

MAURA DE ALBANESE

O GUIA DEFINITIVO DOS CHACRAS

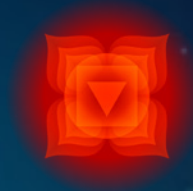




O que são Chacras

Os Chacras são nossos centros de energia. A troca energética entre nós e o Universo se dá através desses centros. Há 7 principais chacras e cada um deles está ligado a uma determinada parte do corpo e a um determinado aspecto de nossas personalidades.

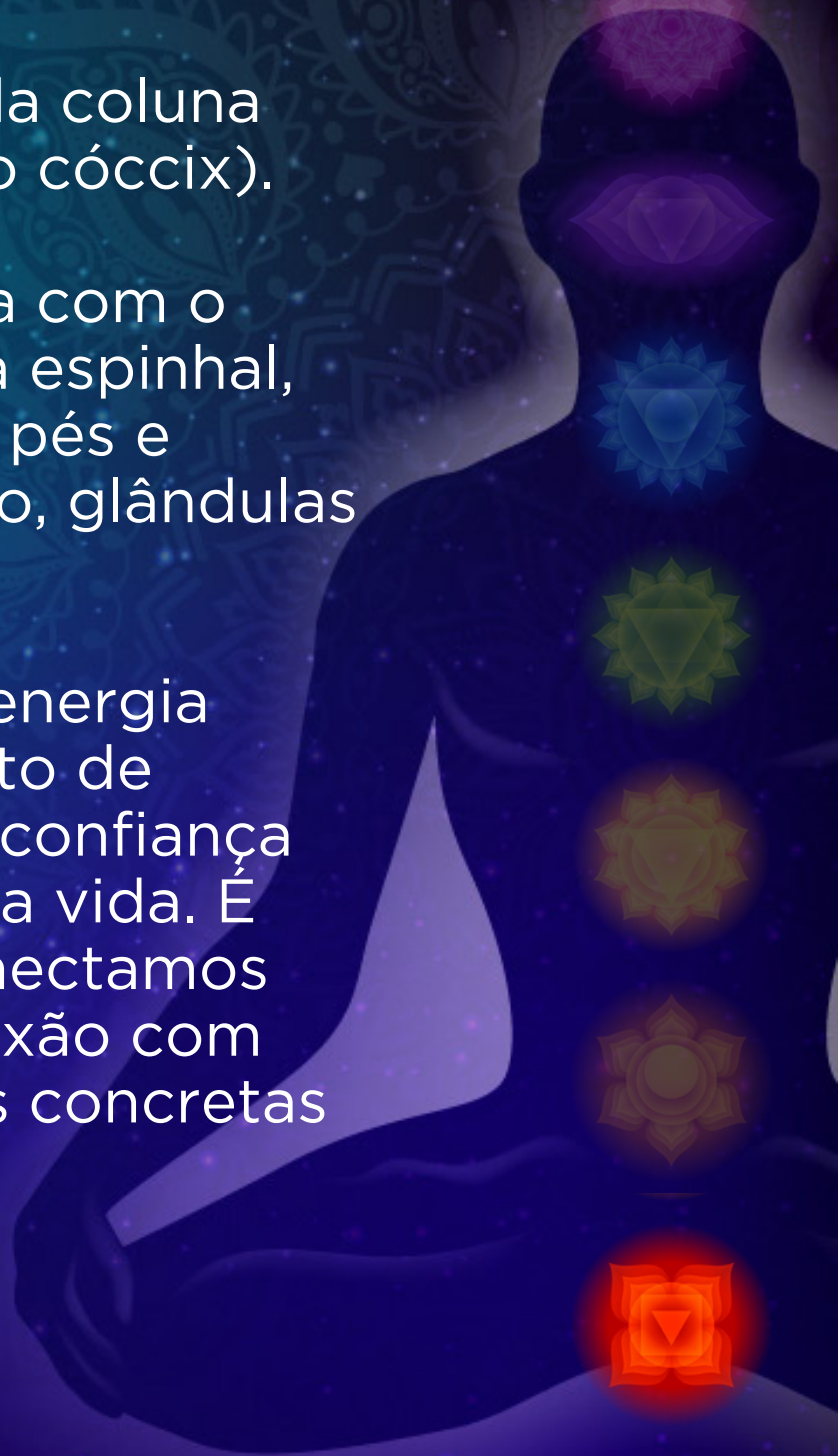
Chakra Básico



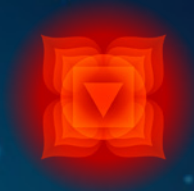
Localização: Base da coluna vertebral (região do cóccix).

Conexão energética com o corpo físico: Coluna espinhal, reto, pernas, ossos, pés e sistema imunológico, glândulas supra renais.

Este é o centro de energia ligado ao seu instinto de sobrevivência, autoconfiança e coragem diante da vida. É por ele que nos conectamos à Terra, tendo conexão com todas as suas ações concretas realizadas.



Chakra Básico



Ele ainda é o responsável pela nossa identificação, o que nos proporciona a certeza de pertencer a um lugar, a um povo, a uma geração ou a um lugar.

Para equilibrar o Chakra Básico é preciso analisar que tipos de ações objetivas você vem tendo ao longo da sua vida. Se você age de forma manipuladora, agressiva, amedrontada, receosa, entre outros tipos de atitudes que você tem no cotidiano. Esse jeito de agir, caso ele prejudique a você e aos outros, é o ponto que precisa ser melhorado para equilibrar este chakra. É necessário descortinar com total sinceridade como você está agindo na Terra, entrar em contato com o seu sentir, reconhecer seus pensamentos repetitivos e encontrar a forma de neutralizá-los através de uma abertura de consciência.

