 2020; Mittal; Kumar, 2021). As associações entre chakras, cores do arco-íris e as notas da escala musical em dó maior são comercializadas distorcendo, ou, mal interpretando artigos (Mittal; Kumar, 2021), e podem ser facilmente adquiridas na internet como produtos, terapias e cursos básicos. O inscrito obtém seu CRTH e, com algumas cargas/hora, é considerado apto para atendimento terapêutico.

Para ser considerado Musicoterapeuta, de acordo com a UBAM (2018), são necessários anos de estudo em um nível superior ou em alguma especialização cuja formação seja reconhecida pelo MEC. A grade não inclui o estudo das TC, ou mesmo a aplicação de técnicas terapêuticas relacionadas aos chakras ou a conceitos védicos, não sendo, assim, um consenso amplamente aceito entre os musicoterapeutas. A partir das premissas estabelecidas nas TH, criam-se cursos básicos como “musicoterapia holística”, deslustrando e desonrando os profissionais realmente capacitados na área. Já a cromoterapia, em alguns contextos, se auto categoriza como uma doutrina (Wheeler, 2023; Sindhuja *et al.*, 2022; Azeemi; Raza, 2005).

## **2 Metodologia**

Como linhas de raciocínio, foram utilizadas as abordagens de tipologia dedutiva e dialética. O enfoque é qualitativo, e os objetivos são tanto descritivos quanto explicativos, correlacionais e exploratórios. Como procedimentos técnicos, foram utilizadas as pesquisas bibliográfica e documental, que vão desde artigos científicos e livros a documentos históricos de diferentes contextos culturais e meios digitais.

Com o método dedutivo, segundo as premissas da TH, é possível explorar as relações entre os chakras, cores e notas de forma lógica e coerente, fazendo um paralelo ao conceito védico dos *Trigunas*. Por meio de uma abordagem sólida, é possível investigar as conexões propostas e suas implicações no bem-estar humano. Ao incorporar o método dialético, por meio da noção de contexto, identificam-se as distorções, contradições, interpretações e contribuições em relação ao entendimento das TC. Além de uma análise isolada, abre-se espaço à crítica para uma compreensão mais essencial do tema.

A análise crítica é uma categoria de tipologia com enfoque qualitativo, que envolve: a reflexão sobre os contextos culturais, históricos e filosófico; a comparação sistemática e interpretativa entre elementos e variáveis; e a identificação de relações, convergências e divergências entre autores, tradições e o senso comum. Dessa forma, é possível aprimorar e atualizar a noção das TC, hoje já amplamente inserida no âmbito das PICs.

O verbo principal da análise qualitativa é compreender. (...) é exercer a capacidade de colocar-se no lugar do outro (...) como seres humanos, temos condições de exercitar esse entendimento. (...) levar em conta a singularidade do indivíduo, porque sua subjetividade é uma manifestação do viver total. (...) saber que a experiência e a vivência de uma pessoa ocorrem no âmbito da história coletiva e são contextualizadas e envolvidas pela cultura do grupo em que ela se insere. Toda compreensão é parcial e inacabada, tanto a do nosso entrevistado, que tem um entendimento contingente e incompleto de sua vida e de seu mundo, como a dos pesquisadores, pois também somos limitados no que compreendemos e interpretamos. Ao buscar compreender é preciso exercitar também o entendimento das contradições: o ser que compreende, compreende na ação e na linguagem e ambas têm como características serem conflituosas e contraditórias pelos efeitos do poder, das relações sociais de produção, das desigualdades sociais e dos interesses (Minayo, 2012, p. 3).

Os objetivos da investigação são do tipo descritiva, ao contextualizar o processo de inserção e distorção da TC no ocidente; correlacional, pois pode abranger metade das PICs, além de outras áreas como psicologia, fisiologia, medicina e arquitetura; explicativa, para que seja possível chegar a um entendimento mais lógico, científico e usufruto da TC; e exploratória, pois investiga áreas pouco estudadas, como para psicologia, espiritualidade e bioenergias.

A pesquisa bibliográfica inclui livros e artigos com fundamentação teórica, conceitos e as discussões mais relevantes. A documental envolve a análise e interpretação de registros históricos, mídias digitais e sociais, e a investigação das técnicas propostas pelas TH (envolvendo cores e notas), como, por exemplo, a “Chakraterapia”, entre outros (ABRATH, IBRATH, Zanetti, 2019).

Esse estudo pode servir como base para futuras pesquisas e experimentos com a tipologia de enfoque misto e integrativo (também chamado de estudo de triangulação). Seria viável a inclusão da fenomenologia, dada a extensa bibliografia, documentação, pesquisas e

relatos disponíveis (Motoyama, 1981; CIHS, Borges, 2020; Doff Sotta; Piazzetta, 2022), além das tantas controvérsias que podem, potencialmente, causar danos sérios, tanto à saúde coletiva (Borges, 2020; Ferreira, 2013) quanto aos profissionais das áreas relacionadas.

### 3 Resultados e discussão

A TC é originalmente citada nos Vedas, extensas escrituras hindus que existe há, pelo menos, 3.500 anos. Há diferentes tradições que tratam do número de chakras, que pode variar entre 5 e 114 chakras.

Alguns estudiosos ocidentais acreditam que o sistema de chakras começou na Índia por volta de 1500 e 500 a.C.(...) a maioria dos estudiosos indianos acredita que o sistema de chakras era muito mais antigo(...) os sábios originais transmitiram o conhecimento do sistema de chakras por meio de uma tradição oral, muito antes do povo ariano (indo-europeu) entrar na Índia. (...) No mundo ocidental, estamos familiarizados com o sistema de sete chakras primários. No entanto, na tradição oral do sistema de chakras, particularmente na tradição de Sri Amit Ray, os chakras não são limitados por sete ou doze; vai além de 114 chakras (Schneider; Jersey, 2019, p. 21).

