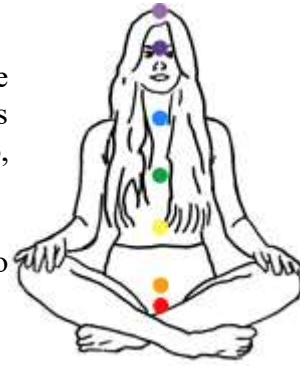


# Introdução aos Chakras

## O que são chakras e suas propriedades psicológicas.

Chakras são centros de energia, situados na metade do corpo. Há sete deles, que governam nossas propriedades psicológicas. Os chakras situados na parte mais inferior de nosso corpo são nosso lado instintivo, os mais elevados no nosso lado mental.

Os chakras podem ter vários níveis de atividade. Quando estão "abertos", estão considerados operantes em uma forma normal.



Idealmente, todos os chakras contribuiriam a nosso ser. Nossos instintos trabalhariam junto com os nossos sentimentos e pensar. Entretanto, este não é geralmente o caso. Alguns chakras não estão abertos bastante (sendo sob-ativo), e para compensar, outros chakras são sobre-ativos. O estado ideal é onde os chakras são equilibrados.

## 1 - Chakra Coroa

O Chakra da Coroa é sobre a sabedoria e ser um com o mundo. Quando este chakra está aberto, você é desprejudicado e completamente ciente do mundo e de você mesmo.

Se for sob-ativo, você não está muito ciente da espiritualidade. Você provavelmente, é completamente rígido em seu pensar.

Se este chakra for sobre-ativo, você intelectualiza coisas demais. Você pode ser viciado em temas espirituais e está ignorando suas necessidades corporais.

## 2 - Chakra Terceiro Olho

O Chakra do Terceiro Olho é sobre a introspecção e a visualização. Quando está aberto, você tem uma boa intuição. Você tende a fantasiar.

Se for sob-ativo, você não é muito bom em pensar em você mesmo, e você pode tender a confiar em autoridades. Você pode ser rígido em seu pensar, confiando em demasiadas opiniões. Você pode ser confundido facilmente.

Se este chakra for sobre-ativo, você pode viver em um mundo de fantasia. Em casos excessivos alucinações são possíveis.

## 3 - Chakra Garganta

O Chakra da Garganta é sobre a auto-expressão e falar. Quando está aberto, você não tem nenhum problema expressar-se, e você pode se passar por um modo artístico.

Quando este chakra está sob-ativo, você tende a não falar muito, e você é provavelmente introvertido e tímido. Contar mentiras pode bloquear este chakra.

Se este chakra for sobre-ativo, você tende a falar demasiadamente, geralmente domina as pessoas e as mantém em distância. Você é um mau ouvinte se este for o caso.

## 4 - Chakra Coração

O Chakra do Coração é sobre o amor, a bondade e a afeição. Quando está aberto, você é piedoso e amigável, e você trabalha em relacionamentos harmoniosos.

Quando seu Chakra do Coração é sob-ativo, você é frio e distante.

Se este chakra for sobre-ativo, você está sufocando as pessoas com seu amor e este provavelmente tem razões completamente egoístas.

## 5 - Chakra Umbigo

O Chakra Umbigo é sobre afirmar-se em um grupo. Quando está aberto, você se sente no controle e você tem suficiente auto-estima.

Quando o Chakra Umbigo é sob-ativo, você tende a ser passivo e indecisivo. Você é provavelmente tímido e não tem o que você quer.

Se este chakra for sobre-ativo, você dominativo e provavelmente até mesmo agressivo.

## 6 - Chakra Sacral

O Chakra Sacral é sobre o sentimento e a sexualidade. Quando está aberto, seus sentimentos fluem livremente, e se expressam sem você perceber que é sobre-emocional. Você está aberto à intimidade e você pode ser apaixonado e vívido. Você não tem nenhum problema em tratar de sua sexualidade.

Se você tender a ser duro e frio ou a ser indiferente, o Chakra Sacral é sob-ativo. Você não está muito aberto às pessoas.

Se este chakra for sobre-ativo, você tende a ser emocional toda a hora. Você se sentirá emocionalmente unido às pessoas e você pode ser muito sexualmente ativo.

