



O PODER DOS CHAKRAS

*Como equilibrar suas emoções de
forma Simples e Rápida*

KÁTIA B. MACIEL

Sumário

Introdução.....	3
O que são os Chakras?	4
Os 7 Chakras Principais	5
Primeiro Chakra / Chakra Básico / Chakra Raiz	6
Exercícios para o Primeiro Chakra	7
Segundo Chakra / Chakra Umbilical / Chakra Esplênico	8
Exercícios para o Segundo Chakra	9
Terceiro Chakra / Chakra Plexo Solar.....	10
Exercícios para o Terceiro Chakra.....	11
Quarto Chakra / Chakra Cardíaco / Chakra do Coração.....	12
Exercícios para o Quarto Chakra	13
Quinto Chakra / Chakra Laríngeo / Chakra da Garganta.....	15
Exercícios para o Quinto Chakra.....	16
Sexto Chakra / Chakra Frontal / Chakra do 3º olho.....	18
Exercícios para o Sexto Chakra	19
Sétimo Chakra / Chakra Coronário / Chakra da Coroa	21
Exercícios para o Sétimo Chakra.....	22
Conclusão	24
Sobre a Autora.....	25
Conheça o meu trabalho.....	25
O Segredo dos Chakras para a Abundância Financeira.....	26

Introdução

Você já parou para pensar como seria sua vida se você tivesse facilidade em:

- Entender suas emoções;
- Não se sentir esgotado depois de um dia de trabalho;
- Saber conversar com pessoas aparentemente difíceis sem perder o equilíbrio;

Isso te parece complicado? Fique tranquilo, com as dicas que estou lhe trazendo aqui, isso vai ficar bem mais fácil.

Antes de falar das técnicas é primordial uma pequena explicação sobre os **Chakras**.

Você já percebeu que trocamos energia o tempo todo?

A nossa energia não está somente relacionada à forma como nos sentimos, ela também é influenciada pela maneira como nos relacionamos com as outras pessoas à nossa volta.

Quando você conhece alguém e fica à vontade na presença dela, você está sentindo a energia positiva desta pessoa.

O contrário também acontece, quando você, por mais que tente, não consegue gostar e nem se sentir confortável ao lado de uma determinada pessoa ou em um local. Isso é a energia que não flui na mesma intensidade que a sua.

Essa troca se dá através dos nossos **Chakras**, que são canais de energéticos espalhamos pelo nosso corpo.

Com esse e-book você vai descobrir como equilibrar os sete Chakras principais, e assim melhorar o fluxo de energia do seu corpo e da sua vida, tudo de uma forma simples e rápida.

Vamos lá!

O que são os Chakras?

A palavra “chakra” vem do Sânscrito e significa “roda de luz”.

Chakras são pontos de energia com diferentes vibrações representando diferentes aspectos do corpo, da alma e do espírito.

Eles estão localizados ao longo da coluna vertebral. Sua função é de receber e transmitir energia para as áreas afetadas do corpo físico, trazendo o equilíbrio.