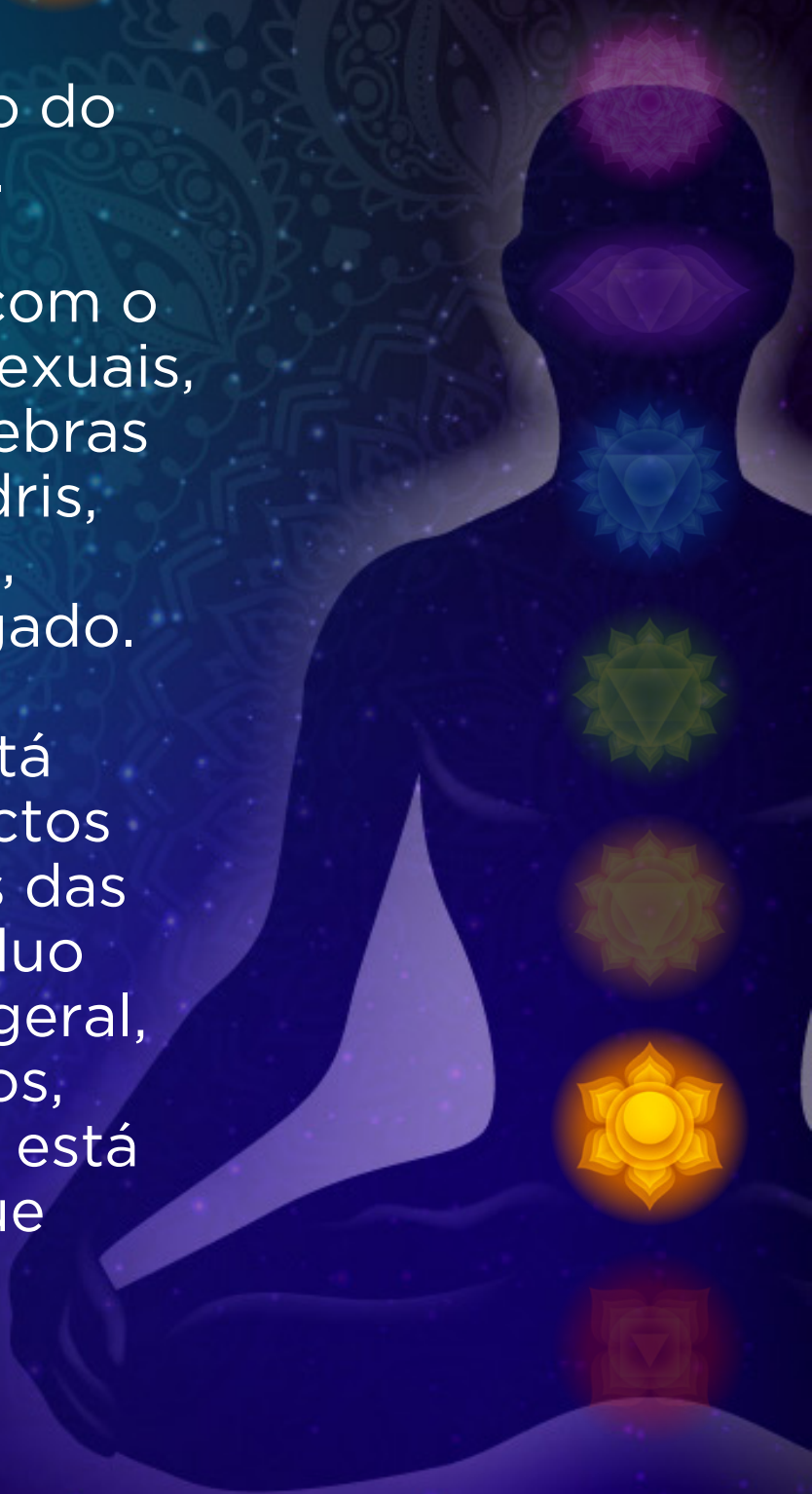
Chakra Umbilical



Localização: na região do umbigo, baixo ventre.

Conexão energética com o corpo físico: órgãos sexuais, intestino grosso, vértebras inferiores, pelve, quadris, apêndice, bexiga, rins, pâncreas, vesícula, fígado.

O segundo Chakra está relacionado aos aspectos emocionais derivados das relações que o indivíduo estabelece de forma geral, com pais, filhos, irmãos, amigos, cônjuges. Ele está ligado às parcerias que são estabelecidas durante a vida.



Chakra Umbilical



Além disso, os traumas de infância ficam vinculados a este chakra, o que liga qualquer emoção negativa sentida na atualidade a ecos do passado, dificultando as relações estabelecidas no presente.

Para desbloquear este chakra é necessário analisar profundamente as emoções negativas que interiorizamos das nossas relações primitivas (com os pais, por exemplo) e que acabaram ecoando para as demais ao longo da vida. Estas emoções negativas muitas vezes cristalizam-se como verdades absolutas, complicando ou impedindo o estabelecimento de parcerias mais saudáveis.

