

MŪLĀDHĀRA
"Base e Fundamento", "Suporte"



Tem a base virada para baixo em direção ao chão. Fica localizado no final da coluna vertebral, abaixo do osso sacro, entre os genitais e o ânus.

Está relacionado com a parte inferior do corpo, pés, ancoramento e instintos físicos, regendo o impulso para agir, força, dinamismo, afeição, devoção.

1º Chakra: Raiz

Elemento: **Terra**
Glândula: Supra-Renais
Local: Cóccix
Mantra: LAM
Pétalas: 04
Planeta: Mercúrio
Plexo: Coccígeo
Região: Cóccix
Sentido: Olfato

Suas cores são:

- **Vermelho:** vitalidade, energia, otimismo, coragem, sucesso, confiança;
- **Preto:** silêncio, mistério, individualidade, proteção contra energias negativas;
- **Marrom:** estabilidade, segurança, paciência, cautela, realismo;

Pedras e Cristais

Vermelho	Preto	Marrom
Bixbita	Crisântemo	Ágata de Botswana
Calcita Vermelha	Obsidiana	Boji Stone
Cinábrio	Ônix	Galena
Cuprita	Turmalina Negra	Howlita
Espinélio		Jaspe Paisagem
Granada		Jaspe Pele de Leopardo
Hematita		Lingam
Heliotrópio		Limonita
Jaspe Vermelho		Madeira Petrificada
Quartzo Vermelho		Magnesita
Realgar		Magnetita
Rodonita		Quartzo Enfumaçado (Fumê)
Rubi		Quartzo Olho de Falcão
Rutilo		Quartzo Olho de Tigre
Thulita		Quartzo Rutilado
Zincita		Quartzo Turmalinado
Zircão		Unakita

SVĀDHISTHĀNA
"Morada do Prazer"



Situa-se três a quatro centímetros abaixo do umbigo e trabalha com a energia sexual e a criatividade.

Está relacionado com a produção de adrenalina e ao amor do homem pela Natureza, pela Terra. Fisicamente rege os órgãos sexuais e é responsável pela energização geral do organismo.

2º Chakra: Umbilical

Elemento: Água
Glândula: Gônadas
Mantra: VAM
Pétalas: 06
Planeta: Vênus
Plexo: Hipogástrico
Região: Púlica
Sentido: Paladar

Sua cor é:

- Esta energia promove a expressão de ideias, favorece a criatividade, sexualidade, o prazer e a fé na vida, traz tolerância, atua como antidepressivo;

Pedras e Cristais

Andaluzita, Calcita Laranja, Coral, Crocoita, Cornalina, Opala de Fogo, Vanadinita, Wulfenita.

MANIPŪRA
"Cidade das Jóias"



Este chakra localiza-se quatro a seis centímetros acima do umbigo.

Controla a energia emocional e está fortemente ligado ao ego individual. Fisicamente rege o aparelho digestivo. A emoção e a digestão estão fortemente ligadas.

3º Chakra: Plexo Solar

Elemento: Fogo
Energia: Emocional
Glândula: Pâncreas
Mantra: RAM
Pétalas: 10
Planeta: Marte
Plexo: Solar
Região: Epigástrica
Sentido: Visão

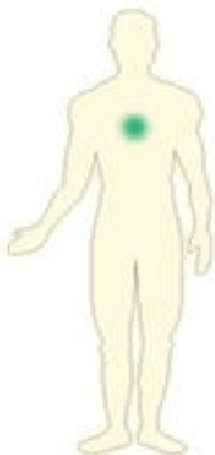
Sua cor é:

- Amarelo, representa a energia, o poder pessoal, autocontrole, memória, idéias claras, compreensão, lucidez, energia, bom humor.

Pedras e Cristais

Ágata, Âmbar, Aventurina, Calcedônia, Calcita, Citrino, Fluorita, Heliodoro, Jaspe, Ouro, Pirita, Quatzo Rutilado, Safira, Topázio.

ANĀHATA
"Invicto", "Inviolado"



Localiza-se no centro do peito. É responsável pela saúde e vitalidade do corpo físico, do coração e dos pulmões.

Este chakra é especialmente importante por ser o ponto central do nosso corpo, separando e unindo os chakras superiores (espiritualidade), dos chakras inferiores (físico).