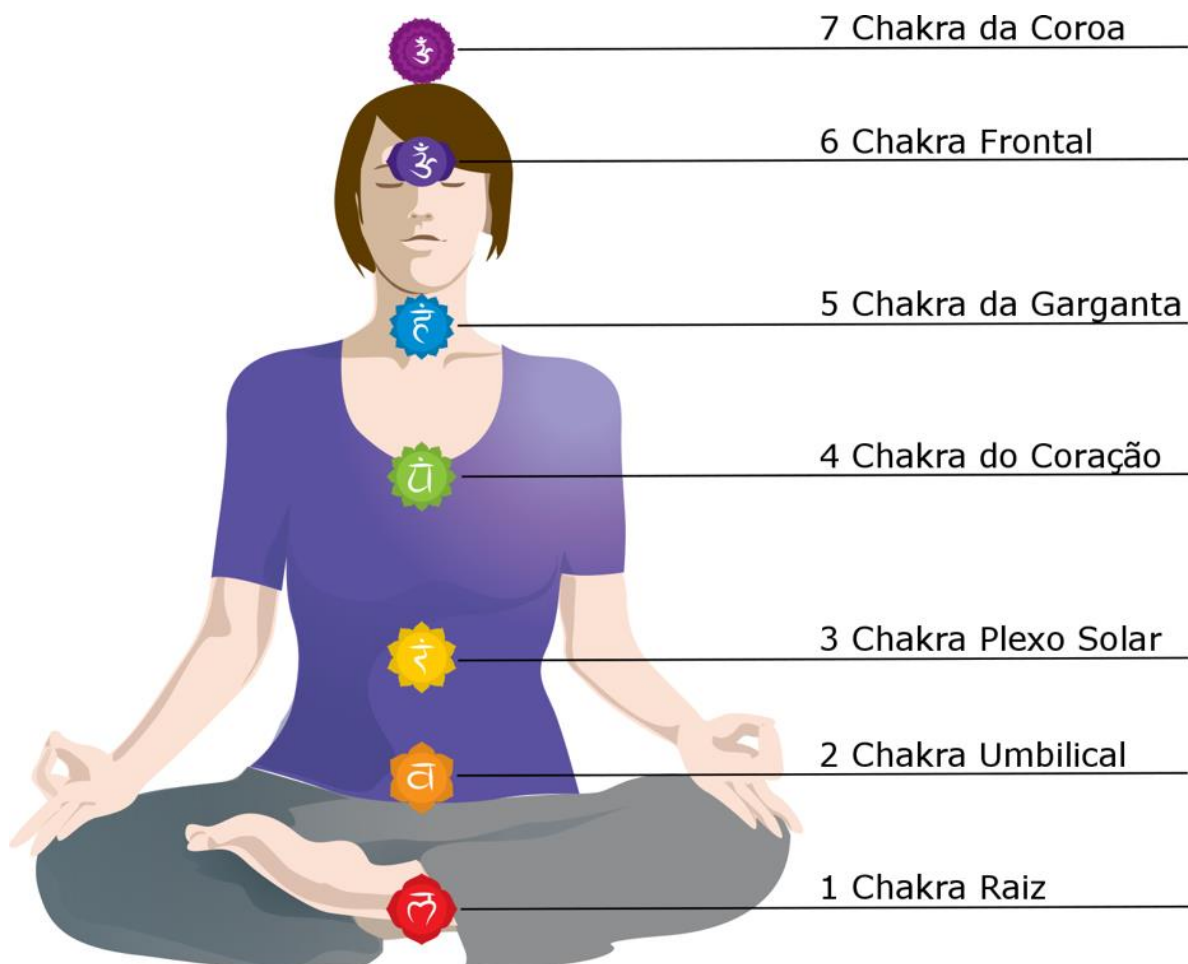
No corpo encontram-se muitos chakras. Descreverei somente os principais, que são sete, que captam a energia do ambiente e transmite para os nossos órgãos, afetando diretamente nossa saúde se não estiverem em equilíbrio.

Notas importantes para os exercícios

- Os exercícios a seguir são para serem feitos frequentemente ou quando você sentir que alguma característica relacionada a este chakra está em desarmonia;
- Antes de começar a fazê-lo, ache uma posição confortável no chão e fique descalço(a) de preferência;
- Escolha uma roupa confortável e de cor clara de preferência;
- Tenha certeza que você está relaxado(a);
- Evite pensar em outras coisas, foque no momento presente;
- Durante os exercícios preste muita atenção a respiração;

Os exercícios mencionados aqui irão aumentar o fluxo de energia de cada chakra relacionado.

