Curso Livre de Formação de Terapeuta Holístico



Módulo 05

Energia, Aurea e Chacras

Reiki TAO
www.reikitao.com.br

O que é Anatomia Energética?

Anatomia energética é a correlação do corpo espiritual ou energético para com resultados ao corpo físico, seja ele em equilíbrio e ou desequilíbrio. É sabido que o corpo físico é a morada do Eu Superior - Da Alma – do Self. Composto de vários corpos não palpáveis, mas perceptível. E o mais comum é o corpo mental e o emocional, que entende um caminhar através dos parâmetros vivenciados em seu cotidiano, dando assim roupagem denominada de arquétipo, ou seja, de vitima ou algoz. Poucos atingem sozinhos um patamar de consciência de que a casa (corpo físico) é o receptáculo de uma força maior que é o Eu mesmo, consciente e divino (SINTE, 2014).

A Aura Humana



A aura é um campo de energia que circunda o corpo, protegendo-o como envoltório de luz. Este envoltório pode ir de poucos metros até alguns quilômetros em seres iluminados como Jesus e Buda. Além da extensão, a cor é determinante para se conhecer o estado emocional e de saúde de uma pessoa. Quando ficamos doentes a aura se retrai e a sua cor adquire tonalidades escuras, tornando-nos suscetíveis a sofrer ataques por parte de energias desarmônicas, o que tende a agravar ainda mais nosso estado.

O Campo da Energia Humana é a manifestação da energia universal intimamente envolvida na vida. Pode ser descrito como um corpo luminoso que cerca o corpo físico e penetra, emite sua radiação característica própria e é habitualmente denominado “aura”. A aura, embora circunde todo o corpo, é mais evidente em volta da cabeça e dos ombros, pois as glândulas mais importantes e as principais ligações nervosas estão ali situadas. Provavelmente a mente e as emoções são os fatores principais que determinam as cores da aura; entretanto, o meio ambiente também pode exercer influência. A maioria das cores da aura está em constante mutação e constitui uma mescla que representa desequilíbrios provisórios ou permanentes. Uma aura perfeita seria provavelmente totalmente branca resultante do equilíbrio perfeito das cores dos sete principais chacras – uma vez que as cores do arco-íris perfeitamente equilibradas se transformam em branco quando giradas num disco.

Os seres humanos são capazes de perceber o movimento da energia em volta ou através do corpo, o que também pode ser observado e mesmo medido. A aura mais ampla, que normalmente se estende a cerca de 1 m do corpo, funciona como um escudo protegendo a vulnerável estrutura física. Ela é capaz de sentir o que está à volta no espaço e no tempo e pode ficar desequilibrada pelas influências nocivas no meio ambiente, na alimentação ou nas emoções e pensamentos. A aura tem a capacidade de reequilibrar-se naturalmente. Contudo, em condições anormais, os desequilíbrios podem permanecer por muito tempo, deixando o corpo doente.

Uma camada especial da aura, o revestimento etérico, que se estende apenas a cerca de 2 cm além do corpo, pode ser considerado como a matriz energética que desenvolve e conserva o corpo físico. O estado desse corpo etérico é o que determina, em última análise, a saúde do corpo físico. Isso é demonstrado quando certas energias (por exemplo, radiação tóxica de alta frequência) bombardeiam a aura. Primeiramente, elas danificam a aura da saúde e podem acabar provocando o câncer ou outra alteração material no corpo físico. A exposição a essas energias nocivas à radiação nuclear ou de pesticidas, de herbicidas e de outras fontes tóxicas. Muitas vezes não causam sintomas imediatos, uma vez que leva tempo para que essas energias negativas penetrem na aura da saúde e, em seguida, no corpo físico – salvo quando trata-se de quantidades extremamente grandes. Isso significa que as toxinas em geral enfraquecem primeiro o corpo etérico, antes de o corpo físico ser afetado.

Corpos Áuricos:

1 – Corpo Físico/Etérico (0,5 a 5 cm): Interpenetra o corpo físico; vitaliza e sustenta o corpo até a morte. Contém energia dos tecidos, glândulas e órgãos, expandindo-se ou retraindo-se de acordo com o funcionamento destes.

2 – Corpo Emocional (2,5 a 7,5 cm): É o veículo das emoções, desejos e paixões.

3 – Corpo Mental (7,5 a 20 cm): Veículo do pensamento e das ideias, tem uma estrutura mais sutil e menos definida.

4 – Corpo Astral (15 a 30 cm): Composto por nuvens multicoloridas advindas das percepções e emoções extra-sensoriais.

5 – Corpo Superior/Etérico padrão (45 a 60 cm): Campo de energia estruturada sobre o qual cresce o corpo físico.

6 – Corpo Celestial (70 a 90 cm): É o nível emocional do plano superior através do qual experimentamos o êxtase espiritual.

7 – Corpo Causal (75 a 100 cm): Contém as impressões de vivências passadas. É o nível mais forte e elástico do campo áurico.

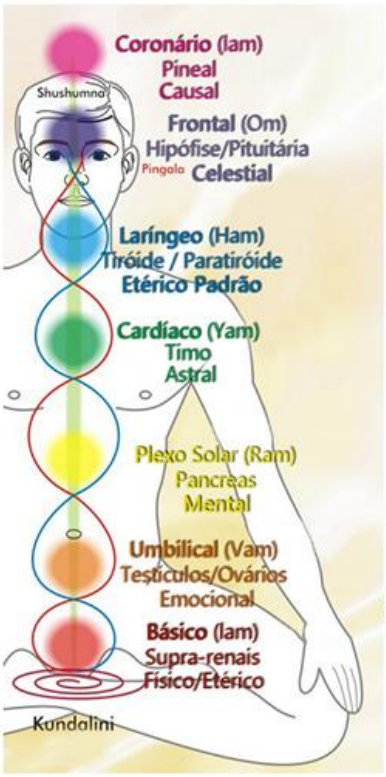
O Duplo Etérico

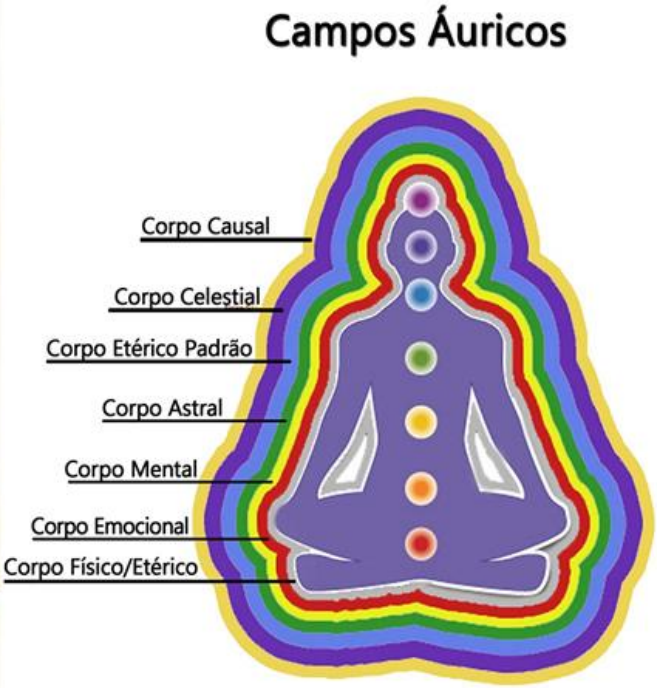
O duplo etérico é um revestimento do corpo físico, tem o mesmo formato dele e é pouco maior que o físico, chamado por cientistas russos de corpo bioplasmático.

