



Conteúdo

CHACRAS 2	1
CHACRA RAIZ 3	1
CHACRAS	2
CHACRA RAIZ	3
O CHAKRA RAIZ É A RAIS DE TODO SOFRIMENTO	4
O QUE O CHAKRA RAIZ NOS ENSINA	5
O PODER DO CHACRA BÁSICO	6
SINAIS DE DESEQUILIBRO CHACRA BÁSICO	7
Efeitos negativos quando não alinhado:	9
Efeitos positivos quando alinhado:	10
CARACTERÍSTICAS GERAIS CHACRA BÁSICO	11
JARDINAGEM OU ATIVIDADES COM TERRA	13
EXERCÍCIOS FÍSICOS	14
YOGA	15
DANÇA!	15
CONSCIÊNCIA DO CORPO	15
USO DA COR VERMELHA	16
ENTONAÇÃO DO MANTRA LAM	16
MUDRAS	16
FRASES DE AFIRMAÇÃO	17
SONO REPARADOR	17
ALIMENTAÇÃO	17
CRISTAIS	18
AROMATERAPIA E ÓLEOS ESSENCIAIS.	18
TERAPIAS ENERGÉTICAS	18
CONCLUSÃO	19





CHACRAS

Chacras são centros de energia conectados ao longo da coluna, que servem para absorver a energia vital, distribuí-la pelo corpo, mente e espírito, para então liberá-la para o exterior. Eles podem se manifestar em aspectos mentais, físicos ou emocionais.

São a pura vibração e frequência. Podem ser vistos como vortex energéticos espalhados pelo corpo. Cada um com sua própria função e trabalho específico no funcionamento do todo.

São nossos órgãos energéticos, fundamentais para a sobrevivência e existência humana. Uma existência próspera, de bem-estar, com saúde e qualidade de vida está diretamente relacionada à boa qualidade e fluxo dessas energias, em cada ser humano.

Os chacras podem estar abertos ou fechados. Quando estão equilibrados, a energia flui livremente, porém, se estão fechados, a energia é incapaz de circular e podem surgir desequilíbrios.

Para revigorar e equilibrar os chacras, cada um deles possuem uma pedra ou cristal específico para estimular o poder de auto-cura, pelas vibrações emitidas.

A seguir, veremos cada um deles, organizados ao longo de uma hierarquia evolutiva das necessidades humanas, começando com o instinto de sobrevivência e evoluindo em direção à transformação espiritual.





CHACRA RAIZ



O Muladhara é o “quem sou eu em relação aos outros?”

Chakra - todos nós precisamos dessa rede de suporte básico - está enraizada em nosso cérebro (primordial para sobreviver).

Nascemos - e continuamos a buscar - esse grupo pertencente ao longo da vida. Quando equilibrado em ambientes harmoniosos, o chakra raiz incentiva a segurança em números. Ele fornece as necessidades básicas da vida, como sentir-se em casa, sentir-se apoiado em sua família e saber que você pode desenvolver um senso de identidade.

O chakra raiz é instintivo.

O foco principal do primeiro chakra - comida, sexo, abrigo e sobrevivência. Inclui até lealdade e honra ao “bando”. A compulsão de comer demais ou acumular itens materiais e dinheiro é uma expressão negativa de nosso instinto de sobrevivência.

Se nossas necessidades primárias não forem satisfeitas (ou seja, sentimos que não estamos obtendo comida, dinheiro, bens ou sexo suficientes para saciar esse desejo), então nosso Muladhara é disfuncional. Isso significa que estamos seriamente desconectados da Terra.





O CHAKRA RAIZ É A RAIZ DE TODO SOFRIMENTO

Se a estabilidade emocional e psicológica dentro da dinâmica familiar de sua infância era (e ainda é) harmoniosa, então você terá um chacra raiz equilibrado com fortes instintos de sobrevivência que podem suportar os desafios da vida adulta.

