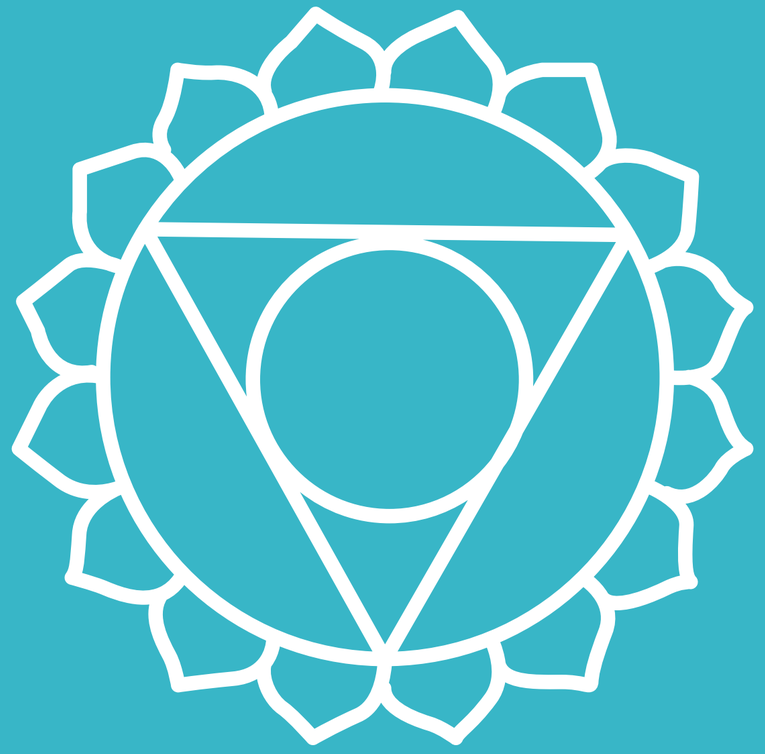
Chakra Laríngeo

Vishuddha

GUIA DE EQUILÍBRIO



Academia GAIA.org

Alimentos recomendados

Alimentos que favorecem a comunicação, a clareza e a expressão consciente:

- Frutas suculentas: maçã, pêra, uvas , melão
- Alimentos líquidos ou semi-líquidos: sopas , caldos e papas leves
- Mel
- Água pura e infusões mornas
- Alimentos frescos que hidratam o corpo e garganta



Todos os direitos reservados Academia Gaia®



Chás e infusões

- Camomila (acalmar e suavizar a expressão)
- Erva-doce (clareza e comunicação tranquila)
- Gengibre (libertar bloqueios na garganta)
- Hortelã (fluidez e fescura na comunicação)
- Chá de tomilho (apoio energético a garganta)

Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Óleos essenciais indicados

- Lavanda (Expressão suave e consciente)
- Hortelã - pimenta (voz e comunicação)
- Eucalipto (libertação e clareza)
- Camomila romana (acalmar tensões emocionais)
- Sândalo (verdade interior e alinhamento)
- Blend Tenda Gaia Chakra laríngeo



Usar em difusor, inalação consciente ou automassagem no pescoço e garganta (sempre diluído)

Todos os direitos reservados Academia Gaia®



Práticas corporais e respiração

- Yoga: Matsyasana (peixe), Setúbal Bandhasana (ponte) alongamento de pescoço
- Exercícios de mobilidade cervical
- Respiração consiste focada na garganta
- Cantar, entoar mantras ou sons prolongados
- Escrita consciente como forma de expressão

Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Mantra e Afirmações

Bija mantra: *HAM*
Afirmações positivas:

- A minha voz é clara e verdadeira.
- É seguro expressar o que sinto.
- Comunico com respeito e consciência.
- A minha verdade flui com serenidade.



Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Hábitos e atitudes diárias

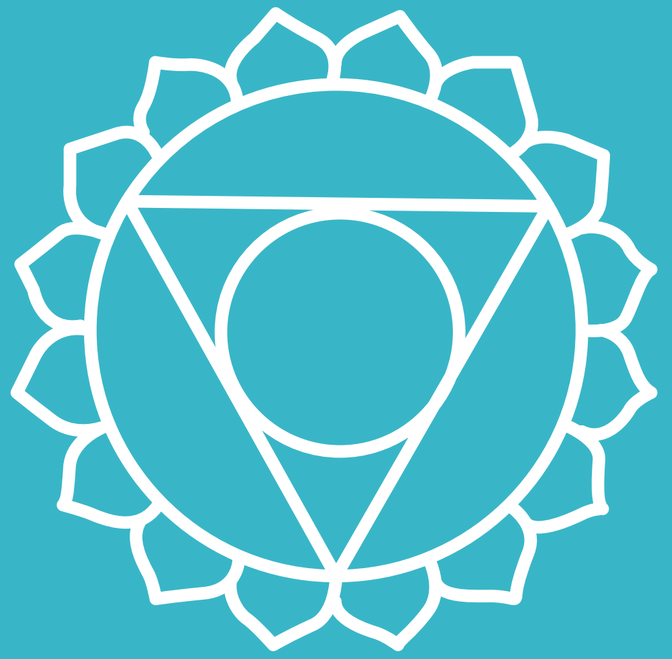
Expressar sentimentos de forma honesta

Escutar o outro com presença

Evitar engolir palavras ou emoções

Praticar o silêncio consciente quando necessário

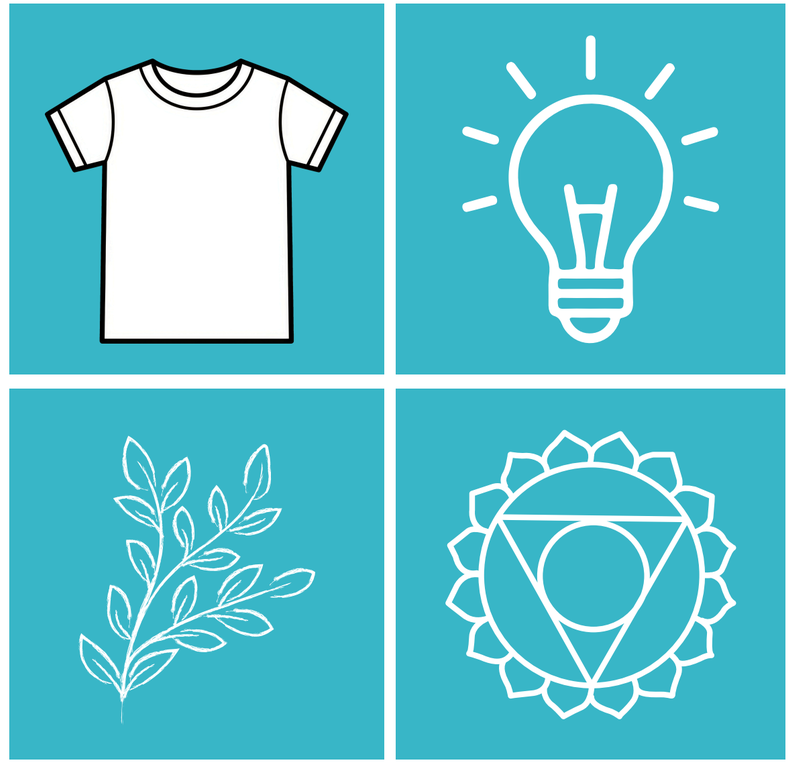
Respeitar a própria verdade sem ferir o outro



Todos os direitos reservados Academia Gaia®

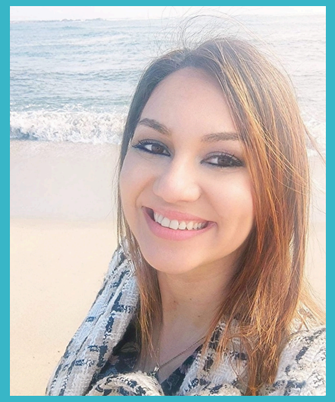
Cores e visualização

- Usar tons de azul-claro
- Visualizar uma luz azul suave na garganta
- Criar um espaço de silêncio e escuta interior



Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Luciana Melo



Gratidão