

BÍBLIA DOS CHAKRAS

TÉCNICAS E TERAPIAS DE CURA

NINA GREGUER

Título: A BÍBLIA DOS CHAKRAS: TÉCNICAS E
TERAPIAS DE CURA

Copyright © 2016 Nina Greguer.

1ª edição – Todos os direitos reservados.

O conteúdo deste livro refere-se a terapias complementares e não se propõe a ser utilizado em substituição à assistência médica.



SUMÁRIO

SOBRE A AUTORA	6
A CURA ATRAVÉS DO EQUILÍBRIO DOS CHAKRAS	10
O SISTEMA DE CHAKRAS	13
PROPRIEDADES E FUNÇÕES DOS 7 CHAKRAS	21
1º CHAKRA: BÁSICO OU DA RAIZ	27
<i>DESEQUILÍBRIOS NO CHAKRA DA RAIZ</i>	31
<i>AFIRMAÇÕES DE CURA</i>	33
2º CHAKRA: SACRAL	35
<i>DESEQUILÍBRIOS NO CHAKRA SACRAL</i>	39
<i>AFIRMAÇÕES DE CURA</i>	40
3º CHAKRA: PLEXO SOLAR	43
DESEQUILÍBRIOS NO CHAKRA DO PLEXO SOLAR:	47
<i>AFIRMAÇÕES DE CURA</i>	49
4º CHAKRA: CARDÍACO	50
<i>DESEQUILÍBRIOS NO CHAKRA CARDÍACO</i>	54
<i>AFIRMAÇÕES DE CURA</i>	55
5 CHAKRA: LARÍNGEO	57
<i>DESEQUILÍBRIOS NO CHAKRA LARÍNGEO</i>	61
<i>AFIRMAÇÕES DE CURA</i>	62
6º CHAKRA: FRONTAL	63
<i>DESEQUILÍBRIOS NO CHAKRA FRONTAL</i>	66
<i>AFIRMAÇÕES DE CURA</i>	68
7º CHAKRA: CORONÁRIO	69



<i>DESEQUILÍBRIOS NO CHAKRA CORONÁRIO</i>	73
<i>AFIRMAÇÕES DE CURA</i>	75
MEDITAÇÃO PARA ALINHAMENTO DOS SETE CHAKRAS ATRAVÉS DE CORES E SONS	78
MEDITAÇÃO PARA O EQUILÍBRIO DO CHAKRA DA RAIZ	83
MEDITAÇÃO PARA EQUILÍBRIO DO CHAKRA UMBILICAL	84
MEDITAÇÃO PARA O EQUILÍBRIO DO CHAKRA PLEXO SOLAR	85
MEDITAÇÃO PARA O EQUILÍBRIO DOS CHAKRA CARDÍACO	86
MEDITAÇÃO PARA O EQUILÍBRIO DO CHAKRA LARÍNGEO	87
MEDITAÇÃO PARA O EQUILÍBRIO DO CHAKRA CHAKRA FRONTAL	88
MEDITAÇÃO PARA EQUILÍBRIO DO CHAKRA CORONÁRIO	89
CURA E EQUILÍBRIO DOS CHAKRAS ATRAVÉS DAS ERVAS	91
PRIMEIRO CHAKRA - RAÍZ	94
SEGUNDO CHAKRA - SACRAL	98
TERCEIRO CHAKRA - PLEXO SOLAR	102
QUARTO CHAKRA - CORAÇÃO	106
QUINTO CHAKRA - GARGANTA	110
SEXTO CHAKRA - TERCEIRO OLHO	113
SÉTIMO CHAKRA - COROA	115
TRÊS TÉCNICAS FÁCEIS DE REVITALIZAR SEUS CHAKRAS PARA UMA MELHOR SAÚDE	117
<i>CORRIGIR A PERDA DE ENERGIA DO CHAKRA BÁSICO:</i>	120
<i>ABRA O SEU CHAKRA CORONÁRIO</i>	122
<i>ATIVE O CHAKRA DO PLEXO SOLAR</i>	124
ESSÊNCIAS QUE HARMONIZAM CADA CHAKRA	126
AFIRMAÇÕES PARA DESBLOQUEAR CADA CHAKRA	140



TÉCNICA DA GLÂNDULA TIMO: O PORTAL ENERGÉTICO DO CHAKRA DO CORAÇÃO	145
TERAPIA PARA HARMONIZAR O CHAKRA DO PLEXO SOLAR	153
COMO SABER SE SEUS CHAKRAS ESTÃO ABERTOS OU BLOQUEADOS?	159
TERAPIA COM MANTRAS PARA A HARMONIZAÇÃO DOS CHAKRAS	175
TÉCNICA PARA HARMONIZAR OS CHAKRAS ATRAVÉS DOS MANTRAS	176
TERAPIA DAS CORES PARA EQUILIBRAR CADA CHAKRA	178
TERAPIA COM MUDRAS PARA EQUILÍBRIO E ENERGIZAÇÃO DOS CHAKRAS	182
ATIVACÃO DE FORÇAS DO CHAKRA DO CORAÇÃO	199
USHAS MUDRA PARA EQUILÍBRIO DO CHAKRA SACRAL	204
EQUILIBRE O CHAKRA FRONTAL OU TERCEIRO OLHO, ATRAVÉS DO MUDRA HAKINI	210
PADMA MUDRA BENEFICIA O CHAKRA DO CORAÇÃO NA FORMA FÍSICA E ESPIRITUAL	213
ATIVE O CHAKRA DO PLEXO SOLAR ATRAVÉS DO RUDRA MUDRA	217
MUDRA ATMANJALI: EXPANDE O CHAKRA DO CORAÇÃO E REALIZA A UNIÃO COM DIVINO	222
EQUILIBRANDO OS CHAKRAS DAS CRIANÇAS	229
DICAS PARA EQUILIBRAR OS CHAKRAS DAS CRIANÇAS:	232
BIBLIOGRAFIA E FONTES PESQUISADAS	240



SOBRE A AUTORA

Nina Greguer é escritora dos Livros, “Mudras: O Poder Oculto Em suas Mãos”, “Saúde e Prosperidade Através dos Mantras e Botânica Oculta e Medicinal”. É também pesquisadora, redatora e colunista dos sites, “Universo da Espiritualidade”, “Janela do Conhecimento” e “O Segredo”.

Nina administra os Grupos no Facebook, “Por dentro do Mundo da Espiritualidade e da Ciência” e “Mudras Gestos de Poder”, assim como as Fanpages, *Mudras: Gestos de Poder, Símbolos Espirituais, Meditação de Cura, Botânica Oculta e Medicinal, Universo Espiritual e Orações de Cura*, as quais somam mais de 150 mil seguidores.



Nina iniciou sua jornada espiritual no ano de 2012, quando alcançou o que podemos chamar de “*um salto quântico na mente*”, ou seja, um encontro com o aquilo que inconscientemente sempre havia buscado: a missão de sua alma.

Após participar do Congresso Internacional de Saúde Quântica de Gramado RS, Nina teve vivências extraordinárias nos workshops ministrados por grandes nomes da Física Quântica, como Amit Goswami, Eduardo Chianca, Wallace Lima e outros.

Nina, iniciou então uma jornada de encontro à alma. Realizou inúmeros cursos, seminários, congressos e workshops na área das Terapias Holísticas, Cura Quântica, Yoga, entre outros.



Mas, a grande descoberta de Nina foi justamente quando conheceu o poder de cura através das mãos. Seu fascínio pelo estudo dos poderosos gestos sagrados, a levaram a querer buscar tudo quanto fosse possível sobre esta técnica milenar de cura.

Iniciou então uma intensa jornada de pesquisas. Participou de inúmeros cursos, realizou pesquisas em dezenas de livros e sites, tanto brasileiros, quanto estrangeiros. Passou um grande número de horas dentro de bibliotecas a procura de artigos e literatura sobre a poderosa energia de cura, que todos nós possuímos em nossas mãos.



Nina queria buscar terapias holísticas que pudessem ser praticadas por todos de forma fácil e acessível. E esta descoberta veio através dos Mudras, dos Chakras e dos Mantras.

Estava então se descortinando para Nina, uma grande e maravilhosa missão: levar este conhecimento sagrado a um grande número de pessoas e entregar a elas a chave para desencadear os infinitos poderes que existem dentro de cada uma delas.

Matheus Órion

Designer, Programador e Assessor de Marketing

Equipe Sky Órion



A CURA ATRAVÉS DO EQUILÍBRIO DOS CHAKRAS

Os chakras são considerados **PORTAIS INTERDIMENSIONAIS**, por meio dos quais, se tem acesso à energia necessária à vida.





As técnicas, terapias, afirmações e meditações que serão ensinadas neste livro, possibilitarão a cura de emoções negativas, remoção de bloqueios no sistema de meridianos, além de desbloquear e equilibrar o sistema energético.

Este processo de harmonização e cura dos chakras conduz a um estado de plenitude. Nesse estado, o consciente e o inconsciente se unem e a pessoa é capaz de irradiar energia de todos os seus centros de poder e consciência.

Ao remover os bloqueios de energia e liberar a energia presa no sistema de energia sutil, é possível recuperar novamente a conexão com a FONTE.



Ao longo da trajetória de vida, muitos têm armazenado medo, dor, ressentimento, mágoa e raiva.

As técnicas de cura, que serão abordadas neste estudo, têm o objetivo de transformar emoções negativas em amor, curar doenças e desfazer bloqueios emocionais.

Quando todos os seus chakras estiverem abertos e harmonizados, verdadeiros milagres acontecerão em sua vida!



O SISTEMA DE CHAKRAS

CHAKRA: Em sânscrito significa "roda" e recebeu este nome em função da forma circular. Há sete chakras principais e eles estão localizados ao longo da coluna.



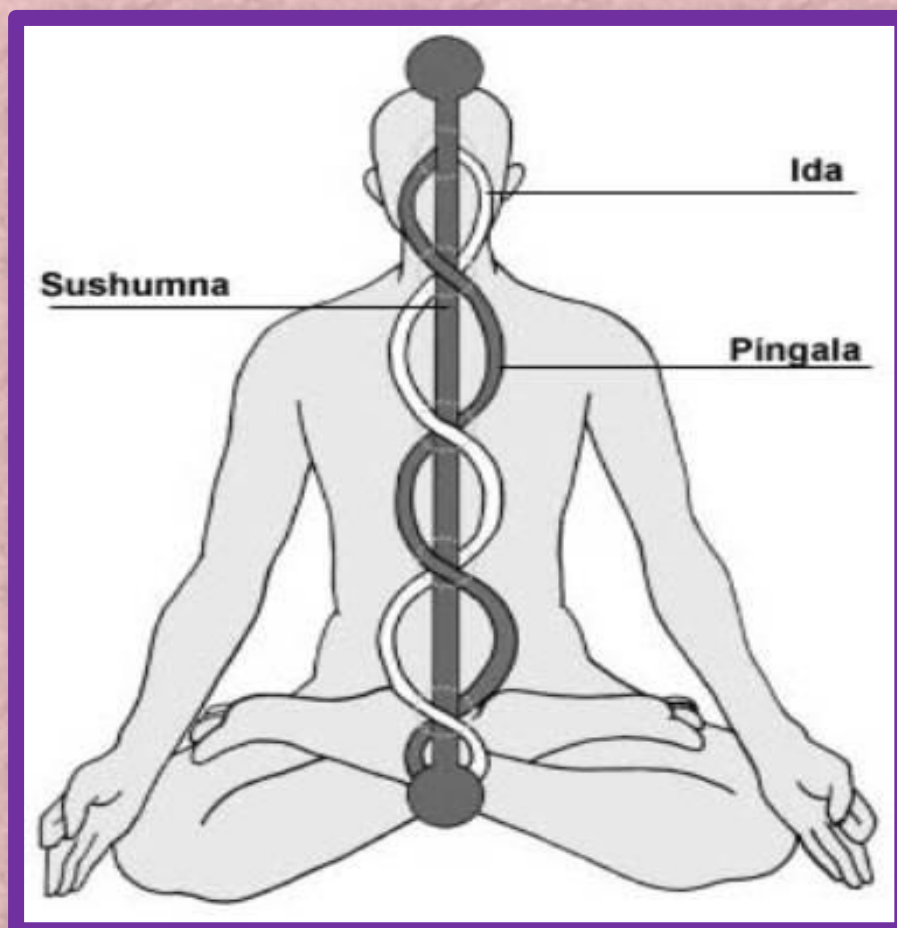


Cada chakra tem uma série de qualidades específicas que correspondem ao refinamento de energia a partir do nível de base material de auto-identidade, localizado no primeiro chakra, até a vibração da consciência de nível espiritual, no chakra da coroa.





Os chacras são formados na junção de três eixos de energia ligados entre si que ascendem na coluna, um em cada lado do canal central, o Shushumna.





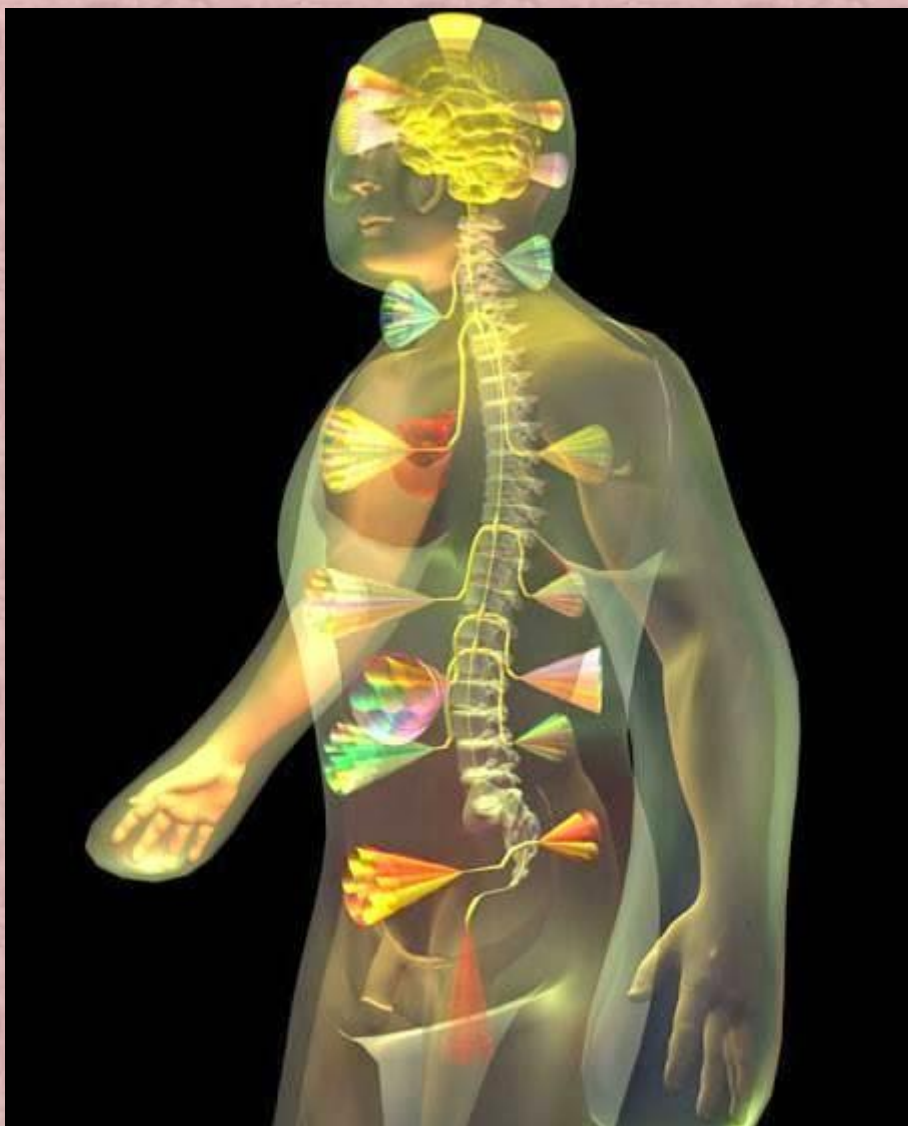
Os dois canais menores de energia, Pingala à direita e Ida à esquerda, correm paralelamente à medula espinhal.

Os chakras recolhem prana (energia vital) e transformam e transmitem energia. Nossos corpos materiais não poderiam existir sem eles, pois eles servem como entrada para o fluxo de energia e vida em nossos corpos físicos.

Cada chakra está associado com uma determinada parte do corpo e um determinado órgão, os quais recebem a energia de que necessitam para funcionar. Além disso, assim como todos os órgãos do corpo humano tem seu equivalente no nível mental e espiritual, assim também cada chakra corresponde a um aspecto



específico do comportamento e desenvolvimento humano.





Nossos centros de energia diferem em tamanho e atividade de pessoa para pessoa. Eles vibram em diferentes níveis, relativos à consciência do indivíduo e sua capacidade de integrar as características de cada um em sua vida.

Os chakras inferiores estão associados às emoções e necessidades fundamentais. As energias mais sutis dos chakras superiores correspondem às nossas aspirações e faculdades mentais e espirituais mais elevadas.

A abertura e o fluxo de energia através dos nossos chakras determinam o nosso estado de saúde e equilíbrio. O conhecimento de nosso sistema de energia mais sutil nos capacita a



manter o equilíbrio e harmonia no nível físico, mental e espiritual.

Todos os sistemas de yoga e meditação procuram equilibrar a energia dos chakras, purificando as energias mais baixas e orientando-as para cima.

No momento em que criamos "espaço interno" e desenvolvemos a consciência de como adquirir e gastar nossa energia, nos tornamos capazes de equilibrar a nossa força de vida com os nossos "eus" mentais, físicos e espirituais.

A fim de nos tornarmos totalmente autorrealizados e em harmonia com a nossa



natureza física e espiritual, nossas energias mais densas devem ser harmonizadas com as energias mais leves dos centros superiores.

Cada centro tem uma função essencial na criação de nosso equilíbrio energético. É através do estudo de nosso ser físico e energético que podemos criar a saúde, estabilidade emocional e bem-aventurança espiritual.





PROPRIEDADES E FUNÇÕES DOS 7 CHAKRAS

Assim como existem 7 cores do espectro do arco-íris, 7 níveis de consciência, 7 idades do homem e 7 notas da escala musical, existem 7 principais chakras no corpo humano. Há cinco chakras fora do corpo que nos auxiliam na conexão com o campo universal.





Os chakras são centros de energia transformadores e portões que ligam as linhas de meridianos e as três auras que cercam os corpos, físico e sutil. Eles estão localizados ao longo da coluna vertebral e podem ser ativados e equilibrados com as técnicas de cura descritas neste livro.





Os 7 chakras do corpo humano sentem a gama completa de frequências que entram em nosso campo de energia. Eles processam e distribuem a energia entre as auras e meridianos, transformando as frequências em diferentes sensações, emoções, pensamentos e sensações físicas.

Assim como as diferentes frequências de luz que entram no cérebro são interpretadas pelo cérebro como cores diferentes, os 7 chakras, servem como receptores de todas as vibrações de energia e informações que ultrapassam a esfera física. Eles também irradiam energias diretamente no meio ambiente, alterando, desse modo, a atmosfera ao nosso redor.



Através dos chakras, podemos emitir vibrações de cura, bem como mensagens conscientes ou inconscientes e influenciar pessoas, situações e até a matéria, tanto no sentido positivo como no negativo. Sua função é de receber e transmitir energia para as áreas afetadas do corpo físico, trazendo o equilíbrio.