Várias doenças mentais são geradas a partir de experiências familiares negativas iniciais e podem causar mais interrupções nos chacras superiores quando este primeiro chacra está fora de sincronia.

O chacra raiz é o reservatório de reciclagem energética de nosso campo áurico. Problemas emocionais associados ao Muladhara podem se traduzir em doenças físicas porque nos sentimos desprotegidos e não amados por nossa comunidade. Isso pode incluir distúrbios relacionados ao sistema imunológico.

É o caminho pelo qual nos conectamos com nosso corpo físico. É por onde compreendemos nossos sentidos e absorvemos a maior partes dos estímulos do exterior.

Infelizmente hoje em dia, pouco valor é dado a este chacra, visto que muitos “gurus” ou pessoas que se dizem espiritualizadas, chegam a abdicar do físico, como uma forma de ascender e transcender.

Nós, da IBRATH, em nossa filosofia de ensino, vemos isso como algo destruidor e negativo para o ser humano. Visto que estamos nessa terra para aprender a lidar com o material, corpo físico, desejos, vontades, etc.

Não estamos encarnados na terra para abdicar e deixar de lado o físico, mas ESTAMOS AQUI para aprender a conviver em harmonia com tudo isso. Estamos aqui para aceitar que somos seres que têm desejos e que têm prazeres materiais.

A chave está em encontrar a harmonia/equilíbrio. Pois, o excesso do físico e do material (desarmonia do chacra básico) - causa sérios problemas e vícios no ser humano.

Obs: Se nossa missão aqui na terra fosse abdicar do corpo, nós nem estaríamos aqui em primeiro lugar. Se o corpo não fosse necessário já estaríamos em outro plano. Não teria motivo para estarmos aqui.





O QUE O CHAKRA RAIZ NOS ENSINA



A lição do Muladhara Chakra é ter a força de vontade para se libertar da escravidão emocional que o impede. Se você não conseguir encontrar liberdade pessoal, acabará carregando uma grande bagagem emocional com você em suas carreiras e relacionamentos futuros.

Como resultado, sua visão do mundo real fica distorcida. Viver a vida torna-se assustador e instável porque as bases emocionais não estavam devidamente enraizadas em você desde a mais tenra idade.

Nos ensina a aceitar a benção do nosso corpo, independente de como ele seja. Que até mesmo em situações de doença e deficiência, o nosso corpo nos ensina a aceitá-lo e amá-lo da forma que é.

É importante ressaltar que antes de qualquer desenvolvimento espiritual, é necessário a compreensão e a devida entrega ao nosso corpo e ao que nós verdadeiramente somos. Pois só assim seremos capazes de evoluir e nos curar internamente.

Enquanto você/seu paciente não aceitar a sua situação atual física - mesmo que já esteja em uma jornada espiritual, constantemente você estará empenhando energias em pensamentos conscientes e inconscientes sobre seu corpo e o mundo material. Isso fará com que seu desenvolvimento demore até 10x mais que o normal, visto que há certo desperdício de energia em outras áreas que já deveriam estar “resolvidas”

Nos projetos terapêuticos que iremos fazer para os seus pacientes, vamos abordar essa questão. Pois se este conceito não tiver se tornado uma AÇÃO na sua vida e na vida dos seus pacientes, terapia alguma terá efeitos duradouros.

Obs: Dessa forma, se você/paciente, não aprenderem com o chakra básico a aceitação do mundo material - vocês serão, eternamente, como elásticos. Até poderão conseguir avançar, contudo sempre vão retornar ao ponto a onde as coisas não foram resolvidas.

Liberte-se. Respire fundo. Aceite. Só assim convivendo em harmonia com seu corpo e o mundo material, a saúde, prosperidade, qualidade de vida e o sucesso virão em sua vida e de seus pacientes.





O PODER DO CHACRA BÁSICO



Como o ciclo de reciclagem energética de nosso campo áurico, o chacra raiz transforma energias emocionais negativas em poder e luz. Em seguida, o chacra retorna (isso) para a terra como composto energético.