Os 7 Chakras Principais



Primeiro Chakra / Chakra Básico / Chakra Raiz



Localização	Base da espinha, abaixo do órgão sexual.
Nome Sânscrito	Muladhara.
Cor	Vermelho (cores de roupa para ativação, todos os tons de vermelho e marrom).
Funções	Está ligado as questões de base, família, estrutura de vida, à nossa existência neste mundo, à consciência que nos permite sobreviver no mundo, a tudo o que é material, sólido e corpóreo. Quanto mais aberto, mais será a nossa energia física, e estaremos bem enraizados e viveremos a nossa vida com decisão e determinação. Relaciona-se com os medos ligados à sobrevivência, ao alimento, ar, água, recursos econômicos, trabalho. No plano da consciência; vontade de existir, de ser. Relacionado ao momento de chegada ao mundo. Aceitação da infância e das pessoas que participaram de sua infância. Segurança para caminhar na vida, se sentir merecedor de receber.
Alimentos Benéficos	As proteínas (carne e produtos lácteos não são recomendados), frutos vermelhos e vegetais.
Em Equilíbrio	Demostramos coragem, estabilidade, paciência, sucesso, segurança, energia física, alegria de viver, conexão com a realidade e confiança.
Em Desequilíbrio	Sentimos insegurança, raiva, violência, ganância, fúria; demasiada preocupação com a própria sobrevivência; tensão na coluna, prisão de ventre, egocentrismo, artrite, reumatismo, alergias e baixa vitalidade (pessoa está sempre cansada).

Exercícios para o Primeiro Chakra

Exercício 1:

Sente-se no chão sobre os calcanhares. Coloque as palmas das mãos nas coxas. Flexione a espinha para frente, na área pélvica, com a inspiração, e para trás com a expiração.



Exercício 2:

Unir o dedo indicador e o polegar.

Concentre no seu chakra raiz, no ponto dentro entre as genitais e o anus.

Cante o mantra LAM, por alguns minutos.



Afirmações para o momento do exercício:

- Estou seguro e protegido.
- Sou nutrido pela Mãe Terra e suas energias.
- Eu sou cuidada e todas as minhas necessidades são atendidas.
- Meu corpo é um templo sagrado. Eu amo meu corpo.
- Abundância é o meu estado natural.
- Eu sou infinitamente abundante.

Segundo Chakra / Chakra Umbilical / Chakra Esplênico



Localização	No umbigo.
Nome Sânscrito	Swadhistana.
Cor	Laranja.
Funções	Ligado aos relacionamentos, vínculos, prazer, sexualidade, governa as ações relacionadas ao sexo, criatividade, alegria, entusiasmo e expressão sexual. Comanda a região da bexiga, rins e aparelho reprodutor.
Alimentos Benéficos	Líquidos, frutos, vegetais e laranjas.
Em Equilíbrio	Assimilação de novas ideias, dar e receber, desejo e prazer pela vida, valorização da família, aberto a mudanças, tolerância, harmonia, riqueza de imaginação, humor mais constante e otimismo.
Em Desequilíbrio	Confusão, ciúme, problemas sexuais, exagerada indulgência com a comida ou sexo, ausência de objetivos, inveja, desejo de possuir, impotência, problemas uterinos, disfunção de toda a área intestinal e baixa vitalidade.

Exercícios para o Segundo Chakra

Exercício 1:

Deitado de costas, erga-se escorado nos cotovelos. Levante ambas as pernas cerca de 30 cm acima do chão. Abra as pernas e inspire; ao expirar, cruze as pernas nos joelhos. Repita diversas vezes. Erga ligeiramente as pernas e repita. Faça-o até que as pernas estejam uns 75cm acima do chão. Repita algumas vezes.



Exercício 2:

Ponha suas mãos em seu colo, palmas acima, uma sobre a outra. Mão esquerda embaixo, sua palma que toca na parte traseira dos dedos da mão direita. As pontas do toque dos polegares delicadamente.

Concentre-se no chakra umbilical.

