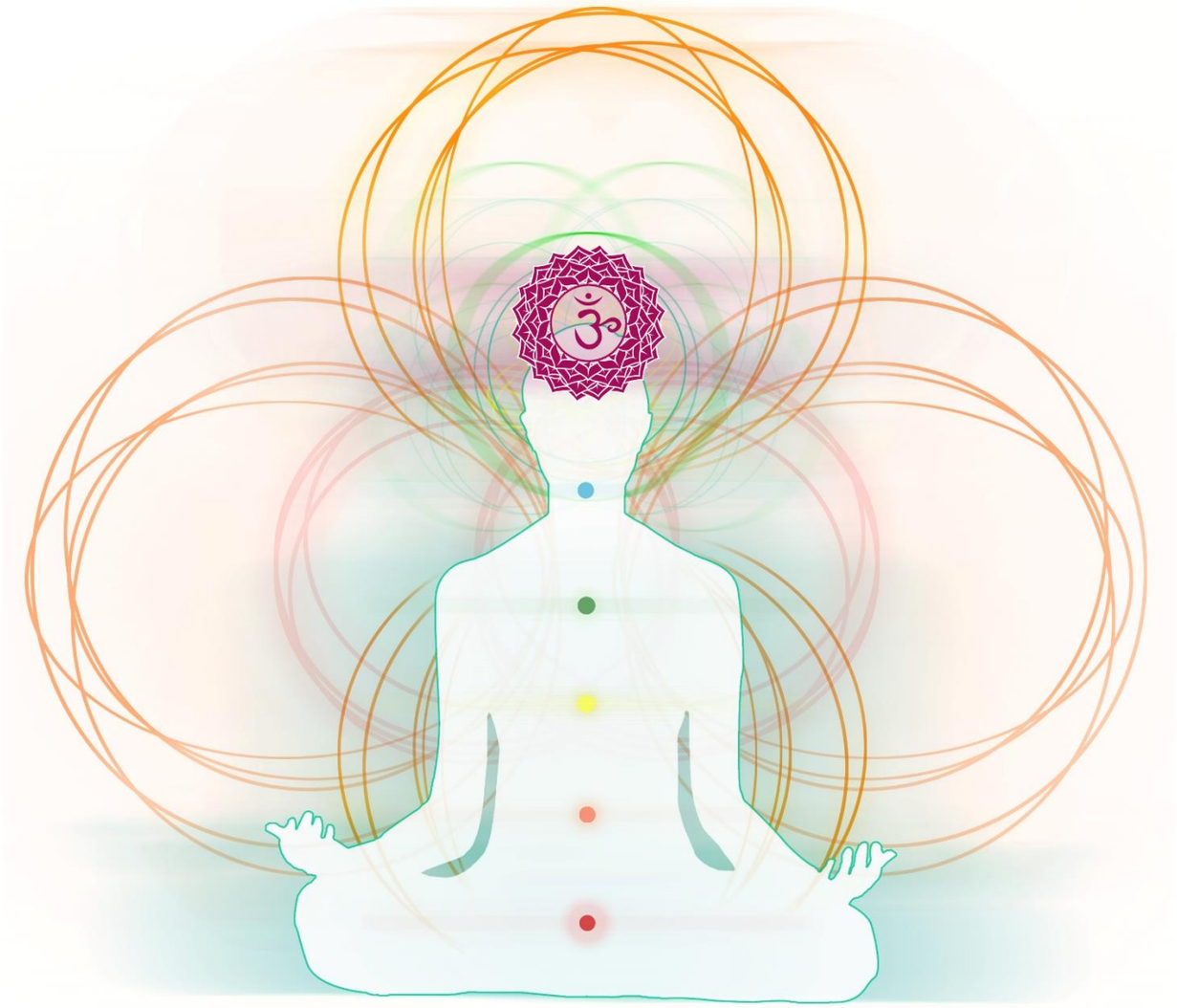
Despertando os Chakras



Aumente sua energia, harmonia e equilíbrio
com a meditação dos chakras.

O Espírito

Sahasrara



- Eu compreendo -

Estou aberto para me livrar de todos os apegos

Chakra Coronário

Localização: Topo da cabeça

Glândula: Epífese ou pineal

Cor: Violeta

Elemento: Além dos 5 sentidos

Faixa de ação: Cérebro e sistema nervoso

Mantra: Om

Equilibrado: Alegria, ligado à "Fonte" enquanto consciente de sua individualidade, sábio, compassivo.

