

Como equilibrar os chakras: tudo o que você precisa saber



Amanda Baeta - Prem Razima

LUZ  **DIAMANTE**
A EXPANSÃO DA CONSCIÊNCIA

A palavra “equilíbrio” é interessante, traz uma aura boa só de ser lida, ouvida ou pronunciada. Ela traz uma sensação de calma e remete à harmonia, não é mesmo? Equilíbrio está também muito conectado à felicidade: para sermos felizes, precisamos balancear nossas emoções e sentimentos, nossos relacionamentos e, até mesmo, nossa vida profissional. Precisamos também de manter o corpo e a mente saudáveis, ou seja, equilibrados. Para alcançar tudo isso, precisamos ainda de ânimo e energia.

Afinal, energia, por definição da palavra, é aquilo que nos dá a capacidade de realizar um “trabalho”. E viver é o nosso maior trabalho, certo? Sabemos bem disso e entendemos que energia é um conceito que vai além da capacidade de realização. Na verdade, tudo é energia manifestada de diferentes formas. Neste plano físico tudo é formado por matéria, que nada mais é do que energia condensada. Os materiais são feitos de substâncias, que, por sua vez, são formadas de moléculas e que, por sua vez, são formadas por átomos. Seres vivos e seres inanimados também possuem essa constituição.

Nós, seres humanos, temos um corpo físico, um campo eletromagnético e um energético. Portanto, nosso corpo é feito de energia e, nele ela circula. A sabedoria hindu nos mostra que essa energia passa em nosso corpo por canais, meridianos e chakras. Além disso, afirma o quanto os chakras afetam intimamente o equilíbrio do nosso corpo, da mente e das emoções, influenciando diretamente na maneira como nos relacionamos internamente e com o mundo.

Quer entender mais sobre os chakras e aprender a equilibrá-los para sua vida fluir? Fique com a gente e continue lendo este ebook que preparamos especialmente para você! Vamos começar aprendendo o que são os chakras.

Boa leitura!

Como equilibrar os chakras: tudo o que você precisa saber.

Autor: Amanda Baeta - Prem Razima

p.04 O que são Chakras? 1

p.05 Os 7 chakras principais: compreendendo a
essência de cada um e como equilibrá-los. 2

p.06 1º Chakra: Básico, Terra ou Raiz. 3

p.07 2º Chakra: Sexual. 4

p.08 3º Chakra: Plexo Solar. 5

p.09 4º Chakra: Cardíaco. 6

p.10 5º Chakra: Laríngeo. 7

p.11 6º Chakra: Frontal. 8

p.12 7º Chakra: Coronário. 10

p.13 Técnicas e terapias para equilibrar os chakras. 11

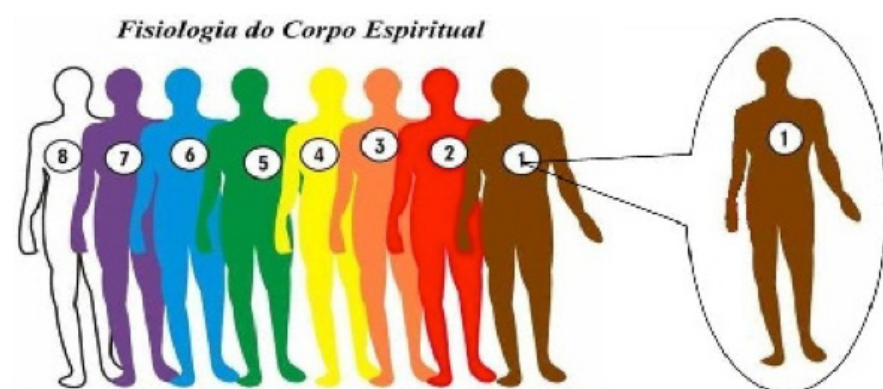
p.15 Conclusão. 12

p.16 Sobre o Luz Diamante. 13

O que são os chakras?