## 7 - Chakra Raiz

O Chakra da Raiz é sobre ser fisicamente lá, e o sentimento em repouso nas situações. Se estiver aberto, você sente aterrado, estável e seguro. Você não desconfia desnecessariamente das pessoas. Você se sente atual no aqui e agora e conectado a seu corpo físico. Você sente ter território suficiente.

Se você tender a ser medroso ou nervoso, seu Chakra da Raiz é provavelmente sob-ativo. Você não se sentiria facilmente bem-vindo.

Se este chakra for sobre-ativo, você pode ser muito materialista e ganancioso. Você provavelmente é obsessivo em ser seguro e resiste a mudança.

# Os chacras, são os nossos pontos vitais de energia

## **1 - Chakra coronário**

Situado na parte superior da cabeça.

Cor: Lilás

Elemento: Pensamento

Abrange: Inteligência, entendimento e sabedoria

Falta de capacidade de concentração

Como equilibrar: Através da meditação

Utilizando roupas com cor lilás ( ou objectos )

Receber luz. Por exemplo, ver o Sol nascer

## **2 - Chakra frontal**

Situado no centro da testa ( meio dos olhos )

Cor: Azul escuro

Elemento: Luz

Abrange: Imaginação e intuição

Sentido prático mas sem intuição

Como equilibrar: Usando e utilizando cores azuis fortes.

Pedra aconselhável, lápis lazúli

## **3 - Chakra da laringe**

Situado na garganta

Cor: Azul celeste

Elemento: Som

Abrange: Comunicação e relacionamento

Dificuldade de comunicação, timidez, fraqueza e dificuldade no Cantar

Como equilibrar: Ouvindo muita musica e recebendo a luz solar.

Use roupas em que predomine o azul celeste. Cantar, também é recomendado

## **4 - Chakra cardíaco**

Situado no meio do peito

Cor: Verde

Elemento: Ar

Abrange: Amor e sentimentos

Problemas de amor e ordem sentimental

Como equilibrar: Uma alimentação rica em verdes, roupas com tons verdes, colocar muitas plantas dentro da sua casa e local de trabalho

## **5 - Chakra plexo solar**

Situado no estômago

Cor: Amarelo

Elemento: Fogo

Abrange: Auto confiança, vitalidade e energia

Cansaço muito frequente

Como equilibrar: Usar roupas com a cor amarela, acender velas brancas e amarelas, sempre em número impar.

Por exemplo, 1-3-5-7, etc...

## **6 - Chakra sacro**

Situado no umbigo

Cor: Laranja

Elemento: Água

Abrange: Sexualidade e emoções

Problemas de ordem sexual

Como equilibrar: A água é um elemento de grande importância. nade, faça banhos de imersão prolongados.  
A utilização da cor laranja é benéfica.

### **7 - Chakra básico**

Situado à altura das partes genitais

Cor: Vermelho

Elemento: Terra

Abrange: Alimentação, equilíbrio, saúde e finanças

Pode solucionar grande parte dos problemas comuns no ser humano

Má gestão financeira, vida sem nenhuma organização

Como equilibrar: Utilize a cor vermelha, quer em roupas, quer em objectos

Esteja sempre em contacto com o elemento terra

**Nota:** Estes são princípios básicos que poderão ajudar a equilibrar os seus chacras e melhorar a sua qualidade de vida.

No entanto, deverá ter em conta a importância de uma visita regular ao seu terapeuta ou médico de família.

## **Como as emoções afetam os chacras**

### 1. Chakra da Coroa

Conexão

O direito de saber

### 2. Chakra do Terceiro Olho

Ilusão

O direito de ver

### 3. Chakra da Garganta

Mentiras

O direito de falar e ouvir a verdade

### 4. Chakra do Coração

Tristeza

O direito de amar e ser amado

### 5. Chakra Plexo solar

Vergonha

O direito de agir

### 6. Chakra Sacral

Culpa

O direito de sentir

### 7. Chakra Raiz

Medo

O direito de estar aqui

## **Funções dos Chakras**

Particularmente o chakra da coroa parece ser sujeito a idealizar-se por várias fontes. Supõe-se deixar somente na energia positiva, para ajudar a um que sabe o desconhecido, e para trazer um, em um estado do bliss. Isto parece ignorar que pode haver uns aspectos negativos sobre este chakra (Ex.: quando está em um estado excessivo).

