Chakra Plexo Solar

Manipura



GUIA DE EQUILÍBRIO

Academia GAIA.org

Alimentos recomendados

- Frutas amarelas: banana, abacaxi, manga, limão
- Vegetais energizantes: abóbora, milho , cenoura
- Especiarias ativadoras: gengibre, cúrcuma, cominho
- Grãos que sustentam a força interior: quinoa , arroz integral, aveia
- Alimentos amargos suaves (em equilíbrio) rúcula, chicória



Todos os direitos reservados Academia Gaia®



Chás e infusões

- Gengibre (ativa o fogo interno e a coragem
- Hortelã -pimenta(Clareza mental e digestiva)
- Alecrim (foco e autoconfiança)
- Camomila com cúrcuma (acalmar sem apagar a força)
- Dente de leão (apoio ao fígado e libertação emocional)

Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Óleos essenciais indicados

- Limão (clareza, motivação e autoestima)
- Alecrim (força mental e foco)
- Gengibre (ação e coragem)
- Cedro (segurança interna e estrutura)
- Bergamota (confiança equilibrada)
- Blend Tenda Gaia Chakra Plexo Solar





Use em difusores ou automassagem no abdómen superior (sempre diluído)

Todos os direitos reservados Academia Gaia®



Práticas corporais e respiração

- Yoga: Navasana (Barco), Utkatasana (Cadeira), Bhujangasana (Cobra)
- Caminhadas consientrs com postura ereta
- Fortalecimento do core abdominal

- Respiração de fogo suave (kapalabhati adequado)
- Respiração consciente no plexo solar com visualização dourada

Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Mantra e Afirmações

Bija mantra: *RAM*
Afirmações positivas:

- Eu confio na minha força interior.
- É seguro ocupar o meu lugar no mundo.
- Eu ajo com clareza e responsabilidades.
- Eu honro os meus limites e escolhas.



Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Hábitos e atitudes diárias

- Estabelecer limites sem culpa
- Evitar decisões apenas para agradar
- Assumir responsabilidades com consciência
- Respeitar o próprio ritmo e energia
- Praticar a gratidão pelo próprio percurso



Cores e visualização

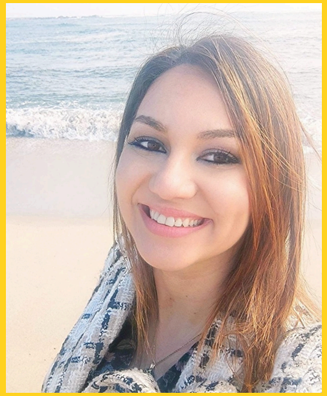
- Usar roupas ou acessórios tons amarelo ou dourado

- Meditar visualizando uma luz amarela no plexo solar
- Criar um altar ou caminho com velas e elementos solares



Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Luciana Melo



Gratidão