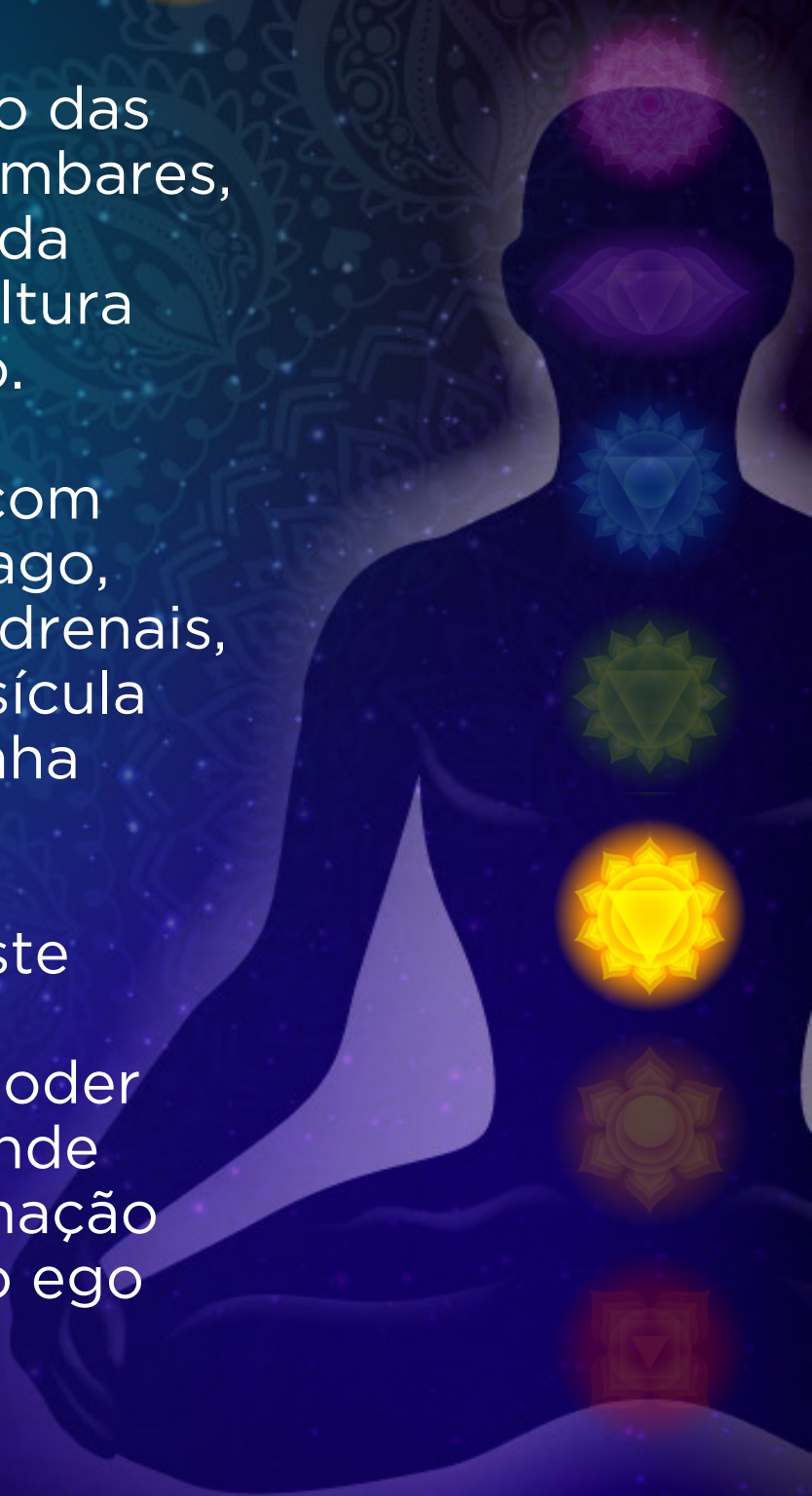
Chakra do Plexo Solar



Localização: na junção das vértebras dorsais e lombares, a alguns centímetros da coluna vertebral, na altura da boca do estômago.

Conexão energética com o corpo físico: estômago, pâncreas, glândulas adrenais, intestino delgado, vesícula biliar, fígado e a espinha intermediária.

O teor energético deste chakra está ligado à expressão de nosso poder pessoal. Ele é um grande responsável pela formação da individualidade, do ego e da personalidade.



Chakra do Plexo Solar



O Chakra do Plexo Solar será refletido no modo como nós nos relacionamos e compreendemos a nós mesmos. Quando bem equilibrado, ele confere autoestima e capacidade plena de estar em solitude, ou seja, se sentir bem consigo mesmo. Quando bem equilibrado, promove um grande prazer que deriva do profundo conhecimento do nosso lugar único no mundo e ligação com o Universo.

Para equilibrar o Plexo Solar é necessário se aprofundar nas próprias emoções e em como você coloca o seu poder pessoal no Universo. Também é preciso colocar rédeas no ego e não o deixar ter um papel dominante na sua vida, assim como compreender qual é a sua missão pessoal na Terra.