O poder do chacra básico está também em sua capacidade de “aterrar” as energias em excesso e negativas em nosso corpo (quando harmonizado).

Como aprendido em aula, o chacra básico é a raiz de muitos problemas. Ex. - em certo atendimento nós identificamos que havia um acúmulo, excesso de energias no chacra cardíaco, o que afetava nosso paciente com ataques de ansiedade e insegurança. Verificamos que estava tudo bem com chacra cardíaco (responsável por processar emoções). Contudo, verificamos que o chacra básico dela estava bloqueado, devido a inúmeros traumas passados do paciente e não realizava sua função de aterrar e eliminar esse excesso de energia.

O chacra raiz é a nossa primeira compreensão do amor e da sobrevivência e é vital para a nossa jornada para que possamos curar todos os bloqueios desde as nossas raízes.

O Muladhara é lindamente primordial com poder feminino terreno. É o poder do toque durante o ato sexual. É o carinho amoroso na forma de abraços e beijos que damos aos nossos filhos.

Às vezes, esquecemos a importância do chacra raiz (ou os chacras em geral, para muitas pessoas). Os iogues tendem a se concentrar mais nos chacras superiores para atingir a iluminação ou uma sensação de paz. Mas, como podemos conhecer a paz se nossos alicerces não são sólidos? Como uma árvore pode ser alta e orgulhosa se não tem raízes para sustentar seu crescimento?

Obs: indicamos que em todos os atendimentos que faça em sua vida, crie o hábito de sempre dar atenção ao chacra básico - através das técnicas que vamos ensinar ao longo do curso.

Como em qualquer sistema, nosso corpo precisa de uma válvula de escape. Imagine nesse momento que somos como para-raios. Conforme a experiência, nós recebemos uma carga enorme energética que precisa ser descarregada. Caso contrário, toda essa energia afeta e faz mal para o sistema que a recebeu.





SINAIS DE DESEQUÍLIBRO CHACRA BÁSICO



Alguns exemplos das manifestações físicas do chacra raiz quando desequilibrado são:

- Problemas esqueléticos decorrentes da falta de apoio do corpo coletivo familiar
- Distúrbios intestinais quando somos incapazes de reciclar o desperdício emocional
- Problemas reprodutivos vêm de se sentir indigno de uma família amorosa

O desequilíbrio do chacra raiz pode levar a pensamentos ou ações baseadas em uma sensação de carência (ou seja, acumular, comer demais, etc.). O desequilíbrio causa problemas emocionais decorrentes da incapacidade de se sentir fundamentado e problemas sexuais que derivam de bloqueios energéticos ou traumas passados.

Sentindo-se inseguro.

Este não é um sentimento de insegurança de curta duração que pode diminuir, como frear repentinamente enquanto dirige para evitar um acidente, mas sim um sentimento persistente de insegurança que persiste e está constantemente em sua mente. Isso pode significar se preocupar com sua saúde, filhos, finanças ou paz mundial. Você também pode tender a ficar paranóico com coisas pequenas e insignificantes, que são irrelevantes no esquema mais amplo das coisas.

Operando com base no medo.

Você pode sentir que toma decisões abruptas e opera por medo ou instinto de sobrevivência bruto, em vez de perder tempo para tomar decisões mais completas e bem informadas, com base em fatos e perspectivas. O medo na verdade se torna um fator motivador e uma força motriz em sua vida, e isso pode acontecer quando você sente que não tem sistemas de apoio fortes.

Falta de sistemas de suporte.

Se você sente que está constantemente lutando e enfrentando desafios para atender às suas necessidades primárias, ou seja, colocar comida na mesa, pagar o aluguel e manter um teto sobre sua cabeça, isso pode fazer você se sentir ameaçado e inseguro. Trabalhar na cura do chacra raiz pode ajudá-lo a identificar esse ciclo vicioso, capacitando-o a permanecer forte e sair da situação atual.