O Duplo etérico é o que realmente se mostra no processo de fotografia Kirlian, muitas vezes confundido com a Aura. Este corpo é responsável pelos processos físicos que independem de nossa consciência, como batimento cardíaco, circulação, sístole, diástole, etc.

Através do Duplo etérico que recebemos nossa energia para manutenção da vida e qualquer desarranjo deste corpo compromete a saúde.

Neste corpo encontraremos os meridianos de Acupuntura que tanto intrigam nossos cientistas, nele também estão os chamados Chacras, que discutiremos à parte.





A aura da saúde pode alterar-se décadas antes de sinais de doença tornarem-se evidentes no corpo físico, porém é na aura que a doença tem início e é onde ela tem que ser curada primeiramente. Tanto o processo da doença como da cura podem ser cientificamente observados e controlados através das fotografias Kirlian (imagem abaixo), que não é a foto da aura, e sim o registro fotográfico de um fenômeno elétrico influenciado por ela e registrado em um filme comum.

Através desta fotografia pode-se analisar o estado geral do cliente nos mais diversos níveis, e até diagnosticar doenças com vários meses de antecedência, pois os corpos energéticos precedem o físico. Isto permite adiantar o tratamento, evitando muitas vezes o aparecimento da enfermidade.

Nos processos de assédio espiritual a aura e os chacras (em especial o Plexo Solar) são alvos. Da mesma forma que age nos chacras, as terapias energéticas agem na aura, restaurando, limpando, fortalecendo e protegendo. Essa é uma das razões, também, para

um tratamento frequente e preventivo com o Reiki ou uma das muitas terapias holísticas existentes.

Existem muitos sistemas que as pessoas criaram a partir das suas observações para definir o campo áurico. Todos eles dividem a aura em camadas, que definem pela localização, pela cor, pelo brilho, pela forma, pela densidade, pela fluidez e pela função. Cada sistema se engrena no tipo de trabalho que o indivíduo está "fazendo" com a cura. **Resumindo:** todas as doenças têm início basicamente na parte mais densa do corpo etérico, na aura da saúde. Podemos controlar a saúde básica do nosso corpo se cuidarmos dessa esfera energética. Para manter a saúde, os órgãos do corpo têm de harmonia com todo o organismo, bem como com os padrões ondulatórios do universo. Quando uma energia exterior ou desestabilizadora entra em contato com o nosso campo energético, há a possibilidade de ocorrer quatro coisas:

1 – Reação saudável: Se a influência perturbadora vem de fora e se o corpo ou determinados órgãos são suficientemente fortes, eles ou refletirão de volta a vibração hostil ou a assimilarão à sua própria energia, acabando por neutralizá-la.

2 – Limpeza: Quando a vibração desestabilizadora, seja de origem física ou emocional, perturba o fluxo energético do corpo mesmo que temporariamente (pelo menos em uma parte especifica do corpo), ocorre uma doença. Essa doença é uma atividade purificadora dos processos autônomos de equilíbrio. Com frequência, são doenças que causam uma descarga ou que provocam febre.

3 – Distúrbio Crônico: Quando a vibração estranha ou insatisfatória rompe ou bloqueia a corrente energética por períodos mais longos de tempo, indicando que há frequências internas ressonantes que não permitem o equilíbrio automático. Isso leva a doenças crônicas, muitas vezes sem sintomas evidentes.

4 – Degeneração: Quando o processo acima continua e não há saída nem descarga, e as emoções e as crenças continuam conservando sua frequência, outras partes do corpo podem ser afetadas. O resultado é a doença degenerativa, que desarmoniza cada vez mais partes do corpo.

Esses quatro estágios da energia áurica em desequilíbrio foram registrados em fotografias Kirlian da energia vital.

EQUILÍBRIO ENERGÉTICO DO CAMPO ÁURICO

Este equilíbrio pode ser alterado positivamente através de:

- Meditação;
- Contato com a Natureza, onde se encontra Prana em abundância: Cachoeiras, Lagos, Riachos, Florestas, Bosques, Terra, Montanhas, Morros, Animais, etc;
- Usar Cristais nos ambientes em que se vive (trabalho ou residência);
- Sons, Mantras, Música;
- Utilização de Cores (Cromoterapia);

- Usar vários tipos de aromas (Aromaterapia);
- Ingerir alimentos que contenham substâncias necessárias para uma maior energização ;
- Banhos de imersão com essências aromáticas, que atuam sobre os corpos sutis;
- Exercícios energizantes;
- Quantidade e qualidade de descanso e sono adequados para reposição energética.

AS CORES DA AURA E SEUS SIGNIFICADOS

am arelo:

pessoas - indica inteligência, facilidade para se comunicar e para aprender e supremacia da razão sobre a emoção.

animais - pode ser sinal de doença, debilidade física ou tristeza

plantas - significa falta de vitalidade, especialmente se a tonalidade do amarelo for muito fraca.

objetos - costumam ser dotados de pouco energia ou emitir vibrações ruins.

azul :

pessoas - indica paz interior, harmonia, saúde e equilíbrio, bem-estar, descanso, e autoconfiança. geralmente se manifesta com maior intensidade após o ato sexual satisfatório e durante o sono.

animais - é sinal de felicidade e de satisfação com o tratamento que vêm recebendo do dono.

plantas - indica propriedades tranquilizantes e analgésicas.

objetos - pode ser interpretado como uma emanação de fluidos positivos.

cristal :

pessoas - indica dons telepáticos, poder de cura, paranormalidade, pureza e bondade. costuma se manifestar com maior força nas mãos de massagistas que lidem com cura.

animais - é sinal de capacidade de adaptação

plantas - tanto pode significar positividade quanto falta de vigor e venerabilidade.