O bliss não é realmente um estado, ele é uma reação emocional. Eu duvido que esse estado será o resultado de apenas um chakra que está sendo aberto, é muito mais provável que um estado equilibrado e aberto de todos os chakras resultaria nos sentimentos do bliss.

Conforme já explicitado, os 7 centros de energia que são considerados como centros maiores e mais importantes. Cada chakra é reconhecido no corpo como um foco de força-vida relativo às energias físicas, emocionais, mentais e espirituais. Os chakras formam uma rede através da qual corpo, mente e espírito interagem como um todo.

Os 7 chakras principais correspondem a aspectos específicos da nossa consciência e tem cada um as suas características e funções individuais. Eles tem conexão com uma das várias glândulas do sistema endócrino.

O objectivo principal em compreender e trabalhar com os chakras é criar uma integração e uma totalidade em nós próprios. Desta maneira, nós levamos os vários aspectos de nossa consciência, do físico ao espiritual, a relacionarem-se harmoniosamente. Enfim, nós começamos a reconhecer que os diferentes aspectos dentro de nós (físico, material, sexual, espiritual, etc.) trabalham em conjunto e que cada aspecto é tanto parte do todo como qualquer um dos outros. Nós temos que ter a capacidade de admitir, aceitar e integrar todos os níveis do nosso ser.

Para ajudar no processo do nosso desenvolvimento integral enquanto seres humanos é muito importante compreender que os chakras são para a nossa consciência aberturas através das quais as forças emocionais, mentais e espirituais fluem na expressão física. São aberturas através das quais se introduzem os nossos sistemas de crenças e atitudes, criando a nossa estrutura corpo/mente. A energia criada pelas nossas emoções e atitudes mentais, circula através dos chakras e é distribuída às nossas células, tecidos e órgãos. Compreender isto, traz-nos um tremendo "insight" de como nós próprios afectamos o nosso corpo e mente, para melhor ou para pior.

Compreender os chakras e a sua interligação com a nossa consciência, é compreendermos melhor a nós próprios. Esse entendimento torna-nos capazes de fazer as nossas escolhas e tomar as nossas decisões, com consciência e equilíbrio, em vez de sermos cegamente influenciados pelas forças dispersas da vida.

O antigo ditado "Conhece-te a ti mesmo!" é ainda muito verdadeiro. Se conhecemos a nós próprios temos a possibilidade de realizarmos um trabalho consciente e produtivo de transformação das energias de quem nos procura para realizar um tratamento.

## **1º CHAKRA DA COROA**

Localiza-se no topo da cabeça, prolongando-se mais acima. É a abertura para a Consciência Universal. A cores associadas a este chakra são: violeta, lilás, roxo, branco, prateado ou dourado. O elemento associado são os pensamentos e a vontade. Rege a glândula Pineal, córtex cerebral, sistema nervoso central, olho direito. Vitaliza o cérebro superior (cerebrum). Está associado ao mundo espiritual e à ligação com o Divino. Tem como gemas e minerais associados: a ametista, alexandrite, diamante, sugilite, fluorite púrpura, cristal de quartzo, selenite. Este chakra associa-se à ideia de jejum e também às frutas e vegetais de cor violeta e púrpura. Indica como qualidades e lições a aprender: unificação do Eu Superior com a personalidade humana, união com o infinito, vontade espiritual, inspiração, unidade, sabedoria e compreensão divina. E ainda, idealismo, serviço voluntário (desinteressado), percepção além espaço e tempo e conformidade de consciência.

Pode manifestar como qualidades negativas, se a pessoa estiver funcionando numa baixa vibração, as seguintes características: falta de inspiração, confusão, depressão, alienação, hesitação em servir, senilidade.

## **2º CHAKRA (3º OLHO)**

Localiza-se no centro da testa entre as sobrancelhas. É conhecido como 3º olho ou 3ª visão. A cor associada a este chakra é o *azul índigo* (azul escuro). O elemento associado é a luz. Rege a glândula pituitária, o olho esquerdo, o nariz e orelhas. Está associado a telepatia, clarividência, intuição e desenvolvimento mental. Dá visão interior, intuição e a habilidade de se conhecer a si próprio. Vitaliza o baixo cérebro (cerebelo) e o sistema nervoso central. Responsável pela Visão. Os minerais e gemas associados a ele são o lápis lazuli, azurite, sodalite, cristal de quartzo puro, safira, turmalina. Os alimentos que lhe são benéficos são os da cor azul ou púrpura, frutas e vegetais.