4º Chakra: Cardíaco

Elemento: Sentimental
Glândula: Timo
Mantra: YAM
Pétalas: 12
Planeta: Júpiter
Plexo: Cardíaco
Região: Torácica
Sentido: Tato

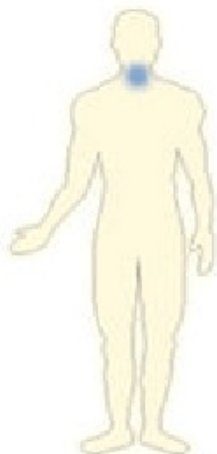
Suas cores são:

- Verde: energia de Cura, harmonia, frescor, equilíbrio, vivacidade.
- Rosa: energia de Amor, carinho, compaixão, bem-estar, proteção.

Pedras e Cristais

Verde	Rosa	Verde e rosa	Translúcida
Ágata Musgo	Calcita Rosa	Turmalina Melancia	Opala
Apatita Verde	Cobaltocalcita		Pedra da Lua
Aventurina	Halita Rosa		
Apofilita Verde	Kunzita		
Brasilianita	Morganita		
Calcita Verde	Quartzo Rosa		
Crisoberilo	Rodocrosita		
Crisoprásio	Turmalina Rosa		
Diopsídio	Smithsonita Rosa		
Dioptásio			
Esmeralda			
Hiddenita			
Jade (Jadeíta e Nefrita)			
Malaquita			
Peridoto			
Serpentina			
Smithsonita Verde			
Uvarovita			
Variscita			
Turmalina Verde			
Vesuvianita			

VIŚUDDHA
"O Purificador"



Situa-se na região da garganta. Este centro energético é responsável pela verbalização, pela comunicação da nossa verdade interior e pela respiração.

Fisicamente rege a garganta, a laringe, a boca e o nariz. É através dele que purificamos as nossas energias.

5º Chakra: Larígeo

Elemento: **Sensorial**
Glândula: Tireóide
Mantra: HAM
Pétalas: 16
Planeta: Saturno
Plexo: Carotídeo
Região: Garganta
Sentido: Tato

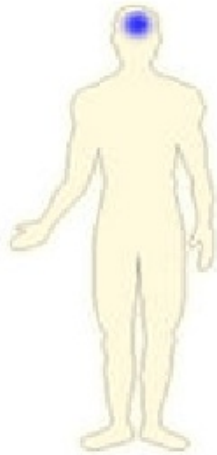
Sua cor é

- **Atendimento, comunicação, estabilidade, integração, lealdade, tranquilidade, calma, paz, generosidade, saúde, cura.**

Pedras e Cristais

Ágata Azul Rendada, Água Marinha, Ajoita, Albita, Amazonita, Angelita, Calcantita, Calcita Azul, Celestita, Crisocola, Euclásio, Hemimorfita, Larimar, Quartzo Azul, Shattuckita, Sílica Gema, Topázio Azul, Turquesa.

ĀJÑĀ
"O Centro de Comando"



Está localizado na testa, entre as sobrancelhas, e é conhecido como "terceiro olho" ou "terceira visão".

É responsável por nossa concentração, memória, imaginação e visualizações e está ligado à capacidade intuitiva e à percepção sutil.

6º Chakra: Frontal

Elemento: Psíquica
Glândula: Hipófise
Mantra: HUM
Pétalas: 02
Planeta: Urano
Plexo: Pineal
Região: Testa
Sentido: Intuição

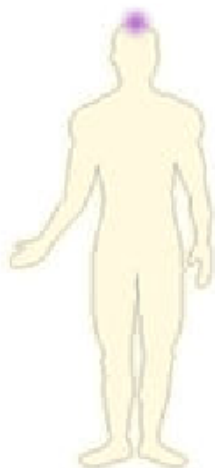
Sua cor é:

- **Indigo** traz concentração, devoção, sabedoria, realização da alma e sabedoria.

Pedras e Cristais

Apatita, Azurita, Calcantita, Cianita, Howlita Azul, Indicolita (Turmalina Azul), Labradorita, Lápis-Lazuli, Papagoita, Safira Azul, Vivianita, Sodalita.

SAHASRĀRA
"O Lótus das Mil Pétalas"



Tem a base arredondada no topo da cabeça virada para cima e relaciona-se com o padrão energético global da pessoa. Fisicamente rege a cabeça, o sistema nervoso central.

Está diretamente ligado com a espiritualidade, com o contacto com o Eu Superior, com a meditação e a canalização.

7º Chakra: Coroa

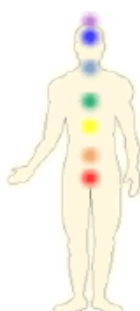
Elemento: Espiritual
Glândula: Pineal
Mantra: AUM
Pétalas: 1.000
Planeta: Netuno
Plexo: Cerebral
Região: Topo da cabeça
Sentido: Empatia

Suas cores são:

- Branco: proteção superior, paz, pureza, claridade, sensibilidade;
- Violeta: transmutação, limpeza, espiritualidade;
- Dourado: realeza, nobreza, elevação, abertura espiritual, fortaleza.