Antes de pensarmos em como equilibrar os chakras, precisamos entender o que eles são. A palavra “chakra” vem do sânscrito e significa “roda”; como são centros responsáveis pela circulação da energia em nosso corpo, podemos considerá-los “rodas de energia”.

Os chakras estão conectados a nossa aura. Aura? Você já deve ter ouvido falar! A palavra denota “vento” ou “brisa” e é usada para descrever o campo eletromagnético que envolve o corpo dos seres vivos.



Portanto, a função dos chakras é de captar e conduzir a energia. Como verdadeiras rodas, eles giram e buscam a energia da

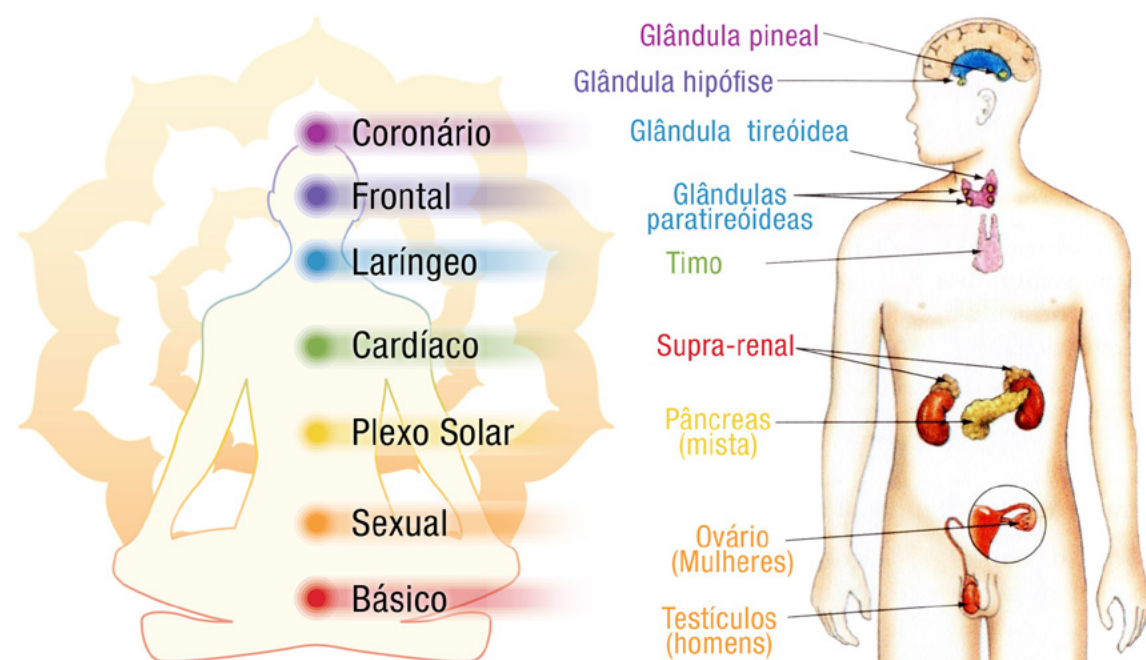
aura e alimentam o corpo físico e o campo energético. Uma das camadas da aura, na qual os chakras circulam a energia, é chamada “corpo emocional” e, por isso, há uma forte relação entre os chakras e as emoções.

E quantas “rodas de energia” será que temos pelo corpo? Manuscritos hindus antigos denotam que são mais de 80.000 chakras. Alguns mestres espirituais, como Laura Baeta, idealizadora do Luz Diamante, dizem que cada célula do nosso corpo tem um chakra. São muitos centros energéticos a serem equilibrados, já que nosso corpo tem, aproximadamente, 10 trilhões de células, né? Contudo, muita calma nessa hora, pois existem 7 centros principais, que são maiores e têm funções mais complexas e que, basicamente, “governam” a nossa energia. Além disso, podemos trabalhar o nosso equilíbrio como um todo a partir deles! Que tal entender mais sobre os 7 chakras principais?