Embora contenham, nas escrituras, poemas, hinos, mantras e informações sobre música e meditação, parecem não haver indicações sólidas relativas a associações fixas entre chakras, cores e notas musicais específicas, de forma a trazer benefícios, como foi popularizada nas TH do meio ocidental. Existem distorções conceituais diversas e,

Ao contrário da afirmação dos primeiros estudiosos ocidentais, o termo sânscrito Upanishad não significava originalmente “sentado ao redor” ou uma “sessão” de alunos reunidos em torno de um professor. Em vez disso, significava “conexão” ou “equivalência” e era usado em referência à homologia entre aspectos do indivíduo humano e entidades ou forças celestiais que se tornaram cada vez mais características primárias da cosmologia indiana. (...) Os Upanishads apresentam uma visão de um universo interconectado com um único princípio unificador por trás da aparente diversidade do cosmos, cuja articulação é chamada de brahman. Dentro deste contexto, os Upanishads ensinam que brâmane reside no atman, o núcleo imutável do indivíduo humano (Schneider; Jersey, 2019, p. 23).

#### 3.1 Contextualização

A popularização da TC é atribuída a Charles W. Leadbeater, ao publicar, em 1927, sua obra pioneira sobre o tema para o público ocidental. Leadbeater Foi um religioso e escritor inglês, proeminente membro da Sociedade Teosófica, organização fundada em 1875 por Helena P. Blavatsky, figuras envolvidas em controvérsias, polêmicas e acusações (Guénon, 1921; Washington, 1993).

Dessa forma, o interesse dos ocidentais pelos chakras se despertou por meio dos trabalhos, principalmente, de Charles W. Leadbeater. Esse autor teve suas obras analisadas por videntes e iogues de grande relevância e, por meio de exercícios intensivos, Motoyama (1981) teve consciência de suas chakras, uma atividade que hoje pode ser medida cientificamente, devido a um aparelho de sua invenção.

O AMI (Aparelho de Identificação de Meridianos), criado por Motoyama, monitora a condutividade elétrica e a capacidade em pontos de acupuntura nos dedos das mãos e dos pés. Os dados informam: condição dos meridianos e o funcionamento de seus órgãos internos correspondentes; se sua energia Ki é excessiva ou deficiente; uma análise objetiva do seu sistema nervoso autônomo; os efeitos da acupuntura, meditação e exercícios pelo monitoramento do sistema nervoso autônomo e da energia Ki; e qual chakra está ativado no momento, conforme exposto pelo CIHS.

O CIHS é um centro pioneiro que demonstra e ilumina, por meio de instrumentação bioelétrica e rigorosa metodologia analítica, a existência e o mecanismo de ação dos sistemas energéticos sutis, desenvolvendo modalidades de cura energética para o bem-estar físico, emocional e mental. Na abordagem do CIHS não foi identificada a utilização de luzes monocromáticas ou notas musicais para “ativar” os chakras, mas sim, detectar e monitorar a atividade desses, por meio de tecnologias (Motoyama, 1981).

Motoyama comparou as interpretações de Leadbeater (2004) em relação às Upanishads, Shat-chakra-nirupana, Gorakshashatakam e Swami Satyananda Saraswati. Considerou eficazes algumas de suas constatações, ao que permite levar a um entendimento básico do conhecimento esotérico. Para Motoyama (1981), as descrições de Leadbeater, em relação aos Chakras, distinguem-se de modo considerável das contidas na matéria até então examinada. Assim, o ponto principal de controvérsia é que Leadbeater não percebeu a presença de inúmeros complementos nos Chakras, conforme apontado pela literatura tradicional, mas sustenta que as descrições indianas sobre os Chakras sejam apenas simbólicas, de modo que os Chakras por ele observados, que apresentavam forma de discos de luzes multicoloridas seriam os verdadeiros.

### 3.2 Localizações e nomenclaturas dos chakras

Leadbeater<sup>Erro! Fonte de referência não encontrada.</sup> justificou sua distorção a respeito da localização tradicional do segundo chakra, o *Sacro*, ao qual nomeou “chakra do baço”, também chamado de “chakra esplênico”, do inglês, *spleen* (baço):

O chakra do baço não está indicado nos livros da Índia, e em seu lugar aparece um centro chamado Swadhisthana, situado na vizinhança dos órgãos genitais (...). Em nosso entender o despertar deste centro deve considerar-se como uma desgraça pelos graves perigos com ele relacionados. No plano egípcio de desenvolvimento se tomavam esquisitas precauções para evitar tal despertar (Leadbeater, 2004, p. 12).

De acordo com o IPPB e as explicações de Wagner Borges (2020), o Sacro (*Swadhisthana*), relacionado ao sistema gênito-urinário, está localizado no baixo ventre, e não na região do baço. Leadbeater mencionaria um chakra secundário ao *Manipura* (terceiro chakra), possivelmente devido à sua intensa atuação religiosa e à repressão sexual da época. Alguns terapeutas, ainda hoje, utilizam desse sistema de localização e nomenclatura, já bastante defasado:

Devido à sua intensa atuação energética na área genital, o chakra sacro normalmente é suprimido por várias doutrinas espiritualistas ocidentais, muito presas a condicionamentos antigos sobre sexualidade. Muitas delas colocam o chakra esplênico em seu lugar. O motivo disso é simplesmente o tabu em relação à questão sexual (IPPB, 2023).

Borges (2020) disserta sobre os chakras secundários e microchakras, presentes nos poros da pele. Baço, fígado, estômago e pâncreas seriam secundários ao terceiro chakra (*Manipura*), definido como umbilical. Outros chakras secundários seriam os dos pés, relativos ao chakra Raíz (*Muladhara*); e os das mãos, secundários ao chakra cardiorrespiratório (*Anahata*).