objetos - expressa o poder de receber e emanar energias

Dourado:

pessoas - indica espiritualidade elevada e prosperidade. ela surge com mais intensidade na região do tórax, pois esta associada ao amor.

animais - expressa felicidade.

plantas - simboliza a suavidade e fluidos positivos.

objetos - mostra que foram tocados por uma pessoa bem intencionada

laranja:

pessoas - indica capacidade de realização, sensualidade, boa saúde, versatilidade e dinâmica.

animais - é sinal de manifestação dos instintos(fome, sede, desejo sexual).

plantas - indica a produção de sementes e flores.

objetos - expressa um grande potencial energético(é comum em sinos e objetos religiosos em geral).

verde:

pessoas - indica saúde e vigor. esse tom costuma aparecer com mais intensidade na região da cabeça, pois está associada a atividade mental

animais - indica mansidão

plantas - demostra a emissão de forte ondas de energia positiva, sendo muito comum nos vegetais dotados de propriedades curativas.

objetos - são uma autêntica fonte de passividade. costumam apresentar este tom depois de terem sido tocados por uma pessoa que esta de bem com a vida.

vermelho:

pessoas - indica vitalidade, excitação, coragem e forte energia sexual, porém se estiver concentrada em um determinado ponto, pode ser algum sinal de distúrbio.

animais - exprime instinto e vigor.

plantas - está associada ao crescimento.

objetos - indica que eles foram tocados por alguém que estava entusiasmada ou ansiosa e que os deixou impregnados de energia.

violeta:

pessoas - expressão de poderes mediúnicos, capacidade de compreensão, saúde e mente equilibrada.

animais - satisfação e felicidade.

plantas - sinal de uma força positiva.

objetos - indica uma forte concentração energética, e geralmente se manifesta depois que o objeto foi tocado por uma pessoa espiritualmente evoluída.

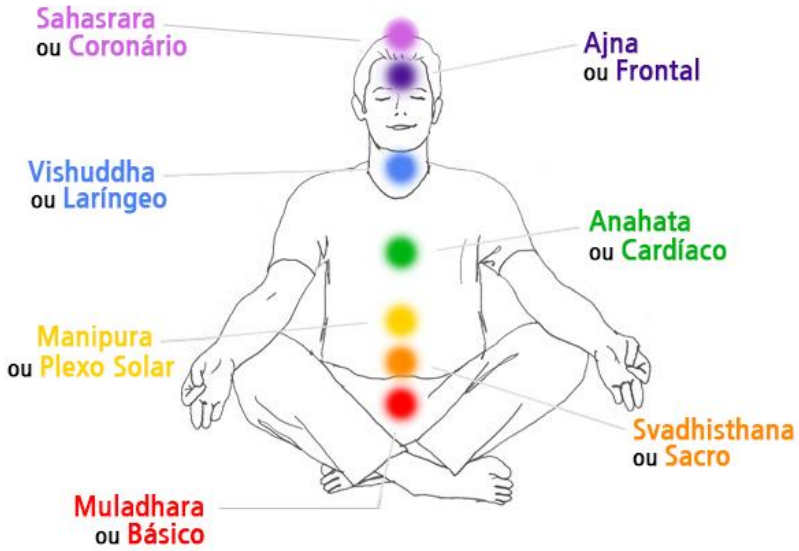
3. Os Sete Principais Chacras

No interior de cada ser humano existe uma rede de nervos e órgãos sensoriais que interpretam o mundo físico externo. Ao mesmo tempo, dentro de cada um de nós existe um sistema sutil de canais (nadis) e centros de energia (Chacras) que tomam conta de nosso ser físico, intelectual, emocional e espiritual.

Na base da espinha, no osso triangular chamado sacro reside a mais sutil energia espiritual, dormente na maioria de nós, chamada Kundalini. A Autorrealização é o despertar desta energia através do canal central, atravessando cada um dos centros de energia e emergindo no topo da cabeça (a área do osso da fontanela) como uma suave "fonte" de frescor. A palavra fontanela significa "pequena fonte" o que, novamente, mostra o antigo conhecimento sobre o fenômeno da Autorrealização.

Muito embora a Autorrealização fosse a meta de todas as tradições religiosas no mundo, muito poucos foram capazes de alcançá-la. Em nossos tempos modernos, Shri Mataji transformou-a em um fenômeno "em massa" através do despertar espontâneo que ocorre na Sahaja Yoga.

Os chacras (imagem abaixo) são canais por onde passa a energia sutil, importante para a manutenção do equilíbrio biológico, psicológico e manutenção da saúde.



Os chacras se encontram no duplo etérico, captadores de energia solar. Tem o formato de um cone, visto de lado; visto de frente o chacra forma um círculo, cujo giro de forma circular produz certas radiações. A “boca” está na parte mais externa junto ao corpo etérico e o “talo”, que é uma prolongação etérica, termina em algum ponto do organismo.

Os chacras são áreas ou pontos de junção entre o corpo físico e o corpo astral ou sutil. Existem sete chacras maiores, em geral relacionados com as glândulas endócrinas e consideradas fundamentais. Os chacras são pontos focais de energia, presentes no corpo humano, que fazem a conexão do nosso organismo com o meio ambiente.

As emoções tem o poder de afetar a saúde. Isto porque os pensamentos e sentimentos ficam registrados primeiramente a nível mental e emocional, indo então afetar o corpo físico. Cada chacra reage a uma determinada energia, ou seja, a uma determinada

frequência de onda idêntica às do espectro eletromagnético. Então, para equilibrá-los, basta que nos sintonizemos às suas frequências equivalentes.

Se estamos sob o efeito de uma forte tensão emocional, um chacra pode diminuir seu ritmo de rotação, não permitindo que a energia flua livremente. Isto afeta os órgãos regidos pelos chacras, os quais adoecem, ou seja, deixam de receber toda a energia necessária ao perfeito funcionamento. Conhecer os chacras nos torna possível a autocura, pois ao relacionar um sintoma de desequilíbrio físico ou emocional com o chacra correspondente, podemos retornar ao equilíbrio sintonizando a cor de vibração equivalente ao chacra afetado pelo desequilíbrio.

Seu movimento dá-se no sentido horário e a média da rotação, bem como seu tamanho, depende do grau de evolução da pessoa. Quanto mais lentos os movimentos, menor o fluxo, mais densa a massa e menor a espiritualidade do ser. O tamanho dos chacras no ser humano normal é de um diâmetro aproximado de 5 a 10 centímetros. Qualquer disfunção nos chacras afeta as glândulas correspondentes. Este distúrbio ocorre pela alteração na rotação do chacra em desequilíbrio, que passa a girar no sentido anti-horário. Além de não captar energia para aquela região, a corrente energética flui para fora do corpo, pelo próprio chacra. Desse modo, interfere no metabolismo dos órgãos relacionados a ele. Tomar consciência das nossas emoções é fundamental para evitar que vão para o inconsciente e se transformem em doenças crônicas, o que é consequência de um chacra em desequilíbrio.