Cante o mantra VAM, por alguns minutos.



Afirmações para o momento do exercício:

- Honro minhas emoções, paixões e desejos.
- Estou emocionalmente saudável.
- É seguro para eu sentir e expressar minhas emoções.
- Sou flexível e aberto à mudança.
- Eu abraço minha sexualidade. É uma parte natural da minha vida.
- Eu sou sexualmente equilibrado e saudável.

Terceiro Chakra / Chakra Plexo Solar

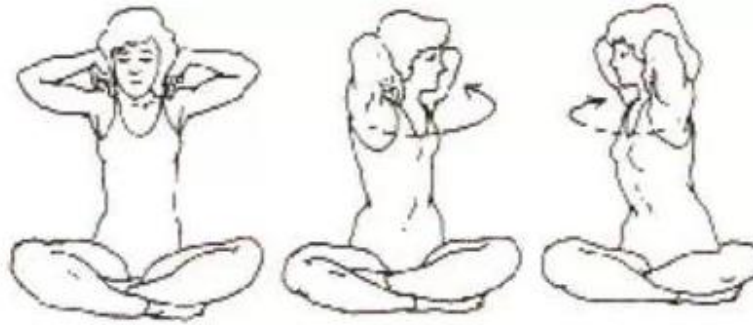


Localização	Início da cavidade abdominal (boca do estômago).
Nome Sânscrito	Manipura.
Cor	Amarelo.
Funções	Aceitação de quem você é, das pessoas a sua volta, aprovação do ser, comanda o estômago, o aparelho digestivo, o sistema nervoso, o metabolismo, ligado ao poder pessoal, iniciativa, alegria. Importante: Autoestima, uma baixa autoestima quer dizer que você não está feliz com você mesmo, trabalhando este chakra ele ajudará a melhorar esse problema.
Alimentos Benéficos	Os amidos, as frutas ou vegetais amarelos.
Em Equilíbrio	Sentimos Alegria, a inteligência fica mais alerta e aguçada, expressa sentimentos com mais espontaneidade, extroversão com equilíbrio, autocontrole, autoridade e bom humor.
Em Desequilíbrio	Mau funcionamento do diafragma, doenças do pâncreas, da vesícula, ansiedade, insônia, medos em geral, culpas, problemas digestivos, raiva, tomar mais do que se pode assimilar ou usar, demasiado ênfase no poder e/ou identificação.

Exercícios para o Terceiro Chakra

Exercício 1:

Sente-se com as pernas cruzadas; agarre os ombros com os dedos na frente e os polegares atrás. Inspire e vire-se para a esquerda; expire e vire-se para a direita. A respiração é longa e profunda. Certifique-se de que a coluna está reta. Repita algumas vezes.



Exercício 2:

Ponha suas mãos antes de seu estômago, ligeiramente abaixo de seu pulmão. Junto as pontas dos dedos, afastando os pulsos e cruze os polegares. É importante endireitar os dedos.

Concentre-se no terceiro chakra.

Cante o mantra RAM, por alguns minutos.



Afirmações para o momento do exercício:

- Eu sou poderoso.
- A fonte de todo poder está dentro de mim.
- Eu sou digno.
- Sou capaz de realizar tudo o que vim aqui fazer.
- Eu me aceito como sou.

Quarto Chakra / Chakra Cardíaco / Chakra do Coração



Localização	Está situado na altura do coração, no meio do peito.
Nome Sânscrito	Anahata.
Cor	Verde.
Funções	Responsável pelo equilíbrio das emoções (afetos e sentimentos), nele residem a bondade, a afeição, a piedade, o amor, a verdade, o perdão (para achar a liberdade), a compaixão, a doação sem troca. No coração mora o amor incondicional. Neste chakra repousa o pulsar da alma e o reconhecimento da gratidão. Realiza a união entre as energias materiais e espirituais.
Alimentos Benéficos	Frutas e vegetais verdes.
Em Equilíbrio	Harmoniza todas as áreas da vida, a praticar do bem, descobre amor incondicional, a consciência de grupo e a união com a vida.
Em Desequilíbrio	Apresentamos ansiedade, fechamento em si mesmo, muitas dúvidas, medos, insegurança, problemas do coração, circulação, pressão alta e instabilidade emocional.