O plexo solar é uma outra importante questão a ser discutida. Nas palavras de Borges (2020), o plexo solar não é considerado chakra, e sim, a região em que se compreende o chakra umbilical (*Manipura*) e seus chakras secundários. O umbilical seria erroneamente chamado de “chakra do plexo solar”, e habitualmente associado à região do estômago, um chakra secundário ao umbilical. O plexo solar é um conceito da medicina, que compreende a região do abdômen e o sistema digestório (Conceito, 2015).

Pode-se constatar que, nas TH do ocidente, a TC é apresentada em apenas uma versão, mais próxima à de Leadbeater e seus sucessores, como Charles Klotsche (1993). Essas fórmulas ocidentais, ou “receitas de bolo” holísticas, em essência, estão distantes da proposta védica. Com relação aos tons de cores e notas necessários para cada chakra, não há consenso entre os próprios autores ocidentais. Sugere-se a coerência e congruência, nas TH, por meio de referências mais sólidas e confiáveis, como o IPPB e o CIHS.

#### **4 Cromoterapia**

Os efeitos psicológicos e fisiológicos das cores são consideráveis, principalmente ao que se refere no contraste entre tons quentes e frios (Elliot, 2015). Um estudo recente foi realizado comprovando fortes alterações, ao observar e/ou meditar, por um breve período de 3 minutos, com flores brancas, vermelhas e amarelas. Pode haver diferenças nos resultados entre as tonalidades, sugerindo mais experimentos que incluam uma ampla variedade de cores (Xie; Liu; Elsadek, 2021).

Para a Horticulturaterapia, trabalhar em um jardim é particularmente óbvio. Na China Antiga e na MTC, já existiam os Jardins de Cura, que promovem um efeito de restauração na saúde como um todo. Um conceito que deveria ser aplicado em todos os hospitais, entre outras instituições, pois beneficia tanto pacientes, quanto cuidadores e acompanhantes. As paisagens verdes e naturais proporcionam atmosferas salubres, melhoram a qualidade de vida cotidiana, com uma estética que é percebida ao público visualmente (Jiang, 2014).

O conceito de ambientes restauradores, ecológicos e salutogênicos, abordados na arquitetura, horticulturaterapia e na MTC, pode se correlacionar aos estudos da cromoterapia:

(...) quando colocados em leitos hospitalares que possibilitavam a visão da natureza através da janela do hospital, tiveram em geral menor tempo de internação pós-operatório, receberam menos comentários negativos na avaliação das enfermeiras e necessitaram de menor quantidade de analgésicos. O mesmo não aconteceu com pacientes que se encontravam em quartos com janelas com vista para uma parede de tijolos de um prédio vizinho. (...) apenas um vislumbre da natureza pode possibilitar a recuperação do estresse (Gressler; Günther, 2013, p. 6).

Para uma boa recuperação, em estados graves de doença, não basta um ambiente sem a sujeira física, precisa ser também, sonoramente limpo, bem-acabado, ventilado e iluminado, minimalista, com mais ênfase e acesso à natureza. Estar adoecido em um ambiente que não cumpre esses requisitos pode ser perturbador, desorientador, nauseante, e até torturante.

A atenção de cima para baixo priorizaria objetos que compartilham características de destino (por exemplo, cor escura). Agora, digamos que um dos casacos do armário seja laranja neon e coberto com lantejoulas brilhantes! (...) Sob diferentes circunstâncias, como navegar em um ambiente urbano visualmente complexo ou em conjunto com outras tarefas, é mais provável que a distração interrompa a tarefa principal. (...) a Teoria da Restauração da Atenção sugere que interagir com a natureza exige menos atenção controlada do que interagir com ambientes urbanos e, portanto, é restaurador. Estudos comportamentais que medem o impacto da exposição à natureza (tanto real quanto em fotos) encontram melhorias na atenção em relação à exposição a ambientes urbanos. (...) E os estudos de neuroimagem corroboram as demandas atencionais relativas de visualização de cenas urbanas e rurais. Surpreendentemente, os adultos passam apenas 7% do tempo ao ar livre. Considerando o alto risco de atenção esgotada em um ambiente urbano e a solução simples e agradável de restaurar a atenção por meio da exposição à natureza, só podemos nos perguntar por que passamos tão pouco tempo ao ar livre na natureza (White; Shah, 2019).



#### 4.1 TC e cromoterapia

A associação entre cores e chakras começou a se desenvolver no início do século XX, sendo os pioneiros Dinshah P. Ghadiali e Charles Klotsche. Inspirado nos trabalhos de Ghadiali, Klotsche sugere as obras de Leadbeater, e, também associa notas musicais aos chakras. Dr. Edwin Dwight Babbitt desempenhou um papel importante no reconhecimento da cromoterapia, porém, não relaciona chakras a cores, como Klotsche e Ghadiali:

Seu trabalho (Jiang, 2014) parece ser uma extensão do conceito de Ghadiali, mas provou ser mais preciso. Ele enfatizou os prós da cromoterapia – que é segura, simples, econômica e altamente eficaz (...) não encontramos cálculos científicos em seu estudo; nenhuma espectroscopia foi realizada neste contexto. (...) Babbitt estava de fato entre os pioneiros da cromoterapia moderna. (...) funcionava de maneira bastante eficaz para curar feridas e estancar sangramentos, dores de cabeça etc. A energia real a que ele se referia na água potencializada não foi calculada de forma alguma. Ele não explicou a mudança de energia na água, seus estados quânticos e como diferentes tipos de vibração afetam a água de maneiras diferentes. Ele não explicou sobre a potência da água potencializada, mas incrível para a época era sua correlação de magnetismo com cromoterapia. Seu trabalho de cura pela cor, pela primeira vez na história, provou ser abrangente ao adotar uma abordagem fisiológica e psicológica. Qualquer cromoterapeuta, mesmo hoje em dia, pode se beneficiar de seu trabalho, pois ele discutiu cores apropriadas para doenças em detalhes que, de certa forma, não contradizem os fatos recém-estabelecidos sob a influência da ciência (Azeemi; Raza, 2005, p. 3).