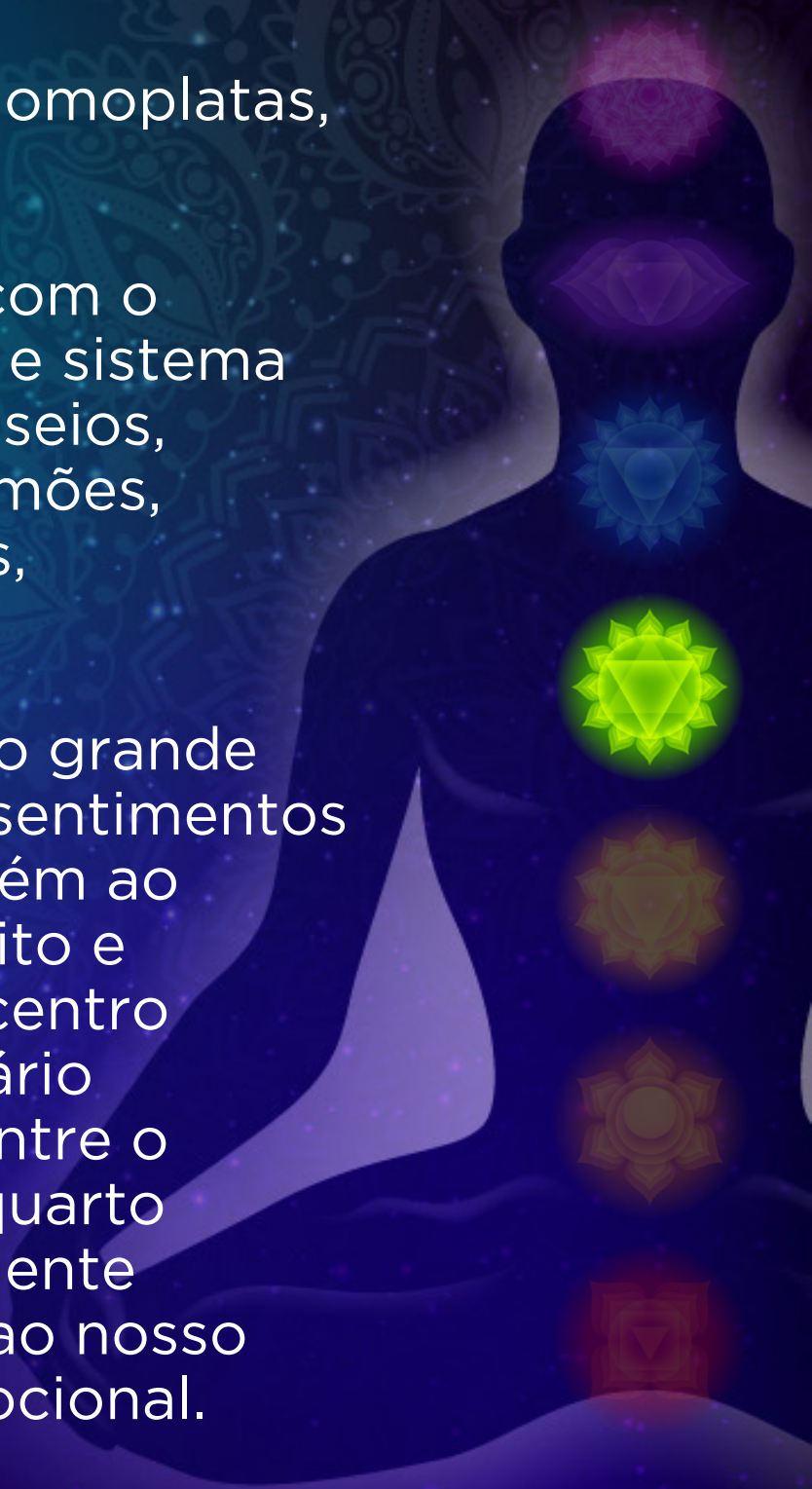
Chakra Cardíaco



Localização: Entre as omoplatas, no centro do peito.

Conexão energética com o corpo físico: Coração e sistema circulatório, costelas, seios, glândula do timo, pulmões, ombros, braços, mãos, diafragma.

O Chakra Cardíaco é o grande depósito dos nossos sentimentos de amor, ligado também ao afeto, gratidão, respeito e reverência. Ele é um centro energético intermediário que faz a mediação entre o corpo. A energia do quarto chakra é majoritariamente ligado às emoções e ao nosso desenvolvimento emocional.



Chakra Cardíaco



Muito relacionado à capacidade de amar, ele é considerado o centro de poder do sistema energético humano, pois o amor é um poder divino e ele detém essa chama sagrada que elimina tudo o que não é amor.

Além disso, esse chakra está ligado à nossa força de transformação e, através dessa força, é possível equilibrá-lo. Para isso, é necessário aprender a viver na base do amor incondicional e se desligar de todo e qualquer interesse ou segunda intenção na forma como você se relaciona. Ele é equilibrado também quando há a atenção às próprias necessidades emocionais sem depositá-las em outras pessoas ou bens materiais.