Os 7 chakras principais: compreendendo a essência de cada um e como equilibrá-los



Os 7 grandes chakras principais estão ligados às glândulas endócrinas e à produção de hormônios e, deles, depende a nossa vida. Veja na figura como ficam dispostos no corpo:



O funcionamento dos chakras afeta o funcionamento das glândulas, pois como eles fornecem energia para a região do corpo ao qual estão localizados, qualquer distúrbio irá comprometer o equilíbrio hormonal, o funcionamento dos órgãos e, conseqüentemente, do corpo. Afinal, o nosso corpo necessita de três tipos de

elementos para a manutenção da vida:

- Alimentos físicos como frutas, verduras e pães, por exemplo.

- Oxigênio para manter a vida

- Prana, segundo a filosofia hindu, que é a energia disponível no ambiente e que sustenta o corpo, os chakras e a alma.

Para alcançarmos o equilíbrio, precisamos saber utilizar, metabolizar, absorver e conduzir esses “nutrientes” de forma adequada por todo o nosso corpo físico, corpo

emocional e corpo etérico. Vamos ver, a seguir, as particularidades de cada chakra para conseguirmos compreender como podemos equilibrá-los. Vale lembrar que cada chakra possui uma cor e uma frequência, e que existem alguns elementos que ajudam a equilibrá-los (exemplos: pedras, óleos essenciais e mantras/sons).

1º Chakra: Básico, Terra ou Raiz

Localização: *períneo (ponto entre o ânus e os órgãos sexuais);*

Nome em sânscrito: *Muladhara, “mula” significa raiz e “adhara” significa base;*

Glândula relacionada: *suprarenais - situadas na parte superior dos rins, têm a função de regular o metabolismo de sódio, de potássio, dos carboidratos e fazer o controle hídrico e das reações do corpo humano, como o estresse.*

Secreta hormônios como adrenalina (ativa o mecanismo de defesa e ataque do organismo, se relacionando, por isso às emoções de medo e à sobrevivência). Na medicina chinesa, o rim e suas glândulas são relacionados à energia vital;

Cor: *vermelho;*

Mantra: *LAM;*

Elemento: *terra;*

Pedra: *jasper;*

Óleos essenciais: *vetiver e canela cascas;*

Principal propósito: *necessidades básicas de sobrevivência. Dá energia ao corpo físico, controlando o medo. O sentimento natural deste primeiro chakra é sólido, estável, imóvel, passivo e consciente;*

Principais desafios: *praticar o desapego e vencer os maiores temores;*

Em equilíbrio: *proporciona sentimento de segurança e conexão com a realidade física; alta energia vital, disposição para a vida, para o trabalho e a vontade de viver;*

Em desequilíbrio: *problemas de impotência e frigidez, anemia, medo, timidez, desânimo e preguiça.*

O “chakra básico” é também chamado de “chakra terra” por sua ligação com este elemento: ele nos conecta as nossas raízes, ou seja, ao planeta Terra e ao nosso corpo físico, formado pelas estruturas que nos sustentam. Por isso há também uma

relação desse centro energético com os componentes estruturais do corpo: ossos, músculos, coluna vertebral, quadris, pernas e pés. Desse modo, o Muladhara nos oferece uma estrutura para vivermos no plano físico. É comum que pessoas com depressão, com baixa vontade de viver, estejam com esse chakra em desarmonia. Outros distúrbios e manifestações estão relacionados ao desequilíbrio deste centro energético:

- Medo de não ser capaz de suprir as necessidades básicas para si mesmo e para seus dependentes: família, filhos, esposa, empregados;
- Sensação de que o mundo é um lugar perigoso e ameaçador. Distúrbios críticos nesse chakra estão relacionados à Síndrome do Pânico. Há medo que a integridade física, emocional, os direitos humanos e morais sejam comprometidos;
- É comum que haja um sentimento de profunda insegurança gerada pela sensação de que nenhum lugar é sua casa e de não pertencimento a nenhum lugar ou grupo;
- Há insegurança de que metas e objetivos pessoais nunca serão alcançados;
- Há um medo enorme da solidão e sensação constante de abandono.