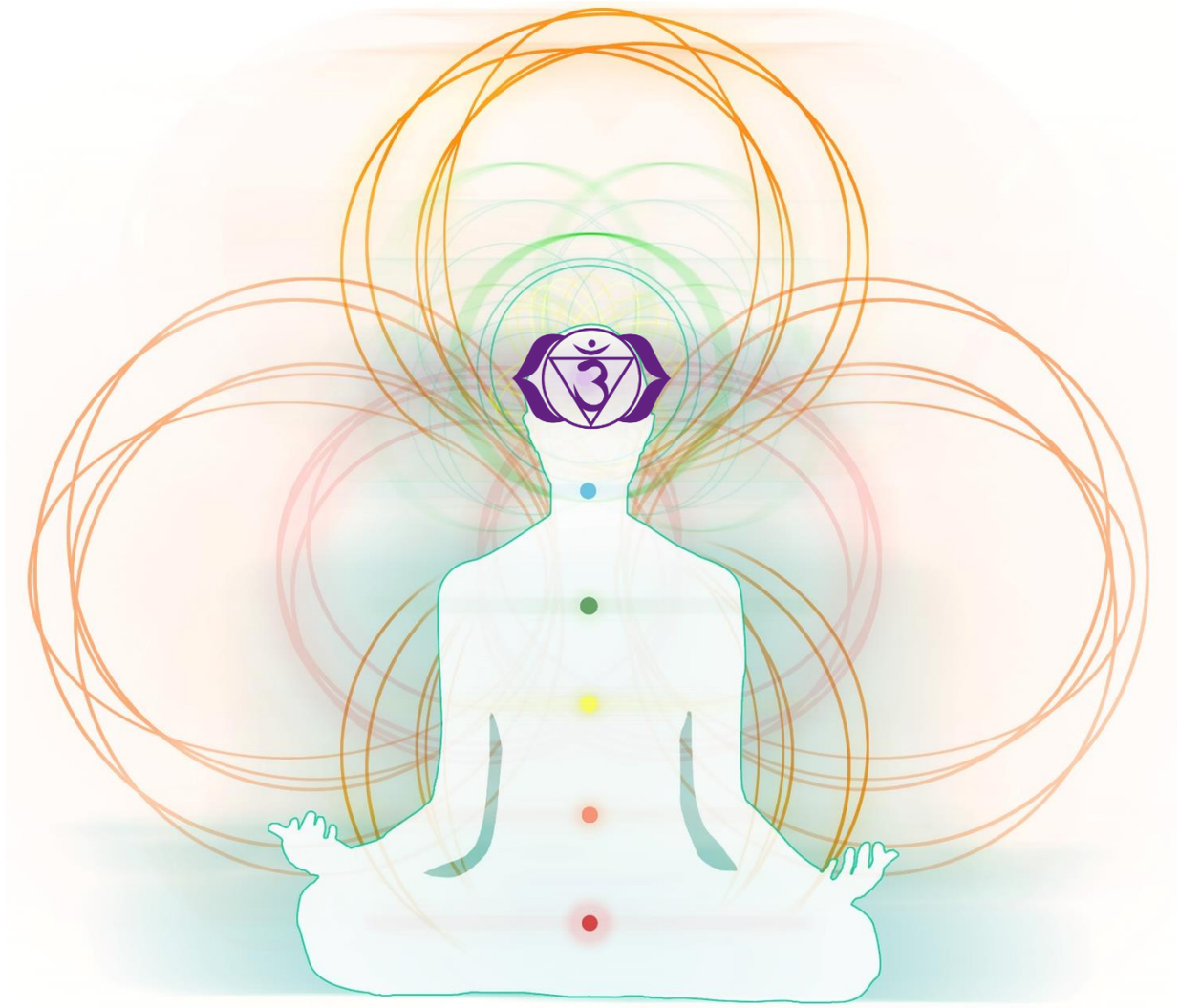
Hiperativo: Viciado em espiritualidade, chama a atenção, necessidade de ser popular, excesso de imaginação erótica.

Hipoativo: Incompreendido, não pode se divertir, não percebe ou nega a conexão espiritual.