Obcecado por finanças

Quando você realmente não tem sistemas de apoio, isso é uma coisa, mas ficar obcecado por dinheiro quando você tem o suficiente e sente que nunca vai ser suficiente é outra coisa. Você é atormentado por pensamentos de ficar pobre, perder tudo ou trabalhar muito para acalmar sua ansiedade constante. Você também pode entrar em pânico quando um membro da família gasta demais ou sentir que você é o único que precisa estar no controle total das finanças.

Problemas de confiança

É difícil para você confiar nos outros e tende a olhar para as pessoas ou suas intenções com suspeitas. Isso pode significar que você geralmente não pede favores, mesmo que precise deles, pois seus pensamentos estão nublados por essa desconfiança constante. A única pessoa em quem você sente que pode confiar é você mesmo.

Hipocondria

Você pode ter um motivo injustificado para ficar preocupado com sua saúde, como o medo de contrair uma doença grave, como morrer de câncer. Isso pode levar a pensamentos prolongados sobre o que acontecerá com sua família e se tornar um efeito dominó do pensamento negativo.

Falta de autenticidade

É difícil para você se sentir confortável em sua própria pele, então você acha difícil ser você mesmo na frente das pessoas ao seu redor. Isso pode ser porque sua fundação, educação ou “raízes” podem não ser fortes o suficiente para apoiá-lo, não importa onde você more no mundo. Isso pode significar que você também se sente frequentemente desconectado das pessoas e até mesmo do ambiente e da natureza.

Sentimento de vazio

Você constantemente sente um vazio, como se nada te completasse. Para você a sexualidade não está resolvida e não é algo claro. Tem dificuldade de se relacionar e ter relações prazerosas. Ou também, o extremo oposto. Vive uma vida de vícios sexuais a onde a única coisa que deixa você vivo é o sexo e o prazer. O amor se tornou compulsão e agora destrói você, dia a dia.

Compulsividade

A compulsividade sexual e material é exacerbada a níveis de doença. Precisa comprar, ter, tocar e sentir para ter alguma sensação de vida. Sem isso, você se sente incompleto ou muitas vezes triste.





Efeitos negativos quando não alinhado:

- Desmotivação;
- Sonolência e apatia;
- Desequilíbrio da energia física e sexual;
- Hiperatividade;
- Insônia;
- Depressão;
- Desmotivação;
- Problemas de coluna e dores lombares;
- Problemas de útero e intestino;
- Ansiedade, depressão, ataques de pânico;
- Batimento cardíaco acelerado, inquietação;
- Dificuldade de concentração;
- Transtornos alimentares (compulsão alimentar ou fome);
- Disfunção sexual;
- Dor na região lombar;
- Letargia e fadiga constante;
- Problemas de digestão;
- Problemas com suas pernas e pés (problemas de circulação, inchaço, síndrome das pernas inquietas, câibras);
- Ganho de peso na metade inferior do corpo (nádegas, coxas e alças de amor ao redor dos quadris);
- Extremidades frias (mãos e pés).

Tarefa; Desenvolva mais pontos que você acredita que possam ser sinais de desarmonia no chacra básico e compartilhe NA COMUNIDADE IBRATH.





Efeitos positivos quando alinhado:

- Vigor;
- Motivação para viver;
- Potência sexual;
- Coragem para superar desafios;
- Conexão com o mundo material;
- Capacidade de decisão adequada;
- Fácil entendimento da realidade;
- Poder de concretizar planos;
- Habilidade e praticidade;
- Entendimento e conexão com os principais instintos;
- Visão realista;
- Aceitação;
- Flexibilidade;
- Conexão;
- Leveza física e energética;
- Clareza;
- Boas relações;
- Vontade de viver e experimentar coisas novas;
- Aceitação;
- Proatividade;
- Empatia.

Tarefa; Desenvolva mais pontos que você acredita que possam ser sinais de harmonia no chakra básico e compartilhe NA COMUNIDADE IBRATH.