Trabalhando com os chakras, é possível unir todos os aspectos de nossas vidas, incluindo os aspectos físicos, materiais, espirituais, sexuais e etc.

Como transformadores, os 7 chakras são órgãos de transmutação. À medida que a energia entra a partir de diferentes fontes, os



chakras a enviam para cima ou para baixo, dependendo do corpo (físico, mental ou emocional), equilibrando a energia que entra no sistema de energia sutil. Esta transmutação acontece em quatro direções: para cima, para baixo, dentro e fora. O sétimo chakra é um portão que transforma a energia a partir dos planos espirituais, que são as maiores frequências que entram no campo de energia de uma pessoa.



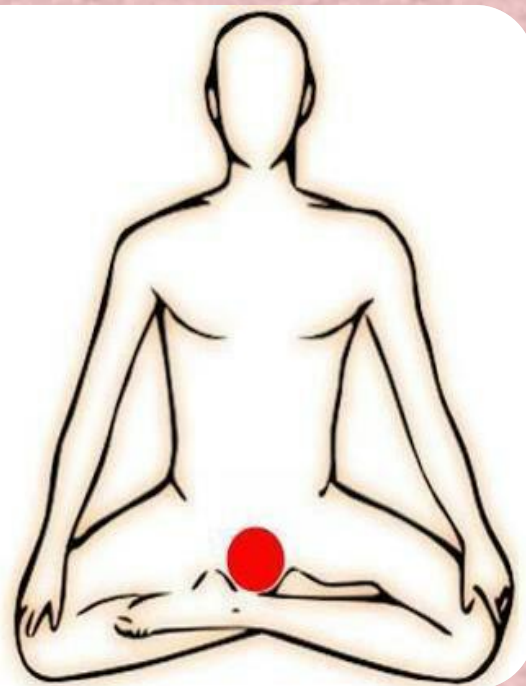


A energia do corpo físico pode ser transmutada para cima para utilização dos corpos superiores.

Uma pessoa pode projetar raios de energia para fora de seu chakra, para o campo de energia de outra pessoa. Dessa forma, o chakra é visto como um intermediário para a transferência de energia e conversão entre duas dimensões vizinhas, bem como um centro que facilita a conversão de energia entre um corpo e sua mente correspondente.

As informações a seguir mapeiam as qualidades primárias de cada chakra, significado, localização correspondente no corpo, cor e influência física e emocional.

1º CHAKRA: BÁSICO OU DA RAIZ



Muladhara: Em sânscrito significa “raiz”.

Representa: Sobrevivência, segurança, paixão, dinheiro, trabalho e lar. Está ligado aos instintos primitivos de sobrevivência e aos sentimentos



básicos de medo, avareza, impulsividade, sexualidade, raiva e ódio.

Localização: Final da coluna vertebral, abaixo do osso sacro, entre os genitais e o ânus. Representa a parte reptiliana do cérebro.

Sentido: Olfato; O olfato é o sentido mais primitivo do ser humano e é o primeiro sentido que desperta no nascimento físico.

Cor: Vermelho;

Pétalas: Quatro;

Funções: Traz vitalidade para o corpo físico.



Qualidades Positivas: Coragem, Estabilidade. Individualidade, Paciência, Saúde, Sucesso e Segurança.

Qualidades Negativas: Insegurança, Raiva, Tensão e Violência.

Órgãos: Aparelho reprodutor e membros inferiores.

Glândula: Gônadas;

Pedra: Rubi; Granada;

Elemento: Terra; o reino mineral é o topo dessa hierarquia.

Mantra: Lam



Essências Florais: Gerânio e Hibiscus;

Óleos Essenciais: Cedro;

Ervas: Artemísia, arruda;

Signo Astrológico: Capricórnio e Câncer.

Câncer está ligado às nossas raízes emocionais e Capricórnio ao estabelecimento de fundamentos concretos para aquilo que pretendemos realizar.

Planeta: Marte

Fase da Vida: Do nascimento até 7 anos de idade.



Flor: Gerânio e Hibisco.

ALIMENTOS QUE ESTIMULAM O CHAKRA

Frutas e vegetais vermelhos, como maçã e tomate.

DESEQUILÍBRIOS NO CHAKRA DA RAIZ

1. Desequilíbrios Emocionais:

- a) Egocentrismo;
- b) Preocupação;
- c) Falta de coragem;
- d) Paixões desenfreadas;
- e) Extravagância;
- f) Violência e agressividade;



- g) Dispersão das energias;
- h) Ineficiência;
- i) Insatisfação,
- j) Falta de objetividade;
- k) Conflitos internos;
- l) Astenia;

2. Desequilíbrios Físicos:

- a) Anemias;
- b) Resfriados;
- c) Paralisias;
- d) Sexualidade reprimida ou excessiva;
- e) Problemas de coluna;
- f) Dores lombares;
- g) Hemorróidas;



- h) Depressão;
- i) Pressão alta ou baixa;
- j) Insuficiência renal;
- k) Fibromialgia;
- l) Fadiga crônica;
- m) Baixa imunidade;
- n) Baixa energia;

AFIRMAÇÕES DE CURA

☯ Estou em equilíbrio. Estou seguro e sou saudável.

☯ Meu corpo físico é perfeito da forma como é. Eu assumo responsabilidade pelo meu corpo.

☯ Eu tenho consciência de que o meu corpo é um presente de Deus, portanto perfeito.



☯ Me sinto equilibrado, ancorado e confortável sendo eu mesmo.

☯ Sinto-me seguro no mundo. Estou em paz com as pessoas e com os acontecimentos em minha vida.



2º CHAKRA: SACRAL



Svadhithana: Em sânscrito, significa "a morada do Ser".

Representa: Emoção, sexo, criatividade, procriação, família, inspiração; centro do



sentimento, prazer, sensualidade, intimidade e conexão.

Localização: órgãos sexuais;

Sentido: Paladar

Cor: Laranja;

Pétalas: Seis

Funções: Força e vitalidade física.

Qualidades Positivas: Assimilação de novas ideias, Dar e Receber, Desejo, Emoções, Mudanças, Prazer, Saúde e Tolerância.



Qualidades Negativas: Confusão, Ciúme, Impotência, Problemas da bexiga e Problemas Sexuais.

Órgãos: Rins, bexiga, intestinos, baço e coluna vertebral;

Glândula: supra-renais;

Pedra: Calcita laranja; Olho de tigre, Turmalina cor-de-laranja;

Elemento: Água;

Mantra: Vam

Essências Florais: Hibisco;



Óleos Essenciais: Flor-de-laranjeira, jasmim, rosa, sândalo, sálvia esclareía, tangerina, ylang-ylang, cardamomo e gengibre.

Erva: Manjeriçã

Planeta: Mercúrio

Signo Astrológico: Virgem e Peixes. Assim como o signo de Virgem, esse chakra rege os intestinos, órgão que filtra o que nos serve e devolve ao Universo o que não nos é apropriado.

Fase da Vida: Dos 8 aos 14 anos de idade;

Flor: Brinco de princesa;



ALIMENTOS QUE ESTIMULAM O CHAKRA

Abóbora, cenoura, milho, laranja, manga, caqui.

DESEQUILÍBRIOS NO CHAKRA SACRAL

1. Desequilíbrio Emocional:

- a) Medo, distração, raiva, ódio, inveja, insegurança, falta de paixão, tristeza;
- b) Incapacidade de construir;
- c) Manipulação e apego;
- d) Dependência emocional;
- e) Vícios e autodestruição.

1. Desequilíbrio Físico:



- a) Desarmonia dos rins, fígado, pâncreas, vesícula e bexiga;
- b) Alergias alimentares;
- c) Problemas menstruais;
- d) Distúrbios gástricos e intestinais;
- e) Perda da vitalidade;
- f) Dores lombares, no sacro e cóccix.

AFIRMAÇÕES DE CURA

- ☯ Eu amo a vida.
- ☯ Eu amo quem eu sou exatamente como eu sou.
- ☯ Eu mereço sentir a paz na minha vida.



☯ Eu permito que a abundância faça parte de minhas experiências.

☯ Eu cultivo saúde, integridade e facilidade.

☯ Eu honro o meu corpo e me trato com respeito.

☯ Eu sei que eu mereço a bondade e alegria.

☯ Eu permito prazer e bondade em minha vida.

☯ Eu me abro para prazeres simples, de cura.

☯ Eu aceito que uma boa saúde é o meu estado natural.

☯ Eu sou uma criatura da luz, aberto e receptivo as maiores alegrias.



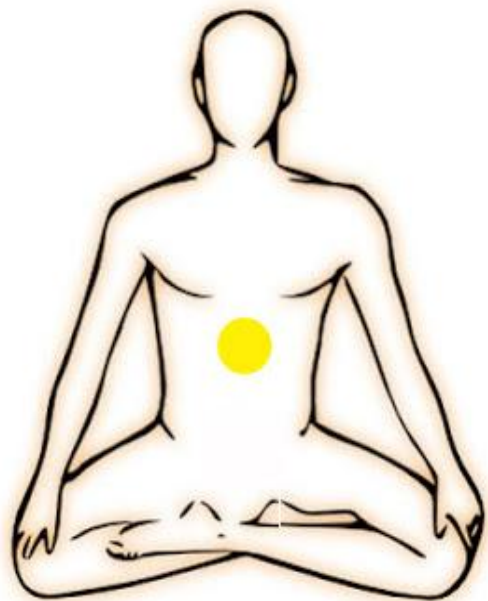
☯ Confio nos meus sentimentos e dou-lhes um amplo espaço para expressão.

☯ Eu recebo prazer e abundância em cada respiração.

☯ Eu incentivo a cura cada vez que eu afirmo o meu valor e honro minhas escolhas para o amor.



3º CHAKRA: PLEXO SOLAR



Manipura: Em sânscrito significa “jóia brilhante”.

Representa: Ego, centro emocional, o intelecto, a mente;



Localização: Dois dedos acima do umbigo;

Pétalas: Dez

Funções: Digestão, emoções e metabolismo.

Qualidades Positivas: Autocontrole, Autoridade, Energia, Humor, Imortalidade, Poder pessoal e Transformação.

Qualidades Negativas: Medo, Ódio, Problemas digestivos e Raiva.

Órgãos: Pâncreas; Sistema digestivo; estômago; fígado e vesícula biliar; sistema nervoso.

Sentido: Visão



Cor: amarelo

Órgãos: Pâncreas; Sistema digestivo; estômago; fígado e vesícula biliar; sistema nervoso.

Pedra: Citrino amarelo

Elemento: Fogo

Glândula: Pâncreas

Mantra: RAM

Essências Florais: Aloe, ameixa, flor branca e lírio da paz;

Óleos Essenciais: Cedro, laranja e manjeriçãõ.



Erva: Chapéu de couro, Boldo e Macela.

Planeta: Sol

Signo Astrológico: Áries e Libra. Este chakra está ligado a autoafirmação → Áries, ou à afirmação de projetos coletivos → Libra.

Fase da Vida: 14 aos 21 anos de idade.

Flor: Alfazema e cravo.

ALIMENTOS QUE ESTIMULAM O CHAKRA

Manteiga, gema do ovo, cenoura, batata doce, abóbora, banana, abacaxi, melão, pêsego, limão.



DESEQUILÍBRIOS NO CHAKRA DO PLEXO

SOLAR:

1. Desequilíbrio Emocional:

- a) Necessidade de controle;
- b) Rigidez e dificuldade de confiar na vida e nas pessoas;
- c) Irritação e autoritarismo;
- d) Ansiedade, egoísmo, vaidade e ciúme;
- e) Preconceitos, ira, timidez e intransigências;
- f) Abuso de poder, impaciência e preocupação.
- g) Desconfiança, arrogância e baixa autoestima;
- h) Dificuldades para dizer não;
- i) Tirania e abusos verbais ou físicos;



- j) Dependência e vulnerabilidade;
- k) Perfeccionismo;
- l) Sensibilidade extrema aos campos energéticos de pessoas e ambientes;

2. Desequilíbrio Físico:

- a) Problemas estomacais; Gastrites;
- b) Úlceras;
- c) Baixa energia devido ao mau funcionamento do baço;
- d) Diabetes;
- e) Toxinas, úlceras e hérnias;
- f) Hipocondria, câncer no intestino e anorexia ou bulimia.

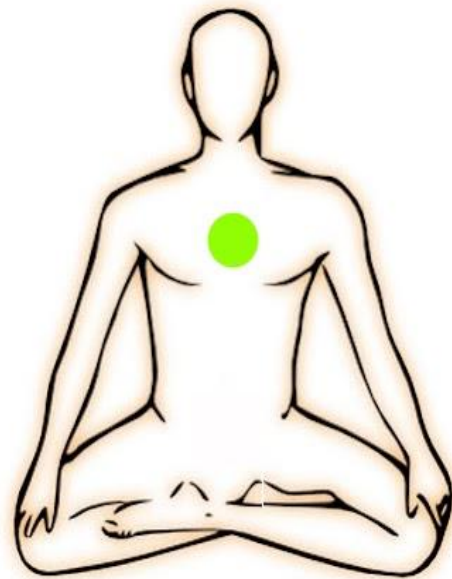


AFIRMAÇÕES DE CURA

- ☯ Eu me amo e me aceito.
- ☯ Sou forte e corajoso e sei como me impor.
- ☯ Conheço minhas forças e direciono-as para conseguir aquilo que quero.
- ☯ Sou livre para escolher e faço escolhas benéficas para mim.
- ☯ Sou autêntico e fiel ao que é certo e ético.
- ☯ Sou digno do amor e respeito de todos com quem convivo.



4º CHAKRA: CARDÍACO



Anahata: Em Sânscrito significa "Invicto", "Inviolado".

Representa: Amor verdadeiro e incondicional, devoção, fé, bondade;



Localização: Plexo cardíaco, centro do peito, região do coração;

Sentido: Tato

Cor: Verde

Pétalas: Doze

Funções: Energiza o sangue e o corpo físico.

Qualidades Positivas: Amor incondicional, Compaixão, Equilíbrio, Harmonia e Paz.

Qualidades Negativas: Desequilíbrio, Instabilidade emocional, Problemas de coração e circulação.



Órgãos: Coração e pulmões.

Glândulas: timo

Pedra: Quartzo rosa e verde, turmalina rosa e verde, esmeralda e jade.

Elemento: Ar

Mantra: Yam

Essências Florais: Rosa brava da Califórnia e Azevinho.

Óleos Essenciais: Hortelã pimenta, gerânio, laranja, rosa e ylang ylang.



Erva: Alecrim, Mil folhas e Hortelã.

Planeta: Vênus. Vênus incita a nos esforçarmos pelo contato, amor, harmonia e o reforço do eu.

Signo Astrológico: Libra. Libra nos ensina a equilibrar nossa atenção e amor entre nosso eu e aqueles que nós amamos.

Fase da Vida: 21 aos 28 anos de idade.

Flor: Jasmim e Rosa.

ALIMENTOS QUE ESTIMULAM O CHAKRA

Frutas e verduras verdes (abacate, kiwi, maçã verde, uva, agrião, alface, escarola, brócolis).



DESEQUILÍBRIOS NO CHAKRA CARDÍACO

1. Desequilíbrio Emocional:

- a) Depressão, angústia, desprezo, raiva e medo;
- b) Esgotamento, dificuldade para chorar ou choro freqüente;
- c) Dificuldade em aceitar ajuda;
- d) Crise de identidade;
- e) Sensação de peito apertado;
- f) Pesar, irritação e melancolia amorosa;
- g) Incapacidade de amar e se emocionar;

2. Desequilíbrio Físico:

- a) Insônia;



- b) Problemas de coração e pulmonares;
- c) Distúrbios de pressão;
- d) Sistema imunológico ineficiente e dor de cabeça;

AFIRMAÇÕES DE CURA

- 🌀 O amor é a resposta para tudo na vida.
- 🌀 Eu me amo e me aceito completa e profundamente.
- 🌀 Eu amo e sou amado incondicionalmente.
- 🌀 Sou altruísta e compassivo diante de todos os seres.
- 🌀 Sou alegre, sereno e pacífico.



🌀 Dou sem esperar nada em troca.

🌀 Eu perdôo.



5 CHAKRA: LARÍNGEO



Vishuddha: em sânscrito significa Centro da Pureza.

Representa: voz, verdade, comunicação, conhecimento supremo;



Localização: Garganta;

Sentido: Audição;

Cor: azul

Pétalas: Dezesseis

Funções: Som, vibração, comunicação.

Qualidades Positivas: Comunicação, Criatividade, Conhecimento, Honestidade, Integração, Lealdade e Paz.

Qualidades Negativas: Depressão, Ignorância e Problemas na comunicação.



Órgãos: Garganta, amígdalas, laringe, cordas vocais, esôfago;

Glândula: Tireoide

Pedra: Água marinha, lápis lazúli, turqueza e quartzo azul;

Elemento: Ar e Éter

Mantra: Ham

Essências Florais: Rescue, agrimony e water violet;

Óleos Essenciais: Lavanda e Sândalo;



Erva: Sálvia, Malva e Tanchagem;

Planeta: Júpiter;

Signo Astrológico: Touro e Escorpião. Escorpião é a polaridade mais presente na nuca, fonte de uma inacabável criatividade, enquanto Touro está relacionado à parte da frente do chakra, ligada ao senso estético, mas também à vaidade.

Fase da Vida: 28 aos 35 anos de idade.

Flor: Prímula, Boca-de-leão e Begônia;

ALIMENTOS QUE ESTIMULAM O CHAKRA



Ameixa preta, uva passa, amoras, peixes, aspargos, batatas.

DESEQUILÍBRIOS NO CHAKRA LARÍNGEO

1. Desequilíbrio Emocional:

- a. Autocrítica; silêncio;
- b. Tensão quando precisa falar ou manifestar sua criatividade;
- c. Dificuldade de reconhecer seus dons e talentos e mostrá-los ao mundo;
- d. Medo de ser rechaçado por suas opiniões;
- e. Não se sente seguro no mundo;
- f. Não se sente adequado.



2. Desequilíbrio Físico:

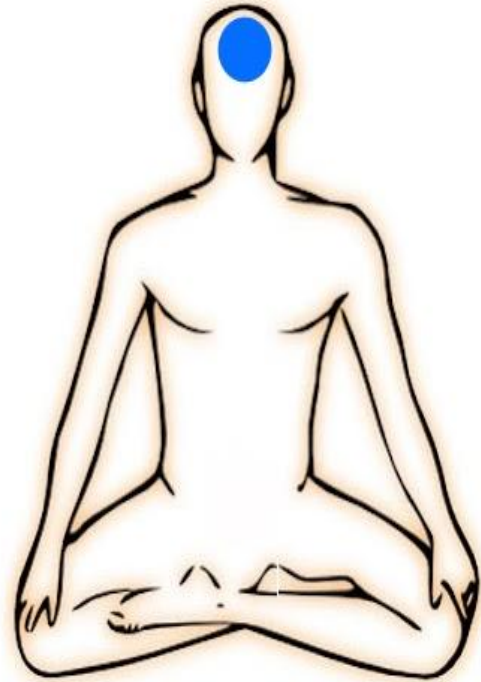
a. Problemas na boca, garganta, laringe, faringe, cordas vocais, ouvidos, nariz e áreas próximas.

AFIRMAÇÕES DE CURA

- 🌀 Tenho pensamentos positivos.
- 🌀 Me comunico de forma aberta e honesta com todas as pessoas.
- 🌀 Eu tenho o direito e o dever de falar a verdade, de modo a não ferir as pessoas.
- 🌀 Eu ouço e expresso claramente minhas emoções e sentimentos.