Imagine o chakra Sahasrara no topo de sua cabeça. Imagine que é uma luz violeta-branca circular girando como uma roda. Concentre-se na cor e na finalidade deste chakra como o centro do poder para se conectar com o “Poder Superior”.

A Intuição

Ajna



- Eu vejo -

Eu vivo no presente, aqui e agora

Chakra Frontal

Localização: Entre as sobrancelhas

Glândula: Hipófise ou Pituitária

Cor: Índigo

Elemento: Luz

Faixa de ação: Dos ouvidos até a testa

Mantra: Om

Equilibrado: Intuitivo, carismático, pode meditar, sabe sua finalidade, visto como sábio.

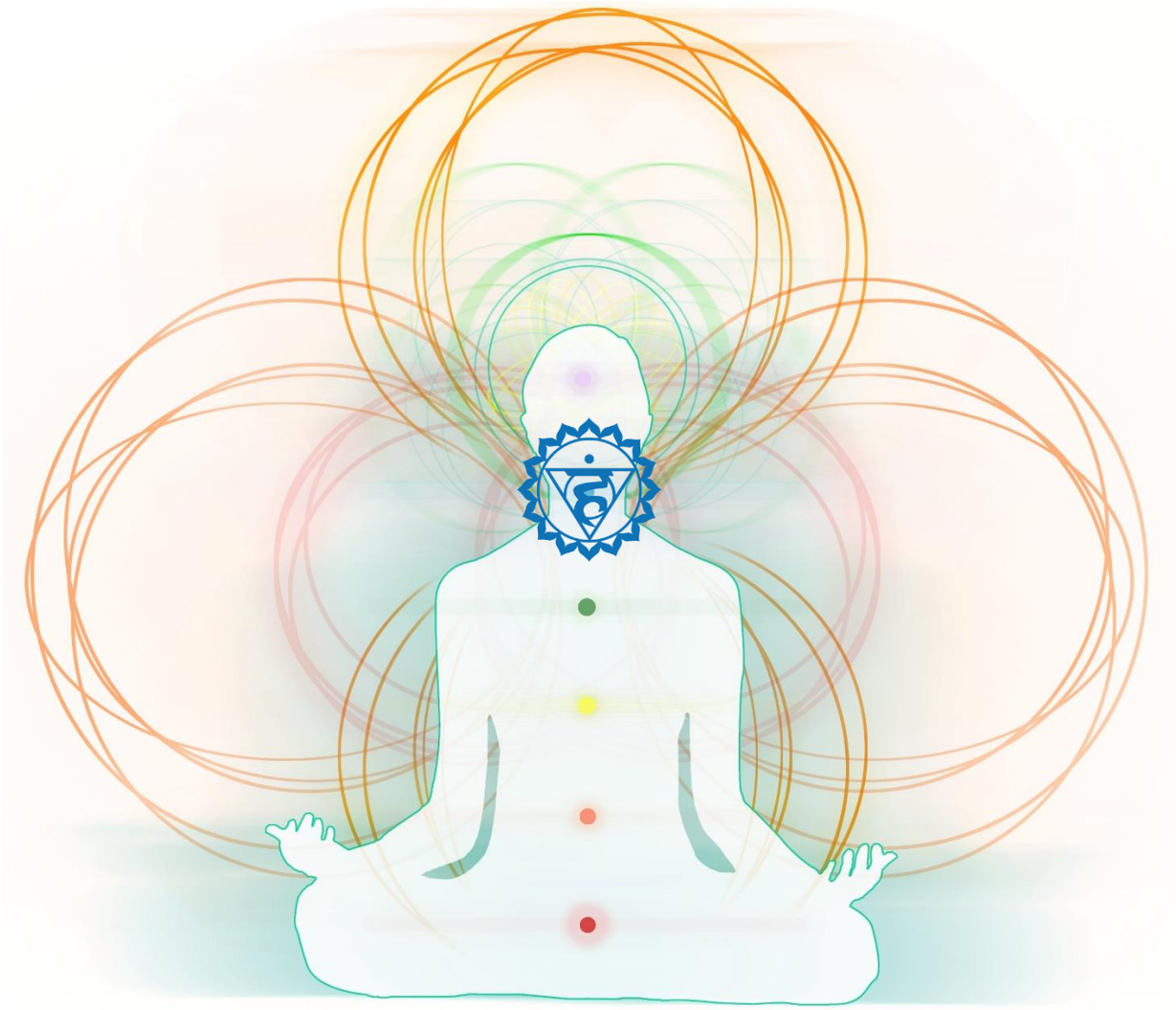
Hiperativo: Perdido, preocupado, visto como vivendo em um mundo de fantasia.