Exercícios para o Quarto Chakra

Exercício 1:

Sentado, com as costas retas, entrelace os dedos na altura do coração, ao passo que os cotovelos apontam para os lados. Os cotovelos se movem num movimento de serra. Respire longa e profundamente com o movimento. Continue algumas vezes; inspire, expire e faça pressão sobre o aperto.

Repita o exercício sentado sobre os calcanhares. Isso eleva ainda mais a energia.



Exercício 2:

Sente-se de pernas cruzadas. Deixe as pontas de seu dedo indicador e do polegar se tocarem. Ponha sua mão esquerda sobre seu joelho esquerdo e sua mão direita na frente da parte mais inferior de seu osso do peito (assim um bocado acima do pulmão).

Concentre no chakra do coração.

Cante a o mantra YAM, por alguns minutos.



Afirmações para o momento do exercício:

- Eu me amo.
- Sou digno de amor.
- Eu perdoo sem esforço. O perdão me liberta.

- Eu me perdoo. Estou mais sábio agora e criar uma nova realidade.
- Perdoo a todos que me feriram. Eu envio amor ao seu coração.
- Tenho uma abundância de amor para oferecer aos outros.
- Eu dou e recebo amor facilmente e sem esforço.
- O amor é o núcleo do meu ser. É o meu estado natural.
- Sou uma fonte de amor e compaixão.
- Sou um filho do Universo. O Universo me ama.
- Eu mereço desfrutar o amor verdadeiro.

Quinto Chakra / Chakra Laríngeo / Chakra da Garganta



Localização	Garganta.
Nome Sânscrito	Vishuddha.
Cor	Azul claro.
Funções	Ligado a comunicação, ao som, a vibração, a capacidade de receber e assimilar as situações, materialização de projetos, julgamento, a expressão da nossa personalidade na sociedade e no trabalho. A palavra tem poder. Tudo que eu falo materializa, vira matéria, acontece. Cuidado com o que você fala. Atua sobre o aparelho respiratório (pulmões, brônquios e alvéolos pulmonares; cordas vocais e esôfago). A consciência profunda deste chakra fará com que nos iniciemos no caminho espiritual e, por conseguinte, entrarmos em contato com a nossa parte mais profunda partindo, precisamente, da comunicação com o nosso eu superior.
Alimentos Benéficos	Frutas e vegetais azuis e púrpura.
Em Equilíbrio	Bom uso da palavra, comunicação com o mundo, dons para artes e músicas. Ligado ao conhecimento, honestidade e lealdade. Domínio do poder da palavra falada, verdadeira comunicação, expressão criativa no discurso e na escrita.
Em Desequilíbrio	Doenças de garganta, perda de voz, asma e problemas na tireoide. Depressão, ignorância, problemas na comunicação, excesso de uso insensato do conhecimento e falta de discernimento.

Exercícios para o Quinto Chakra

Exercício 1:

Sente-se com as pernas cruzadas, agarre os joelhos com firmeza. Mantenha os cotovelos retos. Comece a flexionar a parte superior da espinha. Inspire para frente. Expire para trás. Repita algumas vezes.



Agora flexione a espinha encolhendo os ombros para cima enquanto inspira e encolha-os para baixo enquanto expira. Repita algumas vezes. Inspire e retenha a respiração 15 segundos com os ombros encolhidos para cima. Relaxe.



Exercício 2:

Cruze seus dedos no interior de suas mãos, sem os polegares. Deixe os polegares nos altos, e puxe-os para cima ligeiramente.