CARACTERÍSTICAS GERAIS CHACRA BÁSICO



Nome sânscrito: Muladhara (base de apoio)

Cor: vermelho e preto;

Mantra: LAM;

Cristais: Turmalina Negra, Obsidiana, Quartzo Fumê e Rubi;

Símbolo: Lótus de 4 folhas;

Elemento: terra;

Função dos sentidos: olfato;

Funções gerais: Supra renais – rins, coluna vertebral, ossos, dentes, intestino grosso, reto, próstata, útero, anemia, circulação sanguínea, tensão arterial e nervosa.

A ação do chacra raiz vai muito além do que a sexual na qual foi fortemente ligado, sua energia se espalha por todo o corpo e ele é o responsável por todos nossos instintos básicos, nossa vontade e motivação de viver dependem de seu alinhamento.





Como equilibrar e curar seu chacra raiz

Aplique este remédio vital ao seu chacra raiz. Dance ao som de um tambor, caminhe na natureza, plante sementes, sinta a lama entre os dedos dos pés e perdoe o passado. Faça coisas que o façam sentir-se com os pés no chão. Comemore as pessoas em sua vida que você ama e que fazem você se sentir seguro.

Como já falamos anteriormente, o chacra básico é a fonte da vida, caminho pelo qual materializamos nossas energias e concretizamos nossos desejos e vontades. Local pelo qual emana boa parte de nossas motivações e volições.

As próximas técnicas são poderosas para o alinhamento do chacra básico, além das que já aprendeu em aula. Contudo, resumidamente, gostaríamos de compartilhar com vocês que a mais poderosa de todas e a única que só pode ser feita individualmente, é a da aceitação.

Aceita seu corpo e sua situação atual material. **ACEITAR NÃO É DESISTIR!** Aceitar quer dizer, enxergar verdadeiramente o que está acontecendo agora, sem medos. Qual sua situação financeira? Como está seu corpo, está saudável? Está acima do peso? Tem se exercitado?

Nós, da IBRATH, acreditamos que apenas aceitando ou seja, tendo uma visão realista e clara do ponto que você ou seu paciente se encontram - apenas assim, o desenvolvimento e a cura podem existir. Só assim, poderemos nos dedicar ao desenvolvimento e ao tratamento.

Pois, enquanto não aceitarmos a existência dos problemas que estão à nossa volta - eles continuarão a existir, escondidos - continuaremos a repetir que não sabemos o porquê de tal sofrimento.

O primeiro passo para se tornar um terapeuta excepcional é aceitar sua situação atual e trabalhar em cima dela, desenvolver-se. Aceite que não é boa em algo, não fique contando mentiras para si mesma.

Na hora que aceitar seus erros e imperfeições, só então, poderá melhorá-las. E este é o caminho do chacra raiz - caminho principal, para sua harmonização. Trata-se apenas do começo da jornada.





JARDINAGEM OU ATIVIDADES COM TERRA

Todas as atividades ligadas à terra são benéficas. Passar algumas horas no parque sentado na grama, trabalhar na terra, cuidar de uma pequena horta, andar descalço na grama, são atividades que nos conectam à natureza. Tem uma varanda ou um quintal? Com poucos instrumentos de jardinagem você já pode ter o seu mini jardim. Inicie uma horta com suas ervas favoritas, plante flores, conecte-se com o mundo maravilhoso da Jardinagem. As plantas nos inspiram e nos protegem. E nos auxiliam no equilíbrio do nosso chacra primordial que é o nosso chacra básico.

Como vocês já aprenderam na início do módulo sobre anatomia energética. Os insumos de ENERGIA afetam diretamente o seu PS. Dessa forma adicionar insumos energéticos de terra, natureza e sons relacionados a cachoeiras, mar, e rios - irá auxiliar o processo de harmonização do chacra básico.

Lembre-se ! Os conteúdos estão interligados. Há uma sinergia entre os materiais ensinados no curso. Preste muita atenção em cada aula pois conforme avançamos, muitos conteúdos aprendidos no começo serão utilizados novamente.