6º CHAKRA: FRONTAL



Ajna Chakra: Em sânscrito significa Centro de Comando;

Representa: Terceiro olho, visão, intuição;



Localização: Entre os olhos no centro da testa;

Sentido: Todos os sentidos e também a telepatia e percepção extrassensorial;

Glândula: Hipófise (pituitária);

Cor: índigo

Pedra: Safira

Elemento: Presença de todos os cinco elementos;

Pétalas: Noventa e seis pétalas. Essas pétalas aceleram para um vórtice rotativo quando o Terceiro Olho está aberto.



Funções: Revitaliza sistema nervoso e a visão.

Qualidades Positivas: Concentração, Devoção, Intuição, Imaginação, Realização da alma e Sabedoria.

Qualidades Negativas: Dores de cabeça, Medo, Problema nos olhos, Pesadelos e Tensão.

Órgãos: Olhos e ouvidos;

Mantra: OM

Essências Florais: Olive e Wild Rose;

Óleos Essenciais: Gerânio



Erva: Macela;

Planeta: Saturno;

Signo Astrológico: Está ligado aos signos de Sagitário e Gêmeos;

Fase da Vida: 35 a 42 anos de idade;

Flor: Jacarandá;

ALIMENTOS QUE ESTIMULAM O CHAKRA

Berinjela, beterraba, ameixa preta;

DESEQUILÍBRIOS NO CHAKRA FRONTAL

1. Desequilíbrio Emocional:



- a) Indecisão e falta de clareza;
- b) Falta de confiança na própria “visão” e na própria sabedoria.
- c) Sensação de solidão e de “não pertencer”;
- d) Sensação de sobrecarga energética;
- e) Estagnação intelectual;
- f) Confusão mental;
- g) Apego a crenças impostas pela sociedade.

2. Desequilíbrio Físico:

- a) Distúrbios visuais e auditivos;
- b) Enxaquecas crônicas ou dores de cabeça freqüentes;
- c) Dificuldade de concentração e memória;



d) Rinites, tonturas, enxaqueca;

AFIRMAÇÕES DE CURA

☯ Eu vejo claramente toda experiência como fonte de aprendizado.

☯ Sou sábio, pois posso acessar a sabedoria superior que me rege.

☯ Eu ouço e sigo minha intuição.

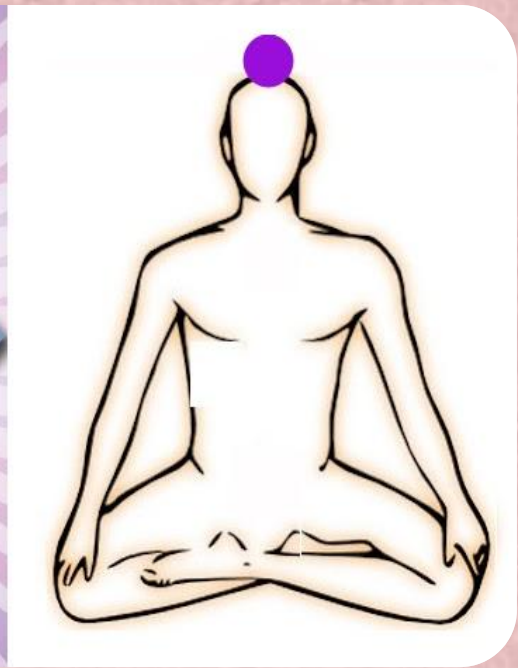
☯ Eu vivo no presente, aqui e agora.

☯ Observo claramente meu corpo e meus pensamentos, e os direciono para os caminhos da verdade.

☯ A autorrealização está bem ao meu alcance.



7º CHAKRA: CORONÁRIO



Sahasrara: Em Sânscrito significa Lótus de mil pétalas;

Representa: A consciência universal de Deus, o céu, a unidade, a humildade. A FONTE.



Localização: Coroa da cabeça, a localização de nossa “moleira” quando bebês;

Sentido: Todos

Glândula: Pineal

Cor: Violeta

Pedra: Ametista; opala;

Elemento: presença dos 5 elementos (éter);

Energia Cósmica

Pétalas: O chakra da coroa é conhecido como Lótus de Mil Pétalas.



Funções: Revitaliza o cérebro.

Qualidades Positivas: Percepção além do tempo e do espaço. Abre a consciência para o infinito.

Qualidades Negativas: Alienação, Confusão, Depressão e Falta de Inspiração.

Órgãos: Cérebro

Mantra: SHAM

Essências Florais: Lótus

Óleos Essenciais: Lavanda, Gerânio e Sândalo.



Erva: Alfazema e Camomila.

Planeta: Esse chakra não se liga a nenhum planeta particular, uma vez que todos os planetas incorporam as qualidades de uma polaridade de algum eixo.

Signo Astrológico: Os signos de Capricórnio e de Peixes regem esse chakra. Capricórnio rege a visão interior, a concentração e a percepção essencial da matéria pela Luz Divina e Peixes rege a dissolução de limites, devoção e Unidade com o TUDO QUE É.



Fase da Vida: O chakra da coroa representa o estágio de nossa vida em que estamos autorrealizados.

Flor: Cássia e Lótus;

ALIMENTOS QUE ESTIMULAM O CHAKRA

Alimentos ricos em vitaminas do complexo B e os flavonóides: Aipim, Aipo, Alho, Alho-Poró, Aspargo, Banana, Batata Baroa Branca, Cará, Cebola, Cogumelo, Couve-Flor, Graviola, Inhame, Nabo e Pêra.

DESEQUILÍBRIOS NO CHAKRA CORONÁRIO

1. Desequilíbrio Emocional:




- a) Desconexão espiritual;
- b) Sensação de confinamento;
- c) Apego excessivo à matéria;
- d) Preocupação intensa;
- e) Mediunidade descontrolada;
- f) Busca constante de novos gurus e caminhos espirituais, sem a permanência ou aprofundamento em nenhum deles;
- g) Sensação de “ter sido abandonado pelos guias”;
- h) Falta de fé e de entrega à missão espiritual;
- i) Muitas dúvidas na área da espiritualidade;
- j) Falta de entrega e confiança nos caminhos espirituais que escolheu seguir;
- k) Medo de religião ou espiritualidade



2. Desequilíbrio Físico:

- a) Mente turva;
- b) Desordens do sono;
- c) Dores de cabeça e enxaquecas;
- d) Dificuldade de memorização e foco;
- e) Alterações celulares no cérebro superior;
- f) Problemas nervosos e desequilíbrio da química cerebral, que se manifesta em sintomas como depressão, psicoses, neuroses, transtorno bipolar e outros.

AFIRMAÇÕES DE CURA

 Eu honro o divino que há em mim.

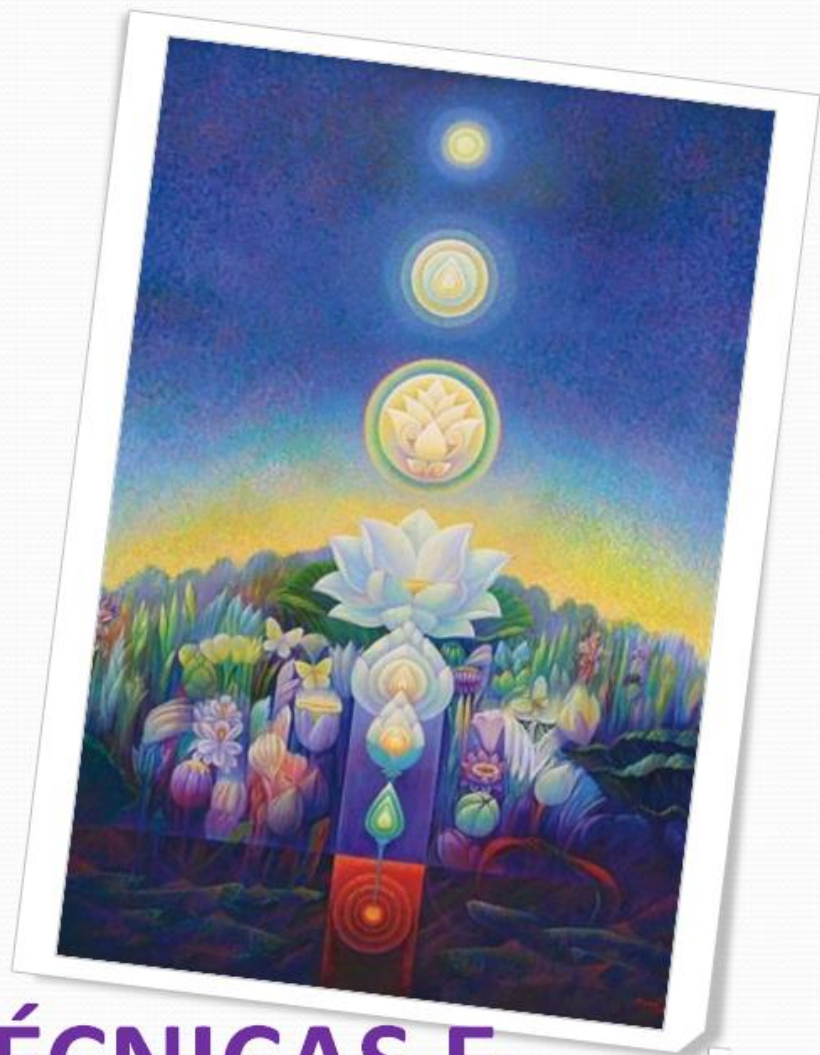


🌀 Estou aberto para me livrar de todos os apegos.

🌀 Estou plenamente consciente do meu papel neste mundo.

🌀 Sou grato pela vida e pela consciência.

🌀 Eu sou Um com tudo no Universo.



TÉCNICAS E TERAPIAS DE CURA



MEDITAÇÃO PARA ALINHAMENTO DOS SETE CHAKRAS ATRAVÉS DE CORES E SONS



Esta meditação ajuda a reequilibrar as energias do nosso corpo bioenergético, proporcionando o auto-alinhamento dos chakras e aumentando a conexão com o nosso EU Superior. Desta forma nos tornamos canais interdimensionais em potencial, fazendo a ligação energética desde o Centro do Planeta



Terra até o centro do universo, a origem, o pai/mãe universal.

Primeiro passo: escolher o ambiente para meditação



Se você pratica a meditação com periodicidade, é aconselhável a escolha de um horário e local fixos.



Desta forma cria-se um canal energético naquele local formando uma egrégora pessoal, facilitando cada vez mais a conexão interior.

Se for possível escolha um local de presença pouco frequente de outras pessoas, para evitar a interferência de energias desestabilizadoras, mantendo um ambiente energeticamente estável.

Segundo passo: preparar o ambiente para a meditação

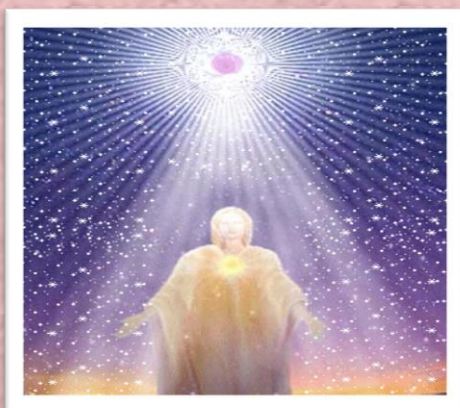
Pode-se acender um incenso com aroma de sua preferência. Os incensos ajudam na harmonização do ambiente meditativo, e também auxiliam no aumento da concentração. Escolha uma música calma ou um mantra de



sua preferência. A música ajuda a acalmar e elevar os pensamentos, além de atrair energias mais sutis, que facilitam a meditação.

Terceiro passo: Mentalização de Luz

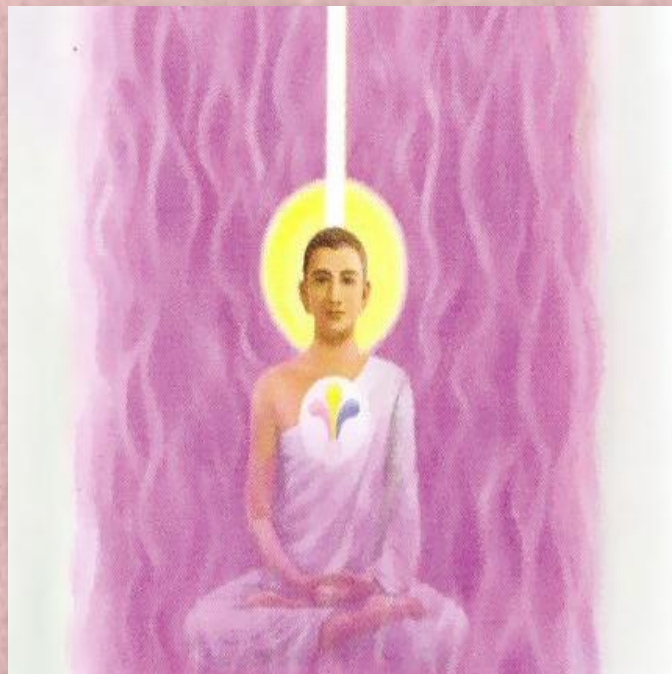
Mentalize em volta de seu corpo uma névoa branca com vários pontos de luz prateada brilhante rodeando e penetrando em seu corpo físico e bioenergético, trazendo calma, tranquilidade e paz.





Quarto passo: Mentalização Purificadora

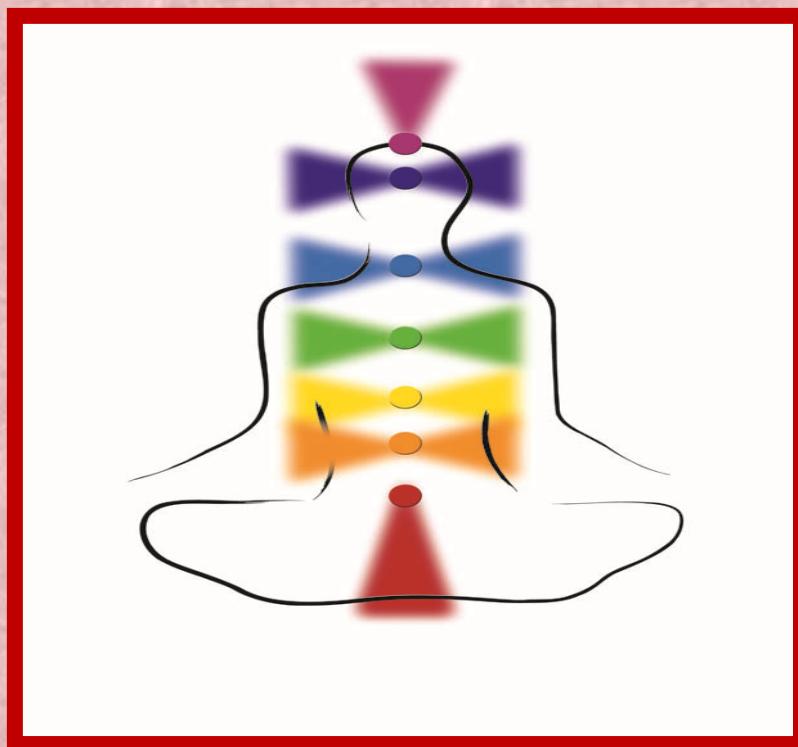
Mentalize seu corpo dentro de um tubo de luz na frequência violeta, limpando e purificando todo o seu corpo físico e bioenergético. Imagine que todas as energias densas estão sendo retiradas.





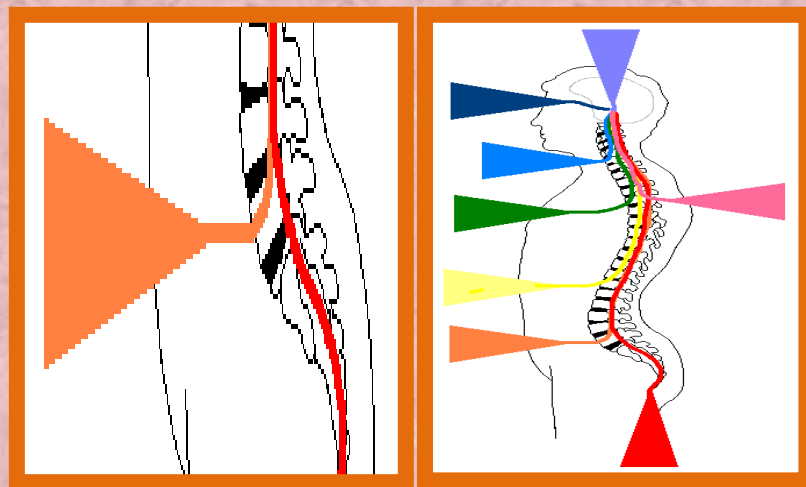
MEDITAÇÃO PARA O EQUILÍBRIO DO CHAKRA DA RAIZ

Mentalize no Chakra Básico, localizado na altura dos órgãos genitais, um cone de energia na frequência vermelha que se expande em direção ao centro da Terra e se contrai de volta para o corpo num movimento cíclico.





MEDITAÇÃO PARA EQUILÍBRIO DO CHAKRA UMBILICAL



Mentalize no Chakra Umbilical, localizado na altura do umbigo, um cone de energia na frequência laranja que se expande e se contrai em sentido horizontal para frente, voltando para o chakra e em seguida expandindo-se para trás e voltando novamente para o chakra num movimento cíclico.



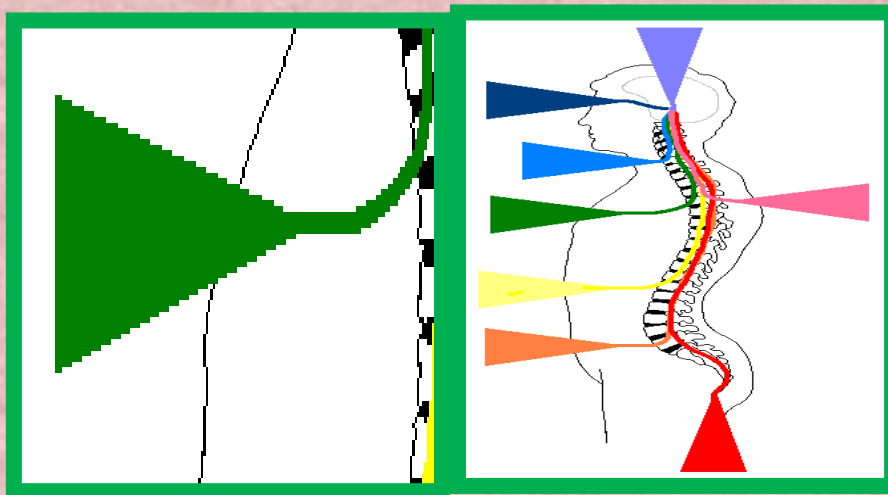
MEDITAÇÃO PARA O EQUILÍBRIO DO CHACRA PLEXO SOLAR



Mentalize no Chakra Esplênico, localizado na altura do baço, um cone de energia na frequência amarela que se expande e se contrai no sentido horizontal para frente, voltando para o chakra e em seguida expandindo-se para trás e voltando novamente para o chakra, em movimento cíclico.



