Academia GAIA.org

FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE LITOTERAPIA AVANÇADA

Módulo 3





Os centros de energia: Os Chakras

®

Todos os direitos reservados Academia Gaia®



Os chakras são centros de energia localizados ao longo do corpo humano. São rodas ou vórtices de energia que regulam o fluxo vital dentro de nós. Existem sete chakras principais, que estão alinhados ao longo da coluna vertebral, desde a base da nossa coluna até o topo da nossa cabeça.

Cada chakra está associado a uma cor, elemento, som, e também possui características específicas relacionadas à saúde física, emocional e espiritual. Os chakras são interconectados e trabalham em conjunto para manter o equilíbrio e a harmonia em nossas vidas.

®

Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Chakras

01º chakra

Em sânscrito: Muladhara

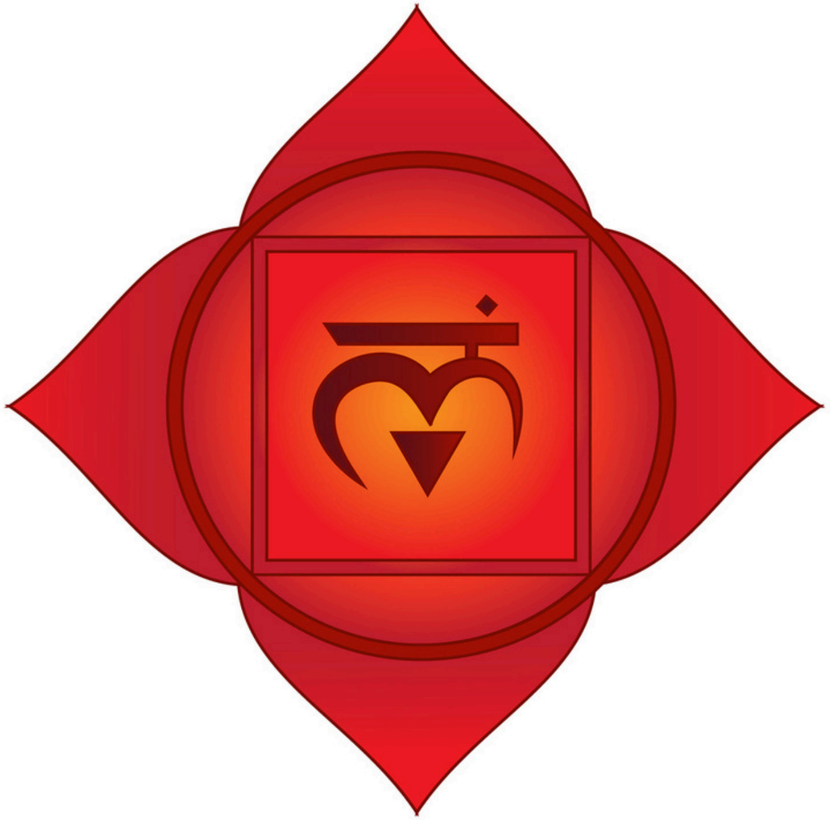
Chacra Básico ou Raiz

Cor: Vermelho

Frequência: 396 HT

Elemento: Terra

Sentido: Olfato



Mantra: LAM
Órgãos: Sistema esquelético, Glândulas suprarrenais e sistema excretor.
Está localizado na base da coluna e está associado à cor vermelha como principal e preto como auxiliar.
Representa a nossa conexão com a terra, com o mundo material, o plano físico e a energia física.
Representa a nossa estabilidade e segurança, traz em si a nossa relação com o mundo físico, a Terra, as nossas origens.

Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Quando o primeiro chakra, o Muladhara, está em desequilíbrio, ocorrem manifestações físicas, emocionais e mentais, ocasionando sintomas como uma sensação de instabilidade, falta de segurança, medo excessivo, ansiedade, problemas digestivos, fadiga crônica, problemas de sono e dificuldades financeiras.
Em um estado de desequilíbrio, pode-se sentir desconexão da terra, dificuldade em se sentir enraizado, sensação de não pertencer a este mundo e não estar bem em nenhum local, ou seja, falta de senso de pertencimento. A pessoa pode experimentar uma sensação de desorientação, falta de confiança e dificuldade em estabelecer metas realistas.
A energia do primeiro chakra está relacionada à nossa sobrevivência e senso de segurança básica, portanto, quando há um desequilíbrio afeta-nos em vários aspetos das nossas vidas, onde podemos apresentar diarreias, problemas renais, de intestino, problemas de sangue, próstata, dentes, coluna, baixa imunidade e pouca resistência física, além de sentimentos de culpa, vergonha, medo, vitimização, vícios, raiva, ira, impaciência, agressividade, sentimentos de impotência e preocupações excessivas.