Contudo, uma característica muito especial desse chakra é permitir que a pessoa consiga “materializar sonhos”. E isso vem porque, em equilíbrio, traz a sensação de acolhimento, enraizamento e segurança. Assim, a pessoa sente-se apta a realizar o que deseja. Portanto, é comum que pessoas prósperas e com boa saúde tenham esse chakra equilibrado.

2º Chakra: Sexual

Localização: a cerca de dois dedos abaixo do umbigo;

Nome em sânscrito: Svadhisthana, que significa “o nosso próprio lugar” e denota a “cidade do prazer”;

Glândula relacionada: glândulas sexuais: ovários e testículos;

Cor: laranja;

Mantra: VAM;

Elemento: água;

Pedra: ágata cornalina;

Óleos essenciais: tangerina e ylang ylang;

Principal propósito: expansão, criação, conexão e criação de laços com outros seres humanos;

Principais desafios: vencer a culpa, se perdoar e aprender a desfrutar dos prazeres da vida com discernimento e equilíbrio;

Em equilíbrio: aceitação incondicional, amor próprio, sentimento de segurança para união com o próximo e encanto espontâneo com os próprios feitos criativos;

Em desequilíbrio: problemas ligados à sexualidade, prisão de ventre ou diarreia, problemas uterinos, da bexiga e renais.

yin e yang e ao fluxo de energia vital. Está conectado à região do quadril e da pélvis. Relacionado ao prazer e aos desejos. Um sentimento que facilmente o bloqueia é a culpa. Abriga as emoções desenvolvidas nos relacionamentos consigo mesmo e com os outros. É tido como o centro da criatividade, dos dons e da geração de ideias, já que é a partir dos órgãos sexuais que se dá origem a vida e, no útero, a vida se desenvolve. Quando em desequilíbrio, são observados alguns padrões de comportamento, sentimento e pensamento:

- Há manipulação nos relacionamentos e a pessoa pode ser dominadora ou submissa;
 - Aversão sexual e falta de libido;
 - Medo do parto e ou sentimento de culpa com relação à criação dos filhos;
 - Desvalorização de si mesmo como resultado de pouco ou mínimo poder econômico e situações de dependência financeira extrema;
- Sentimento de menos-valia e vitimização;
- Prática de relações interpessoais desonestas.



Esse chakra representa a natureza da dualidade, estando relacionado ao sistema

3º Chakra: Plexo Solar

Localização: na altura do estômago;

Nome em sânscrito: Manipura, que significa “cidades das joias”;

Glândula relacionada: pâncreas, que secreta enzimas fundamentais para a digestão e realiza o controle da glicose no organismo (nossa principal fonte de energia). Metaforicamente, esse chakra nos ajuda a “digerir” e lidar com as emoções e sensações advindas do ego;

Cor: amarelo;

Mantra: RAM;

Elemento: fogo;

Pedra: citrino;

Óleos essenciais: gengibre e anis estrelado;

Principal propósito: fazer sentir o pulso da própria energia e alavancar a fonte do poder pessoal;

Principais desafios: vencer o ego e tudo aquilo que o envergonha; vencer o seu maior desapontamento;

Em equilíbrio: ajuda na relação com o próprio ser divino, trazendo o emponderamento e a autoconfiança. Traz a manifestação dos sentimentos divinos: alegria, bom humor, paz interior, coragem e determinação;

Em desequilíbrio: aparecem manifestações de raiva, medo, estresse, angústia, tristeza profunda, dificuldade em relacionamentos e até dores no estômago, problemas de fígado/vesícula e distúrbios intestinais.

O ego se torna fraco e a pessoa assume uma atitude subserviente, com o objetivo de agradar os outros, tentando (até mesmo inconscientemente) manipulá-los, por medo de rejeição.