Concentre no chakra da garganta.

Cante o mantra HAM, por alguns minutos.



Afirmações para o momento do exercício:

- Eu falo a minha verdade com amor.
- Gosto de ser autêntico.
- Eu amo o meu eu autêntico.
- É seguro para mim ser o meu eu autêntico.
- Sou um bom comunicador.
- É seguro para mim falar.
- É seguro para mim expressar.
- Eu sou um bom ouvinte.
- Tenho imenso potencial criativo em mim.

Sexto Chakra / Chakra Frontal / Chakra do 3º olho



Localização	Na testa, entre as sobrancelhas.
Nome Sânscrito	Ajna.
Cor	Azul Índico.
Funções	Revitaliza sistema nervoso e a visão. Associado a intuição, a clarividência, à faculdade de visualizar e tornar compreensíveis os conceitos intelectuais, bem como à faculdade de pôr em prática esses conceitos. Ele é responsável pelos pensamentos, criações mentais e raciocínio. Sua principal função é que a mente vibre e funcione igual a mente de Deus, com pensamentos puros, elevados, pensamentos superiores.
Alimentos Benéficos	São os da cor azul ou púrpura, frutas e vegetais.
Em Equilíbrio	Aguça a intuição, consciência cósmica, capacidade telepática, acesso a orientação espiritual, sentimento de felicidade e verdadeira satisfação e realização plena do ser.
Em Desequilíbrio	Prejudica a visão, sinusite, perda de audição, infecções no ouvido e dores de cabeça, falta de concentração e pesadelos.

Exercícios para o Sexto Chakra

Exercício 1:

Sentado com as pernas cruzadas, entrelace os dedos num aperto de mão ao nível da garganta. Inspire; retenha a respiração; depois comprima o abdome e os esfíncteres e empurre a energia para cima.

Expire a energia para fora pelo alto da cabeça, ao mesmo tempo em que ergue os braços acima. Depois repita todo o processo sentado sobre os calcanhares.



Exercício 2:

Ponha suas mãos na parte mais inferior de seu peito. Os dedos médios, retos toque-os nos altos, apontando para a frente. Os outros dedos são dobrados e tocam nas duas falanges superiores. Os polegares apontam para você e tocam nos altos.

Concentre-se no chakra do terceiro olho.

Cante o mantra OM ou AUM, por alguns minutos.



Afirmações para o momento do exercício:

- É seguro para eu ver e comunicar com reinos mais elevados.
- Eu sou o Mestre do meu destino.
- É seguro para eu confiar na minha intuição.
- Confio na minha visão interior.
- Eu toco em minha sabedoria inata com facilidade.

Sétimo Chakra / Chakra Coronário / Chakra da Coroa



Localização	Em cima da cabeça.
Nome Sânscrito	Sahasrara.
Cor	Violeta ou Branco.
Funções	Revitaliza o cérebro. É o maior e o mais importante dos chakras. Ele afeta toda a função do cérebro, por causa da sua ligação com os outros chakras, qualquer perturbação no centro coronário se reflete na maioria dos chakras. Ligação espiritual, causa de tudo, missão da alma. É o fio condutor que nos liga com Deus, está relacionado com a mente super consciente é o portão de entrada das energias superiores.
Alimentos Benéficos	Associa-se à ideia de jejum e também às frutas e vegetais de cor violeta e púrpura.
Em Equilíbrio	Abertura para energias superiores de maneira ilimitada, saúde perfeita em todos os aspectos (físico, emocional e espiritual), melhor qualidade de vida e percepção além do tempo e do espaço.
Em Desequilíbrio	Prejudica o sistema psíquico, distúrbios cerebrais, alienação, depressão, falta de inspiração e hesitação em servir.