Correntes ocidentais das TH criaram noções simplificadas da cromoterapia, como: “o corpo humano, segundo a doutrina da cromoterapia, é basicamente composto por cores.” (Azeemi; Raza, 2005, p. 1):

Doutrina (...) se baseia num sistema de crenças (...) relacionada com o corpo de um dogma (formado por enunciados certos e irrefutáveis) (...) tende a ser usado com uma carga pejorativa para fazer referência à reeducação de pessoas num contexto em que não há espaço para a diversidade de opiniões nem para a livre busca de conhecimento(...) (Conceito..., 2021).

Há um outro artigo que também trata da cromoterapia como doutrina:

A cromoterapia é uma espécie de cura holística que utiliza a energia correspondente a cada uma das sete cores do espectro, ou seja, vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, índigo e violeta. Cada cor tem sua própria energia correspondente a vários comprimentos de onda da luz, formando assim o espectro. Na cromoterapia, essas energias de luz ressoam com a energia de cada um dos sete chakras principais do corpo, equilibrando-os. Cada chakra está relacionado a uma determinada cor, glândula/órgão. (...) As terapias alternativas também acreditam que (...), Conhecer as cores de sua aura o ajudará a entender melhor seu espírito e, como resultado, como se curar (Sindhuja *et al.*, 2022, p. 453).

Ao que foi respondido:

Este esquema pode ser esteticamente agradável, mas não tem correspondência com a realidade e não pertence a uma revista médica. Os autores parecem aceitar esses métodos de tratamento e conceitos básicos sem questionar. Eles não reconhecem que foram desafiados (...). Dizem-nos que Klotsche descobriu a cromoterapia “para ser um plano de tratamento abrangente para 123 doenças graves”. São descritos tratamentos para hepatite, diabetes, gripe, artrite, obesidade, câncer e outras condições. Isso é potencialmente perigoso, pois os pacientes podem empregar cromoterapia e atrasar os tratamentos médicos necessários. Dizem-nos, por exemplo, que “a diabetes é causada pela falta de tons de laranja e amarelo no corpo”, o que é um absurdo. Dizer isso a um paciente o impedirá de lidar com a verdadeira causa subjacente do diabetes (...) prejudica o pensamento racional e científico, que é extremamente necessário hoje (Wheeler, 2023, p. 2).

Por exemplo, sugere-se que alimentos e roupas de determinada cor devem ser indicados para o chakra que apresenta maior distúrbio:

A cromoterapia é o método de tratamento de doenças usando alimentos coloridos, roupas coloridas, óleos saturados de cores, água colorida e espectro visível de radiação eletromagnética. A base da cromoterapia depende do fato de que a doença é causada por um desequilíbrio nos chakras básicos do corpo. A cromoterapia reequilibra os chakras usando cores específicas (Sindhuja *et al.*, 2022, p. 453).

Em casos de depressão e timidez, seria apropriada a aplicação de luz monocromática azul no chakra laríngeo, e índigo no frontal? Ou qualquer tom quente, para estimulação? Em casos de dependência sexual, seria apropriada a infusão de luz vermelha e/ou alaranjada nos chakras Raiz e Sacro? Ou seria mais efetivo qualquer tom frio nos chakras inferiores, para arrefecimento da atividade? Desse modo, de acordo com Ferreira (2013), é possível perceber que ideias de amor e sexo foram, primeiramente, uma preocupação leiga, não médica.

#### 4.2 Trigunas e cromoterapia

Na literatura védica indiana, os Trigunas (Rajas, Tamas e Sattva) são três atributos básicos que se correlacionam à mente e ao comportamento humano. Rajas representa a tendência à ambição e atividade (quente, yang, masculino, ativo); Tamas representa a tendência à letargia, inércia e rigidez (frio, yin, feminino, passivo); e Sattva representa o equilíbrio entre as polaridades (Sharma *et al.*, 2021). Ao correlacionar Trigunas, Estudo das Cores (quentes, frias e neutras) e Chakras, a ideia poderia fazer mais sentido:

O Tri-Guna integra vários componentes, como psicológicos, fisiológicos, forças de caráter e virtudes espirituais no âmbito do bem-estar. Embora a avaliação tradicional do Tri-Guna seja baseada na observação e na experiência, ela tem uma construção teórica testável extraordinariamente forte. Tri-Guna considera estados de estado e traço, onde os componentes do traço são relativamente constantes, representando o tipo de personalidade e os componentes do estado são uma parte dinâmica onde uma combinação particular é formada de diferentes componentes do Tri-Guna, viz., Sattva, Rajas e Tamas. (...) Esses aspectos constantes e dinâmicos do Tri-Guna são a

singularidade dos princípios psicológicos indianos na compreensão da emoção e do bem-estar. Assim, dentro de uma característica de traço constante, existe um núcleo dinâmico onde diferentes aspectos do Tri-Guna formarão uma combinação particular passível de treinamento e modulação. Esse aspecto dinâmico proporciona um maior escopo para o treinamento comportamental, de modo que um guna favorável seja levado ao domínio, modulando assim as características do traço, tornando assim o bem-estar psicológico resultante de uma decisão estratégica e intencional. Assim, a emoção e o bem-estar são uma flutuação livre no princípio psicológico indiano, e não uma resposta exclusiva a um evento interno ou externo (Ravindra; Babu, 2021, p. 213).

As cores podem, e devem ser utilizadas de forma abrangente no campo da saúde integrativa. Porém, a cromoterapia como técnica associada proposta nas TH tem uma origem duvidosa, vaga e não comprovada (Wheeler, 2023).

## 5 TC, MT, mantras e *ragas*

Nos últimos anos, com as teorias impulsionadas por Leadbeater e Klotsche, houve a tentativa de associar cada chakra às 7 notas musicais da escala natural ocidental, o que, supostamente, o colocaria em sua “vibração ideal”. Essa associação não é indicada nos Vedas, não é oficialmente aceita pelos musicoterapeutas, tampouco, cientificamente comprovada; meramente, esteticamente agradável, como no caso das cores do arco-íris (Wheeler, 2023).