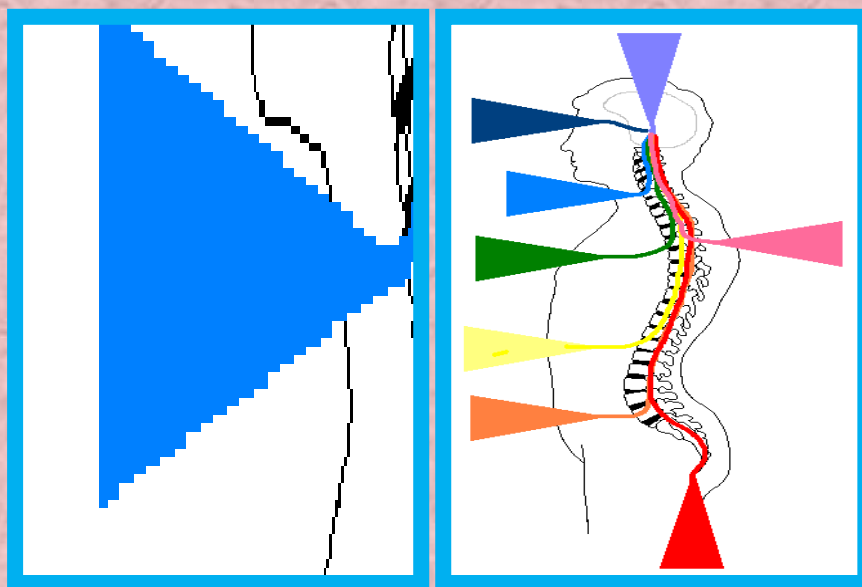
MEDITAÇÃO PARA O EQUILÍBRIO DOS CHAKRA CARDÍACO



Mentalize no Chakra Cardíaco, localizado na altura do coração, um cone de energia na frequência verde que se expande e se contrai no sentido horizontal para frente, voltando para o chakra e em seguida expandindo-se para traz e voltando novamente para o chakra num movimento cíclico.



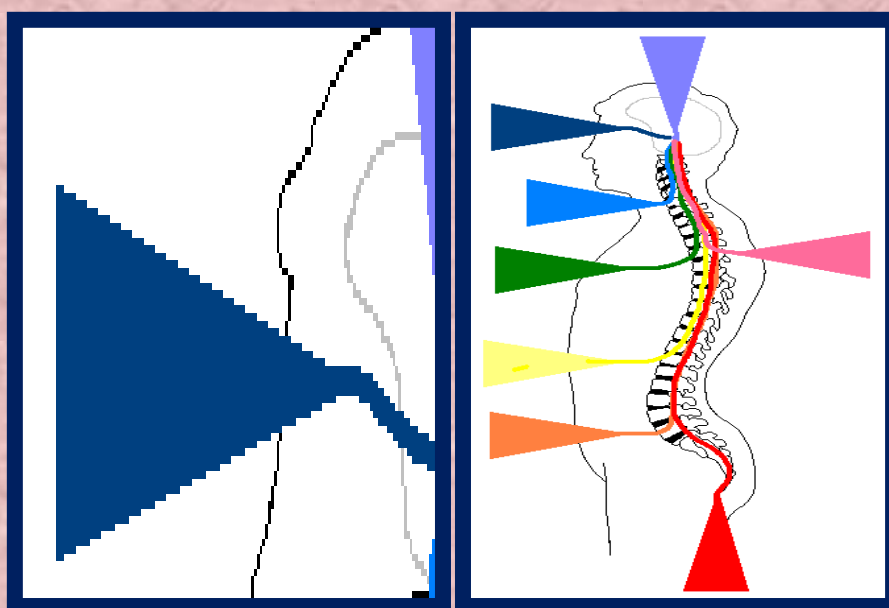
MEDITAÇÃO PARA O EQUILÍBRIO DO CHACRA LARÍNGEO



Mentalize no Chakra Laríngeo localizado na altura da garganta, um cone de energia na frequência azul celeste que se expande e se contrai no sentido horizontal para frente, voltando para o chakra e em seguida expandindo-se para traz e voltando novamente para o chakra num movimento cíclico.



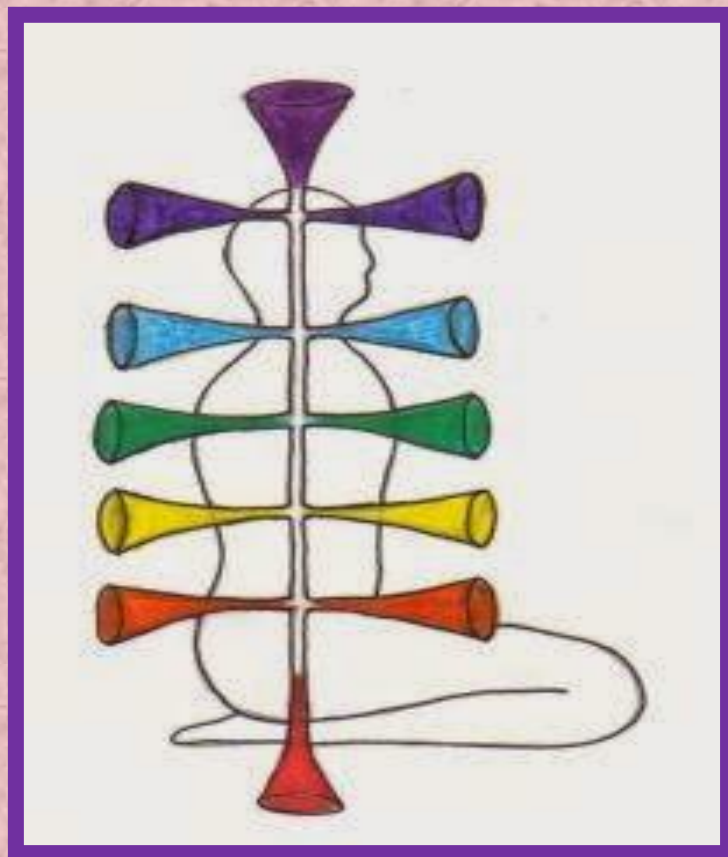
MEDITAÇÃO PARA O EQUILÍBRIO DO CHAKRA CHAKRA FRONTAL



Mentalize no Chakra Frontal, localizado entre as sobrancelhas, um cone de energia na frequência azul índigo que se expande e se contrai no sentido horizontal para frente, voltando para o chakra e em seguida expandindo-se para trás e voltando novamente para o chakra num movimento cíclico.



MEDITAÇÃO PARA EQUILÍBRIO DO CHAKRA CORONÁRIO



Mentalize no Chakra Coronário, localizado no topo da cabeça, como uma coroa, um cone de energia na frequência violeta que se expande e se contrai no sentido vertical ligando-se ao



CENTRO DO UNIVERSO, voltando para o chakra e em seguida expandindo-se para dentro do corpo e voltando novamente para o chakra em um movimento cíclico.



CURA E EQUILÍBRIO DOS CHAKRAS ATRAVÉS DAS ERVAS



Cada planta transporta uma frequência vibratória que corresponde a cada um dos sete chakras. As qualidades vibracionais das ervas irá beneficiar a mente, o corpo e o espírito. As ervas podem ser usados em uma variedade de



formas e vai ajudar na cura estimulando o sistema inteiro dos chakras. Certas ervas têm efeitos que serão benéficos para a cura de um chakra específico.

Estas ervas podem ser usadas para abrir, energizar e ativar os chakras. Também são excelentes para equilibrar, limpar e liberar qualquer energia negativa, ou para limpar os bloqueios energéticos de modo que mais prana (chi), energia positiva possa fluir através deles.

As folhas secas, flores, casca e raízes de ervas podem ser usadas na sua forma natural ou podem ser encontrados na forma seca e utilizados em cápsulas, comprimidos, tinturas,



óleos essenciais, pós, cremes, loções e pomadas.

Usar ervas para cozinhar e preparar alimentos é uma maneira saudável de curar o corpo de dentro para fora.

Ervas frescas e secas também podem ser usadas para fazer chás ou elixires. É naturalmente mais benéfico usar ervas frescas, cruas e orgânicas, folhas e raízes, porque a "energia viva" tem um efeito mais curativo.

A aromaterapia utiliza óleos essenciais para estimular os sentidos e pode ser usada para uma variedade de fins curativos.



PRIMEIRO CHAKRA - RAÍZ

O CHAKRA RAÍZ está localizado na base da coluna vertebral. Conecta-nos com a terra, porque é daí que recebemos todos os nutrientes vitais essenciais para a nossa sobrevivência e é também onde as toxinas do corpo são liberadas.





Este chakra é responsável por fazer-nos sentir aterrados emocionalmente e fisicamente.

Desequilíbrios:

Podem ocorrer problemas nas pernas, pés, sistema imunológico, depressão, raiva ou sentimentos de não pertencer.

Estas ervas e especiarias podem energizar e curar quaisquer desequilíbrios no chakra da raiz, além de serem benéficas para o corpo e a mente:

Ervas e Especiarias: Bardana, dente-de-leão, alecrim, rábano, páprica, cebolinha, pimenta caiena, sálvia e gengibre.



Qualquer erva, especiarias ou alimentos que tem um sabor terroso ou uma qualidade de “aterrar”.

Terapia com ervas, especiarias e plantas

O chá de raiz de Dente de Leão (*Taraxacum*) é altamente eficaz no tratamento de depressão, vesícula biliar ou pressão sanguínea elevada; é também um remédio desintoxicante para o fígado e os rins.



Dente-de-leão

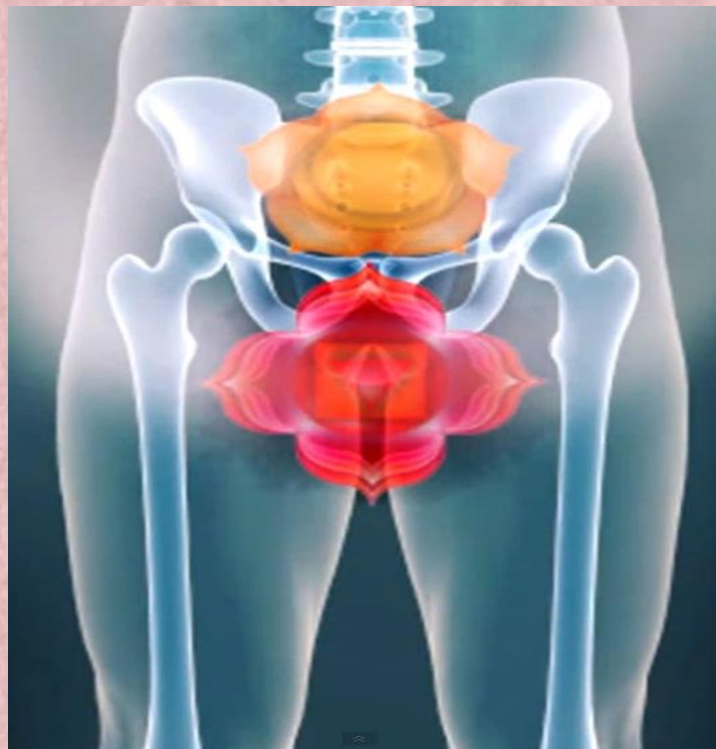


Adicionando na dieta, alimentos como: cenoura, batata, nabo, rabanete, cebola e alho, e qualquer outra coisa que se enraíza, podem ter um efeito calmante para o nosso chakra raiz.





SEGUNDO CHAKRA – SACRAL



Este chakra é responsável pela nossa criatividade e energia sexual.

É também um lugar poderoso de manifestação.



Desequilíbrios:

Transtornos alimentares, infecções do trato urinário, problemas reprodutivos, ansiedade, fobias e febres.

Ervas: flores de calêndula, gardênia e sândalo.

Terapia com Ervas

Calêndula: erva fácil de plantar que acentua a criatividade em todas as áreas da vida.

Gardênia: pode se utilizar tanto as raízes quanto o óleo para muitos fins.



Suas flores são usadas por serem muito reconfortante para os sentidos. É conhecida como a erva da felicidade.



Calêndula



Gardênia

Sândalo: ajuda a curar muitos tipos de infecções, pois favorece o crescimento de novas células. Você pode aplicar óleo de sândalo em



seu corpo antes de tomar um banho ou você pode usá-lo para criar um bom aroma em sua casa.

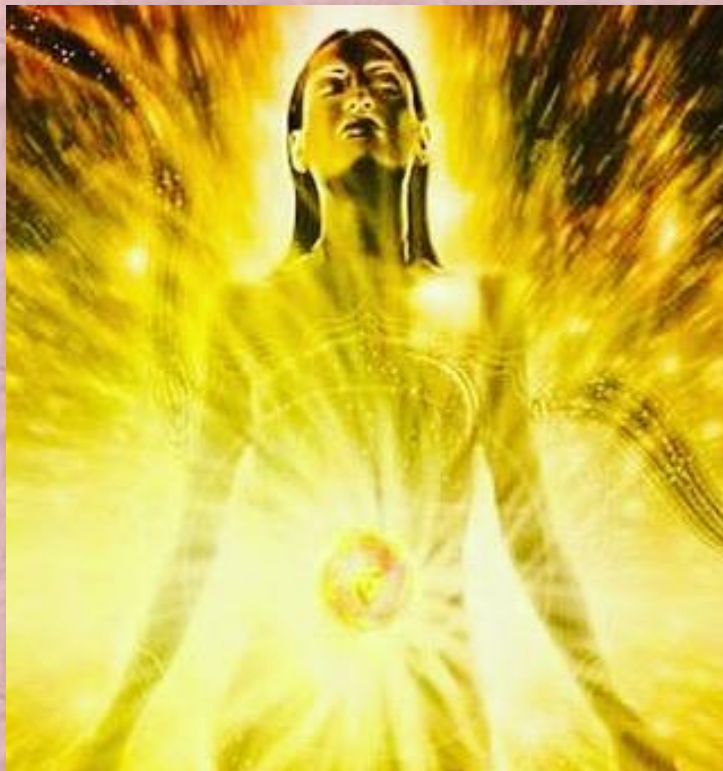


Sândalo

Outras ervas e especiarias que são benéficas são, coentro, erva-doce, alcaçuz, canela, alfarrobeiras, páprica doce, sementes de gergelim, sementes de cominho.



TERCEIRO CHAKRA – PLEXO SOLAR



O Terceiro Chakra ou o Plexo Solar é o centro de poder das emoções e do controle positivo de si mesmo.



Desequilíbrios: baixa auto-estima, depressão ou ansiedade, problemas no sistema digestivo, fígado ou rins.

Ervas: bergamota, óleo de lavanda e alecrim.

Terapia com Ervas e Plantas

Bergamota: auxilia o sistema digestivo, pois acelera o processo de digestão causando menos tensão para o trato intestinal.





Óleo de Lavanda: acalma os nervos, relaxa os músculos, é antidepressivo, antitensão muscular, facilita o sono, é antisséptico e antibacteriano e promove a digestão.



Alecrim: ajuda a tratar problemas digestivos, como, dor de estômago, prisão de ventre, Indigestão, e qualquer outro problema digestivo.



Outras ervas e especiarias que são úteis:
anis, aipo, canela, lírio do vale, hortelã, gengibre,
hortelã (menta, hortelã, etc.), melissa, açafrão,
cominho, erva-doce.



QUARTO CHAKRA – CORAÇÃO



O Chakra do Coração é o centro do amor, compaixão e perdão do nosso sistema energético do corpo.



Desequilíbrios: Tendência a sentir-se desconectado e com problemas em amar a si mesmo e os outros; falta de empatia, má circulação e falta de motivação.

Sentimentos como, amor, tristeza, ódio, raiva, ciúme, temores de traição, de solidão, assim como a capacidade de curar a si próprio e aos outros estão centrados no quarto chakra.

Ervas: Bagas de espinheiro; óleo essencial de rosa.

Terapia com Ervas

Bagas de Espinheiro: Fortalece os músculos do coração; dilata os vasos



sanguíneos, o que por sua vez aumenta o fornecimento de sangue dentro e fora do coração. Isso é bom para a promoção da saúde dos outros órgãos e, a obtenção de um bom suprimento de oxigênio; ajuda a reduzir os níveis elevados de colesterol e isso também é bom para a saúde do coração; altamente eficaz na redução da pressão sanguínea elevada e reforça os vasos sanguíneos; Combate ansiedade e estresse.





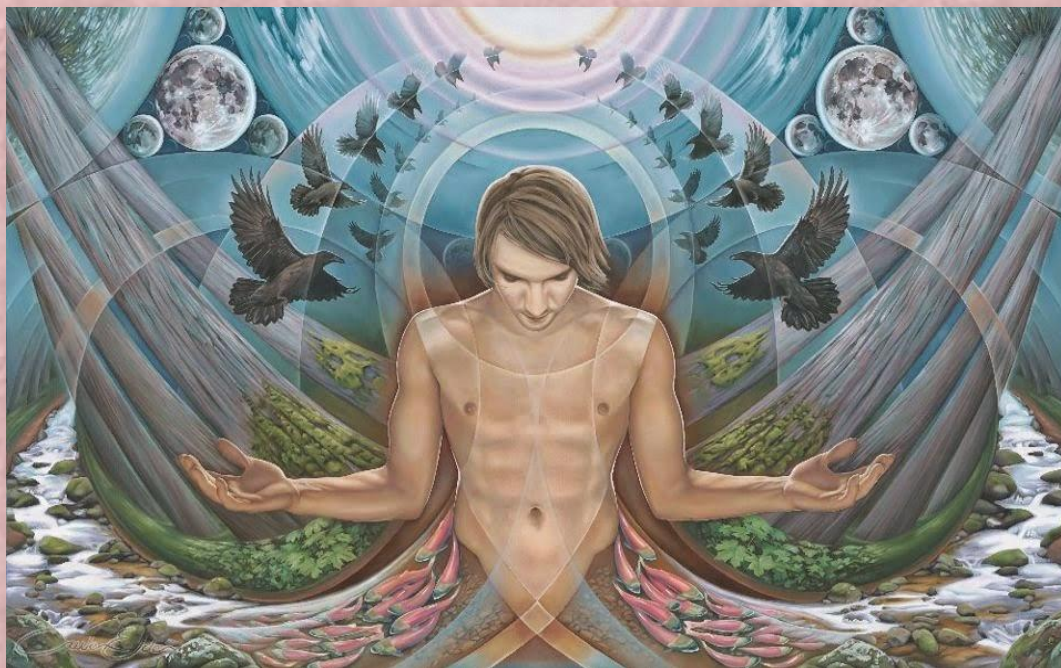
Também podem ser usados para a saúde do coração: pimenta caiena, jasmim, lavanda, manjericão, sálvia, tomilho, coentro e salsa.

Óleo essencial de rosa também pode ajudar, bem como cercar-se com flores como rosas, jasmim ou peônias.





QUINTO CHAKRA – GARGANTA



Este chakra é responsável pela nossa autoexpressão e comunicação.

Desequilíbrios: Problemas com a tiróide, laringite, co-dependência, incapacidade de falar a sua verdade ou seus pensamentos; falta de



confiança ou dificuldade para pensar antes de falar.

Terapia com ervas

Flores de trevo vermelho: desbloqueia emoções e pensamentos; pode ser útil no tratamento de condições respiratórias como a asma, bronquite e tosse.





Erva-cidreira: eficaz para tratar tireoide.



Óleo de eucalipto: descongestionante das vias respiratórias; (esfregar algumas gotas de óleo na garganta).

Tussilagem: excelente para tosse irritativa e catarro; alivia e relaxa os pulmões; acalma a respiração e ajuda a expelir o muco.



SEXTO CHAKRA – TERCEIRO OLHO



É o centro onde percebemos o mundo transcendente; permite o fluxo em relação às forças cósmicas e místicas.

Desequilíbrios: Problemas com a intuição; falta de imaginação; fraqueza nos ouvidos ou olhos; dores de cabeça; enxaquecas; insônia; terror noturno ou pesadelos.



