

7 CHAKRAS

Principais



1. Chakra Básico ou Raiz

Muladhara

Localização: Base da coluna, entre o cóccix e o períneo

Cor: Vermelho

Elemento: Terra

Este chakra representa a nossa base, o alicerce da vida terrena. Relaciona-se com a sobrevivência, a segurança, o dinheiro, o trabalho e a conexão ao corpo físico. É aqui que se alojam os medos primitivos e a sensação de pertencer ao mundo.



1. Chakra Básico ou Raiz Muladhara

É o chakra que sustenta a estrutura energética de todos os outros centros. Quando está fortalecido, sentimos confiança, estabilidade e presença no aqui e agora.

Em desequilíbrio, surgem medos irracionais, sensação de instabilidade, desorientação e preocupações excessivas com o futuro.



1. Chakra Básico ou Raiz Muladhara

Órgãos relacionados: Glândulas suprarrenais, coluna vertebral, ossos, pernas, pés, intestino grosso.

Em harmonia: Sentimento de estabilidade, segurança, enraizamento, confiança na vida.

Em desequilíbrio: Insegurança, ansiedade, dificuldades financeiras, desconexão do corpo, letargia, medo constante.



2. Chakra Sacro Svadhithana

Localização: Abaixo do umbigo, na região do ventre

Cor: Laranja

Elemento: Água

O chakra sacro é o centro da emoção, do prazer, da sexualidade e da criatividade. Representa a casa das nossas experiências sensoriais, dos desejos e da alegria de viver.

Aqui nascem as emoções, pois ele representa o ventre, a concepção, a criação.



2. Chakra Sacro Svadhithana

Está ligado ao prazer, aos nossos tabus sexuais, à criatividade, ao ânimo pela vida e à capacidade de desfrutar e de nos entregarmos aos ciclos naturais da existência.

Está diretamente ligado aos órgãos de reprodução como ovários, testículos e próstata, ao esperma, e a tudo que é líquido no corpo: sangue, linfa, sucos digestivos. Também influencia rins, bexiga e quadris, além de estar conectado à desintoxicação do organismo.



2. Chakra Sacro Svadhithana

Órgãos relacionados: Órgãos reprodutores, rins, bexiga, sistema linfático.

Em harmonia: Entusiasmo, expressividade, relações saudáveis, vitalidade criativa, prazer em viver.

Em desequilíbrio: Insegurança, preocupação com o julgamento alheio, conflitos nas relações, repressão sexual, falta de entusiasmo ou excesso de sensualidade descontrolada.



3. Chakra do Plexo Solar

Manipura

Localização: Cerca de três centímetros acima do umbigo

Cor: Amarelo

Elemento: Fogo

Este é o centro do poder pessoal, da autonomia, da autoestima e da realização. É responsável pela nossa capacidade de agir no mundo, tomar decisões e afirmar quem somos. Ele mobiliza o ego e distribui energia vital para todo o corpo.



3. Chakra do Plexo Solar

Manipura

Está diretamente ligado aos órgãos digestivos: estômago, fígado, baço, pâncreas e vesícula biliar. Também rege o sistema nervoso vegetativo. É neste centro que digerimos tanto os alimentos como as emoções e experiências da vida. Por isso, é comum que bloqueios neste chakra se manifestem como problemas digestivos, ansiedade ou impulsividade.



3. Chakra do Plexo Solar

Manipura

Órgãos relacionados: Estômago, fígado, pâncreas, baço, vesícula biliar, intestino delgado.

Em harmonia: Confiança, clareza de propósito, força de vontade, autoestima equilibrada.

Em desequilíbrio: Raiva reprimida, irritação fácil, inquietação, medos inconscientes, compulsões, distúrbios digestivos.



4. Chakra Cardíaco

Anahata

Localização: Centro do peito, na altura do coração

Cores: Verde, com tons de rosa e dourado

Elemento: Ar

O chakra do coração é o centro do amor incondicional, da compaixão, da empatia e da cura emocional. Ele une os três chakras inferiores (mais ligados à matéria) aos três chakras superiores (mais ligados ao espírito).



4. Chakra Cardíaco

Anahata

Este centro energético é responsável por transformar a dor em compreensão, e a separação em unidade. Permite-nos sentir o outro, perdoar, amar sem esperar nada em troca e cultivar um amor próprio saudável.