A TC é de origem oriental, enquanto a escala em C (Dó) pertence ao sistema de notas ocidental. Ambos possuem suas próprias regras e teorias, com diferenças significativas. As escalas orientais são baseadas em microtons e podem apresentar até 24 notas em uma oitava, enquanto as ocidentais, apenas 12 notas. Tradicionalmente, não se associam notas, mas sim, *mantras* e *ragas*.

Existe na literatura védica uma infinidade de mantras, entre eles, os chamados *bijmantras*. Embora existam evidências de benefícios por meio da meditação com mantras (Tseng, 2022), não foram encontrados experimentos específicos relativos à meditação com *bijmantras* e seus respectivos chakras:

O termo mantra tem origem no sânscrito e significa instrumento da mente ou pensamento. É uma expressão sagrada que consiste em sílabas, palavras ou versos para formar um símbolo sagrado, figura espiritual ou encantamento mágico(...) podem ter apenas uma sílaba, como “Om” ou “Ham”, conhecidos como sílabas sementes. Em geral, os mantras podem ser entoados silenciosamente, suavemente ou em voz alta com respiração ativa ou passiva (Tseng, 2022, p. 1).

O *Ohm* e o *Ham* estão contidos na coleção mais antiga, o *RigVeda*, a qual não relaciona os *bijmantras* a nenhum chakra em específico. O *Ohm* estaria relacionado a todos os chakras, e os outros *bijmantras*. A associação com chakras surgiram nas literaturas posteriores (Doniger,

2023). Em sua síntese, Motoyama constata que cada chakra possui sons próprios (nada e mantra), além de figuras geométricas (yantra), que podem ser observados extra-sensorialmente. (Motoyama, 1981).

Wagner Borges comenta sobre a meditação clássica com *bijmantras* e sons intracranianos, que estariam relacionados ao despertar e ativação dos chakras, ao qual teve a oportunidade de experienciar, e descreve-os como sons de cachoeira dentro do corpo. Segundo Borges, a proposta clássica de meditação é que o *bijmantra* serve como estratégia para manter o foco no chakra, e não funciona exatamente como uma palavra mágica. A entoação não é essencial, pois podem ser feitos mentalmente, sem a necessidade de vocalização (Tseng, 2022; Motoyama, 1981; Borges, 2020).

Em relação aos *ragas*, podem ser comparados a escalas, mas, não necessariamente.

Ragas não devem ser confundidas com modos que se ouvem na música dos países do Oriente Médio e Extremo Oriente, nem devem ser entendidas como uma escala, melodia per se, uma composição ou um tom. Um raga é uma forma melódica científica, precisa, sutil e estética com seu próprio movimento ascendente e descendente peculiar, consistindo em uma oitava completa de sete notas ou uma série de seis ou cinco notas (ou uma combinação de qualquer uma delas) em uma ordem ascendente, ou estrutura em queda chamada Arohana and Avarohana. É a diferença sutil na ordem das notas, a omissão de uma nota dissonante, a ênfase em uma nota específica, o deslizamento de uma nota para outra e o uso de microtons junto com outras sutilezas, que demarcam um raga do outro. (...) Essas combinações de 12 'swaras' formam numerosos Ragas, cada um com seu próprio gosto e toque, com a capacidade de modular e moderar os chakras do corpo, o humor e a saúde psicológica e física. (...) 'Swar' é “um som ressonante que é executado de shrutis sem intervalos que tem a propriedade por si só de proporcionar prazer à mente do ouvinte” (Mittal; Kumar, 2021, p. 34).

Um estudo exploratório foi realizado considerando sistemas musicais orientais e ocidentais, relevando a complexidade entre ambos, e a necessidade de mais pesquisas:

Não encontramos nenhuma literatura sobre o tom específico a ser usado para a manobra de ativação do chakra tanto na música carnática quanto na música hindustani. Outras tradições orientais que usam música ocidental para ativar o chakra usam o dó como tom para a manobra. (...) A manobra de ativação do chakra foi construída por nós, com base na ciência dos efeitos da música no corpo energético descritos em escrituras antigas. (...) mostrou elevação da temperatura corporal após uma única sessão de técnica musical (vocal) de ativação do chakra em todos os sujeitos. Mais pesquisas são necessárias para estudar os efeitos de várias técnicas de ativação de chakra na temperatura corporal e outros parâmetros fisiológicos. A pesquisa científica no campo dos sistemas de medicina energética, baseada na sabedoria e no conhecimento antigos, parece promissora para o bem-estar físico, mental e espiritual dos seres humanos (Sumathy, 2016, p. 5).

Pode-se constatar que existe uma gama de possibilidades na dinâmica entre sons e chakras, a variedade de tons, notas, timbres, instrumentos, ritmos e, ainda, há de se considerar a complexidade entre os sistemas musicais:

(...)o efeito da música depende da capacidade do ouvinte de experimentar um estado alterado de excitação física e humor. Essas mudanças ocorrem devido às mudanças nas notas musicais que variam em tempo e ritmo (...) os 72.000 nervos (nadis) do nosso corpo são controlados pelos 72 raga raíz (...) acredita-se que se alguém canta ou executa um raga de acordo com suas especificações minuciosas particularmente definidas, (...) apropriadamente, esse raga terá controle completo sobre seu nervo correspondente (...). Das 12 notas na música ocidental e 12 'ShudhSwara' na música indiana, os 7 principais 'swar' são considerados associados aos 7 chakras principais. (...) As notações 'swar' quando cantadas nas ordens ascendente (aaroaha) e descendente (avroha) da maneira correta, sincronizam com a tonificação do Chakra da Raiz para a Coroa e da Coroa para Chakra Raiz, respectivamente. Quando as frequências do chakra e o tom combinam, o ritmo e a vibração do chakra voltam ao normal, dando lugar à demolição de problemas físicos e mentais (Mittal; Kumar, 2021, p. 4).