Cada um dos sete chacras possui diversas qualidades espirituais. Essas qualidades estão intactas dentro de nós, e, mesmo que elas não possam sempre se manifestar, elas jamais podem ser destruídas. Quando a Kundalini é despertada, essas qualidades começam a se manifestar espontaneamente e se expressam em nossas vidas. Assim, através de meditação regular, nós nos tornamos muito dinâmicos, criativos, confiantes e, ao mesmo tempo, muito humildes, amorosos e compassivos. É um processo que começa a se desenvolver por si mesmo quando a Kundalini se eleva e começa a nutrir nossos chacras.



1) CHACRA BÁSICO

Chacra Muladhara (do sânscrito: "Muladhara": "Base e Fundamento";"Suporte"): Base da coluna; ligado às glândulas suprarrenais;

Cor básica: vermelho.

Vórtices: 04.

Elemento: Terra.

Bija-mantra: "LAM".

Nota Musical: Dó.

Responsável pela absorção de energia da terra (energia telúrica, geoenergia, kundalini).

Não é aconselhado, por muitos autores, o desenvolvimento desse chacra. O primeiro chacra está situado abaixo do osso sacro, no qual reside a Kundalini, e seu principal aspecto é a inocência. A inocência é a qualidade através da qual nós experimentamos a alegria pura da criança, sem as limitações de preconceitos ou condicionamentos. A inocência nos dá dignidade, equilíbrio e um tremendo senso de direção e propósito de vida. Nada mais é do que simplicidade, pureza e regozijo.

É a sabedoria interior que está sempre presente nas crianças pequenas, e que fica, algumas vezes, oculta por nossos modernos estilos de vida. É, porém, uma qualidade que existe eternamente dentro de nós e não pode ser destruída, aguardando manifestar-se como puro regozijo quando a Kundalini se eleva.

* BÁSICO: localizado à base da coluna, aberto para baixo.

FUNÇÕES: Sobrevivência e existência terrena, ligação com o mundo material, energia física.

DISFUNÇÕES: Raiva, impaciência, apego, materialismo, culpa, vergonha, vícios, violência, morte, dor.

GLÂNDULA: Suprarrenais.

ÓRGÃOS: Rins (deficiência renal), coluna vertebral, ossos, dentes, intestino grosso, ânus, reto, próstata, anemia (deficiência de ferro), excesso de peso, pressão baixa, fadiga, pouca tonicidade muscular, problemas de circulação, desequilíbrio na temperatura do corpo, leucemia e tensão nervosa.



Fatores Regulados pelo Chacra Básico:

- Sobrevivência
- Autoestima
- Evolução da Identidade
- Realização
- Autonomia

2) CHACRA UMBILICAL

Chacra Swadhistana (do sânscrito: "Swadhistana": "Morada do Prazer"): Região do baixo ventre (pela sua própria localização no corpo, esse chacra seria melhor denominado como "genitourinário"); ligado às gônadas (homem: testículos; mulher: ovários);

Situado a altura do baço. Também chamado de Sacro. É muito importante, pois é ele que capta energia para distribuir para várias partes do corpo. Quando não gira em harmonia a pessoa fica insatisfeita, deprimida, para "baixo". É o chacra intermediário, responsável pelas ligações do corpo físico e o duplo etéreo. Quem tem este chacra, girando em harmonia goza de boa saúde. Casos de leucemia são devidos à insuficiência deste chacra, que ativado fornece aumento dos glóbulos vermelhos.

Cor básica: Laranja.

Vórtices: 06.

Elemento: Água.

Bija-mantra: "VAM".

Nota Musical: Ré.

Responsável pela irrigação energética dos órgãos sexuais. Desenvolvido estimula o funcionamento dos outros chacras. É o chacra da criatividade, atenção pura e conhecimento puro.

É aquele que nos conecta à fonte interior de inspiração e nos capacita a experimentar a beleza que existe em torno de nós. O conhecimento puro dado por esse chacra não é mental, mas é uma percepção direta da realidade, que pode ser sentida nas palmas de nossas mãos e indica nossos bloqueios sutis. Também esse é o centro da atenção pura e firme e do poder de concentração.

No nível físico, ele cuida de nosso fígado, rins e da parte inferior do abdome. Quando nós pensamos demais, este centro tem sua energia esgotada e doenças como diabetes ou leucemia podem ocorrer quando ele perde completamente seu equilíbrio.

* UMBILICAL, SACRO OU SEXUAL: localizado a dois dedos abaixo do umbigo, aberto para frente e para as costas.

FUNÇÕES: reprodução e propagação da espécie, sexualidade.

DISFUNÇÕES: Controle, sujeição ou desvio da sexualidade, rejeição, solidão, ressentimentos, vingança, ciúme, depressão, inveja.

GLÂNDULAS: Gônadas, glândulas sexuais masculinas e femininas (testículos e ovários).

ÓRGÃOS: Sistema reprodutor, bexiga, quadris, pernas, pés, nervo ciático, espasmos musculares, cãibras, cólicas, desordens menstruais e desequilíbrios hormonais.



Fatores Regulados pelo Chacra Umbilical:

- Qualidade de amor ao sexo oposto
- Gosto pelas coisas belas, pela arte
- Abertura para Coisas Novas
- Relações afetivas, amorosas e sexuais
- Reprodução.

3) CHACRA DO PLEXO SOLAR

Chacra Manipura (do sânscrito: "Manipura": "Cidade das joias"): Cerca de 2 cm acima do umbigo (controla toda a região do plexo solar); ligado ao pâncreas;

Cor: Amarelo.

Vórtices: 10.

Elemento: Fogo.

Bija-mantra: "RAM".

Nota Musical: Mi.

Responsável pela irrigação energética do sistema digestivo.

Desenvolvido, facilita a percepção de energias ambientais.

O terceiro chacra é aquele que nos fornece a sensação de completa satisfação e contentamento. É o centro que nos torna pacíficos e generosos, e que também sustenta nossa ascensão espiritual.

Quando iluminado pela Kundalini, ele se expressa através da correta conduta e senso interior de moralidade, e nos dá equilíbrio completo em todos os níveis de nossa vida.

