



## INTRODUÇÃO SOBRE CHAKRAS

## Introdução aos Chakras

O que são chakras e suas propriedades psicológicas.

Chakras são centros de energia, situados na metade do corpo. Há sete deles, que governam nossas propriedades psicológicas. Os chakras situados na parte mais inferior de nosso corpo são nosso lado instintivo, os mais elevados no nosso lado mental.

Os chakras podem ter vários níveis de atividade. Quando estão "abertos", estão considerados operantes em uma forma normal.

Idealmente, todos os chakras contribuiriam a nosso ser. Nossos instintos trabalhariam junto com os nossos sentimentos e pensar. Entretanto, este não é geralmente o caso. Alguns chakras não estão abertos bastante (sendo sob-ativo), e para compensar, outros chakras são sobre-ativos. O estado ideal é onde os chakras são equilibrados.

Existem muitas técnicas para balancear os chakras. Na maior parte as técnicas para abrir chakras são usadas. Não faz sentido tentar fazer chakras sobre-ativos sobre os sob-ativos, porque estão compensando para outros chakras. Para restaurar a compensação não seriam sobre-ativos. Para equilibrar os chakras que estão compensando, estes devem ser abertos..

### . 1 - Chakra Raiz

O Chakra da Raiz é sobre ser fisicamente lá, e o sentimento em repouso nas situações. Se estiver aberto, você sente aterrado, estável e seguro. Você não desconfia desnecessariamente das pessoas. Você se sente atual no aqui e agora e conectado a seu corpo físico. Você sente ter território suficiente.

Se você tender a ser medroso ou nervoso, seu Chakra da Raiz é provavelmente sob-ativo. Você não se sentiria facilmente bem-vindo.

Se este chakra for sobre-ativo, você pode ser muito materialista e ganancioso. Você provavelmente é obsessivo em ser seguro e resiste a mudança.

### . 2 - Chakra Sacral

O Chakra Sacral é sobre o sentimento e a sexualidade. Quando está aberto, seus sentimentos fluem livremente, e se expressam sem você perceber que é sobre-emocional. Você está aberto à intimidade e você pode ser passional e vívido. Você não tem nenhum problema em tratar de sua sexualidade.

Se você tender a ser duro e frio ou a ser indiferente, o Chakra Sacral é sob-ativo. Você não está muito aberto às pessoas.

Se este chakra for sobre-ativo, você tende a ser emocional toda a hora. Você se sentirá emocionalmente unido às pessoas e você pode ser muito sexualmente ativo.

### . 3 - Chakra Umbigo

O Chakra Umbigo é sobre afirmar-se em um grupo. Quando está aberto, você se sente no controle e você tem suficiente auto-estima.

Quando o Chakra Umbigo é sob-ativo, você tende a ser passivo e indecisivo. Você é provavelmente tímido e não tem o que você quer.

Se este chakra for sobre-ativo, você é dominativo e provavelmente até mesmo agressivo.

### . 4 - Chakra Coração

O Chakra do Coração é sobre o amor, a bondade e a afeição. Quando está aberto, você é piedoso e amigável, e você trabalha em relacionamentos harmoniosos.

Quando seu Chakra do Coração é sob-ativo, você é frio e distante.

Se este chakra for sobre-ativo, você está sufocando as pessoas com seu amor e este provavelmente tem razões completamente egoístas.

### . 5 - Chakra Garganta

O Chakra da Garganta é sobre a auto-expressão e falar. Quando está

aberto, você não tem nenhum problema expressar-se, e você pode se passar por um modo artístico.

Quando este chakra está sob-ativo, você tende a não falar muito, e você é provavelmente introvertido e tímido. Contar mentiras pode bloquear este chakra.

Se este chakra for sobre-ativo, você tende a falar demasiadamente, geralmente domina as pessoas e as mantém em distância. Você é um mau ouvinte se este for o caso.

#### . 6 - Chakra Terceiro Olho

O Chakra do Terceiro Olho é sobre a introspecção e o visualização. Quando está aberto, você tem uma boa intuição. Você tende a fantasiar.

Se for sob-ativo, você não é muito bom em pensar em você mesmo, e você pode tender a confiar em autoridades. Você pode ser rígido em seu pensar, confiando em demasiadas opiniões.

Você pode ser confundido facilmente.

Se este chakra for sobre-ativo, você pode viver em um mundo de fantasia. Em casos excessivos alucinações são possíveis.

