Chakra Sacral

Svadhisthana



GUIA DE EQUILÍBRIO

Academia GAIA.org

Alimentos recomendados



- Frutas alaranjadas e suculentas: laranja, mamão, manga, damasco, caqui, pêssego
- Vegetais ricos em água e cor: cenoura, abóbora, pimentão laranja
- Alimentos que estimulam o prazer saudável: cacau, leite de coco, mel, baunilha
- Grãos integrais que apoiam o sistema reprodutor: aveia, arroz vermelho, quinoa
- Alimentos fermentados (equilibram o útero e intestino): kefir, kombucha, chucrute

Todos os direitos reservados Academia Gaia®



Chás e infusões

- Hibisco (ativa a criatividade e o feminino)
- Camomila (relaxamento e conexão emocional)
- Flor de laranjeira (leveza e sensualidade)
- Canela com maçã (prazer e calor interno)
- Gengibre com cúrcuma (vitalidade e circulação pélvica)

Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Óleos essenciais indicados

- Ylang-ylang (sensualidade e conexão com o prazer)
- Laranja-doce (alegria e fluidez emocional)
- Gerânio (harmonização dos ciclos e emoções)
- Patchouli (prazer consciente)
- Sálvia-esclareia (conexão com o feminino e criatividade)
- Blend Tenda Gaia Chakra Sacral



Use em difusores, banhos de assento, automassagens no baixo ventre ou na lombar (sempre diluído).

Todos os direitos reservados Academia Gaia®



Práticas corporais e respiração

- Danças livres e sensuais (soltar os quadris, sentir o corpo)
- Movimentos circulares com a pelve
- Yoga: Bhujangasana (Postura da Cobra), Baddha Konasana (Borboleta), Apanasana (abraço de joelhos)
- Respiração circular (sem pausas, em fluxo contínuo)
- Respiração consciente no útero (homens podem visualizar o centro criativo no baixo ventre)

Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Mantra e Afirmações

Bija mantra: *VAM*
Afirmações positivas:

- Eu me permito sentir prazer e leveza.
- Minhas emoções fluem com liberdade e aceitação.
- Eu honro meu corpo e minha criatividade.
- É seguro expressar meus desejos.



Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Hábitos e atitudes diárias

- Beber mais água com intenção de purificação emocional
- Criar momentos de prazer consciente (banhos aromáticos, toque, dança, arte)
- Resgatar atividades criativas (desenho, pintura, escrita, culinária)
- Honrar os ciclos do corpo (especialmente para quem menstrua)
- Evitar repressão emocional – acolher os sentimentos



Todos os direitos reservados Academia Gaia®

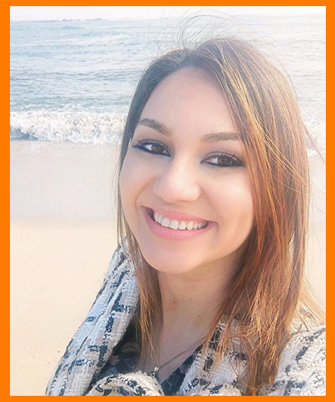
Cores e visualização

- Usar roupas ou acessórios em tons de laranja, coral, salmão
- Meditar visualizando uma luz laranja suave girando no baixo ventre
- Criar um altar ou cantinho com velas, flores ou objetos em tons quentes e suaves



Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Luciana Melo



LITOTERAPEUTA
AROMATERAPEUTA
MESTRE REIKI
FÍSICA QUÂNTICA
HO'OPONOPONO

Gratidão