## 6 Conclusão

Borges afirma que, algumas técnicas, como Reiki e cristais (quando manipulados por um profissional consciente), teriam, sim, um efeito de limpeza e desintoxicação energética nos chakras. Porém, como também interpreta Motoyama, o desenvolvimento dos chakras se dá, somente, de dentro para fora, por meio da meditação e auto-observação.

Desse modo, os *Upanishads* insinuam que as pessoas que desejam obter libertação necessitam, por meio da experiência pessoal, localizar os chakras. No geral, os quatro *Upanishads* parecem compactuar dessa atitude, uma vez que as descrições da localização, estrutura e funções dos chakras são extremamente resumidas (Motoyama, 1981).

Como ressalta Borges, a relação entre chakras, notas musicais e cores é variável, e pode depender da necessidade energética específica de cada indivíduo/chakra, podendo ser aplicada de forma ineficiente, ou até prejudicial. Motoyama já defendia a integração da espiritualidade na prática médica. Se torna urgente incentivar o debate, questionamento, senso crítico, como também, a sensibilidade, humildade e observação. Muitos fenômenos, doenças, sintomas e distúrbios permanecem não elucidados pela Ciência devido ao excesso de materialismo, impregnado no meio científico, e excesso de dogmatismo, no meio holístico. Seria viável considerar os efeitos da MT no campo espiritual, principalmente no que se refere à saúde mental. Portanto, há de se considerar a inclusão do estudo das TC na grade da MT:

O Manifesto Pós-Materialista propõe a incorporação do componente espiritual do ser humano nas ciências, sem renúncia ao método científico materialista. Pesquisas recentes parecem indicar a existência de algo além da matéria, também na origem de transtornos mentais. A otimização da saúde espiritual é um dos objetivos da musicoterapia (MT). O paradigma pós materialista proposto no Manifesto (paradigma) abre a perspectiva de investigar fenômenos ditos espirituais relatados durante as sessões musicoterápicas, ou que possam até nelas ocorrer. (...) Ao facultar aos musicoterapeutas alargar o entendimento da espiritualidade para além dos limites da psique e das influências socioculturais, o paradigma se relaciona favoravelmente com a prática e a pesquisa musicoterápicas em relação à saúde mental. A maioria das

pesquisas em MT e saúde mental retornadas nas buscas, contudo, não aborda a espiritualidade (Doff Sotta; Piazzetta, 2022, p. 2).

É a abertura de novas perspectivas para grandes avanços no campo da saúde e da medicina. Segundo Leadbeater (2004), as pessoas ainda são atrasadas a respeito da marcha do mundo, portanto, conforme apontado por Jiang (2014), faz-se necessária a integração de teorias tradicionais da cultura chinesa nas estruturas ocidentais, além de trabalhar em abordagens multiculturalista:

O sistema de chakras é um caminho para a revolução interior, e é para abandonar todas as crenças religiosas, restrições, preconceitos e criar o espaço dentro disso para conceber a verdade infinita e atemporal. A revolução do sistema de chakras começou há muito tempo, com a tradição oral, mantendo uma precisão excepcional de seu conhecimento ao longo das gerações. Estudos científicos para o sistema de sete chakras e o sistema de 114 chakras do Amit Ray são cruciais para a psicologia positiva moderna, neuropsicologia e cura (Schneider, Jersey, 2019, p. 22).

A educação deve ser uma experiência transcendental. Por meio de práticas espirituais como a meditação, os alunos devem experimentar os três aspectos da mente humana: o inconsciente, a consciência e a superconsciência. É meu desejo continuar a criar no CIHS um ambiente educacional no qual as pessoas possam explorar cientificamente as aplicações da espiritualidade e da energia sutil (Investigating - CIHS).

É preciso muito mais do que apenas a simples infusão de uma nota musical, ou uma luz monocromática sobre um chakra, para seu equilíbrio ou real despertar. As TC devem ser levadas mais a sério, com maior visibilidade a institutos como o IPPB e o CIHS, assim como uma ampla adesão ao Manifesto Pós-Materialista (Doff Sotta; Piazzetta, 2022) para o progresso científico, elucidação espiritual e, conseqüente, compreensão de muitas doenças, hoje, consideradas “incuráveis”.

## Referências

ABRATH/UNIABRATH - Associação Brasileira dos Terapeutas Holísticos. **Curso de Chakraterapia Básica**. Disponível em: <https://uniabrath.org.br/curso/chakraterapia-basica/>. Acesso em: 19 jun. 2023.

ABRATH / UNIABRATH - Associação Brasileira dos Terapeutas Holísticos. **Curso de Cromoterapia**. Disponível em: <https://uniabrath.org.br/cromoterapia/>. Acesso em: 01 jul. 2023.

AZEEMI, S. T; RAZA, S. M. A critical analysis of chromotherapy and its scientific evolution. **Evid Based Complement Alternat Med**, v. 2, n. 4, p. 481-488, 2005. DOI: 10.1093/ecam/neh137. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1297510/>. Acesso em: 29 July 2023.

BORGES, W. **Chakras e Bioenergias**. [s. l.], 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL1th2Nlif5bZ-i5E5N74Yi9-ZRjuL-81S>. Acesso em: 29 abr. 2023.

BORGES, W. Chakras Esplênico X Sexual. **Instituto de Pesquisas Projeiológicas e Bioenergéticas**. Disponível em: <https://www.ippb.org.br/bioenergia/chacras-esplenico-x-sexual>. Acesso em: 01 maio 2023.

CIHS - California Institute for Human Science. **Mensagem dos Fundadores** - princípios. Disponível em: <https://www.cihs.edu/founders-message>. Acesso em: 13 July 2023.