A glândula correspondente é o Timo, fundamental para o sistema imunológico. O sentido associado é o tato, pois é através do toque que muitas vezes demonstramos afeto.



4. Chakra Cardíaco

Anahata

Órgãos relacionados: Coração, pulmões, sistema circulatório, mamas, parte superior das costas.

Em harmonia: Amor-próprio, generosidade, compaixão, capacidade de perdoar e criar vínculos profundos.

Em desequilíbrio: Tristeza, mágoas acumuladas, isolamento, ciúmes, dificuldades respiratórias ou cardíacas, dores nas costas e nos ombros.



5. Chakra Laríngeo

Vishuddha

Localização: Garganta

Cor: Azul claro

Elemento: Éter

O chakra da garganta representa a expressão, a comunicação autêntica, a verdade pessoal e a capacidade de escuta. É o centro que transforma os pensamentos e emoções em palavras e ações.



5. Chakra Laríngeo

Vishuddha

Está ligado à criatividade verbal, à clareza ao falar e à escuta empática. Quando está equilibrado, expressamos com facilidade, honestidade e respeito por nós mesmos e pelos outros.



5. Chakra Laríngeo

Vishuddha

Órgãos relacionados: Olhos, cérebro, sistema nervoso central.

Em harmonia: Intuição apurada, clareza mental, imaginação ativa, visão interior aguçada.

Em desequilíbrio: Confusão, falta de foco, dificuldades em tomar decisões, dores de cabeça, ilusões, distúrbios de sono.



6. Chakra Frontal ou Terceiro Olho – Ajna

Localização: Centro da testa, entre as sobrancelhas

Cor: Azul índigo

Elemento: Luz

Este chakra está relacionado com a intuição, a visão interior, a imaginação e a sabedoria. É o centro da mente superior e da capacidade de perceber além do mundo material.



6. Chakra Frontal ou Terceiro Olho – Ajna

Permite-nos aceder à nossa intuição, tomar decisões com clareza e desenvolver uma visão mais ampla e espiritual da vida. Quando está ativado, desenvolvemos discernimento, compreensão profunda e insights poderosos.



6. Chakra Frontal ou Terceiro Olho – Ajna

Órgãos relacionados: Olhos, cérebro, sistema nervoso central.

Em harmonia: Intuição apurada, clareza mental, imaginação ativa, visão interior aguçada.

Em desequilíbrio: Confusão, falta de foco, dificuldades em tomar decisões, dores de cabeça, ilusões, distúrbios de sono.



7. Chakra Coronário

Sahasrara

Localização: Topo da cabeça

Cor: Violeta ou branco brilhante

Elemento: Consciência pura

Este chakra representa a nossa conexão com o divino, com o infinito e com a sabedoria universal. É o ponto de entrada da energia espiritual e o centro da consciência mais elevada.



7. Chakra Coronário

Sahasrara

Quando está harmonizado, sentimo-nos em paz com o todo, inspirados e conectados com um propósito maior. É através dele que acedemos estados de meditação profunda, expansão de consciência e comunhão espiritual.



7. Chakra Coronário

Sahasrara


Órgãos relacionados: Glândula pineal, cérebro, sistema nervoso superior.

Em harmonia: Sentido de unidade, inspiração, sabedoria espiritual, paz interior.

Em desequilíbrio: Desconexão espiritual, falta de propósito, depressão profunda, sensação de vazio existencial.



Conclusão




O conhecimento dos chakras é uma poderosa ferramenta de autoconhecimento e cura. Ao reconheceres e equilibrares cada um destes centros energéticos, abres espaço para uma vida mais consciente, saudável e alinhada com a tua verdadeira essência.

Cultiva a prática da escuta interior. Observa onde há bloqueios e investe na tua energia com amor e presença. O teu corpo é um templo sagrado. E os chakras são as chaves para a tua plenitude.



Conclusão



O conhecimento dos chakras é uma poderosa ferramenta de autoconhecimento e cura. Ao reconheceres e equilibrares cada um destes centros energéticos, abres espaço para uma vida mais consciente, saudável e alinhada com a tua verdadeira essência.

Cultiva a prática da escuta interior. Observa onde há bloqueios e investe na tua energia com amor e presença. O teu corpo é um templo sagrado. E os chakras são as chaves para a tua plenitude.

