

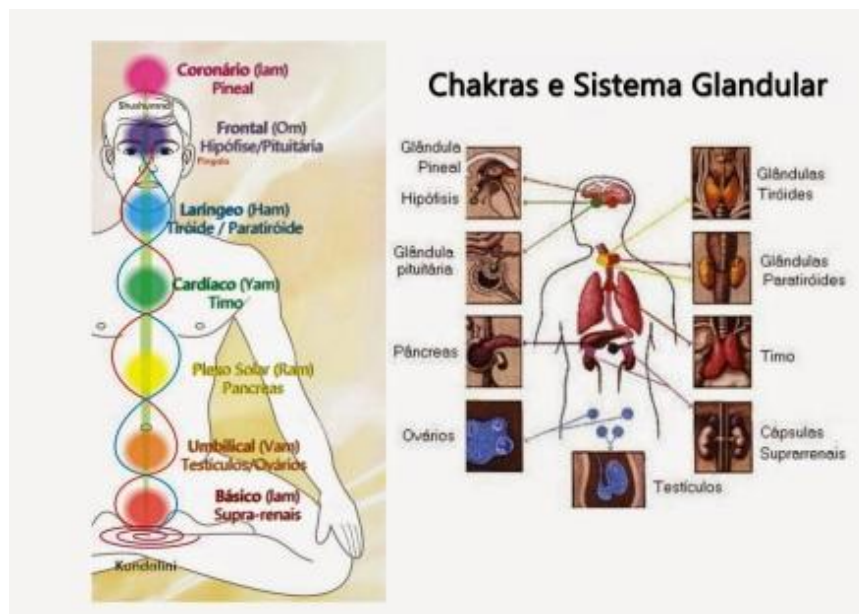
OS CHAKRAS

Afinal o que são e quais são nossos principais chakras?

Os chakras são centros energéticos distribuídos pelo corpo, ficam localizados no corpo vital. Originária das escrituras sagradas do hinduísmo – a palavra chakra significa “roda” em sânscrito e, não à toa, eles estão em constante movimento, por eles se dá a absorção, exteriorização e administração de energias no corpo.

Segundo os hindus, os chakras se encontram e se fundem nas Nadis (A palavra nāḍī vem da raiz nāḍ, e significa rio, córrego, ou fluxo do nāḍa. As nāḍīs são os canais pelos quais circula a força vital no corpo sutil). Cada um deles influencia uma ou mais áreas específicas tanto da nossa personalidade como da saúde.

Ao trabalharmos o equilíbrio dos chakras, promovemos o equilíbrio em todos os nossos 7 corpos, gerando autoconhecimento e equilíbrio, bem como um estado de profundo e completo bem estar.



1º CHAKRA BÁSICO (MULADHARA)

O Chakra Básico ou raiz é do elemento *Terra*.

Ele está localizado no períneo e está associado ao planeta Saturno que é o arquétipo da materialização.

A principal função dele é trazer vitalidade e saúde para o corpo físico, através do aterramento, uma vez que está ligado à sobrevivência.

No corpo físico está ligado às glândulas supra renais e seus hormônios.

Quanto mais equilibrado esse chakra está , mais são evidenciadas qualidades como coragem, paciência, saúde, sucesso, prosperidade, independência e segurança.

O medo é o principal responsável pelo desequilíbrio deste chakra. Sendo que seu desequilíbrio pode gerar inseguranças diversas e seu excesso pode desencadear raiva, tensão e violência.

Seu mantra é o LAM, sua cor é o **vermelho**.

Para equilibrar essa energia use técnicas de aterramento, como yoga, qi cing, alimentos em forma de raízes (ou seja, que se desenvolvem dentro da terra, como cenoura, mandioca, batata, beterrabas...) e meditação com foco na cor vermelha, no mantra e no local onde se encontra esse chakra no corpo.

2º CHAKRA UMBILICAL (SVADHISTHANA)

O Chakra é o Umbilical, Sacral ou sexual.

Chakra do elemento *Água*. Está localizado dois dedos abaixo do umbigo.

Relacionado ao planeta Júpiter, arquétipo de sabedoria e expansão.

Ele é responsável pela energia sexual, potência de criação de projetos, criatividade, auto estima, amor próprio, sentimento de abundância, de merecimento.

Dentre suas funções, ele favorece aspectos como força, vitalidade física e reprodução.

No corpo físico age sobre as glândulas reprodutoras.

Quando ele está equilibrado, favorece qualidades como assimilação de novas ideias, desejo, emoções, mudanças, prazer, saúde e tolerância.

O sentimento que mais bloqueia esse chakra é a culpa, culpar-se por seus prazeres.

Se este chakra está desequilibrado, podem ocorrer problemas sexuais e de bexiga, pode gerar também falta de inspiração e dificuldade nos relacionamentos; e se estiver aberto demais, pode levar a confusão, ciúmes, questões passionais e impotência.

Seu mantra é VAM e sua cor é o **laranja**.

Para equilibrar esse chakra faça o que te dá prazer na vida e ative seu lado mais potente e criativo.

3º CHAKRA PLEXO SOLAR OU UMBILICAL (MANIPURA)

Sendo esse o Chakra do elemento *Fogo*, está localizado no abdômen na altura da última costela flutuante do lado direito e está associado ao Sol arquétipo do Eu, poder pessoal e autoconhecimento.