Hipoativo: Não enxerga a situaçã na sua completude, pode ser facilmente influenciado, confuso sobre sua finalidade, duvida de si mesmo.

Imagine o chakra Ajna na região da testa. Imagine-e como uma luz índigo circular girando como uma roda. Concentre-se na cor e na finalidade deste chakra como o centro do poder para a sua espiritualidade.

A Verdade

Vishuddha



- Eu falo -

Tenho pensamentos positivos

Chakra Faríngeo

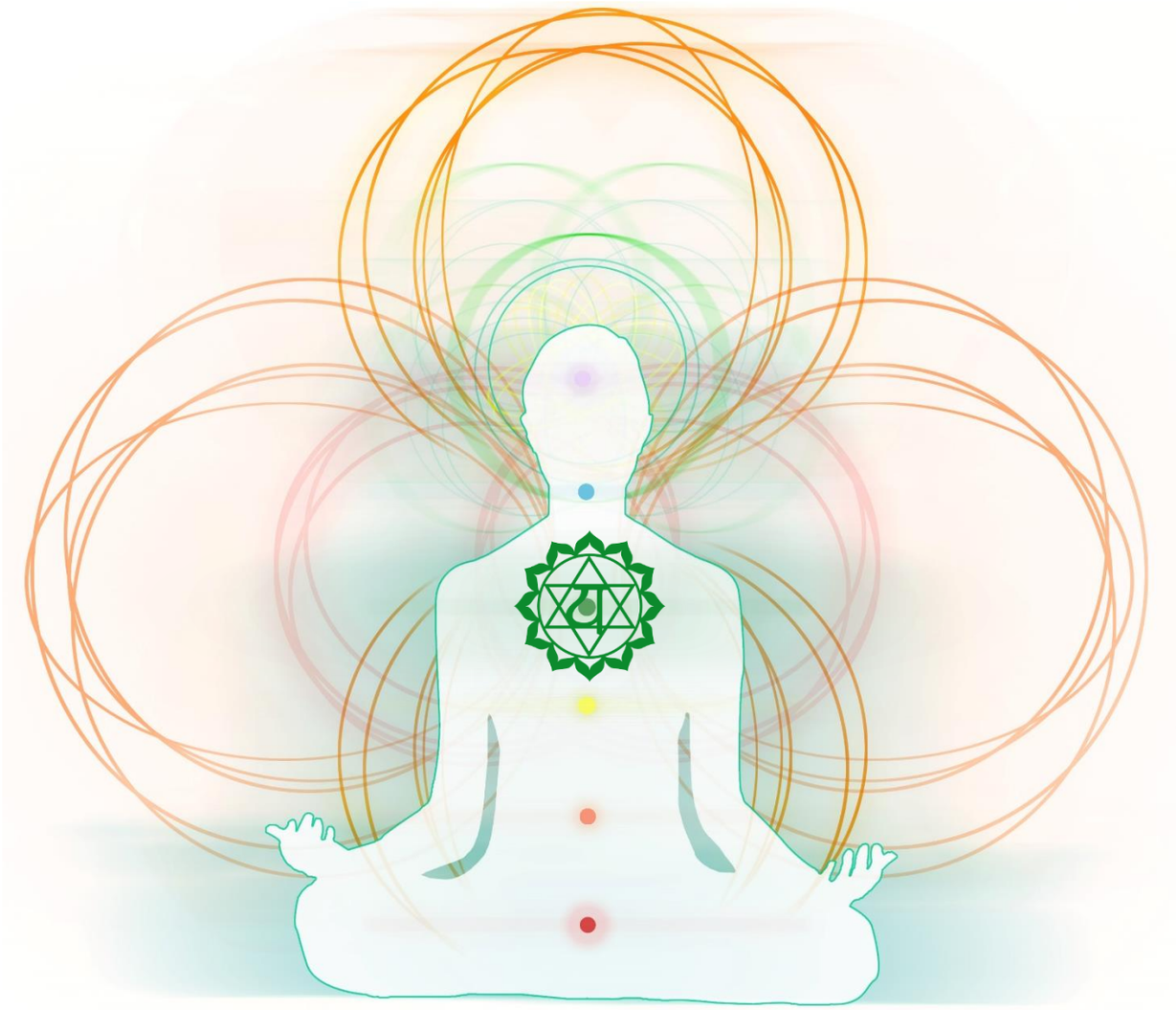
Localização:	Garganta
Glândula:	Tireóide
Cor:	Azul
Elemento:	Éter
Faixa de ação:	Das axilas até os ouvidos
Mantra:	HAM