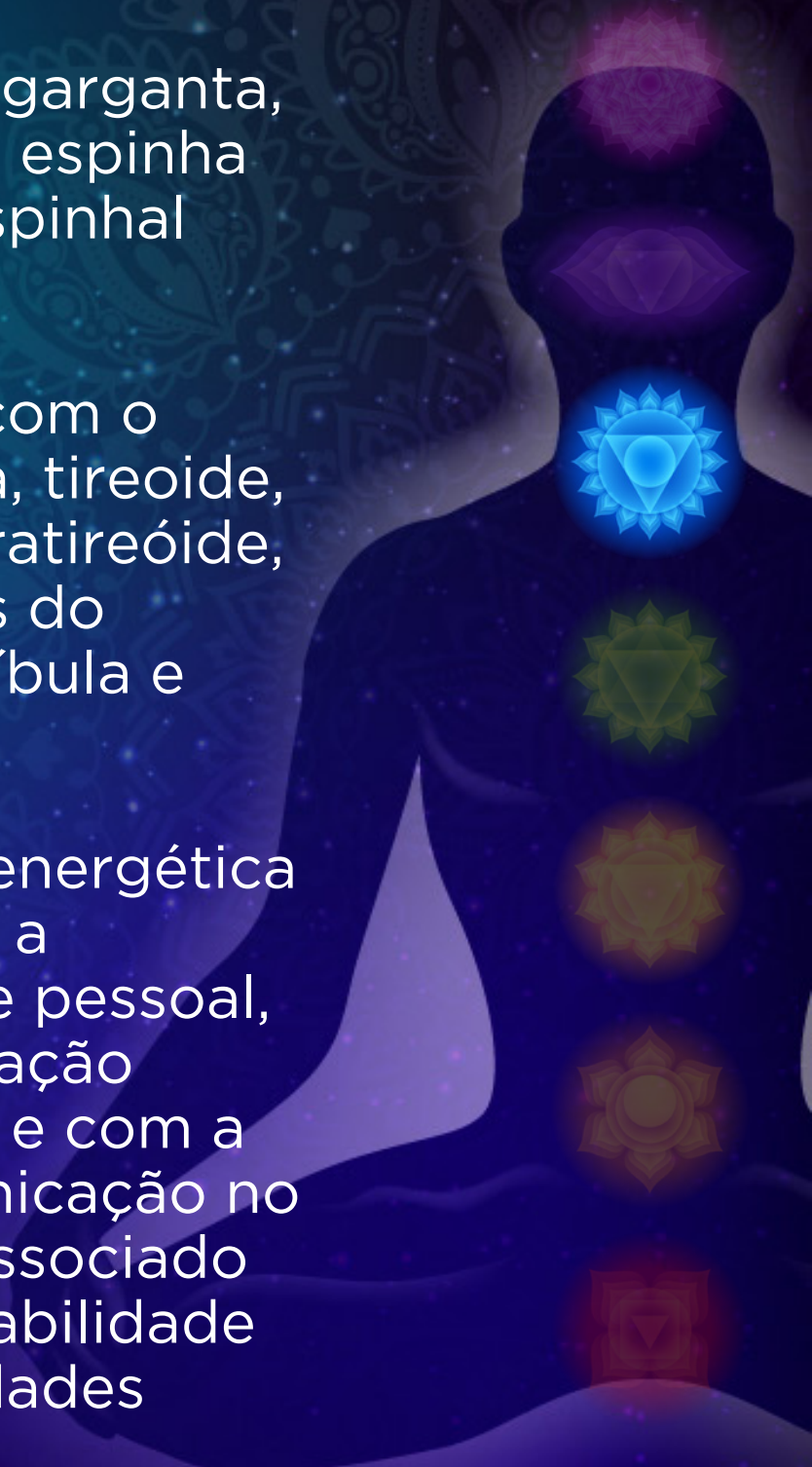
Chakra Laríngeo



Localização: atrás da garganta, na nuca, na junção da espinha dorsal e da medula espinhal alongada.

Conexão energética com o corpo físico: garganta, tireoide, traqueia, esôfago, paratireóide, hipotálamo, vértebras do pescoço, boca, mandíbula e dentes.

Este centro de força energética está relacionado com a expressão da vontade pessoal, com a utilização e doação dos próprios talentos e com a capacidade de comunicação no geral. Está também associado à tomada de responsabilidade pelas nossas necessidades pessoais.