Este chakra indica como qualidades e lições a aprender: realização da alma, intuição, "insight", imaginação; clarividência, concentração, paz de espírito; sabedoria, devoção, percepção para além da dualidade.

Pode manifestar como qualidades negativas, se a pessoa estiver funcionando numa baixa vibração, as seguintes características: falta de concentração, medo, cinismo, tensão, dor de cabeça, problemas nos olhos, pesadelos e demasiado deslocamento deste mundo.

## **3º CHAKRA DA LARINJE**

Localiza-se na garganta. A cor a ele associada é o *azul turquesa*. A elemento: o Akasha e o éter. Rege a glândula tireóide, para-tireóide, hipotálamo, garganta, boca. Está associado ao mundo da comunicação, expressão, audição e todos os usos do som e da palavra. As suas funções incluem a criatividade, receptividade, habilidade para comunicar, discurso, som, vibração, comunicação. Tem como gemas e minerais associados a turquesa, a celestite, o topázio azul, a sodalite, o lápis lazuli, a água marinha, a azurite e a ryanite. Os alimentos benéficos são: as frutas e vegetais azuis e púrpura.

Este chakra indica como qualidades e lições a aprender: poder da palavra falada, verdadeira comunicação, expressão criativa no discurso, na escrita, nas artes. Integração, paz, verdade, conhecimento, sabedoria, lealdade, honestidade, confiança, amabilidade, gentileza.

Pode manifestar como qualidades negativas, se a pessoa estiver funcionando numa baixa vibração, as seguintes características: problemas na comunicação e/ou discurso, excesso de uso insensato do conhecimento, ignorância, falta de discernimento, depressão e problemas da tireóide.

## **4º CHAKRA DO CORAÇÃO**

Localiza-se no centro do tórax entre os mamilos (no meio do peito na área do osso esterno). A cor associada a este chakra é o *verde* (cor secundária, pirite). O elemento associado a ele é o ar. Rege a glândula do timo, coração, sistema circulatório, braços, mãos, pulmões. Associado ao coração e ao amor abnegado pela transcendência do ego e do julgamento. As suas funções são amor e paz incondicional; dá a habilidade (capacidade) de amar a si próprio e aos outros incondicionalmente. Ancora, dá fundamento a força-vida do Eu Superior. As gemas e minerais associados a ele são a esmeralda, turmalina verde e rosa, malaquita, jade verde, aventurina verde, crisopásio, quartzo rosa, rubi. Os alimentos que lhe são benéficos são as frutas e vegetais verdes.

Este chakra indica como qualidades e lições a aprender: divino / incondicional amor. Perdão, compaixão, compreensão, equilíbrio, consciência de grupo, união com a vida. Aceitação, paz, abertura, harmonia, contentamento.

Pode manifestar, se a pessoa estiver funcionando numa baixa vibração, como qualidades negativas, as seguintes características: repressão do amor, instabilidade emocional, desequilíbrio, problemas de coração e circulação.

## **5º CHAKRA PLEXO SOLAR**

Localiza-se em cima da boca do estômago (acima do umbigo e abaixo do osso esterno – peito). A cor associada a este chakra é o *amarelo*. O elemento a ele associado é o fogo. Rege todos os órgãos localizados na barriga: fígado, vesícula biliar, pâncreas, supra-renais, músculos e estômago e ainda o sistema nervoso. Está associado ao poder. Dá a vitalidade, força para exprimir emoções e para ter integridade. Tem como função vitalizar o sistema nervoso simpático bem como os processos digestivos, o metabolismo e as emoções. As gemas e minerais a ele associados são a citrina, o topázio dourado, o âmbar, o olho de tigre, a calcita dourada e o ouro. Os alimentos benéficos: os amidos, e as frutas ou vegetais amarelos.

Este chakra indica como qualidades e lições a aprender: vontade, poder pessoal, autoridade, energia, controle do desejo, auto-controle, brilho (esplendor), calor humano, despertar, transformação, humor, riso, imortalidade, tomar mais do que se pode assimilar ou usar, demasiado ênfase no poder e/ou identificação, fúria, medo, ódio, problemas digestivos.