CONCEITO de Plexo - O que é, conceito e definição. **CONCEITO. DE**. Disponível em: <https://conceito.de/plexo>. Acesso em: 23 maio 2023.

CONCEITO de Doutrina. **Conceito. DE**. Disponível em: <https://conceito.de/doutrina>. Acesso em: 10 jun. 2023.

DOFF SOTTA, M.; PIAZZETTA, C. M. O ‘Manifesto Para Uma Ciência Pós-materialista’ E a Musicoterapia: Espiritualidade E Saúde Mental. **Brazilian Journal of Music Therapy**, v. 24, n. 34, 2022. DOI: 10.51914/brjmt.34.2022.400. Disponível em: <https://musicoterapia.revistademusicoterapia.mus.br/index.php/rbmt/article/view/400>. Acesso em: 14 July 2023.

DONIGER, W. “Veda”. **Encyclopedia Britannica**, 04 Jan. 2023. Disponível em: <https://www.britannica.com/topic/Veda>. Acesso em: 14 July 2023.

DYER, N. L; BALDWIN, A. L; RAND, W. L. Um teste de eficácia em larga escala do Reiki para a saúde física e psicológica. **J Altern Complement Med**, New York, v. 25, n. 12, p. 1156-1162, 2019. DOI: 10.1089/acm.2019.0022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31638407/>. Acesso em: 23 May 2023.

ELLIOT, A. J. Color and psychological functioning: a review of theoretical and empirical work. **Front Psychol**, v. 6, p. 368, 2015. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.00368. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4383146/>. Acesso em: 23 May 2023.

FERREIRA, C. B. C. A emergência da adicção sexual, suas apropriações e as relações com a produção de campos profissionais. **Sex, Salud Soc**, Rio de Janeiro, v. 14, p. 284-318, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1984-64872013000200013>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sess/a/x4mhJK5r4zs3pSZmRB6cHyC/?lang=pt#>. Acesso em: 19 jun. 2023.

GRESSLER, S. C.; GÜNTHER, I. A. Ambientes restauradores: definição, histórico, abordagens e pesquisas. **Estud psicol.**, Natal, v. 18, n. 3, p. 487-495, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2013000300009>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/h4t9nkcPW4Srq7WX7P8dQsf/?lang=pt>. Acesso em: 19 jun. 2023.

GUÉNON, R. **Teosofismo: História de uma Pseudo-Religião**. Paris: Nouvelle Librairie Nationale, 1921.

IBRATH - Instituto Brasileiro de Terapias Holísticas. **Curso de Chakraterapia** - Domine a Chakraterapia do básico ao avançado e torne-se especialista nesta técnica! Disponível em: <https://lp.ibrath.com/chakraterapia/>. Acesso em: 19 jun. 2023.

IBRATH - Instituto Brasileiro de Terapias Holísticas. **Curso de Cromoterapia**: Aprenda a dominar a Cromoterapia do básico ao avançado e torne-se especialista nesta técnica! Disponível em: <https://lp.ibrath.com/cromoterapia-3/>. Acesso em: 18 jun. 2023.

IBRATH - Instituto Brasileiro de Terapias Holísticas. **Cromoterapia**: Guia Completo Para Equilibrar Seus Chakras e Energizar seu Corpo. Disponível em: <https://ibrath.com/cromoterapia-guia-para-equilibrar-seus-chakras/>. Acesso em: 23 maio 2023.

INSTITUTO Terapias de Luz. **Curso de Cromoterapia com certificado reconhecido pela ABRATH**. Disponível em: <https://lojaterapiasdeluz.com.br/cromoterapia/?ref=U69316963L>. Acesso em: 01 jul. 2023.

INVESTIGATING Mechanisms of Human Being as a Whole. **CIHS - California Institute for Human Science**. Disponível em: <https://www.cihs.edu/research>. Acesso em: 19 July 2023.

JIANG, S. Paisagens terapêuticas e jardins de cura: Uma revisão da literatura chinesa em relação aos estudos nos países ocidentais. **Fronteiras da Pesquisa em Arquitetura**, v. 3, n. 2, p. 141-153, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.foar.2013.12.002>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095263513000836>. Acesso em: 14 jun. 2023.

KLOTSCH, C. **Color Medicine: The Secrets of Color/Vibrational Healing**. EUA: Light Technology Publications, 1993.

LEADBEATER, C. W. **Os Chakras**. São Paulo: Editora Pensamento, 2004.

MARQUES-DEAK, A.; STERNBERG, E. Psiconeuroimunologia: a relação entre o sistema nervoso central e o sistema imunológico. **Braz J Psychiatry**, v. 26, n. 3, p. 143-144, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462004000300002>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/mfx5RTLNd8j66vP3TXxPFhC/?lang=pt#>. Acesso em: 20 maio 2023.

MCMANUS, D. E. Reiki Is Better Than Placebo and Has Broad Potential as a Complementary Health Therapy. **J Evid Based Complementary Altern Med**, v. 22, n. 4, p. 1051-1057, 2017. DOI: 10.1177/2156587217728644. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5871310/>. Acesso em: 20 May 2023.

MINAYO, M. C. S. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 17, n. 3, p. 621-626, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000300007>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/39YW8sMQhNzG5NmpGBtNMFf/>. Acesso em: 20 maio 2023.



PRÁTICAS Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). **Ministério da Saúde**, [s. d.]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics>. Acesso em: 20 maio 2023.

MITTAL, S.; KUMAR, S. Fostering Mental Wellbeing by Healing Chakras through Music Therapy. **Indian Journal of Social Sciences and Literature Studies**, v. 7, n. 2, p. 33-40, 2021. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/363367315\\_Fostering\\_Mental\\_Wellbeing\\_by\\_Healing\\_Chakras\\_through\\_Music\\_Therapy](https://www.researchgate.net/publication/363367315_Fostering_Mental_Wellbeing_by_Healing_Chakras_through_Music_Therapy). Acesso em: 23 May 2023.