Terapia com ervas

Hortelã: abre o sexto chakra; cura depressão, enxaquecas e perda de memória; aumenta a conexão entre mente e corpo.



Outras ervas e especiarias que energizam e curam desequilíbrios no chakra do terceiro olho: zimbro, artemísia, papoula, alecrim e lavanda.



SÉTIMO CHAKRA - COROA



Representa a integração da personalidade com os aspectos espirituais da vida e da humanidade, ou seja, torna possível a unificação de todo o ser, físico, emocional, espiritual e mental, permitindo que a partir da orientação divina, haja uma percepção superior



de realidade, necessária para descobrir o nosso propósito na vida.

Terapia com ervas

Flores de Lavanda: auxilia na abertura do sétimo chakra; alinha com a sabedoria divina; melhora a meditação. A lavanda poderá ser usada em forma de chá, banho ou aromaterapia.



TRÊS TÉCNICAS FÁCEIS DE REVITALIZAR SEUS CHAKRAS PARA UMA MELHOR SAÚDE



O campo da saúde holística, medicina energética e psicologia energética estão crescendo rapidamente. Mas, a fim de curar com a energia de forma eficaz, devemos primeiro compreender a natureza do nosso



sistema de energia. Porque qualquer um pode alcançar a incrível saúde holística!

Todo mundo tem um sistema de energia invisível chamada chakras. A palavra chakra significa disco energia, vortex, ou roda.

Há sete estações de energia posicionadas a partir da base da sua coluna para o topo da sua cabeça. Estas rodas de energia desempenham um grande papel em todos os aspectos de sua vida e bem-estar.

Se você está perdendo energia no Chakra básico, localizado na parte inferior da sua coluna, sentirá depressão, ansiedade e exaustão. Se qualquer um dos seus chakras



estiver bloqueado, diferentes áreas de sua vida estarão também em desequilíbrio.

Apresento a seguir três técnicas muito simples que você pode fazer para revitalizar e energizar seus chakras para alcançar o nível de saúde holística e energia que você sempre desejou:



CORRIGIR A PERDA DE ENERGIA DO CHAKRA BÁSICO:

Quando existe perda energética, você tem que consertá-la.

Aqui está uma técnica que você pode fazer em 4 etapas:

- a) Feche os olhos e imagine que você pode ver a energia que escapa para fora do seu cóccix.
- b) Imagine um remendo grande o suficiente para cobrir o vazamento.
- c) Colocar o remendo em cima do vazamento.



d) Imagine que você pode inverter o fluxo da espiral em seu corpo através de seu cóccix.



ABRA O SEU CHAKRA CORONÁRIO

Importante energia de força de vida chega a nós através do nosso chakra coronário. O chakra da coroa está localizado no topo de sua cabeça. Mantemos uma energia de força de vida mais elevada quando o nosso Chakra Coronário é aberto e ativo.

Quando o Chakra da Coroa está bloqueado, sentimos uma falta de vitalidade e sentido em nossas vidas.

Aqui está uma maneira simples, mas muito eficaz para abrir o seu Chakra Coronário para receber a energia em abundância:



- a) Coloque as pontas dos dedos de cada uma de suas mãos na parte superior da testa, onde começam os cabelos. As pontas dos dedos devem tocar-se.
- b) Agora puxe a ponta dos dedos, distanciando um do outro, como se estivesse abrindo sua coroa.
- c) Mova os dedos 2 polegadas acima do ponto inicial e repita o mesmo movimento.
- d) Faça isso em toda a coroa de sua cabeça até chegar à nuca de seu pescoço. Tome 3 respirações profundas para ancorar nesta abertura.



ATIVE O CHAKRA DO PLEXO SOLAR

A interrupção do fluxo de sua energia vital ocorre quando um chakra está bloqueado ou em desequilíbrio. É comum que as pessoas tenham o terceiro chakra bloqueado. O terceiro chakra representa a sua vontade, poder, confiança e senso de autonomia. Isso resulta em uma falta de confiança e também falta de vontade de avançar com entusiasmo para com seus objetivos. A terceira roda de energia está localizado a 2 polegadas acima do umbigo na área do plexo solar.

Esta técnica ajuda a ativar o seu terceiro chakra:



- a) Esfregue as palmas das mãos juntas rapidamente a fim de criar eletricidade estática.

- b) Coloque a palma da sua mão direita sobre o seu plexo solar, girando a palma da mão no sentido horário, enquanto repete: "Eu sou poderoso, tenho a vontade de criar o que eu quero."

Repita essas etapas 2 ou 3 vezes mais.



ESSÊNCIAS QUE HARMONIZAM CADA CHAKRA



O livre fluxo da energia dos chakras possibilita não apenas a cura de doenças como também age na sua prevenção e manutenção. Quanto mais livremente fluir a energia, mais equilibrados e saudáveis estaremos.



Veja abaixo, a relação dos Chakras e as essências recomendadas para harmonização de cada um deles:



CHAKRA DA RAIZ

É através do chakra da raiz que nos relacionamos com o mundo físico e que nos conectamos com a Mãe Terra. Este chakra é a base para o bom funcionamento de todos os outros 6 chakras principais.

Quando o Chakra da Raiz está desequilibrado, há uma sensação de “se sentir sem chão”, confuso e sem capacidade de avançar.

Quando o Chakra da Raiz não está equilibrado, fica impossível equilibrar os outros chakras.

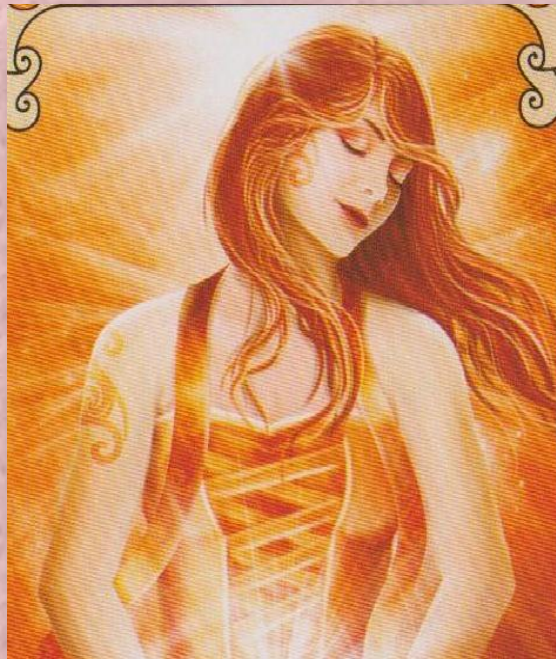


Os óleos essenciais ajudam a harmonizar o Chakra da Raiz, eliminando emoções, como, insegurança, ganância, raiva e inveja.

ÓLEOS ESSENCIAIS: cipreste, cravo e cedro;



CHAKRA SACRAL



O Chakra Sacral influencia a criatividade pessoal, o desejo sexual saudável e a auto expressão.

Esta área é o centro sexual do nosso corpo e se estiver em desequilíbrio, haverá falta de desejo sexual.



Desarmonia nesse centro muitas vezes começa na puberdade, quando a energia sexual começa a despertar.

Repressão da energia sexual pode surgir em forma de raiva e hostilidade, criando confusão sexual, distanciamento emocional, e amargura ao invés de abertura e de amor.

ÓLEOS ESSENCIAIS: Sândalo e Sálvia
Esclaréia.



CHAKRA DO PLEXO SOLAR

O Chakra do Plexo Solar influencia fortemente a sua identidade e o senso de auto-estima.

Desequilíbrios no Plexo Solar podem desencadear problemas digestivos como gastrites, úlceras, diabetes e má digestão. Na parte emocional, o desequilíbrio pode desencadear um estado de extrema exaustão, ansiedade, angústia e impaciência.

ÓLEOS ESSENCIAIS: lavanda, canela, cravo e hortelã Pimenta.



CHAKRA CARDÍACO

O Chakra do Coração influencia fortemente a capacidade de dar e receber amor de uma forma saudável. Influencia também nossa capacidade de lidar com a tristeza sofrida em situações de abandono, separação ou perdas. Quando o chakra do coração está equilibrado vibramos amor e generosidade. Este chakra representa a energia do amor próprio, da autocompaixão, assim como, amor e compaixão pelos outros.

No chakra do coração aprendemos a entrar em contato com a nossa verdade essencial. **ÓLEOS ESSENCIAIS:** jasmim, lavanda, alecrim, rosa.



CHAKRA LARÍNGEO

O Chakra da Garganta influencia a capacidade de comunicar eficazmente os nossos pensamentos, opiniões, desejos e sentimentos.

Este chakra não só influencia o que ouvimos e dizemos através da comunicação verbal, mas também influencia a linguagem corporal e os métodos de comunicação escrita.

Através deste chakra podemos ouvir a voz divina, a maior fonte de sabedoria e de verdade. E quando ouvimos a voz interior e a voz divina, podemos alcançar independência e liberdade.



Quando desequilibrado ou bloqueado, manifestam-se inúmeras doenças, como por exemplo: resfriados, dores de garganta e problemas vocais.

ÓLEOS ESSENCIAIS: camomila, eucalipto, sálvia e manjericão.



CHAKRA DO TERCEIRO OLHO



O Chakra do Terceiro Olho influencia as áreas da mente que controlam o nosso senso comum, a sabedoria, a inteligência, a memória, os sonhos, a espiritualidade e a intuição.

A energia do terceiro olho representa a sabedoria e a compreensão de que criamos nossa própria realidade.



Este chakra nos permite compreender a verdade e não a ilusão, a fé, e não o medo, a sabedoria e não a ignorância.

Quando o chakra do terceiro olho está desequilibrado, várias doenças se manifestam. O pensamento cria energia e manifestação.

ÓLEOS ESSENCIAIS: manjerona, patchouli, Jasmim e menta.



CHAKRA DA COROA

O Chakra da Coroa representa a parte da nossa consciência relacionada com percepções de unidade ou separação. Assim como o Chakra da Raiz mostra a nossa ligação com a Terra, este chakra mostra a nossa relação com o Pai Criador.

Quando a coroa está aberta a energia flui e enche o Ser, alimenta os chakras e aumenta a vibração. Começa então a irradiar a sua própria energia, em unidade com o Divino. Ficamos presentes em tudo, sem estar apegado a nada.

No sétimo chakra não há mais o sentimento de divisão. O macrocosmo se torna o



microcosmo e tudo está na unidade. É o nível da Alma.

ÓLEOS ESSENCIAIS: olíbano, lavanda, sândalo, cedro e flor de lótus.

COMO USAR OS ÓLEOS ESSENCIAIS:

Coloque 3 gotas no aromatizador ambiental ou aplique 1 gota no chakra a ser harmonizado.



AFIRMAÇÕES PARA DESBLOQUEAR CADA CHAKRA



A cultura hindu relaciona o bloqueio dos chakras com diferentes doenças e condições. Ao desbloqueá-los, permitimos que a energia flua e que a saúde se manifeste.

PRIMEIRO CHAKRA:

☯ Estou disposto a libertar todos os medos, preocupações e situações relacionadas a dinheiro, carreira, segurança e proteção.



☯ Eu sei que estou perfeitamente protegido e que todas as minhas necessidades são atendidas.

SEGUNDO CHAKRA:

☯ Eu estou divinamente protegido. Sinto-me seguro.

☯ Todos os meus pensamentos e emoções fluem harmoniosamente. Todos os meus desejos estão perfeitamente equilibrados.

TERCEIRO CHAKRA:

☯ Estou disposto a deixar ir todos os medos e situações que têm a ver com poder e controle.



☯ Aceito inteiramente o meu poder. Não há problema em ter controle sobre meu poder e eu usarei o poder que Deus me deu a serviço do amor e da luz.

QUARTA CHAKRA:

☯ Livremente deixo ir todos os medos e preocupações sobre dar e receber amor.

☯ Meu coração está aberto e fluindo amor por mim mesmo e pelos outros. Posso dar e receber amor facilmente.

QUINTO CHAKRA:



☯ Livremente deixo ir todo o medo e negatividade que me bloqueia de expressar a minha verdade.

☯ Carinhosamente Eu falo a minha verdade e uso as minhas palavras para criar beleza neste mundo.

SEXTO CHAKRA:

☯ Livremente deixo ir todo o medo de ver o passado, presente e futuro.

☯ Está tudo bem em ver a minha verdade. Minha visão está perfeitamente ordenada e iluminada pelo amor.

SÉTIMO CHAKRA:



☯ Eu permito que a luz dissolva todas as barreiras que me impedem de receber sabedoria e orientação divina.

☯ Deixo ir todo o medo de ouvir o meu Eu Superior, Deus, meus anjos e guias espirituais.

☯ Eu sei que estou seguro, pois sigo o meu guia espiritual interior. Eu deixo isso me levar a belas oportunidades onde eu posso compartilhar a minha verdadeira natureza como um ser espiritual amoroso.

TÉCNICA DA GLÂNDULA TIMO: O PORTAL ENERGÉTICO DO CHAKRA DO CORAÇÃO



A Glândula Timo fica situada próximo ao coração. “Thýmos”, em grego, significa energia vital.



O Timo aumenta de tamanho toda vez que ficamos alegres, e diminui pela metade quando nos encontramos em situação de estresse e fica ainda menor quando estamos enfermos.

No período da infância o timo diminui e depois da puberdade este encolhimento é ainda maior. O Timo tem forma piramidal, mesmo quando está atrofiado, e sua falta afeta a Glândula Pineal.

O CORAÇÃO QUE RESPIRA

Uma excelente forma de trazer tranquilidade e equilíbrio ao corpo é através de atividade respiratória com a energia da glândula Timo ou do “coração superior”.



O Timo é considerado por muitos mestres como o grande portal energético do Chakra do Coração.

O chakra cardíaco, fonte da energia do amor, tem mais conexão com o Timo do que com o próprio coração.

Se prestarmos atenção a nossa respiração quando estamos ansiosos, vamos perceber que respiramos de uma maneira muito superficial, até mesmo retendo o ar, impedindo dessa forma, tanto que o Chakra do Coração se abra, quanto qualquer equilíbrio neste nível.

Quando estamos meditando, por exemplo, e chegamos a certo nível de relaxamento, então



respiramos profundamente e permitimos que a energia do Coração flua suavemente.

SISTEMA IMUNOLÓGICO E O ESTRESSE DIÁRIO

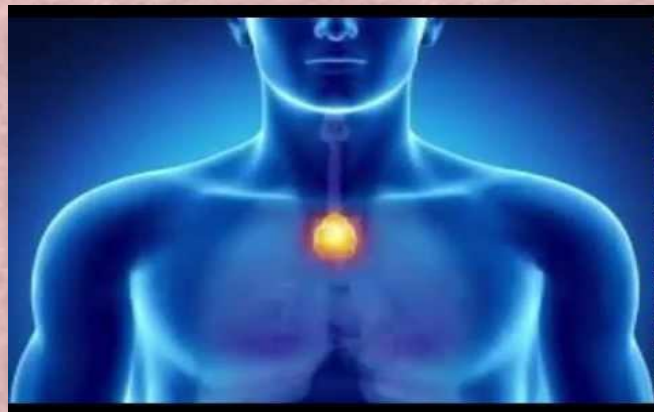
Ao longo do dia sentimos os mais diversos sintomas que certamente estão associados à forma como está funcionando o nosso sistema imunológico que também está associado ao Timo.

Muitas situações podem desencadear situações de estresse, como por exemplo, desprezo de todo tipo; sentimentos de raiva e de mágoa; luz forte; níveis fortes de som; longos períodos de doenças; perdas de um ente querido, separações, problemas financeiros,



excesso de álcool, vícios, má alimentação, sono insuficiente, etc.

CARACTERÍSTICAS DA GLÂNDULA TIMO



☯ Sensibilidade à imagens, cores, luzes, cheiros, sabores, gestos, toques, sons, palavras e pensamentos.

☯ É profundamente afetada por sentimentos como, amor e ódio.



☯ Pensamentos negativos têm mais poder sobre a Glândula Timo do que vírus ou bactérias.

☯ Pensamentos e sentimentos positivos e altruístas ativam o Timo em todo o seu poder.

RESPIRAÇÃO ATRAVÉS DO CORAÇÃO:

À medida que começamos a respirar profundamente e a manter a mente concentrada no Chakra do Coração, a circulação melhora consideravelmente. Por conseguinte, equilibra o excesso de estímulo elétrico sobre a Glândula Pineal, o que traz uma sensação de muita tranquilidade e de muita paz.

PRATICANDO A TÉCNICA:



Pela manhã, ao levantar, ou à noite, antes de dormir:

☯ Posicionar-se de pé com os joelhos levemente dobrados. A distância entre os pés deve ser a mesma dos ombros. Colocar o peso do corpo sobre os dedos e não sobre o calcanhar. Procurar manter toda a musculatura bem relaxada.

☯ Fechar uma das mãos e iniciar exercícios de “pancadinhas” contínuas com os nós dos dedos no centro do peito. Ritmo das batidas: uma forte e duas fracas.

☯ Execute o exercício por aproximadamente uns três minutos, respirando suavemente.



Preste atenção à vibração que se forma em todo o tórax.

🌀 Este exercício atrai sangue e energia para o Timo, possibilitando que ele aumente em vitalidade, beneficiando dessa forma os pulmões, coração, brônquios e garganta.



TERAPIA PARA HARMONIZAR O CHAKRA DO PLEXO SOLAR



No chakra do plexo solar é onde mora a sua autoconfiança e poder pessoal. Quando surgem problemas de autoestima ou falta de confiança para seguir com suas paixões e objetivos, então, certamente o seu chakra do plexo solar está bloqueado.



Você pode curar e equilibrar este chakra e com isso melhorar a sua vida com apenas alguns exercícios simples.

Está cientificamente provado que se você sorri para si mesmo no espelho por 2 minutos, o cérebro capta a emoção positiva do sorriso, e seu humor melhora, e quando o seu humor melhora, você se sente mais forte e mais confiante!

Da mesma forma, você obtém o mesmo resultado adotando poses de energia que irão desencadear uma rápida resposta fisiológica e aumentar consideravelmente a sua confiança.



Você pode fazer essas poses em qualquer lugar, sempre que você precisar de um impulso de confiança ou auto-estima. Elas só levam alguns minutos, e os resultados são duradouros!

Prática:

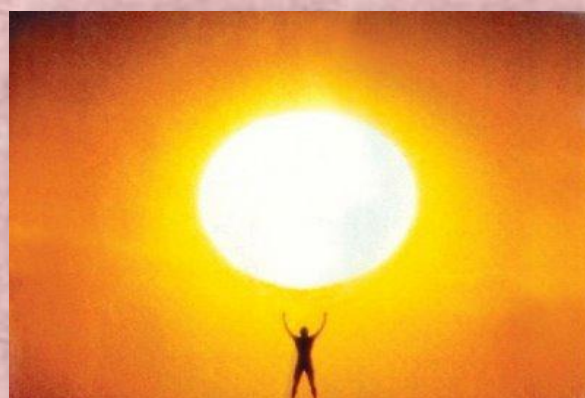


🌀 Comece sorrindo para si mesmo no espelho. Olhe para seus olhos, e deixe que o seu sorriso expresse o amor que você sente! Se você achar



engraçado e cair na gargalhada, tanto melhor! O riso é uma grande liberação de tensão e ajuda você a se sentir mais confiante imediatamente.

🌀 Em seguida, fique com os pés ligeiramente afastados, (conforme imagem abaixo); braços para cima e estendidos para o céu; queixo para cima; peito para fora; continue sorrindo.