Por outro lado, quando o primeiro chakra está em equilíbrio, sentimos uma sensação de estabilidade e segurança em nossas vidas. Estamos conectados com a terra e nos sentimos enraizados, confiantes e capazes de enfrentar os desafios diários. Nossa saúde física é fortalecida, nosso sistema imunológico é mais resistente e nos sentimos energizados. Também somos capazes de estabelecer relacionamentos saudáveis, ter uma base sólida e lidar com as questões práticas da vida de forma eficaz.
Somos tomados por uma sensação de abundância e prosperidade em todos os aspetos da nossa vida, incluindo financeiro. Sentimo-nos conectados com a natureza e temos uma atitude positiva em relação ao mundo a nossa volta. Somos gratos pelo dom da vida neste universo.
A energia do primeiro chakra, quando equilibrada, nos permite construir uma base sólida para o desenvolvimento dos outros chakras, permitindo um crescimento saudável e harmonioso em todos os níveis.

®

Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Chakras

02º
chakra

Em sânscrito: Svadhisthana,
Chacra: Sacral, Sexual ou esplênico
Cor: Laranja
Frequência: 417HT
Elemento: Água
Sentido: Paladar



Mantra: VAM
Órgãos: Sistema reprodutivo, Sistema urinário incluindo bexiga e rins.

Localiza-se na região do abdômen e é associado à cor laranja. Ele está relacionado à nossa criatividade, sexualidade e energia emocional.

®

Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Quando o segundo chakra está em desequilíbrio, podem surgir sintomas como bloqueios emocionais, depressão, solidão, auto desvalorização, dificuldade em expressar emoções de forma saudável, desequilíbrios sexuais, falta de motivação e criatividade, perda de libido, instabilidade emocional. A pessoa pode sentir-se reprimida, com medo de se expressar e com dificuldades nos relacionamentos íntimos. Também pode haver problemas de fertilidade, disfunções sexuais ou falta de prazer sexual.
Podem existir sentimentos de vingança, desequilíbrio, rejeição, reações exageradas e extremistas, ciúmes excessivos, compulsão sexual, problemas nos órgãos sexuais e de bexiga.

Por outro lado, quando o segundo chakra está em equilíbrio, experimentamos uma ampla gama de emoções saudáveis e somos capazes de expressá-las de forma apropriada. Sentimo-nos criativos e motivados, com uma sensação de prazer e gratificação em nossas vidas. Nossos relacionamentos íntimos são harmoniosos e nossa sexualidade é saudável e satisfatória. Além disso, somos capazes de explorar e desenvolver nossa criatividade de maneira significativa.

Para equilibrar o segundo chakra, é importante cultivar a autoexpressão saudável, explorar a criatividade em diferentes formas, nutrir relacionamentos íntimos e expressar livremente as emoções.
Cuidar do segundo chakra também envolve manter um equilíbrio saudável entre dar e receber, permitindo que a energia flua livremente. Isso nos ajuda a nutrir não apenas a nós mesmos, mas também os outros, estabelecendo relacionamentos saudáveis e equilibrados.



Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Chakras

03º
chakra

Em sânscrito: Manipura
Chacra: Plexo solar ou umbilical
Cor: Amarelo
Frequência: 628 HT
Elemento: Fogo
Sentido: Visão



Mantra: RAM
Órgãos: Sistema digestivo, músculos abdominais, Glândulas adrenais

Manipura, situa-se na região do plexo solar e é representado pela cor amarela. Ele está relacionado ao poder pessoal, autoconfiança e autoestima.