4º Chakra: Cardíaco

Localização: centro do peito, na área que envolve o coração e a glândula timo;

Nome em sânscrito: Anahata, que significa “incessante”;

Glândula relacionada: timo, glândula responsável por várias funções do sistema imune, como, por exemplo, a maturação de linfócitos. Traumas afetivos provocam

Principal propósito: conexão “incessante” da alma humana com o amor energia;

Principais desafios: vencer as próprias tristezas;

Em equilíbrio: quando estamos sintonizados com o ritmo natural do nosso coração e experimentamos o luzir acalentador que ele gera, sabemos que estamos conectados com Deus, e tudo na vida flui livremente. Apaixonamo-nos pela vida, sendo o suficiente para nos tornarmos felizes e em paz. Há amor-próprio e equilíbrio;

Em desequilíbrio: problemas cardíacos, pulmonares e imunológicos. Tristeza, depressão, raiva, ódio e desânimo pela vida.

Anahata é um símbolo para a conexão “incessante” da alma humana com o amor energia! Representa o amor incondicional. É a ponte entre os chakras inferiores e os chakras superiores. Por ele passa toda a energia que temos.

Laura Baeta nos traz uma bela explicação sobre a ativação e o equilíbrio desse chakra:

desequilíbrios neste chakra e na região cardíaca;

Cor: verde (às vezes é representado pela cor rosa);

Mantra: YAM;

Elemento: ar;

Pedra: quartzo verde ou rosa;

Óleos essenciais: rosa e gerânio;

“Quando Anahata é ativado, a pessoa se torna um ser humano de amor cósmico, aparece o altruísmo, a generosidade, a compaixão, o amor mais puro. O que se sente em seu coração é um amor ilimitado; é como se uma luz tivesse saindo do centro do coração, o que nos torna capazes de nos sentirmos infinitamente felizes. O corpo se cura, se equilibra e a vida flui!”



5º Chakra: Laríngeo



Localização: região da garganta;

Nome em sânscrito: Vishuda, o “purificador”;

Glândula relacionada: tireoide, que produz hormônios importantes para o metabolismo de todo o corpo;

Cor: azul;

Mantra: AUM;

Elemento: ar;

Pedra: apatita;

Óleos essenciais: hortelã-pimenta e alecrim;

Principal propósito: liberar o medo de se comunicar com os outros e com o mundo;

Principais desafios: desfazer as mentiras que contamos a nós mesmos e aos outros;

Em equilíbrio: é responsável por expressar a mais pura verdade do coração. Está diretamente relacionado à comunicação, ao poder da fala, à expressão verbal. Traz a

habilidade de saber quando falar e quando se calar. Portanto, nos conecta à sabedoria do silêncio. Nos permite a comunicação com o nosso ser divino, nos ajudando na autocompreensão. Realiza também a comunicação com o outro e com o mundo espiritual. É a nossa ponte entre o coração e a mente. Quando alcançamos seu poder pleno, o que dizemos possui um impacto incontestável, pois a verdade Divina é manifestada. A fala adquire sintonia com a pureza interior, evidenciando a fé, a vontade e a total sensação de integridade;

Em desequilíbrio: problemas respiratórios, auditivos, problemas na tireoide, na garganta, na respiração e na fala, além de medo da desaprovação e de fracasso na vida social, resultando, muitas vezes, em agressividade em relação aos outros.

6º Chakra: Frontal

Localização: entre as sobrancelhas;

Cor: índigo;

Nome em sânscrito: Ajnã, que significa “centro de controle”;

Glândula relacionada: hipófise, que comanda o sistema nervoso parassimpático. A hipófise, também chamada de glândula mestra do organismo, secreta hormônios importantíssimos como a adenoipófise, gonadotrofinas (hormônios sexuais), TSH (tireoestimulante), ACTH (ativador das suprarrenais), hormônio do crescimento, ADH (antidiurético) e oxitocina.

ocorre dentro de nossas mentes é a verdade. Tornamo-nos capazes de trazer à mente o ponto da unidade e nos movemos para além da mente racional conflitua. Experimentamos o conhecimento interno e a intuição, os poderes psíquicos e a clarividência;

Em desequilíbrio: problemas de concentração, percepção e raciocínio.

O Ajnã também representa a dualidade e os dois hemisférios do nosso cérebro, pois é desenhado com apenas duas pétalas.