Exercícios para o Sétimo Chakra

Exercício 1:

Sente-se com as pernas cruzadas e os braços esticados acima da cabeça. Entrelace os dedos com exceção dos dois indicadores, que apontam para cima. Inspire puxando a ponta do umbigo para dentro. Expire ao mesmo tempo que relaxa a ponta do umbigo. Repita fazendo rápidas respirações por alguns minutos.

Depois repita, sentado sobre os calcanhares.



Exercício 2:

Ponha suas mãos antes de seu estômago. Deixe os dedos anelares apontarem acima, tocando em seus altos. Cruze o resto de seus dedos, com o polegar esquerdo debaixo da direita.

Concentre-se no chakra da coroa no alto de sua cabeça.

Cante o mantra OM, por alguns minutos.

Aviso importante: não use esta meditação para o chakra da coroa enquanto você não tiver o chakra Raiz adequadamente forte (você necessita de uma fundação forte primeiramente).



Afirmações para o momento do exercício:

- Eu sou um com toda a criação.
- Sou um com a Terra, a Lua, o Sol, as Estrelas e toda a Existência.
- Eu sou o Espírito residindo temporariamente em um belo corpo humano.
- Abraço meu eu espiritual e meu eu terreno. Me entrego em ambos

Funções sem esforço.

- Sou um com meu Eu Superior.

Conclusão

Nesse e-book eu abordei os assuntos que acredito serem os mais importantes sobre Chakras. São o ponto inicial para lhe deixar mais familiarizado com os principais canais de energia que existe no nosso corpo.

Você será capaz de observar como eles podem influenciar sua vida, e principalmente como usar mecanismos rápidos e simples para elevar sua energia. Podendo assim subir para um outro nível, com mais equilíbrio e segurança.

Agora é com você. Seja persistente e vire o exemplo de pessoa a ser seguida e admirada.

Aproveite este presente e faça a diferença na sua vida e na vida das pessoas que estão à sua volta.

Boa leitura!

Namastê

Kátia B. Maciel.

Sobre a Autora



Meu nome é Kátia Maciel.

Sou **Mestra Reiki** a mais de 12 anos. Minha trajetória com o Reiki começou em 2006 e desde então mudei meu estilo de vida e minha relação com o mundo.

Sou especialista na aplicação do Reiki como uma ferramenta para o **crescimento pessoal** e **desenvolvimento espiritual**.

Também sou coach formada pela Sociedade Brasileira de Coach (SBC) e especializada em coaching de Vida e Espiritual.

Minha missão é fortalecer e direcionar a prática da espiritualidade na sua vida, para que você se conecte com seu “**Eu**” verdadeiro e assim poder despertar **energias positivas**, sua **serenidade** e sua **paz interior**.

Acredito na prática do Reiki enquanto filosofia de vida e terapia complementar, por isso o meu maior objetivo é ajudar o maior número de pessoas na minha caminhada.

Sempre evoluindo. Esse é meu lema.

Boa Leitura!

Conheça o meu trabalho



Blog: <https://felizcomreiki.com.br/>



Facebook: <https://www.facebook.com/felizcomreiki>



YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCrJADoVKZdFXeYBxMGIxqcg>



Instagram: <https://www.instagram.com/felizcomreiki/>



Treinamento que eu recomendo: <https://felizcomreiki.com.br/curso-reiki>



Pinterest: <http://pinterest.com/felizcomreiki>

O Segredo dos Chakras para a Abundância Financeira



O livro O Segredo dos Chakras para Abundância

Financeira é um guia altamente impactante que eu criei para lhe ensinar técnicas de balanceamento e harmonização, para que você possa curar e alinhar perfeitamente seus chakras, e assim ser capaz de **atrair a riqueza e a abundância que você merece.**

Além do maravilhoso livro **O Segredo dos Chakras para Abundância Financeira** você também receberá de brinde outros livros como “**Dominando a Lei da Atração**”, “**Cura pelos Cristais**” e outros...

Aproveite e conheça mais sobre nossa promoção [[CLICANDO AQUI](#)]