Obs: chacra básico tem uma ligação direta com o elemento TERRA. Dessa forma é muito interessante que você vá até alguma praia. Pise na areia, fique descalço. Sinta o calor do chão com seus pés. Isso vai automaticamente ativar o aterramento e a liberação energética em seu corpo.

Caso esteja em sua clínica e deseje fazer algo semelhante indicamos que pegue em alguma praia de sua preferência um saco de areia . Coloque essa areia em alguma bacia ou caixa, a onde seus pacientes possam pisar e sentir a areia com seus pés.

Importante! Nesta técnica é importante que seja areia de verdade retirada da praia! E não uma areia comercial retirada de rios ou barrancos... Outro ponto importante, de se lembrar, é de sempre desimpregnar a areia a cada atendimento (vamos ensinar isso futuramente). E por fim, se possível, esquite a areia, você pode colocá-lo ao sol antes de seus atendimentos, como também pode colocar parte dela no forno por alguns minutos. Deve estar bem morna no momento da aplicação. Isso vai potencializar ainda mais a abertura do chacra básico e do aterramento.





EXERCÍCIOS FÍSICOS

Exercícios físicos também estão relacionados ao equilíbrio do primeiro chacra. Lembre-se que um dos fatores que ele rege é sua disposição. Desta forma, como as práticas esportivas são geradoras naturais de vitalidade, estarão estimulando seu chacra básico. Este, por sua vez, mais estimulado, lhe dará mais energia para a atividade física, criando um ciclo de vitalidade positivo.

Cuide de seu corpo! Cuide de sua alma! Nosso corpo está todo conectado com os milhares de sistemas físico-energéticos e espirituais. A onde um afeta o outro, o mal funcionamento de um gera o mal funcionamento do outro.

Então, para você que deseja se tornar um especialista holístico - É FUNDAMENTAL E QUASE OBRIGATÓRIO - realizar exercícios, com constância. E não apenas isso, é necessário gerar certo gosto por cuidar do seu corpo e ter uma boa qualidade física.

Muitos terapeutas costumam apresentar desculpas de idade ou limitações. Mas isso são apenas suas mentes, a dizer limites. Hoje em dia, existem milhares de exercícios para todos os tipos de idade e limitações, então, não há desculpas.

Assim como as energias (que são compartilhadas com o pacientes) - nossos hábitos, competência, dedicação e nossa saúde física também são compartilhados no momento do atendimento.

Dessa forma, ter um excelente condicionamento físico (dentro de suas limitações) afeta diretamente seu paciente positivamente, por meio da indução indireta, física.

Obs; Se você deseja se tornar o melhor terapeuta que há no mercado, você deve, primeiramente, se ater aos mínimos detalhes. Eles podem até não ser perceptíveis a olho nú. mas pode ter certeza, que incoscientemente seus pacientes vão saber que você é diferenciado(a).

Lembre-se que, ao longo dos anos de atendimentos, seus pacientes terão uma grande influência sobre quem você é, o que faz e os tipos de energias que cultiva. Então, seja o melhor possível, sempre esteja bem alinhado, saudável e com uma alta qualidade física.





YOGA

A Yoga, além dos benefícios naturais do item acima, é considerada uma prática para o corpo e a alma - suas posições são ótimas aliadas para equilibrar seu Sistema de chakras. Alongamentos de pernas e pés são especialmente indicados para o chakra básico, assim como posições que permitam uma conexão com a terra (ancoramento). Em casa, tenho um daqueles tapetes, que uso para yoga e também para exercícios de alongamento. Basta um cantinho e boa vontade. Existem lindas seleções de Tapetes de Yoga para você se inspirar. Alguns vêm com alça, o que facilita se você deseja levar para outros lugares, como para um parque ou para a praia.

DANÇA!

No módulo de biodança.

Mover-se, sentir-se e expressar-se através da música é um remédio poderoso para a saúde e a cura interna psicológica e energética.