## **6º CHAKRA = SACRAL**

Localiza-se logo acima dos órgãos reprodutores, acima do osso púbico. A cor associada a este chakra é a *laranja*. O elemento associado é a água. Rege os órgãos reprodutores, ovários, testículos, próstata, genitais, baixo ventre, bexiga, vesícula. Está associado a sexualidade, criatividade, procriação, sensualidade, habilidade de sentir emoções, contentamento, assimilação dos alimentos, força física, vitalidade e sexualidade. As gemas e minerais a ele associados são a turmalina, coral, calcite dourada, âmbar, citrina, topázio dourado, aventurina pêssego. Quanto aos alimentos que lhe são benéficos: líquidos, frutos e vegetais laranjas.

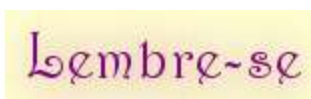
Este chakra indica como qualidades e lições a aprender: dar e receber, emoções, desejos, prazer, amor sexual / passional, movimento, assimilação de novas ideias, saúde, família, tolerância, abandono (entrega), trabalhar harmoniosa e criativamente com os outros.

Pode ainda manifestar como qualidades negativas, se a pessoa estiver funcionando numa baixa vibração, as seguintes características: exagerada indulgência com a comida ou sexo, dificuldades sexuais, confusão, ausência de objetivos, ciúme, inveja, desejo de possuir, impotência, problemas uterinos e/ou de bexiga.

## 7º CHAKRA RAIZ

Localiza-se em cima da base da coluna ou cóccix. A cor associada a este chakra é a *vermelha* (côr secundária preto). O elemento a ele associado é a terra. Rege o sistema locomotor, as glândulas endócrinas, rins, coluna espinal, cólon, pernas e ossos. Está associado a terra e a matéria, a vitalidade, a saciedade dos desejos, dar fundamento (bases), coordenação física e sobrevivência. Dá vitalidade ao corpo físico. É a força da vida, da sobrevivência, auto-preservação e instintos. As gemas e minerais a ele associados são o rubi, a granada, a hematita, o jaspe sanguíneo, a turmalina preta, a obsidiana, o quartzo fumado. Quanto aos alimentos que lhe são benéficos: as proteínas (carne e produtos lácteos não são recomendados), frutos vermelhos e vegetais. Este chakra indica como qualidades e lições a aprender: assuntos relacionados ao mundo material, sucesso. O corpo físico, o domínio do corpo. Base (fundação), individualidade, estabilidade, segurança, imobilidade, tranquilidade, saúde, coragem, paciência.

Pode também manifestar como qualidades negativas, se a pessoa estiver funcionando numa baixa vibração, as seguintes características: egocentrismo, insegurança, violência, ganância, fúria; demasiada preocupação com a própria sobrevivência; tensão na coluna e prisão de ventre.



A maneira mais poderosa de abrir, activar, energizar e equilibrar todos os nossos chakras e manter os nossos corpos e mentes numa condição saudável é amarmo-nos a nós próprios e aos outros de forma incondicional.

Isto pode não parecer uma técnica muito científica, mas é. O amor é o maior curador. O amor é a mais vitalizante energia que sustém a vida.

Quando nos amamos e somos capazes de oferecer esse amor aos outros, nós mantemos o nosso sistema corpo/mente carregado e vitalizado com esta "electricidade".

***Amar a nós mesmos e aos outros incondicionalmente, pode parecer como uma coisa difícil de conseguir, mas, na realidade, pode ser tão simples quanto acreditar que é possível.***

Uma vez que experienciamos que este amor incondicional é possível na realidade, e acordarmos o desejo interior de passarmos a estar neste estado de ser, nós começamos a manifestar esta realidade nas nossas vidas imediatamente.

***Todo o nosso sistema corpo/mente, está ligado a todos os níveis de consciência universal. Cada um de nós esta interligado e é uma parte holográfica do "TODO".***

***Ao abirmo-nos para uma expressão maior do Amor,***

***Sabedoria e Poder, nós damos esta dádiva a toda a criação.***

***Cada pessoa, ao tornar-se total, humanitária a um nível colectivo, mais próxima se encontra do TODO.***

Devemos nos lembrar disto e termos consciência da nossa responsabilidade individual para nós mesmos e para toda a humanidade que desperta.

***O amor é a parte de toda a cura. Amemo-nos uns aos outros!***