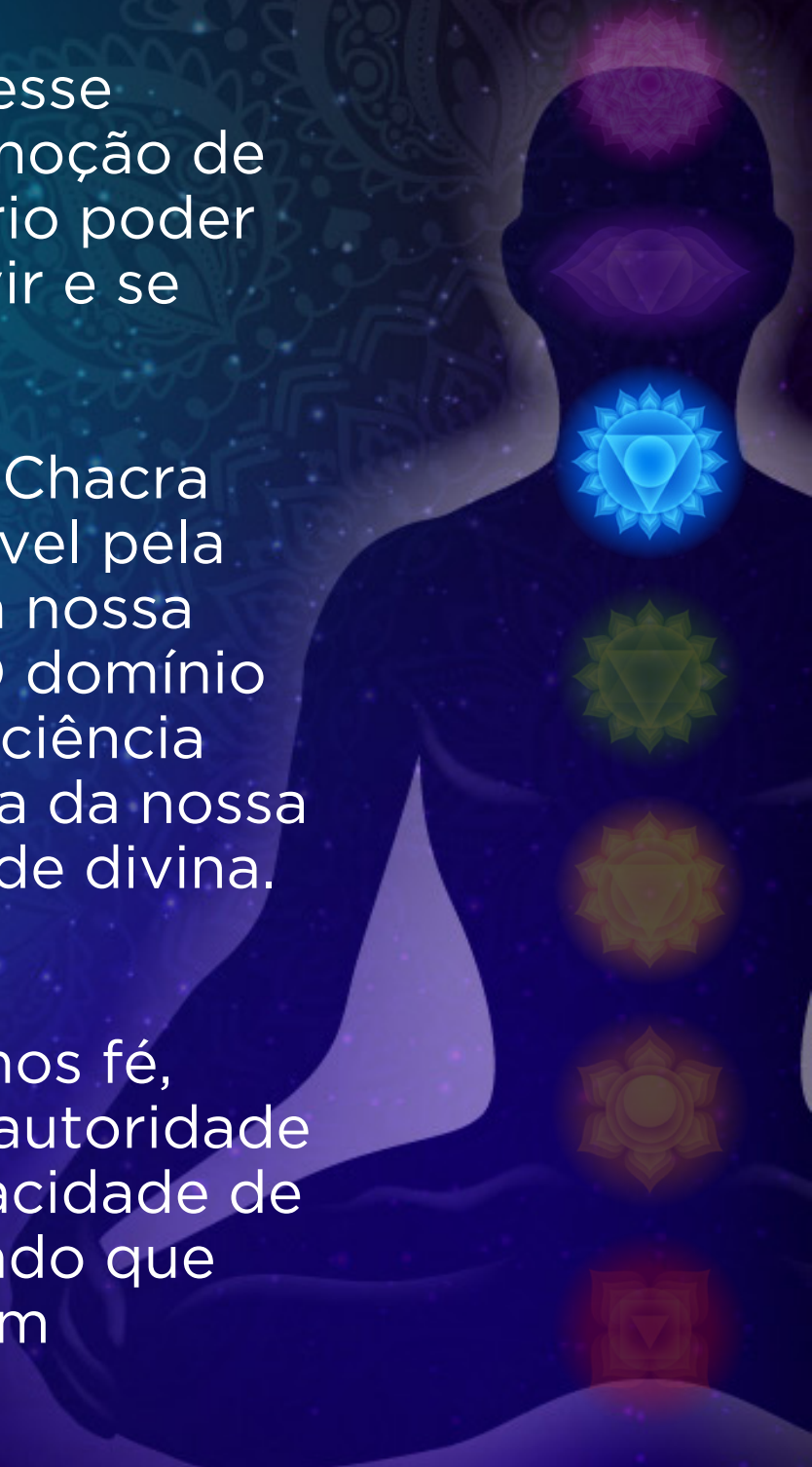
Chakra Laríngeo



Quando equilibrado, esse Chakra vai conferir a noção de como colocar o próprio poder no mundo, como servir e se doar ao outro.

O teor energético do Chakra laríngeo é o responsável pela expressão genuína da nossa vontade no mundo. O domínio desse estado de consciência seria a união completa da nossa vontade com a vontade divina.

Esse Chakra está em equilíbrio quando temos fé, autoconhecimento e autoridade pessoal, além da capacidade de tomar decisões sabendo que teremos que arcar com as consequências.