Ao dançar, você está ativando seus fluxos físicos sanguíneos assim como os energéticos. Ela faz você sentir coisas que não estão sendo ditas, como também faz com que você gere uma profundidade de expressar o que é (sua própria forma de dançar).

A dança gera coragem de ser quem você é.

Visto que muitas vezes o seu jeito de dançar pode ser um pouco diferente do usual, é necessário a aceitação de seu corpo e de sua sexualidade para se expressar através do corpo.

Por isso é preciso desenvolver o hábito de se abrir e dançar. Você estará, automaticamente, abrindo o chakra básico para toda sua sexualidade, expressão e aceitação.



CONSCIÊNCIA DO CORPO

A consciência do corpo vai além dos momentos da atividade física.

É estar ciente do seu corpo e dos seus movimentos durante todo o seu dia. Tenha consciência do seu corpo ao dirigir, observe (mentalmente) como seus braços e pernas se movem ao trocar a marcha, ou girar o volante. Ao caminhar de um lugar para o outro, em seu dia a dia, note seus passos, e sinta-se conectado à Terra. Caso tenha dificuldades em estar presente, recomendo o livro O Poder do Agora, de Eckart Tolle, que considero excelente guia. ajudará a equilibrar seu chakra.





USO DA COR VERMELHA

Feche os olhos, sente-se em uma cadeira com os pés apoiados no chão e visualize uma flor vermelha, da qual uma energia muito poderosa emana. Visualize esta flor vermelha se abrindo, devagar, exibindo 4 pétalas cheias de energia. Você também pode visualizar seu chacra básico recebendo uma onda de energia vermelha, mentalizando que a mesma está sanando e equilibrando o seu chacra básico.

Outra forma é o uso da cor vermelha nas suas roupas. Coloque um sapato vermelho para aumentar sua confiança, ou um bracelete, de forma que esteja sempre visualizando a cor. Móveis decorativos são ótimos para dar um toque de cor aos ambientes. Veja uma seleção de móveis vermelhos, sinta como é forte a vibração desta cor. Caso passe mais tempo no escritório do que em casa, você pode ter objetos vermelhos decorativos em sua mesa de trabalho. Veja uma linda seleção de almofadas vermelhas para se inspirar. A cor não traz força aos ambientes? Se quiser saber ainda mais sobre a cor, leia nosso artigo sobre a Cor Vermelha, aqui.

ENTONAÇÃO DO MANTRA LAM

Entoe o mantra LAM repetidamente. Para isso, utilize a mesma posição do item anterior, sentado em uma cadeira com os pés apoiados no chão e os olhos fechados. Você pode fazer junto com o Mudra, indicado (item 8).

MUDRAS

Mudras são posições do corpo que têm influência nas energias do corpo ou no seu humor. Os mudras mais conhecidos são os feitos com as mãos e dedos, durante as meditações. São aquelas posições em que as mão são deixadas durante alguns exercícios de Yoga e Respiração. Para ativar o chacra básico, utilize o Gyan Mudra. Para isso, encoste a ponta do seu dedão na ponta do seu dedo indicador da mão. Deixe os outros dedos abertos, porém, relaxados. Concentre-se no chacra básico. Entoe o Mantra LAM.





FRASES DE AFIRMAÇÃO

Frases de afirmação são poderosas.

Mesmo que num primeiro momento elas soem estranhas ou não-verdadeiras para você, com a prática, elas nos auxiliam a quebrar velhos padrões de pensamentos e fortalecer os valores e verdades que queremos para nossas vidas.

Abaixo algumas afirmações para fortalecer o chacra básico:

“Estou em equilíbrio. Estou segura e sou saudável. Meu chacra básico funciona na mais perfeita harmonia. Estou conectada à Terra.” Meu corpo físico é perfeito da forma como é. Eu assumo responsabilidade pelo meu corpo. Eu reconheço que o meu corpo é um presente de Deus, que estou seguro dentro dele e que ele me serve perfeitamente.