Cercando o segundo e o terceiro chacra está o Void que representa o princípio do mestre (o princípio do guru) dentro de nós. Em muitas tradições espirituais, essa área é o "oceano de ilusões" que necessita ser atravessado com o auxílio de um guia espiritual. Quando a Kundalini é despertada e passa através do Void, esse princípio do mestre é estabelecido dentro de nós. Assim, como diz Shri Mataji, na Sahaja Yoga você se torna seu próprio guru, seu próprio guia espiritual, pois você pode sentir nas pontas de seus dedos todos os problemas sutis, além de possuir o poder de curá-los usando sua própria Kundalini. Mais ainda, estabelecer este centro nos ajuda a livrarmo-nos de todos os nossos maus hábitos, preguiça, apegos a coisas inferiores, e tudo que nos escraviza de uma forma ou de outra: nós nos tornamos nosso próprio mestre.

Seguir falsos "gurus" que estão mais interessados em truques de poder ou em seu bolso pode danificar muito a área do Void. Mas, após a Autorrealização, tudo pode ser curado através do poder purificador da Kundalini em meditação.

* PLEXO SOLAR: localizado à boca do estômago, aberto para frente e para as costas.

FUNÇÕES: Personalidade, vitalidade, ação e vontade, paz e harmonia, autoestima, proteção contra vibrações negativas.

DISFUNÇÕES: Ansiedade, preocupação, indecisão, preconceito, desconfiança, negligência, mentira.

GLÂNDULA: Pâncreas.

ÓRGÃOS: Baço, estômago, fígado, vesícula, intestino delgado, parte inferior das costas, sistema nervoso vegetativo, sentimento de inferioridade, falta de lógica e razão, insegurança e insônia.



Fatores Regulados pelo Chacra do Plexo Solar:

- Autocontrole
- Autoridade
- Autoaceitação
- Energia
- Humor
- Poder pessoal
- Transformação

4) CHACRA CARDÍACO

Chacra Anahata (do sânscrito: "Anahata": "Invicto"; "Inviolado"): Coração; ligado à glândula timo.

Cores básicas: Verde ou Rosa.

Vórtices: 12.

Elemento: Ar.

Bija-mantra "YAM".

Nota musical: Fá.

Responsável pela irrigação energética do coração.

Canal de movimentação dos sentimentos.

Desenvolvido, cria um canal de amor que pode ser utilizado para o trabalho assistencial.

É o local onde reside nosso Espírito, nosso verdadeiro Eu, que é eternamente puro e não pode ser afetado por nada, como um brilhante diamante escondido dentro de nós que testemunha todas as nossas ações. Após a Autorrealização, nossa atenção se torna pela primeira vez conectada a nosso Espírito e nós gradualmente tomamos consciência disso. Nossas identificações errôneas com nosso ego ou condicionamentos desaparecem e nós começamos a nos identificar com nosso Espírito, que é a nossa verdadeira natureza.

No nível físico, este chacra cuida de nosso coração e de nossos pulmões – se afetado pode nos causar asma ou diversos problemas cardíacos.

É a partir do nosso coração que a compaixão e o amor se manifestam, e é também o chacra do coração que nos dá o senso de responsabilidade e o comportamento puro em relação aos outros.

Este chacra se manifesta no centro (ao nível do osso esterno) como completa segurança e confiança. Todas as nossas preocupações, dúvidas e medos são destruídos quando o chacra do coração é totalmente iluminado pela Kundalini.

* CARDÍACO: localizado no centro do peito, aberto para a frente e para as costas.

FUNÇÕES: Amor Incondicional, união, sistema imunológico.

DISFUNÇÕES: Desilusão, transição, pânico, depressão.

GLÂNDULA: Timo.

ÓRGÃOS: Coração, arritmia cardíaca, sistema circulatório, brônquios e aparelho respiratório, parte superior das costas, nervo vago, sangue, pele, rubor, pressão alta, colesterol alto, palpitações, acidose, síndrome de pânico e incapacidade de amar.



Fatores Regulados pelo Chacra Cardíaco:

- Amor incondicional
- Capacidade de Perdoar
- Altruísmo
- Compaixão
- Confiança
- Esperança

5) CHACRA LARÍNGEO

Chacra- Vishudda (do sânscrito: "Vishudda": "O purificador"): Garganta; ligado à glândula tireoide.

Cor básica: Azul celeste.

Vórtices: 16.

Elemento: Éter.

Bija-mantra: "HAM".

Nota Musical: Sol.

Responsável pela irrigação energética da boca, garganta e órgãos respiratórios.

Serve de bloqueio para que as energias emocionais não cheguem ao chacra coronário.

Desenvolvido, facilita a psicofonia e a clariaudiência.

É o chacra da diplomacia, dos relacionamentos puros com os outros, e do alegre desapego.

Ele remove todas as nossas culpas e remorsos, quando aberto pela Kundalini, e nos dá uma voz gentil e compassiva.

As tendências de dominar os outros ou de se sentir dominado pelos outros, os sentimentos de superioridade ou de inferioridade e todos os ciúmes são removidos quando este chacra é nutrido pela Kundalini. Também, o Vishuddhi é o chacra que nos dá a conexão com o todo, permitindo-nos sentir nossa unidade e o fato de que somos todos parte e parcela do Todo.

* LARÍNGEO: localizado no meio da garganta, aberto para frente e para as costas.

FUNÇÕES: Comunicação, criatividade, iniciativa, independência.

DISFUNÇÕES: Fracasso, apatia, desespero, limitação, medo, insegurança, autorreprovação, submissão.

GLÂNDULA: Tireoide.

ÓRGÃOS: Garganta, amídalas, laringe, cordas vocais, esôfago, susceptibilidade a infecções virais e bacterianas, resfriados, amidalites, faringites, dores musculares e de cabeça (nuca), problemas dentários, endurecimento dos maxilares (bruxismo), congestão linfática, herpes e medo de fracasso na vida social.



Fatores Regulados pelo Chacra Laríngeo:

- Comunicação
- Criatividade
- Conhecimento
- Honestidade
- Integração
- Lealdade
- Paz

6) CHACRA FRONTAL

Chacra Ajnã (do sânscrito: "Ajnã": "Centro de comando"): Testa; ligado à glândula hipófise (pituitária).

Cor básica: Índigo.

Vórtices: 96.

Elemento: Não há.

Bija-mantra: "OM".

Nota musical: Lá.

É o responsável pela irrigação energética dos olhos.

Desenvolvido, facilita a clarividência e a intuição.

É o chacra do perdão e da compaixão.

O perdão é o poder de deixar sair a ira, o ódio e o ressentimento e de descobrir, com humildade, a nobreza e a generosidade do Espírito.

É este chacra que dissolve todo o nosso ego, condicionamentos, hábitos, falsas ideias de racismo e todas as nossas identificações errôneas.