MOTOYAMA, H. **Teoria dos Chakras: Ponte para a Consciência Superior**. São Paulo: Pensamento, 1981.

NARAYANA, D. B. A; DURG, S; Ayurveda: (W)here is the evidence. **J Ayurveda Integr Med**, v. 12, n. 2, p. 408-411, 2021. DOI: 10.1016/j.jaim.2020.07.001. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32951967/>. Acesso em: 23 May 2023.

RAVINDRA, P. N; BABU, P. A Correlation Study between Tri-Guna and Emotional Style: A Theoretical Approach toward Developing a Working Model to Integrate Tri-Guna with Affective Neuroscience and Well-Being. **Int J Yoga**, v. 14, n. 3, p. 213-221, 2021. DOI: 10.4103/ijoy.ijoy\_52\_21. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35017863/>. Acesso em: 23 May 2023.

SAOJI, A. A; RAGHAVENDRA, B. R; MANJUNATH, N. K. Effects of yogic breath regulation: A narrative review of scientific evidence. **J Ayurveda Integr Med**, v. 10, p. 50-58, 2019. DOI: 10.1016/j.jaim.2017.07.008. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29395894/>. Acesso em: 23 May 2023.

SCHNEIDER, A.; JERSEY, C. N. A Brief History of the Chakras in Human Body. **Revisão de Psicologia**, Herdecke - Alemanha, v. 15, n. 16, p. 21-27, 2019. DOI:10.13140/RG.2.2.17372.00646. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/342562977\\_A\\_Brief\\_History\\_of\\_the\\_Chakras\\_in\\_Human\\_Body](https://www.researchgate.net/publication/342562977_A_Brief_History_of_the_Chakras_in_Human_Body). Acesso em: 23 May 2023.

SHARMA, S. *et al.* Relationship between Vedic personality traits (Sattva, Rajas, and Tamas) with life satisfaction and perceived stress in healthy university students: A cross-sectional study. **Ayu**, v. 42, p. 39-44, 2021. DOI: 10.4103/ayu.ayu\_98\_21. Epub 2022 Dec 7. PMID: 36743271. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36743271/>. Acesso em: 23 May 2023.

SINDHUJA, D. S. V. *et al.* The untold saga of chromotherapy in dentistry. **J Family Med Prim Care**, v. 11, n. 2, p. 453-457, 2022. DOI: 10.4103/jfmpc.jfmpc\_1249\_21. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8963609/>. Acesso em: 23 May 2023.

SUMATHY, S.; PARMAR, P. N. Effect of a Single Musical Cakra Activation Manoeuvre on Body Temperature: An Exploratory Study. **Anc Sci Life**, v. 36, p. 3-5, 2016. DOI: 10.4103/0257-7941.195414. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5255968/>. Acesso em: 23 May 2023.

TSENG, A. A. Scientific Evidence of Health Benefits by Practicing Mantra Meditation: Narrative Review. **Int J Yoga**, v. 15, n. 2, p. 89-95, 2022. DOI: 10.4103/ijoy.ijoy\_53\_22. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36329765/>. Acesso em: 23 May 2023.

UBAM - União Brasileira das Associações de Musicoterapia. **Definição Brasileira de Musicoterapia**. 2018. Disponível em: <https://ubammusicoterapia.com.br/definicao-brasileira-de-musicoterapia/>. Acesso em: 10 jun. 2023.

UMBRELLO, M. *et al.* Music therapy reduces stress and anxiety in critically ill patients: a systematic review of randomized clinical trials. **Minerva Anesthesiol**, v. 85, n. 8, p. 886-898, 2019. DOI: 10.23736/S0375-9393.19.13526-2. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30947484/>. Acesso em: 23 May 2023.

WANG, S.; AGIUS, M. The use of Music Therapy in the treatment of Mental Illness and the enhancement of Societal Wellbeing. **Psychiatr Danub**, v. 30, n. Suppl 7, p. 595-600, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30439854/>. Acesso em: 23 May 2023.

WASHINGTON, P. **O Babuíno de Madame Blavatsky**. Londres: Schoken Books, 1993.

WHEELER, T. J. Response to “The untold saga of chromotherapy in dentistry”. **J Family Med Prim Care**, v. 12, n. 2, p. 417-418, 2023. DOI: 10.4103/jfmpe.jfmpe\_2479\_22. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10114550/>. Acesso em: 23 May 2023.

WHITE, H.; SHAH, P. Attention in Urban and Natural Environments. **Yale J Biol Med**, v. 92, p. 115-120, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6430180/>. Acesso em: 23 May 2023.

WOODYARD, C. Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. **Int J Yoga**, v. 4, n. 2, p. 49-54, 2011. DOI: 10.4103/0973-6131.85485. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22022122/>. Acesso em: 23 May 2023.

XIE, J.; LIU, B.; ELSADEK, M. How Can Flowers and Their Colors Promote Individuals' Physiological and Psychological States during the COVID-19 Lockdown? **Int J Environ Res Public Health**, v. 18, n. 19, p. 10258, 2021. DOI: 10.3390/ijerph181910258. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8507779/>. Acesso em: 23 May 2023.

YANG, J. Study on the effect of music therapy on middle-aged and elderly individuals with depression. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 27, p. 47-49, 2021. DOI: [https://doi.org/10.1590/1517-8692202127012020\\_0107](https://doi.org/10.1590/1517-8692202127012020_0107). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/wQdgRrKtFk494hkqQ9Nvgss/#>. Acesso em: 23 May 2023.

ZANETTI, F. **A criação da vida em vinte e quatro horas**. São Paulo: [s. n.], 2019. Disponível em: <https://associacaodeterapiasintegrativas.com/wp-content/uploads/2024/06/Amostra-do-livro-A-Criacao-da-Vida-em-Vinte-Quatro-Horas.pdf>. Acesso em: 23 maio 2023.