

OS CHAKRAS E A SUA SAÚDE

escrito por Triada



Saiba mais sobre os chakras, descubra como esses sete portais energéticos relacionam-se com sua saúde emocional e mental e confira dicas super práticas para harmonizá-los

Texto • Renata Guerra

Cada chakra tem uma função específica e se relaciona diretamente a aspectos emocionais positivos. E assim, o chakra raiz está ligado aos sentimentos de segurança; o solar, à liberdade; o cardíaco, ao amor etc. Mas cada um desses centros energéticos, quando em desarmonia, desperta emoções, por assim dizer, não tão nobres.

Reconhecer esta emoção negativa e o chakra correspondente a ela é fundamental para evitar males para o organismo como um todo. Isto porque quando um chakra está fora de sintonia, automaticamente, desarmoniza os demais. A explicação é simples: como estes centros de energia estão ligados entre si, um segundo chakra tentará suprir a energia que está deficiente no primeiro. Essa ação paliativa fará com que ele fique sobrecarregado, aumentando o desequilíbrio.

Se a causa da desarmonia não for curada, os outros chakras serão afetados, acarretando doenças físicas e emocionais. Por isso, quando um chakra for ativado, devemos sempre trabalhá-los em conjunto. Primeiro, a atuação será focada no centro causador do desequilíbrio, depois que este demonstrar que foi curado, o trabalho de harmonização será nos demais. Acompanhe a seguir, características de cada chakra, sua emoção

correspondente e aproveite para aprender algumas dicas de como reequilibrá-lo.



Chakra base: medo de tudo

Características gerais: este chakra está relacionado à sustentação. Quando está em desarmonia, a pessoa não se sente segura. Surge, então, o medo do desconhecido, o medo do que pode te acontecer, a insegurança. A energia deste chakra rege as glândulas supra-renais, coluna vertebral e os rins.

Problemas de saúde relacionados: ciática, varizes, tumores retais ou câncer.

Dica de harmonização: Como muitas vezes, as emoções negativas são anteriores à nossa consciência, é sempre bom mentalizar a seguinte frase: Eu tenho direito de estar aqui.



Chakra sacro: o peso da culpa

Características gerais: o chakra da sexualidade rege as glândulas e órgãos sexuais e o sistema reprodutor. O sentimento negativo predominante deste chakra é a culpa. A cultura ocidental tem certos preconceitos quanto ao desejo e o ato sexual, por isso vários distúrbios são manifestados no chakra laranja.

Problemas de saúde relacionados: disfunções sexuais, distúrbios no aparelho reprodutor, alergias, problemas de pele, hemorróidas, excessos na alimentação.

Dica de harmonização: mentalize a seguinte frase positiva “eu tenho o direito de sentir”.



Chakra esplênico: que vergonha!

Características gerais: este chakra está ligado ao desejo de firmar-se em grupo. Por isso, a vergonha é a sua emoção negativa. A pessoa deixa de agir por vergonha, seja do erro, do fracasso ou do que os outros podem pensar. A área de influência deste chakra é o sistema digestivo, estômago, fígado, pâncreas, a vesícula biliar e o sistema nervoso.

Problemas de saúde relacionados: má digestão, ansiedade, diabetes, problemas de fígado e de pâncreas, úlceras, hérnia de hiato, gastrites, cálculos de vesícula.

Dica de harmonização: mentalize a seguinte frase positiva “eu tenho o direito de agir”.



Chakra cardíaco: baixo astral

Características gerais: é o centro energético do amor. Quando está desequilibrado, cede lugar para a tristeza, mágoas e

ressentimentos, que vão minando aos poucos a força redentora deste chakra. Rege a glândula timo, coração, sangue e sistema circulatório.

Problemas de saúde relacionados: doenças cardíacas, problemas em veias e vasos, distúrbios circulatórios e pressão, problemas pulmonares, asma, bronquites, depressões, angústias, constipação intestinal são distúrbios comuns quando o chakra está deficiente.

Dica de harmonização: mentalize a seguinte frase positiva “eu tenho o direito de amar e ser amado”.



Chakra laríngeo: mentir é fácil

Características gerais: este chakra governa a comunicação e a expressão com o mundo. Por isso, quando está fora de sintonia, a pessoa pode ter dificuldades de expressar seus sentimentos e emoções, chegando até a mentir. Este centro energético governa a glândula tireóide, pulmões, brônquios, voz e tratamento digestivo.

Problemas de saúde relacionados: doenças da garganta, laringite, faringite, problemas de tireóide e paratireóide, doenças mentais, depressão, problemas de coluna cervical, de dentes, distúrbios da fala, calo das cordas vocais, doenças nervosas e fobias.

Dica de harmonização: mentalize a seguinte frase positiva “eu tenho o direito de falar e ouvir a verdade”.



7 Chakra frontal: olhos fechados

Características gerais: o chakra do intelecto em desarmonia pode desencadear a ilusão, ou seja, a falta do conhecimento verdadeiro a respeito de si mesmo e do mundo. O quinto chakra rege o ouvido, nariz, maxilar superior, seios da face e parte do cérebro.

Problemas de saúde relacionados: rinites, sinusites, alergias, enxaqueca, problemas de ouvido, surdez, problemas dos olhos, cegueira, catarata, insanidade, depressão, rigidez, insônia, pesadelos são distúrbios criados neste centro de energia desalinhado.

Dica de harmonização: mentalize a seguinte frase positiva “eu tenho o direito de ver”.



Chakra coronário: espírito fraco

Características gerais: o portal da espiritualidade, quando está desarmônico fica fechado. Sem esta conexão, a pessoa passará a sentir agonia pela falta de entendimento da verdadeira dimensão do ser. A energia deste chakra se relaciona com a glândula hipófise, sistema imunológico (baço), e governa a parte superior do cérebro, olhos, ouvido e sistema

endócrino.

Problemas de saúde relacionados: quadros de depressão e insônia, problemas endócrinos, tumores, inflamações dos nervos, problemas nos ouvidos e nos olhos, insanidade, problemas imunológicos e envelhecimento precoce.

Dica de harmonização: mentalize a seguinte frase positiva “eu tenho o direito de saber”.

Agora que você conhece um pouco mais os chakras, suas funções e disfunções, preste atenção em si mesmo.

Pare uns minutos do seu dia para refletir, para saber o que as suas emoções querem dizer realmente. Descobrir o recado que algumas doenças mandam é um exercício de auto-conhecimento, além de meio caminho em direção à cura.

Fonte: Triada.com.br