É a porta estreita que abre o caminho para nossa consciência ascender a seu destino final, que é o sétimo chacra.

* FRONTAL: localizado entre as sobrancelhas, aberto para frente e para as costas.

FUNÇÕES: Intuição, paranormalidade, percepção extra-sensorial. Raciocínio lógico.

DISFUNÇÕES: Ganância, arrogância, tirania, rigidez, alienação.

GLÂNDULA: Pituitária.

ÓRGÃOS: Sistema nervoso central, olhos (cegueira, catarata, glaucoma), ouvido (surdez), nariz (rinite), falta de raciocínio lógico, vícios de drogas, álcool e outras compulsões.



Fatores Regulados pelo Chacra Frontal:

- Intuição
- Imaginação
- Devoção
- Sabedoria
- Percepção
- Vidência
- Conceitos Mentais
- Liderança

7) CHACRA CORONÁRIO

Chacra Sahashara (do sânscrito: "Sahashara": "O lótus das mil pétalas"):Topo da cabeça; ligado à glândula pineal (epífise);

Cor básica: Violeta.

Vórtices: 972.

Elemento: Não há.

Bija-mantra: "Brahmarandra" ou "OM".

Nota musical: Si.

É o responsável pela irrigação energética do cérebro.

Desenvolvido, facilita a telepatia, a mediunidade e expande a consciência.

O sétimo centro é o chacra que integra todos os demais chacras com suas respectivas qualidades.

É o último marco da evolução da consciência humana.

Atualmente, nós nos encontramos em um nível que corresponde a este chacra e nossa consciência é capaz de facilmente penetrar neste novo reino de percepção, que está além de nossa mente limitada e de nossos conceitos e que se torna absoluta ao nível do Sahashara.

É a percepção direta e absoluta da Realidade em nosso sistema nervoso central.

É isto precisamente que é obtido através da Autorrealização, através do despertar espontâneo da Kundalini.

* CORONÁRIO: localizado no topo da cabeça, aberto para cima.

FUNÇÕES: Ligação com energias superiores, plenitude.

DISFUNÇÕES: Neuroses, irracionalidade, desorientação, fobias, histeria, obsessão.

GLÂNDULA: Pineal.

ÓRGÃOS: Cérebro, insônia, enxaqueca, disfunções sensoriais, neurose, histeria, possessão, obsessão e materialismo.



Fatores Regulados pelo Chacra Coronário:

- Percepção além do tempo e espaço
- Consciência Superior
- Capacidade espiritual
- Totalidade
- Fé
- Conceitos Mentais.

4. EXERCÍCIOS PARA ENERGIZAR OS CHACRAS

Os exercícios abaixo são para serem feitos frequentemente. Cada exercício é para um chakra diferente. Antes de começar a fazê-los, ache uma posição confortável no chão e fique descalço(a) de preferência, dessa maneira você entra em contato com a terra enquanto ela te passa energia.

Escolha uma roupa confortável e de cor clara de preferência. Os exercícios mencionados aqui irão aumentar o fluxo de energia do seu corpo e também irá desbloquear cada ponto de energia (chakras). Esses exercícios são bastante conhecidos na terapia bioenergética.

Antes de começar a praticar esses exercícios, tenha certeza que você está relaxado(a) e de preferência com um dia livre, assim você não desviará seus pensamentos para outras coisas que deverá ser feito durante o dia. É muito importante que durante os exercícios você esteja respirando corretamente e sempre.

Chakra 1 – BÁSICO



Chakra 2 – SACRO/SEXUAL/UMBILICAL





Chakra 3 – PLEXO SOLAR





Chakra 4 - CARDÍACO



Chakra 5 – LARÍNGEO





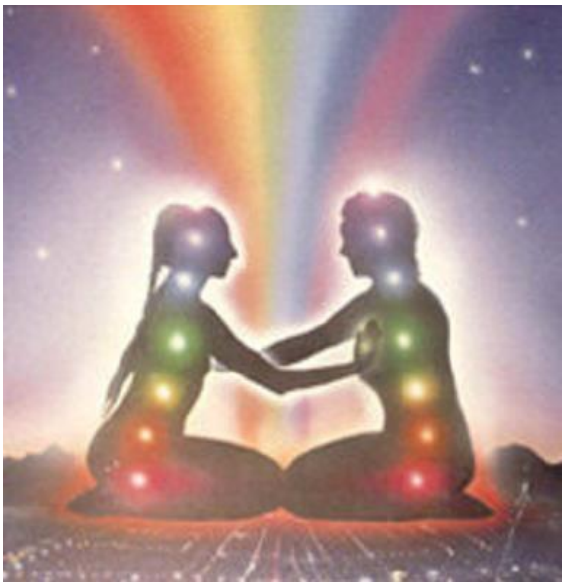
Chakra 6 – FRONTAL - 3ºOLHO



Chakra 7 – COROA – CORONÁRIO



5. AJUSTE DO CHACRAS



O ajuste dos chakras pode ser feito de diversas maneiras, uma delas é através do pêndulo, geralmente de cristal. Abordaremos o método de transferência de energia do Chakra Básico para os chakras superiores. Esta técnica pode ser utilizada ao iniciarmos uma sessão e/ou ao concluirmos. Estas posições podem ser feitas com o cliente de frente ou de bruços. Para fazer o realinhamento dos chakras, o que também pode provocar o despertar da kundalini, os Chakras são equilibrados das extremidades ao centro.

Em cada posição focalize toda sua atenção na palma de suas mãos, até ter a mesma sensação em ambas. Isso poderá levar poucos segundos até um minuto.

Proceda da seguinte forma:

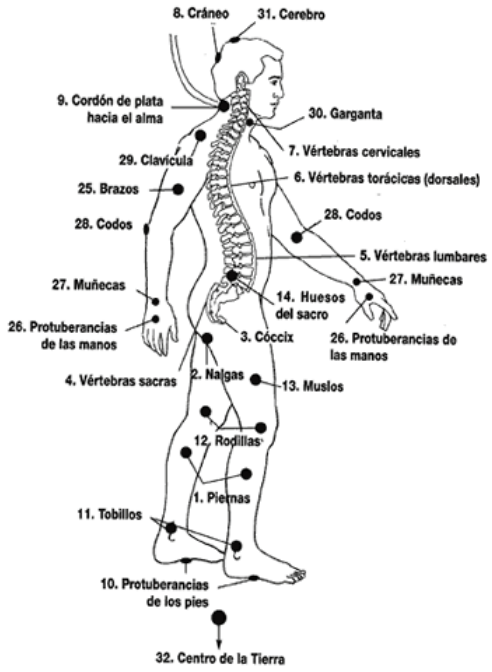
- Posicione uma mão no Chakra Frontal e outra no Chakra Básico
- Posicione uma mão no Chakra Laríngeo e outra no Chakra Umbilical
- Conclua com uma mão no Chakra Cardíaco e outra no Plexo Solar.