#### . 7 - Chakra Coroa

O Chakra da Coroa é sobre a sabedoria e ser um com o mundo. Quando este chakra está aberto, você é desprejudicado e completamente ciente do mundo e de você mesmo.

Se for sob-ativo, você não está muito ciente da espiritualidade. Você provavelmente, é completamente rígido em seu pensar.

Se este chakra for sobre-ativo, você intelectualiza coisas demais. Você pode ser viciado em temas espirituais e está ignorando suas necessidades corporais

Trabalhando com os Chakras

Algumas recomendações para trabalhar com seus chakras.

Considera-se geralmente ser melhor abrir os chakras de cima do que os chakras mais baixos. Assim você certifica-se de que primeiramente o chakra da raiz está aberto e do que você prossegue ao chakra de Sacral, então Umbigo, Coração, Garganta, Terceiro Olho e finalmente da Coroa.

O chakra da raiz é a fundação. Quando o chakra da raiz está aberto, você pode se sentir seguro e bem-vindo. Abrindo este chakra, você sentirá que você terá todo o território.

Somente quando você sente seguro e bem-vindo, você é capaz de expressar apropriadamente sentimentos e sexualidade, o domínio do chakra de Sacral. Este é geralmente o contato com uma pessoa de cada vez. Os sentimentos dão-lhe uma idéia de o que você queira e quando você está ciente daquele, você podem abrir o chakra Umbigo, para afirmar o seu querer, decidir-se em cima dele. Esta afirmação é algo que é feito entre as pessoas, nos grupos, em situações sociais; Em se tratando delas, você pode dar forma a relacionamentos afetivos, que é o domínio do Chakra do Coração. Isto domestica a agressividade do Chakra Umbigo. Quando os relacionamentos são dados forma, você pode expressar-se, pelo chakra da garganta. Esta é também a base de pensar, que faz a introspecção possível, abrindo o Chakra do Terceiro Olho. Quando todos estes chakras estão abertos, você está pronto para o Chakra da Coroa, desenvolver a sabedoria, a auto-consciência e a consciência geral.

Que período de tempo você gasta em cada chakra, é algo que você terá que encontrar em si próprio. Esteja ciente de como você se sente e de o que você faz e não faz. Observação: se você realmente necessitar abrir determinados chakras e se você pode sustentá-los. Provavelmente é um processo de anos, senão décadas, embora você esteja apreciando benefícios imediatamente. É da maior importância estar ciente como seu estado está. Para desenvolver esta consciência, é uma boa idéia meditar. Particularmente a meditação do vipassana é recomendado. Não será sempre necessário seguir rigidamente por muito tempo a ordem dos chakras, quando você sabe o que acontece com você internamente.

Abrindo os Chakras

Meditações chakrais que usam mudras e sons para abrir os chakras.

Estes meditações chakrais usam os mudras, que são posições especiais da mão, abrir chakras. Os mudras têm o poder de emitir mais energia aos chakras. Para realçar o efeito, os sons são cantados. Estes sons são em Sanscrito. Quando cantado, causam uma ressonância em seu corpo que você pode sentir nos chakras que produzem significados para eles.

Para a pronúncia, mantenha na mente isso:

o "A" é pronunciado como em "ah",

o "M" é pronunciado como "mng".

Faça a meditação de 7 - 10 respirações. Cante o som diversas vezes em cada respiração. (Ex.: três vezes).

#### . Abrindo o Chakra Raiz

Deixe as pontas de seu toque do dedo do polegar e do índice.

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

Cante o som LAM.

#### . Abrindo o Chakra Sacral

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 sacral no osso sacral (na parte traseira mais baixa).

Cante o som VAM.

#### . Abrindo o Chakra Umbigo

Ponha suas mãos antes de seu estômago, ligeiramente abaixo de seu pulmão. Deixe os dedos se juntarem no alto, apontando toda afastado de você. Cruze os polegares. É importante endireitar os dedos.

Concentre-se no chakra umbigo situado na coluna vertebral, um bocado acima do nível do Umbigo.

Cante o som RAM.

#### . Abrindo o Chakra do Coração

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 na coluna vertebral, no nível do coração.

Cante a som o YAM.

#### . Abrindo o Chakra da Garganta

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 na base da garganta.

Cante o som HAM.

#### . Abrindo o Chakra do Terceiro Olho

Ponha suas mãos antes da 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 ligeiramente acima do ponto entre as sobrancelhas.

Cante o som OM ou AUM.

#### . Abrindo o Chakra Coroa

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 som NG.

Aviso: 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).

Do site:

<http://www.eclecticenergies.com/>