🌀 Levante os seus olhos e sinta-se com coragem de olhar para o mundo inteiro! Agora




alongue seu abdômen - Mantenha sua atenção na área de seu umbigo, que é a área normalmente comprimida ... seu plexo solar.

Quando você está se sentindo inseguro, você instintivamente protege o seu plexo solar em uma posição fetal. Este exercício ajudará você a parar de se esconder e começar a colocar-se lá fora. Sua posição firme e equilibrada, os braços estendidos e expostos dizem com confiança ao mundo, "Aqui estou eu!"

 Enquanto você está segurando a sua pose de poder, imagine o sol aquecendo a área do plexo solar, preenchendo todas as células com calor e "energia solar". Sorria para esta área de poder pessoal!



 Diga a si mesmo: "Eu me amo" várias vezes. Ame-si exatamente como você é. Suspenda o autojulgamento mesmo que seja por apenas alguns minutos.



Se você fizer isso todos os dias, ou em momentos em que você estiver se sentindo indigno ou com medo, você vai ser beneficiado com grandes mudanças.

Um grande momento de fazer isso é antes de entrevistas, datas, exames, apresentações, ou quando você se depara com a realização de algo novo que assusta você.



COMO SABER SE SEUS CHAKRAS ESTÃO ABERTOS OU BLOQUEADOS?



Cada um de seus Chakras têm a sua Própria "Personalidade". Cada um controlando um aspecto específico de sua vida. Então, se você estiver enfrentando qualquer forma de desequilíbrios, físicos ou mentais, limitações e desafios em sua vida, há uma grande oportunidade de um de seus Chakras estar



bloqueado.

Mas Como saber quais de seus Chakras estão bloqueados? Simples. Dê uma boa olhada nas circunstâncias de sua vida.

USE O GUIA A SEGUIR PARA AVALIAR A SI MESMO:



CHAKRA DA RAIZ

O chakra da raiz está aberto quando:

- ☯ Você ama a sua carreira e se sente recompensado por ser bom naquilo que faz.
- ☯ Possui grande habilidade para criar, guardar e investir dinheiro. Você sempre tem mais do que o suficiente para sair de férias e comprar o que quiser sem se sentir culpado depois.
- ☯ Você sempre se sente querido e amado por seus amigos e familiares e se sente bem sobre si mesmo quando se olha no espelho, tanto física como emocionalmente.



O chakra da raiz está bloqueado quando:

☯ Você está em preso em uma carreira que não o deixa feliz e está sempre preocupado por não ter dinheiro suficiente nem mesmo para pagar as dívidas.

☯ Gastar dinheiro é uma experiência angustiante. Você duvida de sua capacidade para administrar o orçamento de forma eficaz e sofre o peso de todas estas questões, que o fazem sentir-se indigno e desconfortável em sua própria pele.



CHAKRA SACRAL

O Chakra Sacral está aberto quando:

☯ Você vê a intimidade como uma atividade gloriosa, prazerosa e saudável. Você gosta de fazer amor apaixonado, frequente e de longa duração com o seu parceiro. Você sente vontade de estar o tempo todo junto de seu de amor.


☯ Você é capaz de atrair pessoas que o alegram e que fazem de você uma pessoa melhor.

O Chakra Sacral está bloqueado quando:

☯ O pensamento de intimidade traz imagens de culpa e de dor em sua mente. Você raramente




tem ritmo ou inclinação para fazer amor, e quando o faz é medíocre e vazio.

 Você luta para se sentir atrativo, e está sempre se perguntando se desperta desejo em alguém. Os seus parceiros são na maioria das vezes errados e incompatíveis com você, e você pergunta-se, se algum dia encontrará uma pessoa certa.




CHAKRA DO PLEXO SOLAR

O chakra do plexo solar está aberto quando:

 Você se sente confiante e com a auto-estima elevada, tanto em sua carreira, quanto em sua vida pessoal. Você nunca tem medo de falar o que pensa, e instiga a todos em sua volta a fazer o mesmo. Os seus familiares, colegas e comunidade consideram você carismático e determinado a tornar o mundo um lugar melhor.

Seu chakra do plexo solar está bloqueado quando:

 Você luta com problemas de auto-estima e sentimentos de indignidade.



☯ Você tende a se questionar, confrontado com decisões importantes. Sente-se indeciso e inseguro diante das mudanças.

☯ Você se sente como uma vítima do mundo, e muitas vezes se sente impotente diante das circunstâncias.

☯ Você sofre com dores de estômago frequentes e constantes crises de ansiedade.



CHAKRA DO CORAÇÃO

O chakra do coração está aberto quando:

- ☯ Você desfruta de relações harmoniosas em casa, no trabalho e na comunidade.
- ☯ Você se relaciona bem com sua família e seus amigos o vêem como uma pessoa confiável.
- ☯ Você tem um grande sentimento de gratidão pelo tanto que a sua vida é maravilhosa, e sente compaixão por todos em torno de você.

O chakra do coração está bloqueado quando:

- ☯ Você tende a sabotar seus relacionamentos com desconfiança e raiva.



☯ Sente uma sensação que vai perder a sua independência se você confiar demais nos outros.

☯ Você luta frequentemente com mal-entendidos com seus entes queridos e sempre se mantém "em guarda" para não se machucar.



CHAKRA DA GARGANTA

O chakra da garganta está aberto quando:

☯ Você é bom em dar voz aos seus pensamentos, ideias e emoções para todos ao seu redor.

☯ Você se sente admirado por sua força de vontade e fortes habilidades de comunicação e convicção de falar a verdade, mesmo que isso possa ser desconfortável para alguns. Sua carreira e vida pessoal são enriquecidas como resultado.

O chakra da garganta está bloqueado quando:



☼ Você sente que ninguém se preocupa com suas opiniões e que não tem nada de valor a dizer.

☼ Você é conhecido como o "tranquilo" em seus círculos sociais e profissionais.

☼ Você se preocupa e sofre com a opinião das outras pessoas.

☼ Você sofre seguidamente com problemas de inflamação e dores de garganta.



CHACRA FRONTAL

O Chakra Frontal está aberto quando:

- ☯ Você é capaz de tomar decisões intuitivas e precisas sobre sua carreira, sua vida e sua família.
- ☯ Você sabe das coisas muitas vezes sem saber exatamente como você sabe.
- ☯ Você tem um sentido claro de direção e clareza em tudo que você faz.
- ☯ Você tem uma imagem nítida de “para onde sua vida está indo”.



☯ As pessoas ao seu redor confiam em você e buscam sua orientação e aconselhamento.

O Chakra Frontal está bloqueado quando:

☯ Você se sente perdido e impotente ao ser confrontado com decisões e julgamentos.

☯ Você é indeciso e não se sente confiante para tomar decisões, porque possui um histórico de decisões erradas.

☯ Você se sente espiritualmente perdido e seu verdadeiro propósito não é claro para você.

☯ Você sente muitas dores de cabeça e muita tensão na área da testa.



CHAKRA DA COROA

O Chakra da Coroa está aberto quando:

- ☯ Você se sente o tempo todo ligado a um poder superior, seja Deus, Consciência Universal ou simplesmente o seu EU Superior.
- ☯ Você sente em sua vida diária, que está sempre divinamente protegido.
- ☯ Você sente uma imensa gratidão pelo amor universal e apreço em relação a si e aos outros.

O chakra da coroa está bloqueado quando:

- ☯ Você sente pouca ou nenhuma conexão com o Poder Maior.



☯ Sente-se muito sozinho.

☯ Você se sente indigno de ajuda espiritual e, talvez, com raiva, pois acredita que o seu Poder Superior, o abandonou.

☯ Você muitas vezes sofre de enxaquecas e dores de cabeça.



TERAPIA COM MANTRAS PARA A HARMONIZAÇÃO DOS CHAKRAS

MANTRA:

MAN: controle TRA: mente

Conforme o hinduísmo, Mantra é um som sagrado na forma de uma sílaba, palavra, oração, frase ou hino.

Os Mantras podem ser usados como canais espirituais, cânticos mágicos ou vibrações que produzem um resultado desejado, seja na mente e no corpo, ou na vida de uma pessoa.

TÉCNICA PARA HARMONIZAR OS CHAKRAS ATRAVÉS DOS MANTRAS

Sente-se em posição de Lótus; Ouça ou mentalize o Mantra correspondente ao Chakra a ser harmonizado.



**1º CHAKRA RAIZ: Mantra: LAM
NOTA MUSICAL: DÓ**



2º CHAKRA SACRAL: Mantra: VAM
NOTA MUSICAL: RÉ

3º CHAKRA PLEXO SOLAR: Mantra: RAM
NOTA MUSICAL: MI

4º CHAKRA CARDÍACO: Mantra: YAM
NOTA MUSICAL: FÁ

5º CHAKRA LARÍNGEO: Mantra: HAM
NOTA MUSICAL: SOL

6º CHAKRA TERCEIRO OLHO: MANTRA AUM
NOTA MUSICAL: LÁ

7º CHAKRA CORONÁRIO: Mantra SHAM
NOTA MUSICAL: SI



TERAPIA DAS CORES PARA EQUILIBRAR CADA CHAKRA



Cada uma das cores do espectro é simplesmente a luz de comprimento de onda diferente, assim, cada cor tem sua própria energia particular. Cada cor tem uma

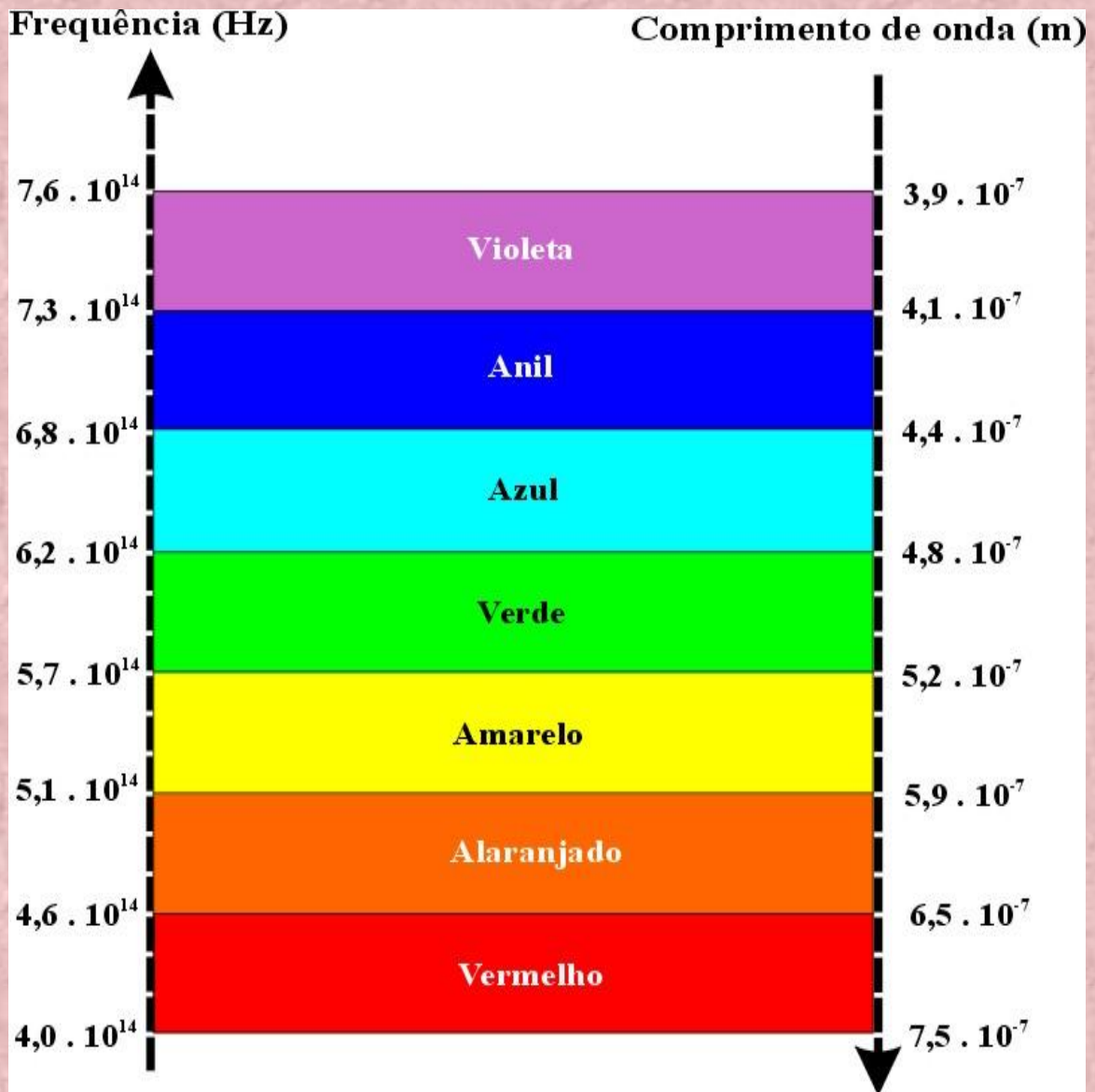


determinada frequência e comprimento de onda que a distingue das demais

A energia relativa a cada uma dessas cores do espectro ressoa com a energia de cada um dos sete chakras principais do corpo.

A terapia das cores pode ajudar a reequilibrar essas “rodas”, aplicando a cor apropriada para o corpo e, portanto, reequilibrando nossos chakras.

Segue cada uma das cores do espectro que corresponde as cores de cada chakra. A cor violeta tem o comprimento de onda mais curto e a cor vermelha o comprimento de onda mais longo.



A cor é absorvida pelos olhos, pele, crânio e campo eletromagnético.



A energia da cor pode ter um efeito sobre nós em todos os níveis, ou seja, físico, espiritual e emocional.

Cada célula do corpo precisa de energia da luz. Assim a energia da cor tem influência generalizada em todo o corpo.



TERAPIA COM MUDRAS PARA EQUILÍBRIO E ENERGIZAÇÃO DOS CHAKRAS



Mudra em sânscrito significa selo, senha ou chave. São conhecidos também como gestos de poder ou gestos sagrados. Os Mudras permitem canalizar a energia da Fonte para o corpo e para a mente.



A prática dos Mudras pode parecer simples, porém, tem o poder de despertar estados de consciência avançados logo nos primeiros instantes de prática.

Os Mudras são recursos poderosos para energizar e equilibrar os chakras, uma vez que, ativam a corrente elétrica do corpo e liberam os poderes ilimitados que estão muitas vezes adormecidos dentro de cada um.

Obs.: Durante esta prática é importante visualizar a cor do chakra que será equilibrado.

Exemplo: Visualize a cor do chakra que você quer equilibrar, envolvendo-o e energizando todo o seu corpo.



Caso você precise equilibrar todos os chakras, comece a visualização pelo primeiro chakra (raiz) indo até o último (coronário).

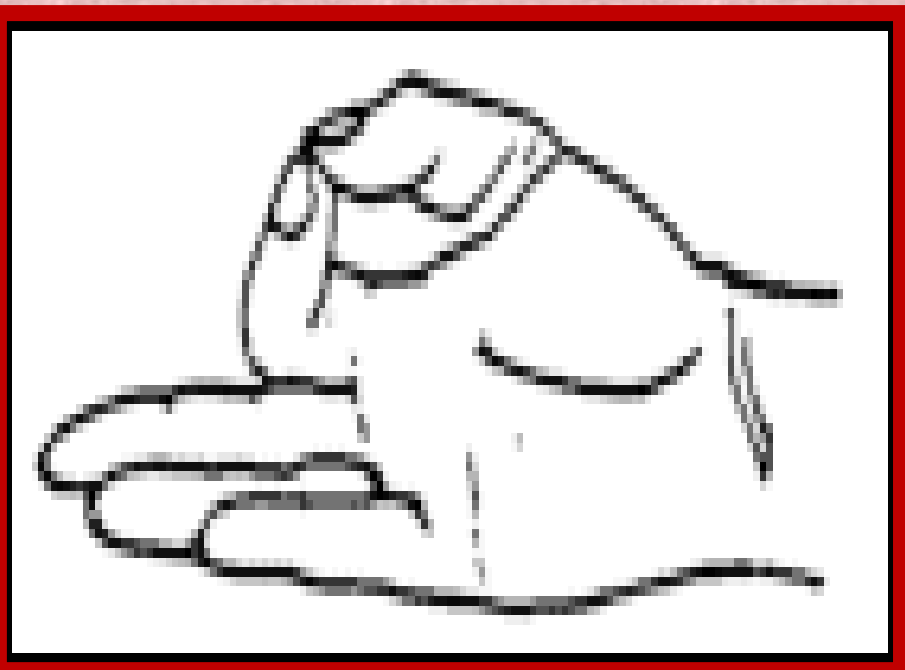




1º CHAKRA: RAIZ

SIGNIFICADO: Suporte da Base

MUDRA: Gyan



TÉCNICA:

A ponta do polegar toca a ponta do dedo indicador, estimulando o conhecimento e



habilidade. O dedo indicador é simbolizado por Júpiter, e o polegar representa o ego.

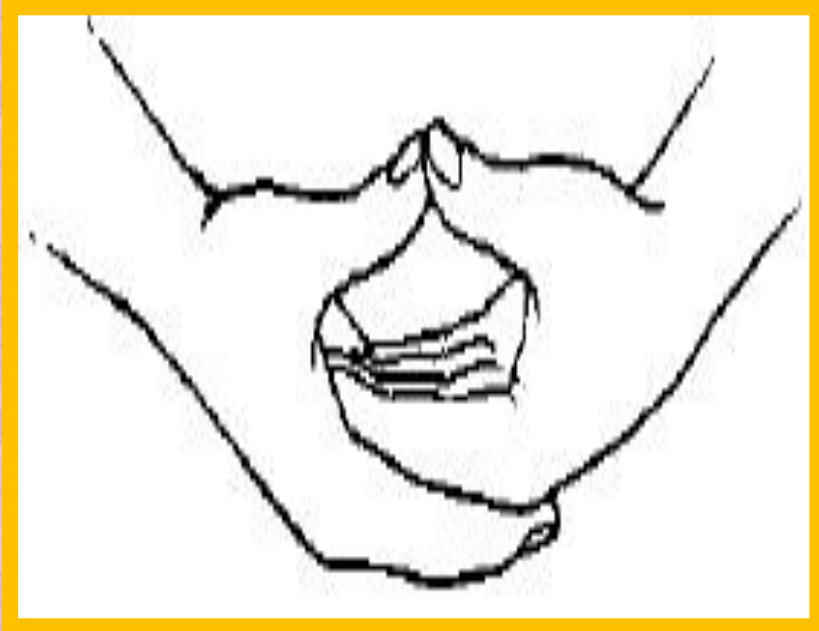
Gyan Mudra transmite receptividade e calma.



2º CHAKRA: SACRAL

SIGNIFICADO: Morada do ser

MUDRA: Dhyani Mudra- Grande



TÉCNICA:

Coloque as duas mãos sobre o colo com a mão direita colocada sobre a esquerda;



Polegares de ambas as mãos devem se tocar criando um triângulo.