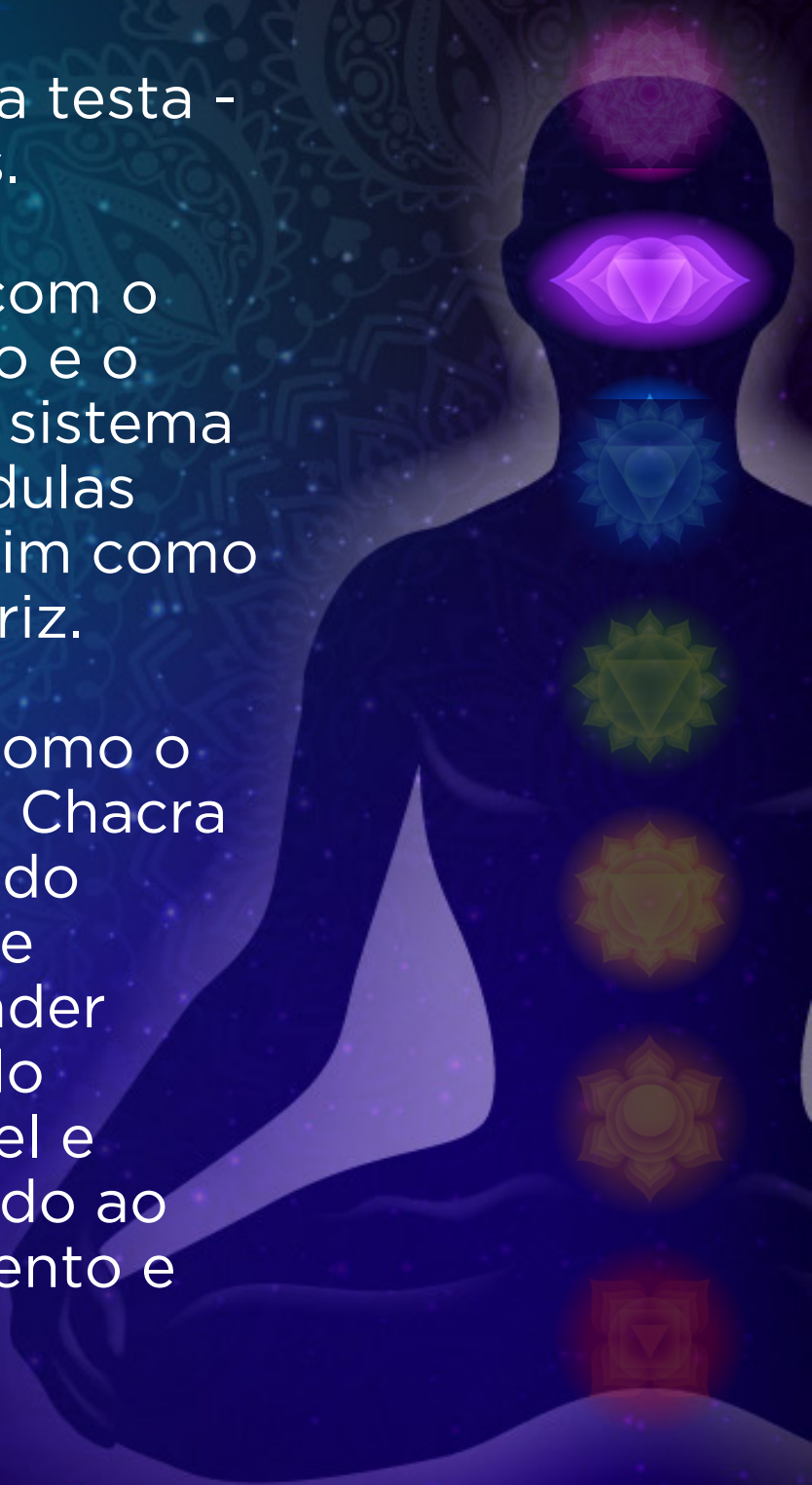
Chakra Frontal



Localização: centro da testa - entre as sobrancelhas.

Conexão energética com o corpo físico: o cérebro e o sistema ne urológico, sistema nervoso central, glândulas pituitária e pineal, assim como os olhos, orelhas e nariz.

Também conhecido como o nosso terceiro olho, o Chakra Frontal está relacionado à nossa capacidade de visualizar e compreender tudo o que vai além do mundo material, visível e palpável. Ele está ligado ao verdadeiro conhecimento e ao saber intuitivo.

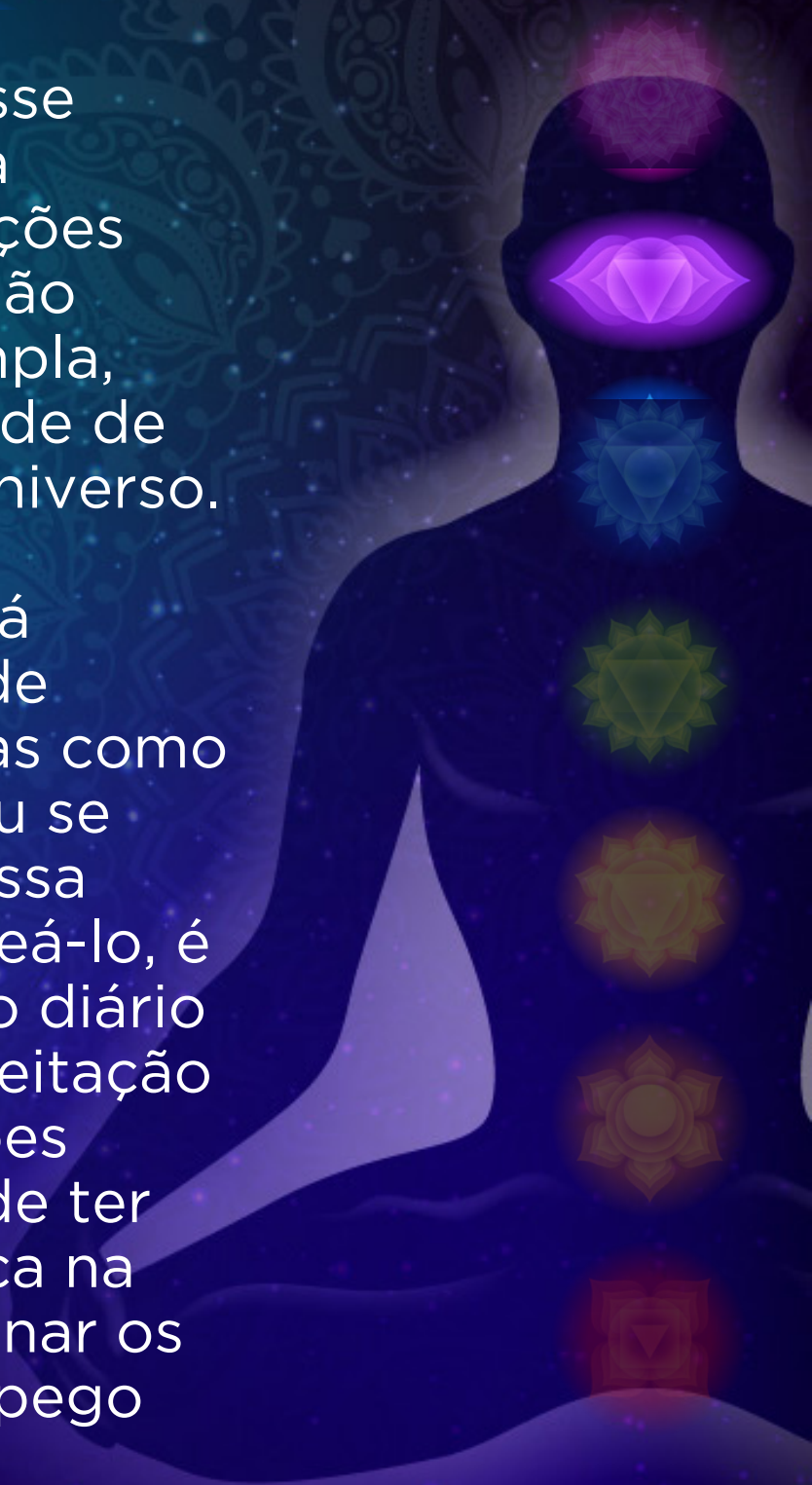


Chakra Frontal



O teor energético desse Chakra nos estimula a abandonar as percepções falsas e obter uma visão do todo bem mais ampla, enxergando a unicidade de tudo e de todos no Universo.

