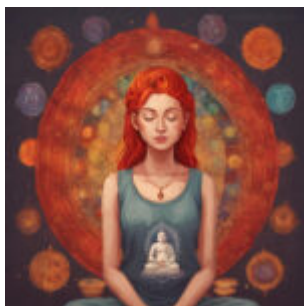


MENTALIZE CORES, ESTIMULE OS CHAKRAS

escrito por CECp - Conhecimento, Espiritualidade, Culturas e Pluralidade



Muitas são as maneiras de equilibrar os chakras – pontos energéticos posicionados ao longo do corpo – e, assim, conquistar mais disposição no dia a dia. Aqui, você descobre como fazer isso de um jeito bem eficiente e divertido: mentalizando cores.

Texto • Redação

✖ Cada chakra possui uma cor diferente. O centro básico se associa à cor vermelha ou escarlate; o sacral, à alaranjada; o umbilical, à amarela; o cardíaco, à verde; o laríngeo, à azul; o frontal, à índigo; e o coronal, à violeta. Visualizando a cor específica de cada centro, você experimenta de outro modo a energia de seus chakras. Acompanhe agora um passo a passo de como ativar estes centros energéticos por meio das cores.

Antes de começar

- Fique em um cômodo tranquilo e bem iluminado.
- Sente-se confortavelmente numa cadeira de espaldar reto, com os pés bem assentados no chão e separados alguns centímetros. É melhor tirar os sapatos e as meias; se usar óculos, tire-os também.

- Pouse as mãos nas pernas. Pode fechar os olhos se quiser.
- Respire naturalmente várias vezes, pelo nariz, até sentir-se relaxado.
- Procure seguir as etapas de cada centro energético até completar o exercício.

Colorindo o centro básico

- Visualize a primeira cor. Ao expirar, imagine-se exalando a cor vermelha ou escarlate. Concentre a atenção no centro básico, que fica na virilha, perto do períneo. Envolver nesta cor a parte inferior do seu corpo, da virilha aos pés.
- Toda vez que você expirar, finja que é uma tinta spray pintando seu centro básico de vermelho. Sinta o calor dessa cor viva.
- Desse modo, respire a cor no centro básico durante um minuto, então, pare.

Colorindo o centro sacral

- Agora suba a coluna e volte a atenção para o segundo centro energético. Ele se localiza na região do osso púbico, ou cerca de 7 cm abaixo do umbigo.
- Visualize a cor laranja na região do osso púbico.
- Procure envolver nela tanto a parte anterior do corpo quanto a posterior, como se essa região estivesse enrolada com uma faixa alaranjada.
- Toda vez que você expirar, exale o alaranjado nesse centro

energético. Sinta o calor dessa cor viva.

- Assim, respire a cor no centro sacral durante um minuto, depois relaxe.

Colorindo o centro umbilical

- Localize o terceiro centro energético no umbigo. Trata-se do chamado chakra esplênico, que ocupa a região que vai da base do esterno até o umbigo.
- Concentre a atenção nessa parte do corpo ao mesmo tempo que procura visualizar a cor amarela viva. Pode imaginar que apanhou sol no diafragma e que ele está brilhando gloriosamente lá dentro.
- Sua luz se irradia a todo o centro do seu corpo, na frente e atrás. Sinta a propriedade energizante dessa cor.
- Durante um minuto, exale-a no centro umbilical toda vez que expirar, então pare e relaxe.



Colorindo o centro cardíaco

- Agora preste atenção no centro cardíaco. Ele fica na região do peito, essencialmente entre as omoplatas e a base da caixa torácica. Ao se concentrar nele, visualize a cor verde.
- Sempre que expirar, visualize a parte superior de sua cavidade torácica, na frente e atrás, enchendo-a de verde. Sinta a qualidade serena e equilibrada dessa cor.

- Durante um minuto, toda vez que expirar, exale o verde no centro cardíaco, depois pare e relaxe.

Colorindo o centro laríngeo

- O chakra se acha no centro da garganta, embora se possa considerar que abrange toda a região do pescoço. Com a atenção voltada para ele, visualize o azul como uma faixa de cor totalmente enrolada em seu pescoço, do alto dos ombros até a base da cabeça. Pense num belo azul-marinho.
- Toda vez que expirar encha o centro laríngeo desse calmo e sereno azul.
- Assim, exale-o no centro laríngeo durante um minuto, então, pare e relaxe.

Colorindo o centro frontal

- O próximo centro energético fica entre as sobrancelhas, por isso também é conhecido como o chacra do terceiro olho. Sempre que expirar, imagine o espaço entre seus olhos enchendo-se da cor índigo.
- Desse modo, exale-a no centro frontal durante um minuto, depois pare e relaxe.

Colorindo o centro coronal

- Por fim, concentrando-se no centro coronal, no alto da cabeça, visualize-se enchendo-o de uma bonita cor violeta. Ao expirar, exale o violeta nas mil pétalas do centro coronal.

- Depois de fazer isso durante um minuto, pare e relaxe.

Isto completa o exercício de colorir os centros energéticos. (...) Continue respirando calmamente pelo nariz. Se quiser, pode inverter o exercício, descendo a coluna de chakras e visualizando uma vez mas as cores do coronal, do frontal, do laríngeo, do cardíaco, do esplênico, do sacral e do básico, nesta ordem.