Meu chacra básico está aberto, equilibrado e sinto-me ancorado e confortável sendo eu mesmo.” Sinto-me seguro no mundo. Eu pertenço à este mundo, e sou parte do planeta Terra. Estou em paz com meus arredores, com as pessoas e com os acontecimentos em minha vida. “Frases de Afirmação para o chacra básico”.

SONO REPARADOR

Este item é fundamental para nosso equilíbrio geral, e não poderia estar de fora desta lista. Durma, e durma bem. O repouso é necessário, e deve ser de qualidade. Comece a acalmar sua mente ao menos uma hora antes do horário de dormir. Evite assistir Tv ou utilizar o computador e celular. Leia um livro, medite, organize algo em sua casa, resumindo: faça algo que não irá criar uma mente hiper-ativa na hora do seu sono, que é sagrado.

ALIMENTAÇÃO

As necessidades de alimentação variam de organismo para organismo, mas existem alguns alimentos que estimulam o chacra básico. Coma mais frutas e vegetais vermelhos, como maçã e tomate. Também são considerados estimulantes do chacra básico as Carnes Vermelhas, Gordura Animal, Café, Pimentas, Espinafre (por causa do ferro), porém são opções menos naturais. Importante ressaltar que esses alimentos somente são indicados para casos do chacra básico hipoativo. Caso ele esteja hiperativo, evite esses alimentos. Também caso você já tenha uma alimentação com a qual está habituada, ou tenha restrições a esses alimentos, opte por outras formas de trabalhar seu chacra que não interfiram em sua alimentação.





CRISTAIS

Cristais são também poderosas ferramentas para o equilíbrio dos nossos chacras. Como o assunto é extenso e não poderia ser abordado aqui de forma satisfatória, apenas citarei alguns cristais indicados para o chacra básico: Azurita, Pedra do Sangue, Crisocola, Obsidiana, Topázio Amarelo Dourado, Turmalina Preta, Citrino, Jaspe Vermelha, Quartzo Fumê.

AROMATERAPIA E ÓLEOS ESSENCIAIS.

Óleos também são ferramentas que podemos utilizar para ajudar no equilíbrio do nossos chacras. Seguem algumas sugestões: Cravo, Gengibre, Sândalo, Cedro, Pau-Rosa, Pimenta Preta, Alecrim.

TERAPIAS ENERGÉTICAS

As terapias energéticas são um dos caminhos mais rápidos para o equilíbrio de nosso Sistema de chacras. Aqui oferecemos a “Terapia de Integração Psicoenergética” ou “Mãos de Luz“, baseada no trabalho de Bárbara Brennan. As sessões de Mãos de Luz atuam com técnicas variadas de trabalho em diversos níveis de nosso campo energético, com o objetivo de restaurar o fluxo energético de nosso corpo ao seu estado natural, de saúde e conexão com nossa centelha divina.





CONCLUSÃO

Podemos concluir que o chakra básico é a raiz de toda felicidade e de toda a dor. É nossa fundação na terra e no universo. Todos querem atingir os céus , mas sem um base sólida nunca sairão da terra.

Precisamos crescer nossas raízes antes de avançar.

Precisamos firmar nossos pés, nossas ideias, emoções, vontades, desejos ideias, objetivos , família, dinheiros, sucesso - antes de querer ascender na vida, espiritualmente.

Sem uma base sólida, não é possível construir estrutura alguma. Precisamos ter essa clareza mental e cuidar do que muitas vezes está escondido de baixo da terra (raízes) .

Pois o que não é aparente, é o que da nutrientes às arvores, às flores , e aos frutos... Sem as raízes, não há vida e não há nutrientes.

Cuide de suas raízes, permita que elas cresçam e se espalhem aos seu arredores. Pois, quanto maior, mais saudável e mais harmonizada for suas raízes - mais saborosos e bonitos serão seus frutos (seja qual for sua missão).