6. OS TRÊS CANAIS

Uma palavra sobre os três canais de energia. O canal esquerdo corresponde a nosso passado, emoções, desejos, afetividade. Sua terminação é o superego, que é a residência de todas as nossas memórias, hábitos e condicionamentos. O canal direito corresponde a nossas ações e planejamento, à nossa atividade física e mental. Sua terminação é o ego, que nos dá a sensação do Eu, a sensação de que somos separados do mundo. O canal central é o canal da ascensão, é o poder que sustenta nossa evolução e nos guia, consciente ou inconscientemente, em direção à consciência superior do Sahashara (sétimo chakra).

7. OS CHAKRAS SECUNDÁRIOS

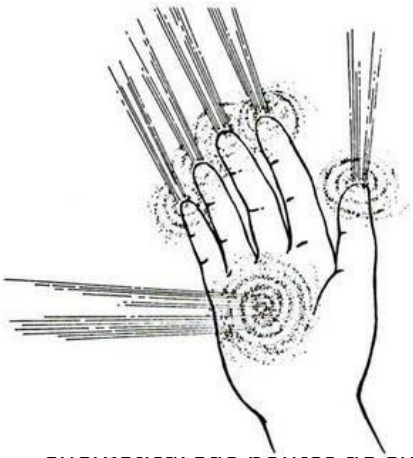
De cada chakra principal, partem algumas correntes (nádís) para distribuir o prana pelos chakras secundários. Há um número indeterminado de chakras secundários no corpo humano. Só nas palmas das mãos temos cerca de 35 em cada. Os Chakras secundários dependem dos principais, o mesmo é dizer que se um Chacra principal estiver desequilibrado os seus chacras secundários correspondentes também estão em desequilíbrio.



El duocécimo chakra o Sistema de Chakras Secundarios, con sus puntos chákricos intracorporales

Alguns dos principais chakras secundários:

Chakra Umeral: Fica nas costas, na altura da omoplata esquerda (entre e sobre o pulmão esquerdo). É o chakra espiritual, pois através dele que as energias se conectam. É o chakra mediúnico e de proteção, porque equilibra as energias positivas e negativas em excesso. É um gerenciador energético. Tem coloração variável, mas o azul claro e o verde são predominantes. Oscila entre outras matizes de acordo com a energia que está sendo captada. Esse é um chakra extremamente importante para avaliarmos se estamos com algum problema espiritual. Ele mantém a nossa individualidade e depende do desenvolvimento do chakra do plexo solar, ou seja, da proteção do baço. Ele rege todas as energias que habitam o nosso espaço e as organiza. Ele também processa as energias do ambiente e, filtra as energias densas que transitam no nosso campo energético. Quanto mais percebemos e desenvolvemos as nossas qualidades vibratórias, mais estaremos



trabalhando o chakra umeral. Em uma leitura energética ele serve como um parâmetro para que possamos entender se o paciente está com algum tipo de contaminação energética.

Chakras das Mãos: Localizados na região central das palmas das mãos. Caracterizados por estarem numa região terminal do corpo, denotam ponto de entrada ou escape de energia. São os chakras de ativação mais fácil e seguro, sendo que sua ativação permite o desenvolvimento da capacidade de sentir energias sutis e também de sentir a aura. Manipulação energética dos pontos de entrada ou escape de energia.

Localização: palmas das mãos. Sem cor específica.

Este chakra tem um papel à parte. Tem a mesma característica do cristal branco: aciona ou desativa energia.

Chakras dos Pés: Localizado nas solas dos pés, sua finalidade é descarregar energia elétrica (estática) gerada pelo corpo físico (Um dos pés a energia é aferente = Conduz de fora para dentro. No outro é eferente = Conduz de Dentro para fora), como também a absorção prânica. Aterramento. Relação com a Mãe Terra. Estabilidade em geral.

Chakra do Joelho: Atua como um transformador, regulando a quantidade de corrente que deve entrar no corpo. Aprendendo e ensinando. Flexibilidade em lidar com grandes quantidades de energia.

Chakras do Bico do Peito: Nutrição/Responsabilidade - Posição: Bicos do Peito: Esses chakras organizam energias que são relacionadas com a nossa nutrição - em todos os níveis possíveis - e a nutrição das pessoas das quais gostamos. Também organiza a maneira com que lidamos com a responsabilidade.

Chakras Yin/Yang (ombros): Posição: No centro de cada ombro. A energia é direcionada para o céu. No ombro direito fica o Chakra Yang. No ombro esquerdo fica o Chakra Yin. O Chakra Yang organiza o 1º, 3º e 5º chakras principais. O Chakra Yin organiza o 2º, 4º e 6º chakras principais. Os Chakras Yin/Yang trabalham com os respectivos chakras principais relacionados acima, de forma semelhante àquela com a qual o 7º chakra trabalha com todos os chakras principais.

Os Chakras dos Tornozelos: A flexibilidade de ficar centrado durante mudanças na vida. Flexibilidade em como ganhar a vida.

O Pa Kua Superior: Organiza o fluxo de energia para o tórax, ombros, braços, pescoço e cabeça.

O Pa Kua Inferior: Organiza o fluxo de energia para as pernas, pélvis, espinha em geral e barriga.