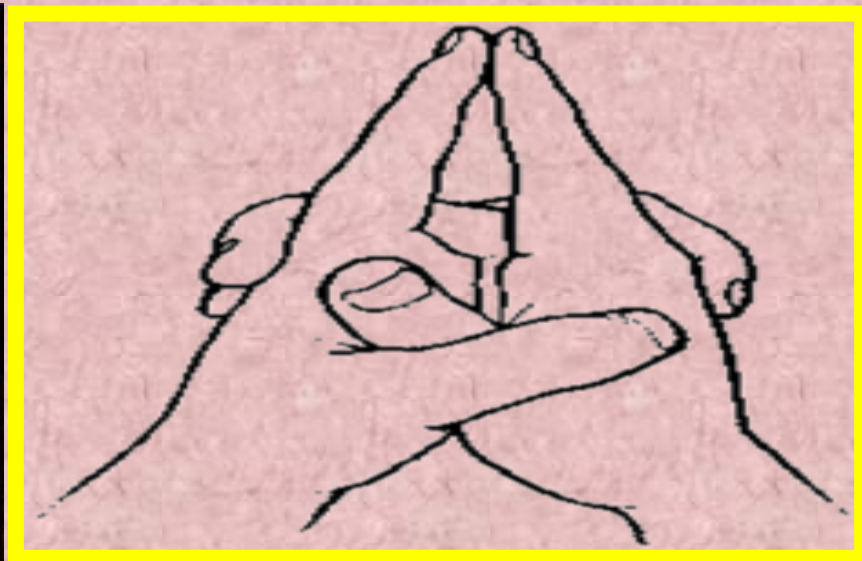
Este Mudra promove a limpeza de todas as impurezas em um nível etérico.



3° CHACRA: PLEXO SOLAR

SIGNIFICADO: Cidade das pedras preciosas

MUDRA: Uttarabodhi



TÉCNICA:

Ambas as mãos posicionadas na altura do estômago.



Levante os dois dedos indicadores, fazendo com que se toquem.

Os dedos restantes são cruzados. Os polegares também devem estar cruzados.

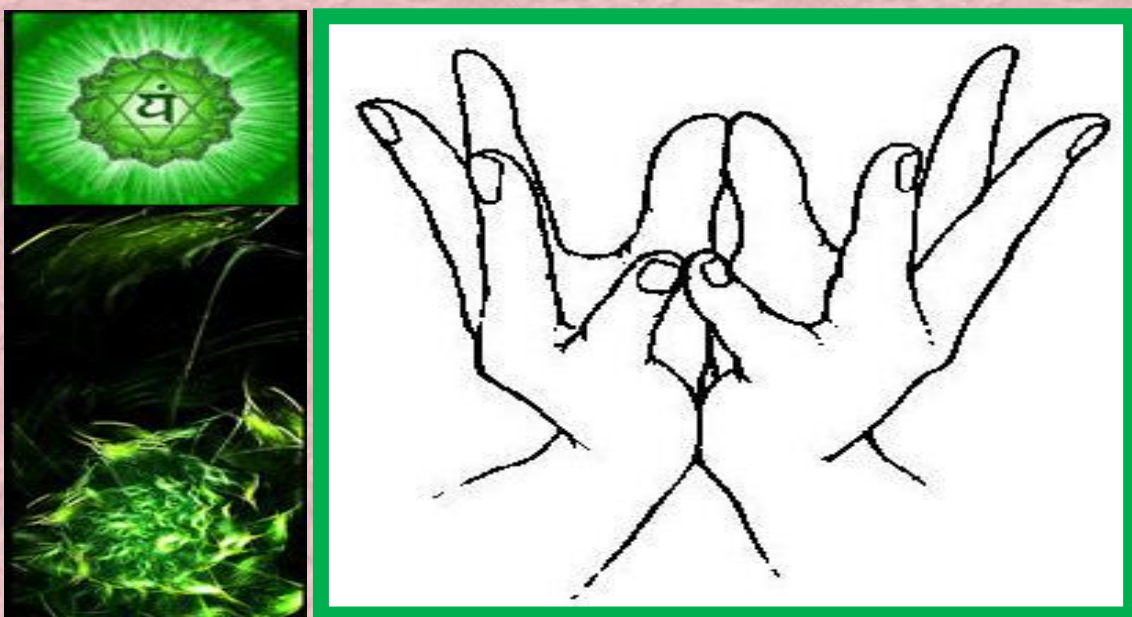
É um gesto que evoca um sentido de unidade dentro de si mesmo no alinhamento com a fonte.



4º CHAKRA: CARDÍACO

SIGNIFICADO: O intocável, o som da alma

MUDRA: Lótus Mudra



TÉCNICA:

Traga as palmas das mãos no centro do seu coração.



Mantenha a base de suas palmas das mãos unidas.

Abra os dedos para fora e una a ponta de seus dedos mindinhos e polegares para formar a flor de lótus aberta (como na foto).

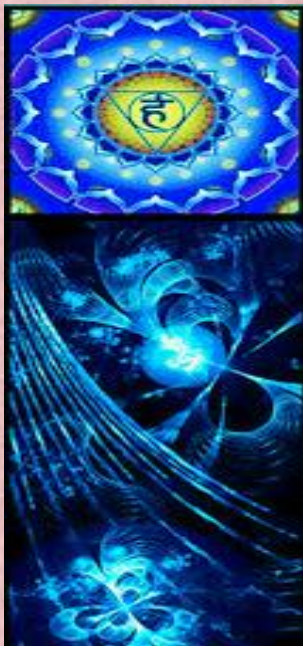
Você pode usar este Mudra para promover amor, carinho e para alívio da solidão.



5º CHAKRA LARÍNGEO

SIGNIFICADO: Centro da Pureza

MUDRA: Shankh Mudra



TÉCNICA: Envolver o polegar esquerdo com os quatro dedos da mão direita e o polegar direito deve tocar o dedo médio da mão esquerda.



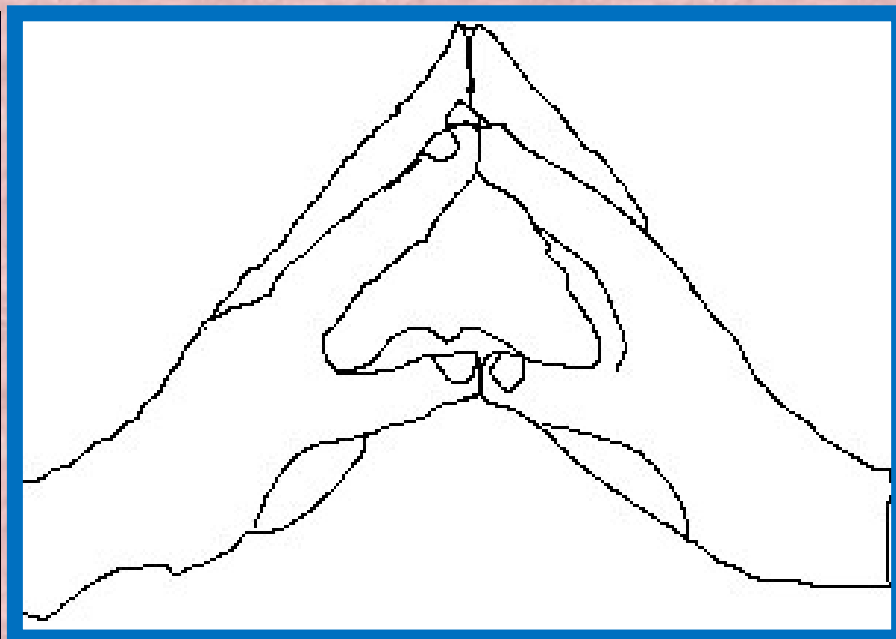
Shankh é considerado o Mudra do autoconhecimento e do desenvolvimento pessoal.



6º CHAKRA DO TERCEIRO OLHO

SIGNIFICADO: Comando Intuitivo e Poder

MUDRA: Hakini Mudra



TÉCNICA: Levante suas mãos na frente do rosto e coloque os dedos de sua mão direita em



direção às pontas dos dedos de sua mão esquerda.

Inspire, enquanto toca a língua na parte superior da boca e expire, trazendo a língua para o centro da boca.

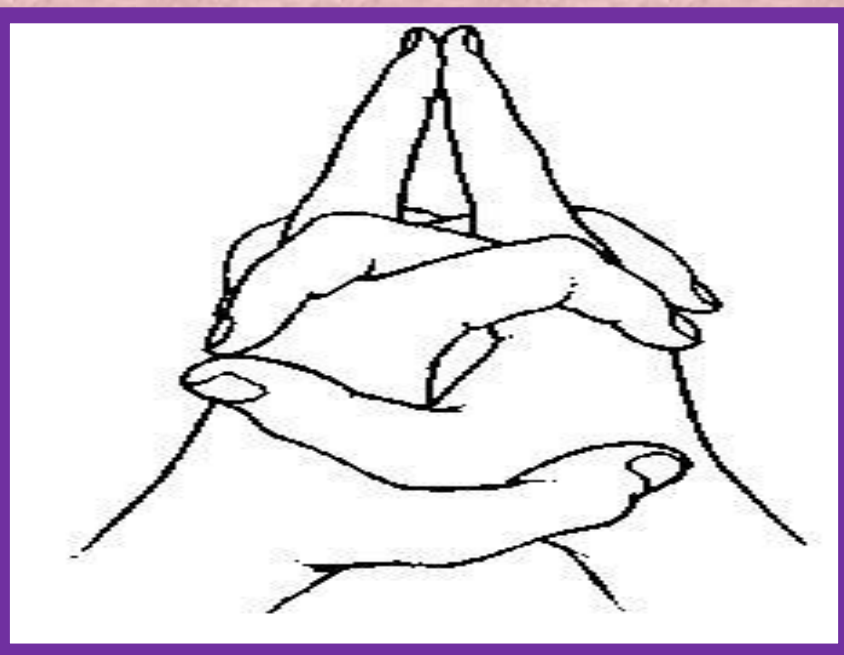
Hakini é considerado o Mudra da concentração.



7º CHAKRA CORONÁRIO

SIGNIFICADO: Chakra das Mil Pétalas

MUDRA: Matangi Mudra



TÉCNICA: Junte os dedos médios de ambas as mãos e cruze os dedos restantes de ambas as mãos.



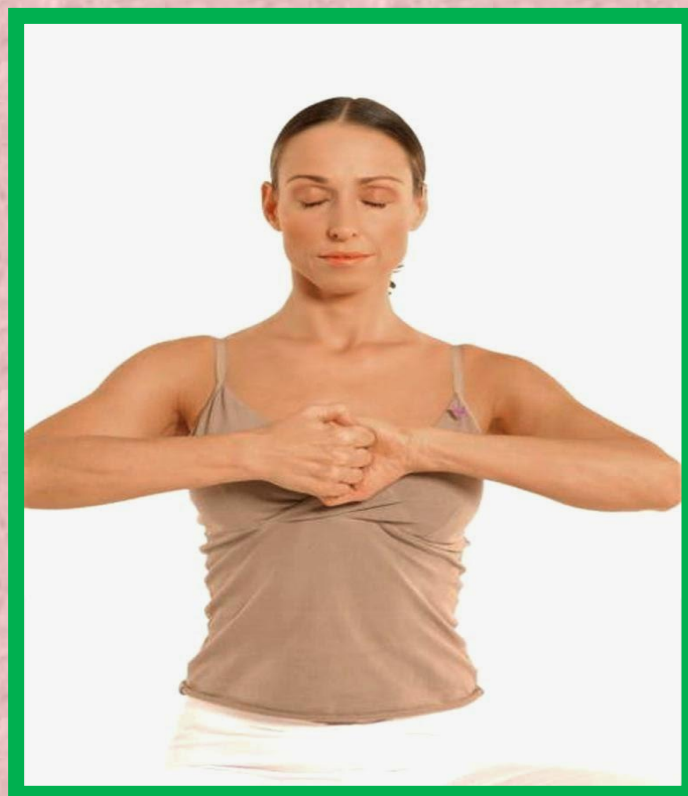
Este Mudra deve ser executado na região entre o estômago e o coração.

Matangi Mudra promove curas milagrosas.



ATIVAÇÃO DE FORÇAS DO CHAKRA DO CORAÇÃO

Esta técnica faz parte do Tantra Yoga e é usada para proteção e também para destruir os obstáculos da vida de quem a pratica. Trabalha para a ativação de forças associadas ao Chakra do Coração.





PRÁTICA:

Sente-se em uma postura firme e confortável, com a coluna e a cabeça eretas.

Coloque as duas mãos enganchadas uma na outra, na altura do coração, conforme mostrado na figura abaixo, formando o Ganesha Mudra.





Expire com força, puxando os braços como se quisesse separar as mãos. Isso vai tensionar os músculos dos braços e do peito.



Inspire suavemente, relaxando os braços, mas mantendo as mãos presas na altura do coração.



Concentre-se em sentimentos de coragem, força, confiança, poder e amor.

Realize uma retenção, que não precisa ser longa, com as mãos encostadas no peito. Solte o ar e fique respirando suavemente.

Repita 6 vezes (6 expirações e 6 inspirações).

EFEITOS:

☯ Liberta a pessoa de sentimentos negativos de tristeza, fraqueza, depressão, raiva, frustração;



☯ Ativa sentimentos positivos como auto-confiança, coragem, força, bem como as conexões amorosas positivas;

☯ Aumenta a vitalidade; Reduz a fadiga e nervosismo; Melhora a visão; Dá perseverança e capacidade de prevalecer; Coragem para iniciar um novo ciclo de vida e força de tolerância; Estimula a atividade do coração; Estimula e fortalece os músculos do coração; Alivia o stress; Abre o quarto chakra;

Ganesha Mudra vai ajudá-lo a superar as dificuldades.



USHAS MUDRA PARA EQUILÍBRIO DO CHAKRA SACRAL

Os Gestos Sagrados são muito importantes porque nos permitem canalizar corretamente a energia através do nosso corpo e possibilita alcançar muitos objetivos como elevação espiritual, cura física e cura emocional.





Ushas significa, "amanhecer". Uma prática muito simples que lhe permite começar o dia da melhor maneira possível. Você será surpreendido com a energia positiva gerada através destes gestos.

O Mudra Ushas traz paz de forma Imediata. Ele aborda tudo o que está relacionado com o segundo chakra. Desta forma, executar este mudra alguns minutos por dia, ajuda a equilibrar a energia dos nossos centros de poder.

O Ushas mudra, além de nos trazer paz, revitaliza a energia do nosso corpo e, em particular o chakra que está associado. Portanto, nos momentos de baixa energia é uma excelente aplicação, como também em



situações que são estressantes, como ter de falar em público ou enfrentar qualquer contato social que consideramos desconfortáveis.

O momento ideal para a prática do mudra Ushas é logo ao levantar pela manhã, para enfrentar o dia com um centro de energia equilibrado. O ideal é praticar por cinco minutos.

COMO PRATICAR:

- 1) O Ushas Mudra nos ajuda a acordar de manhã.
- 2) Quando você ainda está deitado na cama, coloque as mãos cruzadas na parte de trás de sua cabeça.



- 3) Agora, inspire vigorosamente e profundamente várias vezes; abra seus olhos e boca amplamente, pressione os cotovelos para trás no travesseiro.
- 4) Enquanto expira, deixe ir toda tensão. Outra maneira de praticar é colocar as mãos diante da barriga. Visualize-se cheio de energia nova, força, criatividade e entusiasmo.
- 5) Estando relacionado com os órgãos sexuais, o mudra Ushas corre de forma diferente dependendo do sexo de cada pessoa.



- 6) Os homens devem cruzar os dedos para que o polegar direito fique do lado esquerdo.
- 7) As mulheres devem cruzar os dedos para que o polegar esquerdo fique à direita.

BENEFÍCIOS:

- ⇒ Estimula o Chakra Sacral
- ⇒ Ajuda a despertar a criatividade.
- ⇒ Bom catalisador para novos projetos.
- ⇒ Harmoniza nosso sistema hormonal.

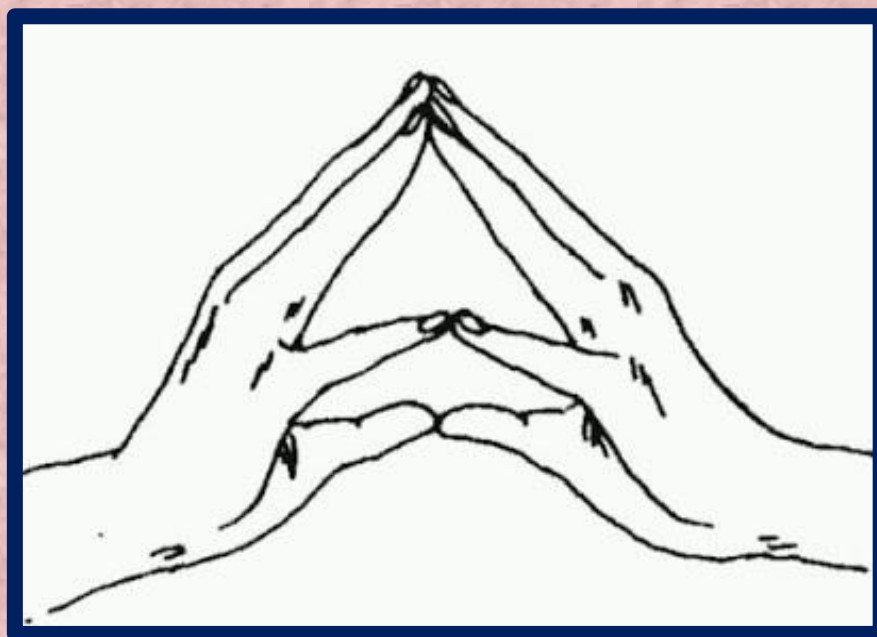


⇒ Aumenta o entusiasmo e auto-estima.

⇒ Concentra a energia do nosso segundo chakra e direciona-o para centros de energias superiores.



EQUILIBRE O CHAKRA FRONTAL OU TERCEIRO OLHO, ATRAVÉS DO MUDRA HAKINI



PRÁTICA:

1. Para executar com êxito este mudra, basta reunir as pontas de todos os dedos de sua mão como indicado na imagem.



2. Você pode acompanhá-lo com um Mantra de meditação.

BENEFÍCIOS:

- a. Abre o acesso ao hemisfério direito do cérebro onde a memória é armazenada.
- b. Equilibra o Chakra Frontal (Sexto chakra).
- c. Sua prática melhora a respiração beneficiando o cérebro.
- d. Regenera a energia dos pulmões;
- e. Aumenta a sua concentração e força mental;



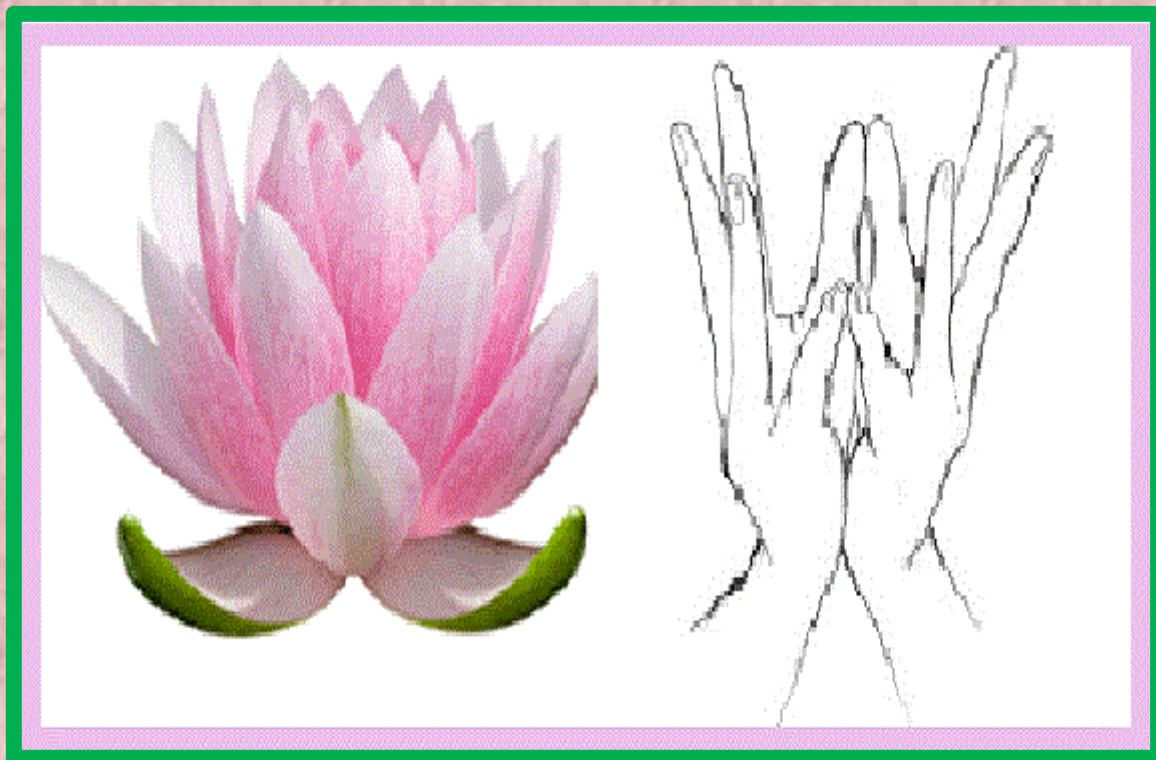
AFIRMAÇÃO:

☯ Eu me entrego a cada oportunidade que a vida me dá de presente para clarificar minha visão e verdade interna.