Pedras e Cristais

Branco	Violeta	Violeta e dourado	Dourado
Apofilita Incolor	Ametista	Ametrino	Calcita Dente de Cão
Calcita Ótica	Charoita		Calcita Dourada
Cristal de Quartzo	Fluorita		Heliodoro
Danburita	Halita Violeta		Pirita
Diamante	Iolita		
Diamante Herkimer	Lepidolita		
Dolomita	Sugilita		
Escolecita	Tanzanita		
Fenacita			
Goshenita			
Selenita (Gipsita)			
Topázio Incolor			
Ulexita			



Método de limpeza / energização dos Cristais

- **Água e sal grosso:** dentro de um recipiente de vidro contendo água e um punhado de sal grosso. Deixe por no mínimo três horas. Ao retirar, lave o cristal em água-corrente;
- **Sol:** após lavado e limpo, deixe seu cristal diretamente na luz do sol da manhã por algumas horas;
- **Lua:** coloque-o diretamente exposto à luz da lua (crescente ou cheia, de preferência);
- **Terra:** basta enterrá-lo por um período mínimo de 24 horas. Retire e lave-o em seguida;
- **Chuva/tempestade:** deixe seu cristal sob chuva/tempestade forte;
- **Cachoeira, mar e rio:** banhe-o nas águas, mentalizando o cristal sendo energizado pelas águas;
- **Drusa:** sobre uma drusa (de cristal ou ametista) e deixe-o por algum tempo;
- **Incenso:** escolha um aroma e passe-o sob a fumaça, enquanto mentaliza a energização do cristal;
- **Sopro:** respire suavemente e assopre sob o cristal, utilizando a visualização criativa;
- **Energização com as mãos:** entre as mãos, gire-o até esquentar, mentalizando um fluxo de energia.

Dicas

Se o cristal quebrar em vários pedaços, junte esses pedaços e coloque num jardim ou vaso de plantas. Se acontecer apenas uma lasca ou pequena fratura, não dê importância, continue a usá-lo da mesma maneira. Muitas vezes as pedras se quebram ou desmancham, e quando isso acontece é porque receberam uma carga de energia que talvez estivesse dirigida a você, e se sacrificaram em seu benefício. Isto geralmente acontece com as Malaquitas e as Turmalinas Negras.

Dê sempre preferência a pedras em seu estado bruto, ou simplesmente polidas ou roladas.

Existem vários métodos e técnicas para o uso e trabalho com os cristais, porém o mais importante é deixar-se levar por ele, ou seja, permita ao cristal "falar" com você; ele faz isso através de sua intuição, que é o canal de comunicação que temos para com as energias sutis ao nosso redor. Siga suas orientações internas, brinque, explore maneiras de entrar em contato com a dimensão mineral e contemple essa riqueza de formas e cores.

Exercício com os Cristais

Não existem regras que devem ser seguidas rigorosamente, apenas respeite seu próprio ritmo e faça da maneira que mais lhe agradar, sempre se lembrando de estar bem consigo mesmo.

- Primeiro escolha um local agradável onde se sinta à vontade (pode ser no quarto de dormir mesmo). Se preferir, prepare o ambiente com música suave, incenso, velas perfumadas, etc.
- Como o exercício é com Cristais, escolha alguma pedra que queira entrar em contato, ou pelo gosto pessoal, ou por causa de suas características, ou área no corpo que queira energizar.
- Feito isso, deite-se confortavelmente sob uma superfície plana (tapete, colchonete, etc.) com os braços estendidos ao lado do corpo. Tire os calçados.
- Segure o cristal nas mãos ou coloque-o sob seu corpo, respeitando o chakra correspondente.
- Feche os olhos.
- Observe sua respiração. Somente observe, nada mais.
- Relaxe.
- Imagine o Cristal irradiando luz, pulsando junto com você, em você, para você, através de você.
- Deixe-se levar pelo momento, deixe-se levar pela respiração, deixe-se levar pelo som e batida do seu coração ou pela música ao redor...
- Relaxe... respire...

Passados alguns minutos, volte a ter consciência do lugar onde você se encontra. Mecha-se vagorosamente, sinta seu corpo novamente. Espreguise-se... Ahhhhh!
Quando estiver preparado(a), abra os olhos e olhe ao redor.
Algo mudou? Como você se sente agora?

Pratique, brinque, explore, inove, descubra-se, desperte-se, busque novos caminhos, novas maneiras de entrar em contato com os Cristais e com você mesmo.