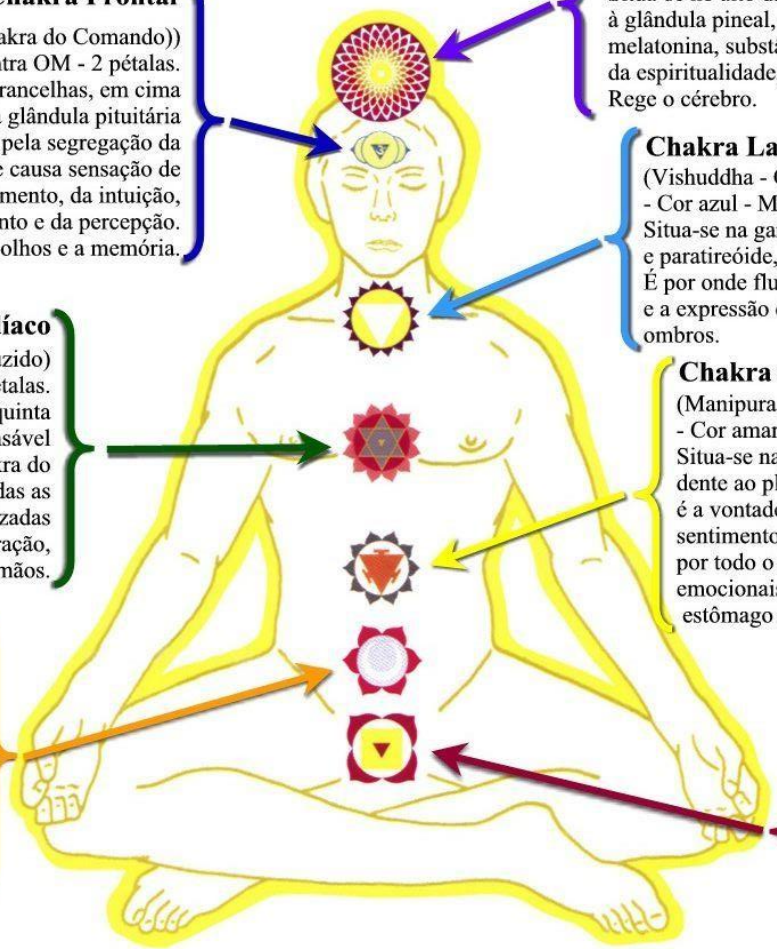
Chakra do Timo e Alta Major: Organiza o fluxo de energia para as pernas, pélvis, espinha em geral e barriga. "O chakra do timo é associado com a energia crística (situa-se entre o chakra cardíaco e o laríngeo); e o "alta major" é associado com a canalização (situa-se na parte de trás das nossas cabeças, abaixo da nossa região occipital).".

Chakra Void: Cercando os chakras umbilical e o plexo solar, está o Void que representa o princípio do mestre dentro de nós. Quando a Kundalini é despertada e passa através do Void, esse princípio do mestre é estabelecido: "Assim, como diz Shri Mataji, na Sahaja Yoga, você se torna seu próprio guru. É capaz de se livrar de tudo que o escraviza, tornando-se o seu próprio mestre.".

Câmara Secreta do Coração: Este é o Chakra Secreto ligado ao oitavo raio, ele tem oito pétalas, situa-se atrás do chakra do coração. Este é o lugar sagrado de Deus no homem, é aqui que se encontra o altar secreto do nosso Santo Cristo Pessoal. Neste altar podemos colocar tudo o que nos é mais sagrado como uma espada de luz ou um manto da invisibilidade.

Chakra do Diafragma: Situa-se entre os chakras cardíaco e plexo solar. Por estar relacionado ao plexo solar, está intimamente ligado às emoções, sendo assim, ele atua no equilíbrio das energias irradiadas e recebidas para os outros chakras. Fica no centro do peito, na linha dos mamilos e através dele podemos eliminar muito do lixo kármico que nos impede de atingir nossos objetivos.

Os Chakras
e Sua Localização



Chakra Coronário
(Sahasrara - O Lótus de Mil Pétalas)
- Cor violeta - 1000 pétalas.
Situa-se no alto da cabeça, como uma coroa. É ligado à glândula pineal, que é responsável pela produção de melatonina, substância reguladora do sono. É o portal da espiritualidade, por onde nos ligamos ao universo. Rege o cérebro.

Chakra Frontal
(Ajna - O Chakra do Comando))
- Cor azul índigo - Mantra OM - 2 pétalas.
Localizado entre as sombrancelhas, em cima da raiz do nariz. Está ligado à glândula pituitária (hipófise), que é responsável pela segregação da endorfina (hormônio que causa sensação de bem-estar). É a porta do discernimento, da intuição, da imaginação, do conhecimento e da percepção. Rege os olhos e a memória.

Chakra Laríngeo
(Vishuddha - O Grande Purificador)
- Cor azul - Mantra HAM - Elemento éter - 16 pétalas.
Situa-se na garganta. Está ligado às glândulas tireóide e paratireóide, que regulam o metabolismo do corpo. É por onde flui a inspiração, criatividade, comunicação e a expressão com o mundo. Rege o pescoço e os ombros.

Chakra Cardíaco
(Anahata - O Som não Produzido)
- Cor verde - Mantra YAM - Elemento ar - 12 pétalas.
Localizado na região do tórax entre a quarta e a quinta vértebra. Está associado com a glândula timo (responsável pelo funcionamento do sistema imunológico) chakra do centro do coração. Energias de abundâncias e todas as energias recebidas através do 1º e 2º chacras são utilizadas neste centro em energia de amor. Rege o pulmão, coração, braços e mãos.

Chakra do Plexo Solar
(Manipura - A Cidade da Joia)
- Cor amarela - Mantra RAM - Elemento fogo - 10 pétalas.
Situa-se na região lombar, acima do umbingo. Correspondente ao plexo solar e está ligado ao pâncreas. Sua função é a vontade e o poder. É o centro que reúne informações, sentimentos e percepções e depois os espalha e movimenta por todo o corpo. Por este chakra fluem as energias emocionais. Rege o sistema digestivo, fígado, baço, estômago e intestino delgado.

Chakra Sacro ou Umbilical
(Swadhisthana - O Fundamento de Si)
- Cor laranja - Mantra VAM - Elemento água - 6 pétalas.
Localiza-se na raiz dos orgãos genitais, 4 dedos abaixo do umbigo. Está ligado às gônodas (glândulas sexuais). Sua energia está relacionada com o prazer físico, sexual, alegria e a criatividade. Energias primárias como a paixão fluem através deste chakra. Rege os rins, sistema reprodutor, sistema circulatório e bexiga.

Chakra Básico
(Muladhara - Raiz)
- Cor vermelha - Mantra LAM
- Elemento éter - 4 pétalas.
Situa-se na base da espinha dorsal, entre os genitais e o ânus (cóccix). Está ligado às glândulas supra-renais, que segregam a adrenalina. Está relacionado com a vontade de sobreviver, a relação com o próprio corpo e com a terra. Rege as pernas, os pés, os ossos e o intestino grosso. As energias ligadas à segurança física, mental e emocional entram por este chakra.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- A aura humana. Disponível em: http://jcnavegazen.blogspot.com.br/2012/03/aura-humana-perispirito.html Acesso em: 20 dez. 2013.
- A Terapia do Amor, do Dr. Rahasya Fritjof Kraft.
- KRIGER, Fernanda. Curso Terapia Prânica, 2014.
- Medicina Vibracional, de Richard Gerber.
- Meditação: A Arte do Êxtase, do Osho.
- Psicologia do Esotérico, do Osho.
- SINTE. **Anatomia Energética**. Disponível em: http://www.sinte.com.br/revistaterapiaholistica/tradicionais/ayurvedica/299-anatomia-energetica#ixzz2rcyirS9z. Acesso em: 27 jan. 2014.