Equilibrado:	Consegue se expressar, fala a verdade, criativo.
Hiperativo:	Fala demais, chato demais, visto como crítico, teimoso.
Hipoativo:	Não consegue se expressar, tem medo de falar em público, não pode expressar o lado criativo, visto como tímido, dependente.

Imagine o chakra Vishuddha na região da garganta. Imagine-o como uma luz azul circular girando como uma roda. Concentre-se na cor e na finalidade deste chakra como o centro do poder para a expressão e comunicação.

O Amor

Anahata



- Eu amo -

Eu amo e sou amado incondicionalmente

Chakra Cardíaco

Localização: Acima do coração

Glândula: Timo

Cor: Verde

Elemento: Ar

Faixa de ação: Do alto do estômago até axilas

Mantra: YAM

Equilibrado: Amado, empático, "contagia" o ambiente com suas boas energias.

Hiperativo: Sempre está certo, ciúmes, culpa os outros.

Hipoativo: Não se sente amado, auto-piedade, medo da rejeição, carência, incerteza.

Imagine o chakra Anahata na região de seu peito ou coração. Imagine-o como uma luz circular verde girando como uma roda. Concentre-se na cor e na finalidade deste chakra como o poder da entrado do amor.

O Poder

Manipura



- Eu faço -

Sou autêntico e fiel ao que é certo

Chakra Umbilical

Localização: Centro do plexo solar

Glândula: Pâncreas

Cor: Amarela

Elemento: Fogo

Faixa de ação: Da cintura até o estômago

Mantra: RAM

Equilibrado: Respeito por si e pelos outros, confiante, extrovertido, calmo, íntegro, consegue resolver os problemas.

Hiperativo: Julgador, teimoso, crítico, intimidação.

Hipoativo: Baixa auto-estima, apático, procrastina, "aproveitador", não sabe o que fazer.

Imagine o chakra Manipura na região de seu plexo solar ou umbigo. Imagine-o como uma luz amarela circular girando como uma roda. Concentre-se na cor e na finalidade deste chakra como o centro do poder das suas emoções.

A Alegria

Swadhisthana



- Eu sinto -

Sou criativo e apaixonado pela vida

Chakra Esplênico

Localização:	Órgãos reprodutores
Glândula:	Ovários ou Testículos
Cor:	Laranja
Elemento:	Terra
Faixa de ação:	Dos genitais até abaixo da boca do estômago
Mantra:	VAM

Equilibrado:	Amigável, apaixonado, sexualmente satisfeito, bem humrado, brincalhão, naturalmente charmoso.
Hiperativo:	Manipulador, precisa de poder, ansioso.
Hipoativo:	Tímido, culpado, com medo de interagir, perdido, muito preocupado com o que os outros pensam.

Imagine o chakra Swadhisthana na região de seus órgãos reprodutivos. Imagine-o como uma luz laranja circular girando como uma roda. Concentre-se na cor e na finalidade deste chakra como o centro do poder da sua criatividade.

A Raiz

Muladhara



- Eu sou -
Sinto-me seguro e pleno

Chakra Sacral

Localização: Base da espinha

Glândula: Suprarrenais

Cor: Vermelha

Elemento: Terra

Faixa de ação: Do joelho até os ovários

Mantra: LAM

Equilibrado: Centrado, pertencente a este mundo, confiante, independente, vivo, pronto.

Hiperativo: Mandão, dominador, ego elevado, ganancioso, violento, astuto.

Hipoativo: Sexualmente inadequado, frustrado, com medo, tímido, inseguro.

Imagine o chakra Muladhara na parte inferior da sua coluna. Imagine-o como uma luz circular vermelho girando como uma roda. Concentre-se na cor e na finalidade deste chakra como o centro do poder de como você traduz e reage ao mundo físico.