Essa glândula governa ainda a memória, a sabedoria, a inteligência e o pensamento;

Cor: azul índigo;

Mantra: OM;

Elemento: ar;

Pedra: ametista;

Óleos essenciais: olíbano e mirra;

Principal propósito: focar a mente em um ponto onde a clareza e a paz ocorrem automaticamente;

Principais desafios: livrar-se da ilusão da separação (somos todos uma unidade e estamos conectados ao divino);

Em equilíbrio: o sentimento natural que

Há diversas disfunções neste chakra, como o excesso de pensamentos, que deixa a mente muito agitada. Muitas vezes, isso ocorre porque há ideias acumuladas que não são colocadas em prática. Em geral, os desequilíbrios nesse chakra tornam a pessoa desorganizada e com falta de foco. Uma manifestação física de desarmonia no Chakra Frontal é a sinusite, que é a somatização dessa congestão mental. Este é o famoso “terceiro olho”, que os hindus destacam por meio do uso de joias, adesivos ou tatuagens no meio da testa.

7º Chakra: Coronário

Localização: topo da cabeça (é virado para cima, como se fosse uma coroa);

Nome em sânscrito: Sahasrara, que significa “lótus de mil pétalas”;

Glândula relacionada: pineal, que secreta o hormônio melatonina, que regula o sono;

Cor: violeta e também é representado pela cor branca;

Mantra: AH;

Elemento: ar;

Pedra: quartzo hialino;

Óleos essenciais: lavanda e breu branco;

Principal propósito: sintonizar-se e render-se à consciência divina;

Principais desafios: livrar-se das amarras que nos prendem a este mundo e nos impedem de nos conectarmos à energia universal e à nossa alma;

Em equilíbrio: os sentimentos naturais que ocorrem são: unicidade, benção, pureza, e uma sensação de muita paz. Encontramos o significado transcendental da vida: “Deus e eu somos UM”;

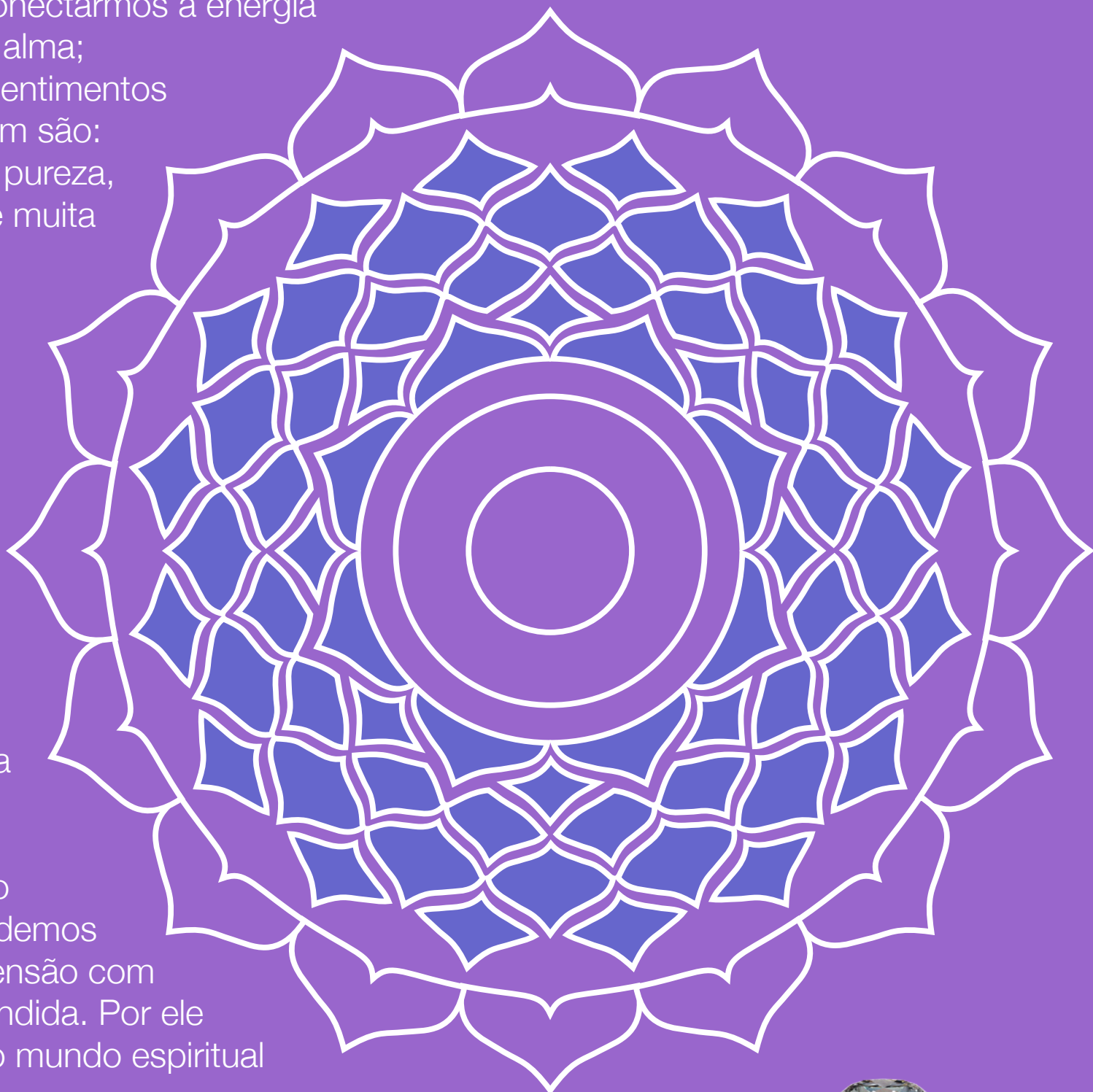
Em desequilíbrio: problemas de depressão, problemas de dicção e memória, síndrome do pânico, falta de conexão com a vida e distúrbio bipolar.