PADMA MUDRA BENEFICIA O CHAKRA DO CORAÇÃO NA FORMA FÍSICA E ESPIRITUAL

Padma Mudra: O símbolo da flor de Lótus. Significa pureza. Pureza de pensamentos, pureza de atitude. Padma Mudra beneficia o Chakra do coração na forma física e espiritual.





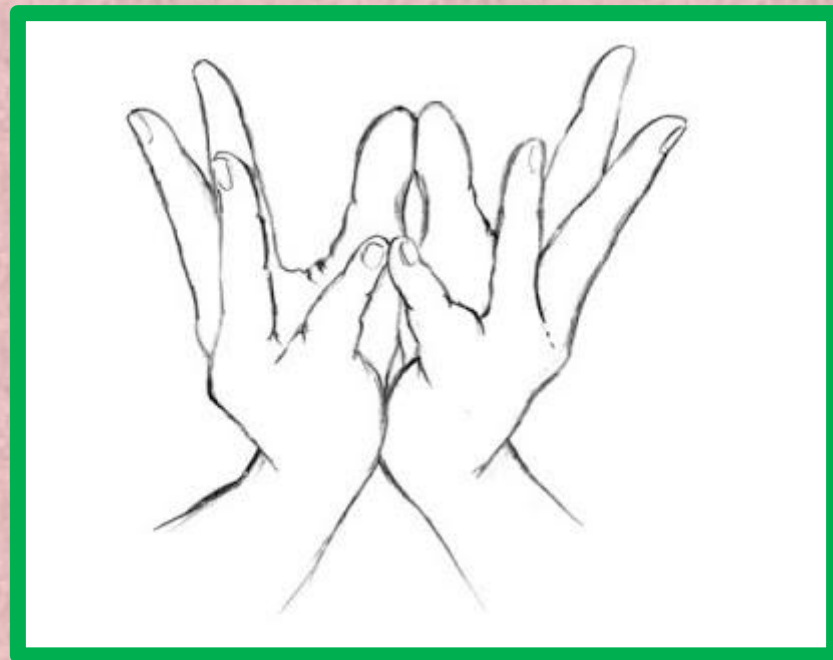
Padma Mudra é sinônimo da abertura da luz do sol, abertura da raiz da escura consciência para a iluminação espiritual, tal qual a simbologia da flor de lótus que nasce das profundezas escuras da lama, crescendo e se elevando em busca da luz e se abrindo na superfície acima das águas.

PRÁTICA:

- 1) Sente-se confortavelmente;
- 2) Ouça o mantra YAM enquanto pratica o Mudra;



3) Com as palmas das mãos em seu coração, toque nas bordas exteriores de ambos os dedos mindinhos e polegares juntos. Mantenha os calcanhares das palmas das mãos juntas como se você florescesse através de suas mãos.





4) Mantenha o Padma Mudra enquanto respira lenta e profundamente por 6 vezes.

BENEFÍCIOS:

- 1) Alinha o chakra do coração;
- 2) Ameniza a solidão;
- 3) Cura o coração das dores e feridas da vida;
- 4) Melhora da depressão;
- 5) Beneficia a função digestiva;

ATIVE O CHAKRA DO PLEXO SOLAR ATRAVÉS DO RUDRA MUDRA

O Rudra Mudra ajuda a governar e ativar o chakra do plexo solar. De acordo com a teoria do elemento 5, a força de centragem está associado com o elemento de terra que governa o estômago, o baço e o pâncreas. Este Mudra reforça o elemento terra.





O Rudra Mudra ajuda a governar e ativar o chakra do plexo solar. De acordo com a teoria do elemento 5, a força de centragem está associado com o elemento de terra que governa o estômago, o baço e o pâncreas. Este Mudra reforça o elemento terra.

PRÁTICA:

Aqui estão os passos do Rudra Mudra que ajudarão você a ganhar controle sobre o Chakra do Plexo Solar e centro do corpo:

1. Sente-se confortavelmente.



2. Inspire e expire pelo nariz. Acalme a mente e imagine que você está no centro de uma roda de fiar.
3. Pressione as pontas de cada dedo indicador, polegar e dedo anelar juntos. O dedo médio e o dedo mínimo devem estender-se para fora.





Mantenha essa postura por pelo menos cinco minutos. Você pode executar o Rudra Mudra de três a seis vezes em um dia.

BENEFÍCIOS:

- a. Regula a respiração e pressão arterial.
- b. Melhora a concentração.
- c. Melhora a visão.
- d. Fortalece os músculos e ossos.
- e. Energiza o corpo.
- f. Melhora a concentração.



g. Trata cansaço, fadiga e fraqueza geral.

h. Melhora a circulação sanguínea.

j. Traz clareza mental.

k. Controla o peso.

AFIRMAÇÃO:

Eu descanso no meu centro e retiro força e alegria do meu centro.



MUDRA ATMANJALI: EXPANDE O CHAKRA DO CORAÇÃO E REALIZA A UNIÃO COM DIVINO

Também chamado de "Añjali mudra" ou "pranamasana" este gesto é conhecido em todo o mundo e significa união com o Divino: “sela” a energia no corpo e “sela” o relacionamento com o Divino. Certamente você já o fez muitas vezes. Porém, agora vai descobrir o poder que reside nele de modo que você estará ciente das energias que você move quando o faz.

Mas sua potência máxima é obtida mantendo as palmas das mãos elevadas acima de sua cabeça. O circuito criado pela união das duas mãos com os canais de energia que vem do quarto chakra ou chakra do coração, nos



conecta com o poder do amor. É um mudra que ajuda muito, uma vez que os canais da energia do Amor em ambas as palmas das mãos, fazem uma reciclagem perfeita em todo o nosso sistema energético.

Juntando as duas mãos é também um gesto de equilíbrio interno entre as energias masculinas e femininas, "yin yang" e entre os hemisférios, esquerdo e direito do cérebro. Enquanto a mão direita simboliza a sabedoria, maior energia ou espírito, a mão esquerda simboliza o “ser terreno”. Este mudra tem propriedades em quatro níveis:

NÍVEL FÍSICO:



1. Regenera a energia e fortalece nosso sistema imunológico.
2. Fornece mais força e vitalidade.
3. Reduz o estresse e a ansiedade.
4. Cria flexibilidade nas mãos, dedos, pulsos e braços.

NÍVEL MENTAL:

1. Acalma a nossa mente e esclarece nossos pensamentos.



2. Harmoniza os hemisférios, esquerdo e direito do nosso.

3. Acalma o corpo mental.

NÍVEL EMOCIONAL:

1. Traz equilíbrio e paz.

2. Relaxa e permite que nossas emoções se suavizem.

3. Também traz uma sensação de libertação de nossas energias pesadas.

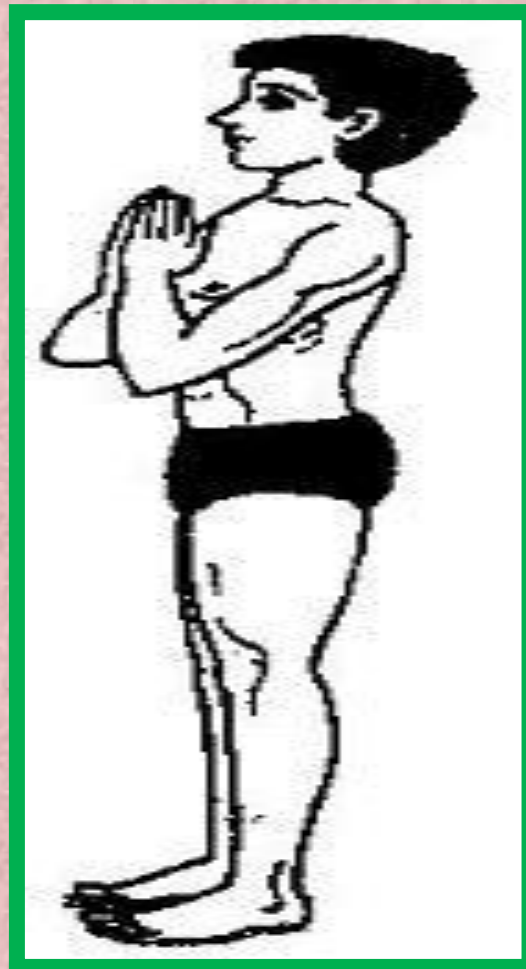


NÍVEL ESPIRITUAL:

1. Expande o chakra do coração.
2. Nos coloca em contato direto com Deus e o poder que ele tem para nós. Também é ideal para elevar o desejo que vem do coração para a nossa Divindade.

PRÁTICA:

1. Postura de pé ou sentada;
2. Inspire enquanto junta as mãos e repousa os polegares de encontro ao peito.
(Conforme figura abaixo).



3. Faça uma reverência ao Poder Divino baixando a cabeça suavemente.



4. Permaneça com as mãos na mesma posição enquanto vai elevando-as unidas até o alto da cabeça.
5. O melhor momento é no amanhecer ou no por do sol, para fazê-lo em reverência ao Criador.
6. Respire calma e profundamente. Faça este mudra por pelo menos 5 minutos.



EQUILIBRANDO OS CHAKRAS DAS CRIANÇAS



Pode parecer que as crianças não têm muito com o que se preocupar no departamento chakra: Eles não estão sob os tipos de estresse que os adultos precisam lidar diariamente e eles



ainda não desenvolveram as crenças autolimitantes que bloqueiam os chakras.

Porém nunca é cedo demais para ensinar para as crianças a manutenção básica dos chakras, de modo que eles possam evitar problemas em sua caminhada futura!





Ajudar as crianças a se sentirem seguras, autoconfiantes, amorosas e compassivas, falar as suas verdades, serem intuitivas e se conectarem aos seus Eus Superiores são ensinamentos para o equilíbrio dos chakras para a vida toda.

A prática a seguir é ótima para crianças com idades a partir de sete anos, embora seja possível modificá-la para ser apropriada para crianças mais jovens também.

A coisa mais importante a lembrar é que os chakras das crianças são diferentes. Seus corpos sutis e seus sistemas hormonais ainda não estão plenamente desenvolvidos.



DICAS PARA EQUILIBRAR OS CHAKRAS DAS CRIANÇAS:





1. As crianças precisam mover seus corpos. Incorpore movimento como parte do exercício.
2. Trabalhe mais com os chakras inferiores do que com os chakras superiores. As crianças já estão em sintonia com a energia universal (mesmo que eles não possam expressar em palavras), mas é necessário desenvolver o seu sentido de pertencer ao mundo.
3. O primeiro chakra está relacionado com o seu desenvolvimento físico, o segundo com o seu desenvolvimento emocional, e o terceiro com a sua personalidade.



4. Incorporar o mundo físico e envolver aos seus sentidos a imaginação. Tornar o mundo divertido para a criança!

Abaixo apresento uma simples prática para o equilíbrio dos chakras que você pode fazer ao lado de seus filhos. Instrua-os da seguinte forma:

CHAKRA RAIZ: ficar com os pés descalços, os pés firmes no chão e visualize-se como uma árvore. Suas raízes são profundas e largas, dando-lhe apoio em qualquer tipo de clima. Olhe ao seu redor, mas não vire a cabeça. Estique os braços para fora e para cima, sentindo o ar.



CHAKRA SACRAL: você ainda é uma árvore. Coloque as mãos sobre a parte inferior da barriga e sinta seu corpo suavemente. Imagine a chuva saciando a sua sede. Imagine pássaros pousando em você. Saboreie a vida dentro de você e ao seu redor.

CHAKRA DO PLEXO SOLAR: Você ainda é uma árvore. Coloque as mãos um pouquinho acima de seu umbigo e imagine a luz e o calor do sol aquecê-lo durante todo o tempo. Imagine seus ramos em crescimento e suas folhas sendo banhadas pelo sol, dando-lhe energia e, ao mesmo tempo, proporcionando sombra para as pessoas, animais e plantas menores.



CHAKRA DO CORAÇÃO: Sente-se. Coloque as mãos sobre o coração, e imagine uma bela flor que nasce em seu coração...começando com um pequeno broto, todo o caminho para a sua plena floração e até se tornar gloriosa! Imagine a fragrância desta flor, e como as pessoas apreciam. Ofereça-lhes a sua beleza e fragrância, apenas pela alegria de fazê-lo.

CHAKRA DA GARGANTA: Ainda sentado, coloque os dedos em sua garganta e sinta a vibração. Imagine-se sentado em uma montanha, cantando com toda a força de seus pulmões para o mundo inteiro ouvir. Imagine que todo mundo aprecia a sua música especial.

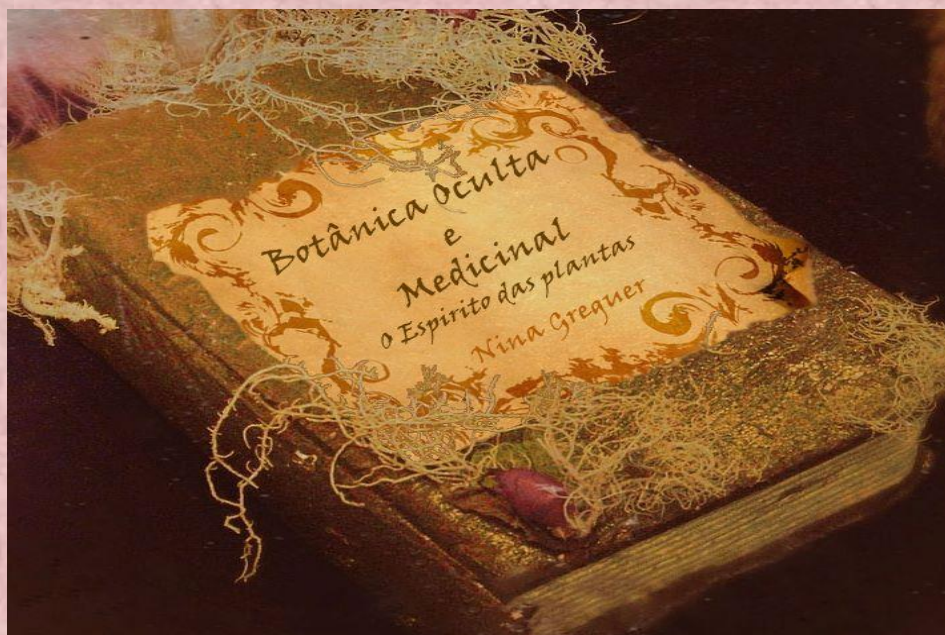


CHAKRA DO TERCEIRO OLHO: Levante-se e seja uma árvore novamente. Imagine o seu lugar favorito, onde você gostaria de ser “plantada” como uma árvore. Sinta sons, cheiros, etc. em torno de você - a temperatura, as coisas vivas se movendo ao redor, sol, lua, estrelas, tempo... olhar atentamente para as pequenas coisas ao seu redor, bem como procurando, na medida do possível o horizonte.

CHAKRA DA COROA: Imagine uma luz quente brilhando em sua cabeça. Imagine essa luz se movendo para baixo através de seu corpo todo até chegar em seus pés, seguindo até a terra. Dar graças por estar vivo e para todas as coisas maravilhosas em sua vida.



BOTÂNICA OCULTA E MEDICINAL



Se você gostou dos ensinamentos da “BÍBLIA DOS CHAKRAS”, não deixe de conhecer o manual de “BOTÂNICA OCULTA E MEDICINAL” que traz um amplo trabalho de pesquisa sobre Botânica medicinal e Oculta, com indicação das propriedades curativas e mágicas de uma grande variedade de plantas.

O Manual contém 330 páginas e está dividido em 10 capítulos, os quais abordam os seguintes tópicos:



- O ESPÍRITO DAS PLANTAS;
- A INFLUÊNCIA DOS ASTROS SOBRE AS PLANTAS;
- FUNÇÃO ENERGÉTICA E MÁGICA DAS PLANTAS CURA;
- ENERGIZAÇÃO DOS SETE CHAKRAS COM ERVAS E PLANTAS;
- PREPARAÇÃO DAS ERVAS;
- DICIONÁRIO DE BOTÂNICA MEDICINAL E OCULTA;
- CONHECIMENTO MILENAR E MÍSTICO;
- PLANTAS MESTRAS PROFESSORAS;
- ERVAS: MAGIAS E SIMPATIAS;
- O PODER MÁGICO DOS INCENSOS;

Acesse:

<http://loja.universodaespiritualidade.com/botacircnica-oculta.html> e conheça este poderoso ensinamento!

Namastê!



BIBLIOGRAFIA E FONTES PESQUISADAS

Disponível em: www.janeladoconhecimento.com, em 25 de agosto de 2016.

Disponível em: www.universodaespiritualidade.com em 18 de dezembro de 2016.

Disponível em: www.universoespiritual.com em 02 de dezembro de 2016.

GORDON, Richard. O Toque Quântico. O Poder de Curar. Madras Editora, 2016.

GREGUER, Nina. Mudras: O Poder Oculto Em Suas Mãos. Hotmart, 2015.

GREGUER, Nina. Saúde e Prosperidade através dos Mantras. Hotmart, 2015.

KYNES, Sandra. A Mudança na Palma da Mão. Equilibrando sua Energia por meio dos Chakras e dos Mudras. Madras Editora, 2014.



LEADBEATER, C. W. **Os Chakras. Os Centros Magnéticos Vitais do Ser Humano.** Editora Pensamento-Cultrix, 2009.

MESKO, Sabrina. **Mudras que Curam.** Editora Pensamento, 2015.

MIRANDA, C. **Hatha Yoga - a ciência da saúde perfeita.** Ed. Freitas Bastos, Rio de Janeiro, 1962.

RODRIGUES, Ayrton J. **Os Chakras.** Pesquisa Pessoal, 2015.

TABER, J. Jerriann. **A técnica de cura rápida: As ferramentas para a transformação.** Amazon Best Sellers Rank 30 de outubro de 2004.