®

Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Quando o terceiro chakra, Manipura, está em desequilíbrio, pode afetar diferentes aspetos da nossa vida. Este chakra está relacionado ao nosso poder pessoal, autoconfiança, autoestima e identidade, a nossa relação com o nosso eu, e também a prosperidade.
Quando o terceiro chakra está em desequilíbrio, podem surgir sintomas como baixa autoestima, falta de confiança em si mesmo, dificuldade em tomar decisões, sentimento de impotência, problemas digestivos e desequilíbrios no sistema digestivo. A pessoa pode sentir-se insegura em relação às suas capacidades, tornar-se controladora diante de pessoas e situações, ter sentimentos de insatisfação, sensação de vazio, desânimo, abatimento e apatia, paranoia, nervosismo, indecisão, insónias, ter dificuldade em impor limites saudáveis e ter uma sensação de falta de propósito ou direção na vida. Sentimo-nos perdidos e sem rumo.
Este chakra é a sede de sentimentos de medos, preocupações e angústias.
A nível físico podemos ter problemas nas costas, abdómen, pâncreas, fígado, sistema digestivo, vesícula e sistema nervoso.

Quando o terceiro chakra está em equilíbrio, experimentamos um senso saudável de poder pessoal, autoconfiança e autoestima. Sentimo-nos capazes de assumir a responsabilidade por nossas vidas, tomar decisões assertivas e agir com determinação. Temos uma clara noção da nossa identidade e do nosso valor pessoal. Sentimo-nos gratos, com um sentimento de satisfação, sensação de nos encontrarmos em nosso verdadeiro caminho, de dever cumprido, capacidade de nos priorizarmos, sermos pacientes.
É um chakra muito importante, é através deste chakra que a nossa energia é “sugada” ou “roubada”, e é também através deste chakra que absorvemos a energia presente a nossa volta.

Para equilibrar o terceiro chakra, é importante cultivar a autoaceitação, o amor-próprio e a confiança em nossas habilidades e talentos.
Cuidar do terceiro chakra envolve desenvolver uma postura de assertividade e estabelecer limites saudáveis em nossos relacionamentos. Isso nos ajuda a manter o equilíbrio entre nossas necessidades e as dos outros, promovendo relacionamentos saudáveis e respeitosos.



Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Chakras

04º
chakra

Em sânscrito: Anahata
Chacra: Cardíaco
Cor: Verde ou rosa
Frequência: 639 HT
Elemento: Ar
Sentido: Tato



Mantra: YAM OU PAM
Órgãos: Coração, Sistema circulatório, Timo e pulmões.
Está localizado na região do coração e é associado à cor verde. Ele representa o amor, a compaixão e a conexão emocional.

Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Quando o quarto chakra, Anahata, está em desequilíbrio, pode afetar diferentes aspetos da nossa vida. Este chakra está relacionado ao amor, compaixão, conexão emocional e equilíbrio emocional.
Quando o quarto chakra está em desequilíbrio, podem surgir sintomas como dificuldade em amar e receber amor, sentimentos de solidão, ressentimento, mágoa, ciúme, falta de empatia e problemas de relacionamento. Sentimentos de pânico, angústia e grande sensação de desespero, medo de ser rejeitado, depressão, vulnerabilidade, sentimentos de rejeição, a pessoa pode sentir-se desconectada dos outros, incapaz de se abrir emocionalmente e de estabelecer relacionamentos saudáveis e harmoniosos.
O seu desequilíbrio pode levar-nos a estar a dar com expectativas de receber em troca de forma não genuína, sentimentos de desilusão e choro constante.

Quando o quarto chakra está em equilíbrio, experimentamos um profundo senso de amor incondicional, compaixão, conexão emocional e equilíbrio emocional. Somos capazes de amar a nós mesmos e aos outros de forma saudável, expressar afeto e nutrir relacionamentos harmoniosos. Sentimo-nos conectados com o mundo ao nosso redor, cultivando empatia e compreensão.
Para equilibrar o quarto chakra, é importante cultivar o amor-próprio, a autocompaixão e a abertura emocional. Práticas como meditação do coração, exercícios de perdão, atos de bondade e gratidão podem ser benéficas para estimular e equilibrar essa energia vital.
Cuidar do quarto chakra envolve cultivar relacionamentos saudáveis e nutridores, baseados no respeito, na empatia e na comunicação aberta. Também é importante praticar o autocuidado e estabelecer limites saudáveis em nossos relacionamentos, garantindo que estejamos nutrindo tanto a nós mesmos como aos outros.





Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Chakras

05º
chakra

Em sânscrito: Vishuddha
Chacra: Laríngeo, Garganta
Cor: Azul-celeste
Frequência: 711HT
Elemento: Éter
Sentido: Audição



Mantra: HAM
Órgãos: Garganta, cordas vocais, Glândula Tireoide, Sistema respiratório superior, incluindo as vias aéreas superiores, a laringe e a faringe.

Vishuddha, está situado na região da garganta e é representado pela cor azul. Ele está relacionado à comunicação, expressão e autenticidade

Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Quando o quinto chakra está em desequilíbrio, podem surgir sintomas como dificuldade em expressar-se claramente, medo de falar em público, falta de confiança na própria voz, tentativas de controlar através da argumentação, frieza, excesso de racionalismo, vergonha, sensação de “nó na garganta”, problemas de comunicação, timidez excessiva e bloqueios criativos. A pessoa pode sentir-se reprimida em suas expressões, com dificuldade em se fazer ouvir e em se expressar autenticamente e tem dificuldades em tomar decisões. Tem sentimentos de limitações e grande capacidade de se auto-criticar.



Quando o quinto chakra está em equilíbrio, experimentamos uma comunicação clara e assertiva, expressão pessoal autêntica e criatividade fluindo livremente. Sentimo-nos confiantes em expressar nos através de uma comunicação honesta e sincera que irá refletir diretamente nos relacionamentos.
Em equilíbrio tem grande poder de mudar as nossas vidas através da palavra. Somos autênticos e verdadeiros, somos sinceros, agimos de forma honesta e clara, capazes de tomar decisões com razão levando e conta também o coração.



®

Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Chakras

06º
chakra

Em sânscrito: Ajna
Chacra: Frontal ou terceira visão
Cor: Azul Índigo ou roxo
Frequência: 852 HT
Elemento: Espírito/Luz
Sentido: Percepção extrassensorial



Mantra: OHM
Órgãos: Glândula pineal, Hipófise (Glândula pituitária) Sistema nervoso central, olhos e visão.

Está localizado na região da testa, entre as sobrancelhas, e é associado à cor índigo ou roxa. É conhecido como o "terceiro olho" e está relacionado à intuição, sabedoria interior e perceção espiritual.

Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Quando o sexto chakra, Ajna, está em desequilíbrio, pode afetar diferentes aspetos da nossa vida. Este chakra está relacionado à intuição, perceção, clareza mental e visão interior.
Quando o sexto chakra está em desequilíbrio, podem surgir sintomas como falta de clareza mental, dores de cabeça e enxaquecas, arrogância, egocentrismo, falta de memória, tirania, dificuldade em tomar decisões, confusão, falta de intuição, desconexão da intuição e da visão interior. A pessoa pode sentir-se perdida, com dificuldade em confiar nos próprios instintos e em ver além das aparências.

Quando o sexto chakra está em equilíbrio, experimentamos uma mente clara, com a nossa intuição muito aguçada, tal como a telepatia e capacidade de clarividência, visão interior e capacidade de ver além do óbvio e além do físico. Sentimo-nos conectados com a nossa sabedoria interior e confiamos nos nossos instintos. Também somos capazes de ter uma perceção mais profunda das situações e das pessoas ao nosso redor.
Para equilibrar o sexto chakra, é importante cultivar a quietude mental, a meditação e a conexão com a intuição.
Além disso, cuidar do sexto chakra envolve desenvolver uma mente aberta, estar disposto a questionar e a explorar diferentes perspetivas e ter uma conexão íntima com a nossa intuição e sabedoria interior.



Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Chakras

07º
chakra

Em sânscrito: Sahasrara
Chacra: Coronário ou Coroa
Cor: Branco, violeta ou dourado
Frequência: 963 HT
Elemento: Consciência ou pensamento
Sentido: Consciência cósmica - Todos os sentidos



Mantra: AUM
Órgãos: Cérebro, Sistema nervoso central e a medula espinhal, Glândula pineal, Sistema energético.
Sahasrara, localiza-se no topo da cabeça e é representado pela cor violeta ou branca. É conhecido como o chakra da coroa e está associado à conexão espiritual, transcendência e consciência superior.

Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Quando o sétimo chakra, Sahasrara, está em desequilíbrio, pode afetar diferentes aspetos da nossa vida. Este chakra está relacionado à nossa espiritualidade, conexão com o divino, sabedoria universal e consciência superior.
Quando o sétimo chakra está em desequilíbrio, podem surgir sintomas como falta de propósito ou significado na vida, sensação de desconexão espiritual, falta de clareza mental, falta de inspiração e falta de conexão com algo maior que nós mesmos. A pessoa pode sentir-se perdida, com uma sensação de vazio interior e uma falta de direção espiritual, sentir medo da morte, ter situações e episódios de desorientação, histeria, fobias e neuroses.

Quando o sétimo chakra está em equilíbrio, experimentamos uma profunda conexão com o divino, uma consciência expandida, clareza mental e uma sensação de propósito e significado na vida. Sentimo-nos conectados com algo maior que nós mesmos e somos capazes de aceder a sabedoria universal. Também somos inspirados e guiados por uma força espiritual que aumenta muito as nossas capacidades de desenvolver os nossos dons ligados a telepatia e clarividência.

Para equilibrar o sétimo chakra, é importante cultivar práticas espirituais e de conexão com o divino, como a meditação, a oração, a contemplação e o estudo de ensinamentos espirituais. Além disso, cuidar do sétimo chakra envolve viver uma vida alinhada com os nossos valores espirituais, buscar o autoconhecimento e nutrir uma conexão interior com algo maior que nós mesmos.
É importante mencionar que o equilíbrio do sétimo chakra não significa necessariamente seguir uma religião específica, mas sim ter uma conexão pessoal com o divino ou com uma energia espiritual que ressoe com cada indivíduo.



Todos os direitos reservados Academia Gaia®

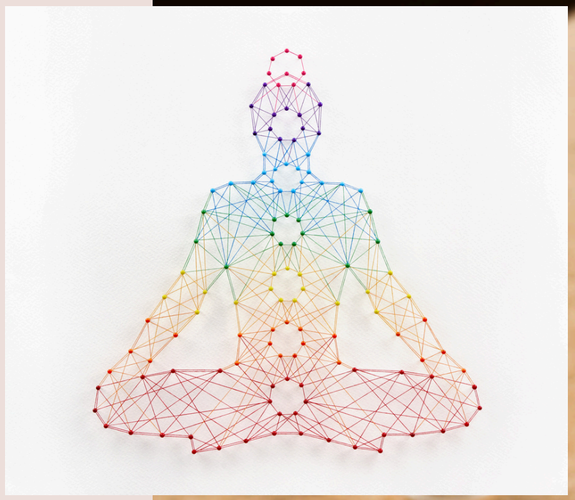


Quando os chakras estão desequilibrados, seja por excesso ou falta de energia, isso pode afetar nossa saúde física, emocional e espiritual. O equilíbrio dos O equilíbrio dos chakras é essencial para o nosso bem-estar global. Quando esses centros de energia estão alinhados e fluindo livremente, experimentamos uma sensação de harmonia, vitalidade e plenitude em nossas vidas. Por outro lado, quando os chakras estão bloqueados ou desequilibrados, podemos experimentar uma série de desafios físicos, emocionais e espirituais.

A prática de técnicas como a litoterapia, meditação, ioga, reiki e outras terapias energéticas pode ajudar a desbloquear e equilibrar os chakras. Essas práticas visam purificar e fortalecer a energia vital, permitindo que ela flua livremente através dos chakras, promovendo cura e bem-estar.

Todos os direitos reservados Academia Gaia®

É importante lembrar que o equilíbrio dos chakras não é um processo único, mas sim uma jornada contínua. À medida que crescemos e evoluímos, nossos chakras também podem passar por mudanças e desafios. Portanto, estar consciente de nossos chakras e buscar formas de equilibrá-los regularmente é uma maneira de cuidar de nossa saúde física, emocional e espiritual.



Todos os direitos reservados Academia Gaia®



Luciana Melo

Litoterapeuta
Mentora
Mestre Reiki
Lei da atração e Ho'oponopono



Todos os direitos reservados Academia Gaia®