A partir deste último chakra principal podemos alcançar a compreensão com a consciência expandida. Por ele nos conectamos ao mundo espiritual

com o Eu Superior, ou seja, com Deus. Ele está ligado à fé que temos no divino e na espiritualidade.

O Chakra Coronário é o responsável por energizar o cérebro, tem influência nas funções mentais e na produção de serotonina, o hormônio do bem-estar, pois regula o sono, o apetite, o humor, entre outras funções.

A missão desse chakra é enorme, pois com sua abertura completa, passamos a compreender toda a existência e chegamos ao estado de iluminação espiritual.



Agora que já conhecemos com detalhes cada um dos sete principais chakras, podemos ver algumas técnicas que ajudam a equilibrá-los.

Meditação

A meditação é a primeira delas! Ajuda, principalmente, o Chakra Frontal, mas todos os chakras podem ser equilibrados a partir dessa prática. Veja algumas opções: Meditações com mantras: existem meditações com os mantras específicos de cada chakra. Confira no nosso canal do Youtube. Não se esqueça de se inscrever no canal para receber atualizações dos nossos novos vídeos.

[Meditações com mantras dos Chakras.](#)

Meditação por visualização: você pode meditar imaginando cada chakra recebendo uma luz correspondente a sua cor ou

pode fazer uma meditação se imaginando alcançando os propósitos de cada chakra e vencendo os desafios. Esta animação é bem lúdica e exemplifica como isso pode ser feito:

Aromaterapia

A aromaterapia também ajuda a equilibrar os chakras. a partir do uso dos óleos essenciais específicos de cada um.

Utilizando de 2 a 3 gotas do óleo essencial, você consegue alcançar esse equilíbrio. Veja como funciona:

Para equilibrar um chakra

- Pingue 3 gotas do óleo do chakra que você pretende equilibrar na palma de sua mão. Esfregue suas mãos;
- Coloque sua mão na área onde se localiza o chakra a ser harmonizado. Energize com alguma técnica de

Técnicas e terapias para equilibrar os chakras





imposição de mãos (como o Reiki) por cerca de 5 minutos.