Esse Chakra possui importante papel na digestão das emoções e do metabolismo.

No corpo físico está ligado ao pâncreas.

O principal sentimento que desequilibra esse chakra, que é o centro do nosso Ego, é a vergonha. Esse sentimento trava tudo, inclusive nossa conexão com a Terra, seres elementais e de outras dimensões. Ele exige a troca energética, a partilha.

Quanto mais alinhado esse chakra está, mais ele contribui para o reforço de qualidades como autocontrole, autoridade, energia, humor, vontade e poder pessoal.

No entanto, se há um desequilíbrio, pode acarretar problemas estomacais e digestivos. A sua ausência pode gerar medo e o seu excesso pode desencadear apego a acontecimentos do passado, ódio e raiva.

Seu mantra é RAM e sua cor o **amarelo**.

Para equilibrar esse chakra, além da meditação com foco na cor e no mantra, tome sol e aprenda a dominar seu EGO.

4º CHAKRA CARDÍACO (ANAHATA)

O Chakra Cardíaco é do elemento Ar. Localizado no coração, ele é regido por Vênus que é o planeta do amor. É o centro energético do nosso ser que acessa através do amor incondicional às outras dimensões do Universo. No corpo físico está ligado à glândula Timo.

A tristeza é o principal sentimento que bloqueia este chakra.

Suas principais funções são: energizar o sangue e o corpo físico.

Quanto mais equilibrado esse chakra está, mais as qualidades de amor incondicional, compaixão, equilíbrio, harmonia e paz são evidenciadas.

Por outro lado, quando ele está em desequilíbrio, pode causar Instabilidade emocional, problemas de coração e circulação.

A ausência pode causar baixa autoestima e o excesso pode causar preocupação demasiada com os outros.

Seu mantra é Yam e sua cor é o **verde**.

O desbloqueio deste chakra pode ser feito também através do ho'oponopono, da gratidão, a prática da caridade sem interesse e fazer as coisas que ama.

5º CHAKRA LARÍNGEO (VISHUDDHA)

O Laríngео é do elemento *Éter*, ele está localizado no centro da garganta.

É regido por Mercúrio, o planeta da comunicação. No corpo físico está ligado a glândula tireóide.

Possui importante papel em aspectos do som, da vibração e da auto expressão.

O principal agente de bloqueio deste chakra é a mentira.

Quando em equilíbrio, ele favorece qualidades de comunicação, criatividade, conhecimento, honestidade, integração, lealdade e paz.

Já quando está em desequilíbrio, pode causar depressão, ignorância e problemas na comunicação. Se estiver fechado, pode causar dificuldade na comunicação .

Se estiver aberto demais, pode causar inquietação e ansiedade e tagarelice.

Seu mantra é HAM e sua cor é o [azul](#).

Para equilibrar esse chakra, devemos falar a verdade, cantar, e fazer meditações com as cores e sons desse chakra.

6º CHAKRA FRONTAL OU 3º OLHO (AJNA)

O Chakra Frontal ou 3º olho está localizado entre as sobrancelhas.

No corpo físico é ligado a glândula pituitária. Ele é regido por todos os elementos anteriores e pela luz.

É regido pelo Sol e pela Lua, que se refere ao nosso Eu interior.

Dentre suas funções, ele é responsável por revitalizar o sistema nervoso e a visão.

Os principais responsáveis por seu bloqueio são a ilusão, a rigidez e a arrogância.

Ele nos faz enxergar primeiramente a nós mesmos, depois ao outro e acaba com a ilusão da separação nos fazendo ver que todos somos um, entrando assim em contato com a força da criação, a essência de tudo e de todos.

Quanto mais aberto e alinhado esse chakra está, mais são evidenciadas qualidades como concentração, devoção, intuição, imaginação, realização da alma e sabedoria.

Porém, quando em desequilíbrio, pode causar dores de cabeça, falta de concentração, problemas nos olhos, pesadelos e tensão, falta de inteligência, pensamentos depressivos e o excesso pode causar estresse e desequilíbrio psíquico.

Seu mantra é OM e sua cor é o [índigo](#).

Para equilibrar esse chakra, além das meditações com a cor e o som, devemos desenvolver e confiar na nossa intuição.

7º CHAKRA CORONÁRIO (SAHASRARA)

O Chakra Coronário é regido por todos os elementos , localizado em cima da cabeça. No corpo físico ligado a glândula pineal.

Ele está relacionado ao planeta Urano, que é arquétipo do despertar e da liberação da consciência.

Suas principais funções são revitalizar o cérebro e a ligação direta com a consciência universal.

O principal agente bloqueador deste chakra é o apego material.

Quando está em equilíbrio, esse chakra favorece a percepção além do tempo e espaço e a abertura da consciência para o infinito.

E quando ele está em desequilíbrio, pode provocar alienação, confusão, depressão e falta de inspiração.

Com sua ausência pode haver falta de fé e com seu excesso, fanatismo religioso.

Seu mantra é o SILÊNCIO, suas cores são o **branco** e o **violeta**.

Para equilibrar esse chakra, a meditação em silêncio visualizando as cores do chakra, se conectar com seus guias e mentores.