O frontal também está ligado à capacidade de compreender as coisas como elas são, sem julgar ou se estressar por isso. Dessa forma, para desbloqueá-lo, é preciso ter o exercício diário da compreensão e aceitação das pessoas e situações como elas são, além de ter mais fé, mais confiança na própria intuição, eliminar os julgamentos e o desapego à materialidade.

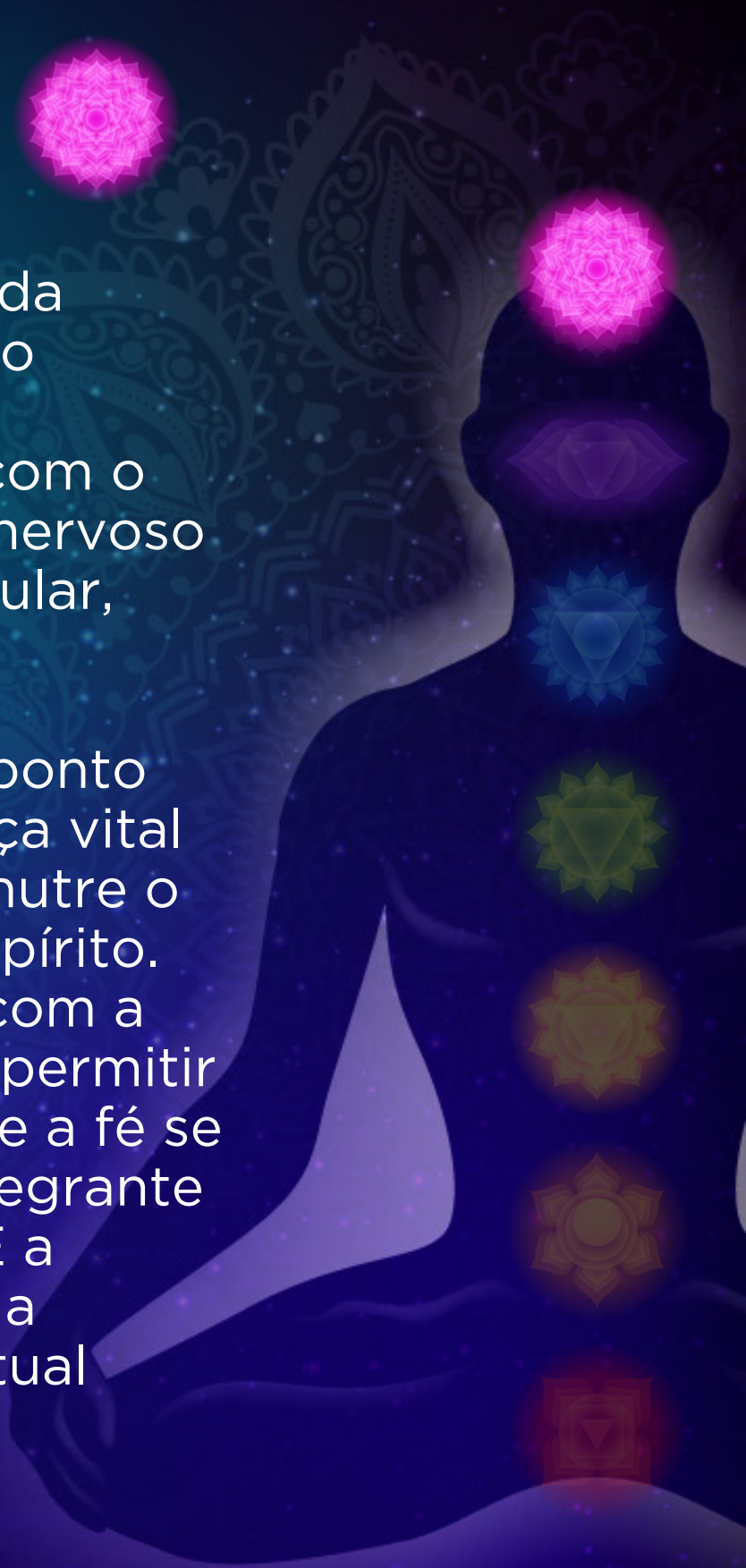


Chakra Coronário

Localização: no topo da cabeça, bem ao centro

Conexão energética com o corpo físico: sistema nervoso central, sistema muscular, pele, glândula pineal.

O sétimo Chakra é o ponto de entrada para a força vital humana, a força que nutre o corpo, a mente e o espírito. Ele está relacionado com a nossa capacidade de permitir que a espiritualidade e a fé se tornem uma parte integrante de nossa vida física. É a grande conexão com a nossa natureza espiritual e com o Divino.



Chakra Coronário

O Chakra Coronário também é considerado o “armazém” para a energia que é acumulada através das ações, de pensamentos generosos e de atos de fé.

Quando equilibrado, ele confere a compreensão de que o indivíduo é um ser de luz e que está amplamente conectado ao amor universal incondicional.

Meditar e orar são atitudes que levam ao equilíbrio deste chakra no cotidiano. Além disso, ele é desbloqueado através da sua crença de como Deus age no mundo, em um resgate da fé original contida na essência divina que habita em mim e no criador.

O GUIA DEFINITIVO DOS CHACRAS



MAURA DE ALBANESE.