- Para equilibrar mais de um chakra
- Pingue sobre a região do chakra no corpo da pessoa 2 gotas do óleo;
- Com a ponta dos dedos, massageie fazendo movimentos em sentido horário entre 30 e 60 segundos;
- Limpe a ponta dos seus dedos com álcool ou um pano antes de passar para o chakra seguinte, para não misturar os óleos e as energias;
- Essa técnica pode ser empregada para harmonizar um ou todos os chakras em sequência;
- O tempo total para sete centros de energia será de, aproximadamente, 10 minutos.

DICA: pingue algumas gotas sobre o local durante a massagem e massageie com a palma das mãos a região por algum tempo. Essa técnica também pode ser empregada para harmonizar um ou mais chakras, desde que limpe a mão com um pano ou álcool antes de continuar a sequência. O tempo total desse procedimento pode variar de 10 a 35 minutos.

Deseja viver uma experiência única, uma verdadeira imersão para equilibrar e expandir seus chakras? [Então conheça o Conexão Divina!](#)

Terapias

Algumas técnicas como Reiki, Cromaterapia e Radiestesia ajudam a equilibrar os chakras. No Luz Diamante temos a [terapia chamada “Despertar da Consciência”](#), criada e aplicada pela mestra espiritual e terapeuta Laura Baeta. Nessa técnica, é feita a abertura do chakra coronário, ativando as glândulas hipófise e pineal. O objetivo é o paciente realizar a conexão com o seu Ser maior (alma, Ser superior). Assim, aumenta-se o padrão vibracional da pessoa e ela consegue manter a mente mais calma e com um padrão de pensamento elevado. Na sequência, inicia-se uma passagem de energia pelo corpo da pessoa, que harmoniza os outros chakras e chega até o nível celular, aumentando o padrão energético das células para despertar a consciência mais elevada e conectar a pessoa a sua essência maior.

Os chakras são centros energéticos fundamentais à vida e estão diretamente relacionados ao nosso equilíbrio emocional, físico e espiritual. Cada chakra possui suas particularidades, mas os desequilíbrios que temos em cada um deles ajuda a definir nossa personalidade, nossas virtudes e nossa maneira de lidar com a vida, com os relacionamentos e conosco. Mantê-los em equilíbrio é um desafio constante, mas existem várias técnicas, como a meditação, que podem ajudar a manter todos eles funcionando em harmonia.

À medida que vamos alcançando os propósitos de cada chakra, vamos conquistando mais consciência, adquirindo sabedoria e harmonia para a vida fluir. Trabalhar os chakras é uma maneira de elevar nossas frequências energéticas e de promover a iluminação espiritual (consciência plena).

Quer saber mais sobre chakras e consciência?
Curta o Luz Diamante nas redes sociais e fique por dentro de tudo que preparamos para você com todo o carinho! 

O Luz Diamante é um instituto que foi criado para promover bem-estar e expansão da consciência. Buscamos promover atividades, vivências e terapias que ajudam o Ser a se conectar com o diamante que ele é. Afinal, acreditamos que cada Ser é um diamante único, valioso e que pode ser lapidado para revelar toda a sua luz.

Para ajudar cada pessoa a se lapidar, utilizamos técnicas amorosas e individualizadas, pois cada Ser tem o seu processo, a sua necessidade e a sua jornada a seguir. Temos disponíveis as melhores terapias e técnicas para você equilibrar seus chakras.

Por que escolhemos a consciência como nosso maior pilar? Porque acreditamos que cada Ser que se torna consciente, torna-se melhor ao compreender o diamante que é, e com isso o mundo torna-se melhor e se ilumina, transformando-se num lugar valioso de se viver!

Chegamos! Estamos aqui! Venha se expandir com a gente! 



LUZ DIAMANTE

A EXPANSÃO DA CONSCIÊNCIA

Instituto Luz Diamante

Rua Américo Werneck 245f - Mangabeiras
Belo Horizonte / MG

Tel: 31 3281-2522 / 2512-0657

www.luzdiamante.com.br

contato@luzdiamante.com.br