Equilibre os chakras em 7 dias

escrito por Universo e Cultura



Sete dias, mil benefícios! Conheça os seus portais de energia e encare o desafio de colocá-los nos eixos em uma semana.

Texto • Carine Portela / Triada.com.br

Segunda-feira: Chakra da Raiz
Nosso primeiro chakra é alimentado pela energia que vem da terra. Ele rege a relação com o mundo prático, impulsionando o instinto de sobrevivência e a autoconfiança. Localizado na base da espinha dorsal, entre o ânus e os órgãos genitais, também cuida da das nossas pernas e pés, do intestino e das glândulas suprarrenais.
Para começar bem a semana, nada melhor do que colocar em harmonia o centro energético que nos dá pique e ajuda a realizar as tarefas do dia a dia.

Hoje é dia de…
• Praticar uma atividade esportiva. Pode ser corrida, natação, dança, tai chi chuan… O importante é dedicar pelo menos uma hora desse dia para estabelecer uma relação direta com seu corpo.
• Fazer uma lista de tarefas da semana. Ao final, perceba que sua vida agora está sob seu controle. Com esse check list, vai ser moleza se organizar para cumprir todos os objetivos a tempo.
• Energizar a área. Acenda um incenso de sândalo ou patchuli,

coloque uma pedra (granada ou quartzo fumê) sobre o chakra e mentalize uma luz vermelha iluminando a região. Sinta o calor dessa cor vibrante entrando em seu corpo e oferecendo-lhe força, energia e confiança.
• Refletir sobre a questão: “Por que deixar para amanhã o que eu posso fazer hoje?”.

Terça-feira: Chakra Umbilical
O segundo chakra é a porta de entrada da energia que se relaciona com o lado bom da vida. Entre os seus domínios, estão a vida sexual, os prazeres que deleitam os cinco sentidos, a criatividade e a criança que vive dentro de nós. Posicionado quatro dedos abaixo do umbigo, rege o sistema reprodutivo.
Você pode ter prazer aqui e agora: a melhor pedida para a terça-feira é se concentrar na energia das pequenas coisas que deixam nossa vida docinha, docinha.

Hoje é dia de…
• Bancar o mestre-cuca. Você pode preparar uma receita inédita ou seu prato preferido. O importante é usar o amor como principal ingrediente.
• Abrir os braços para o novo! Sabe aquele filme que você sempre quis assistir ou aquele vinho que você morre de vontade de abrir, mas vive esperando uma ocasião especial? Pois o momento certo chegou. Aproveite! Dê preferência, em boa companhia.
• Energizar a área. Acenda um incenso de tangerina ou melissa, coloque uma pedra (âmbar ou calcita laranja) sobre o chakra e visualize uma luz laranja brilhando sobre a região. Sinta a propriedade energizante dessa cor invadindo seu corpo e reacendendo seu prazer de viver.
• Refletir sobre a questão: “Minha criança interior está viva e entusiasmada?”.

Quarta-feira: Chakra do Plexo Solar
Bem-vindo ao centro de poder do seu corpo. O terceiro chakra é fonte de vitalidade e autoconsciência, além de comandar nossos

desejos mais profundos e ter a faculdade de transformar qualquer tipo de energia negativa em positiva. Localizado no umbigo, atua sobre o sistema digestivo e as funções metabólicas do organismo.
Otimismo é a palavra-chave do dia. Marque na agenda: hoje, você tem um encontro marcado com todo e qualquer tipo de energia positiva.

Hoje é dia de…
• Fazer uma lista de desejos. Deixe os sonhos materiais de lado e escreva, num papel, tudo o que você quer conquistar nos campos mental, emocional e espiritual. Não há limite de itens!
• Assistir ao pôr-do-sol. Se tiver tempo, vá a algum um lugar especial, como um parque ou uma praia. Se estiver no meio do trabalho, a dica é assistir o espetáculo da janela.
• Energizar a área. Acenda um incenso de cravo ou néroli, coloque uma pedra (calcita amarela, pedra do sol ou citrino) sobre o chakra e imagine uma luz amarela sobre a região. Sinta a alegria dessa cor poderosa atravessando seu plexo solar e revitalizando seu organismo.
• Refletir sobre a questão: “Você se preocupa excessivamente com o que os outros pensam?”.

Quinta-feira: Chakra Cardíaco
A capacidade de amar mora aqui. Em nosso quarto centro energético, nutrimos o carinho, a compaixão e outros sentimentos que favorecem a inteligência emocional. Localizado no meio do peito, bem pertinho do coração, também é responsável pelo dom do perdão. Fisicamente, age nos sistemas respiratório e circulatório.
Você está no meio da jornada. Ao longo dessa quinta-feira, repare como o seu corpo, sua mente e seu espírito estão ficando cada vez mais harmonizados.

Hoje é dia de…
• Caminhar na natureza. Escolha um local aprazível e, mesmo que seja por apenas meia hora, deixe-se envolver pela energia revigorante que paira no ar. A força de que você precisa neste

momento vem das árvores, flores e riachos.
• Encontrar quem você gosta. Pode ser um amor, um amigo ou alguém da família… Escolha uma pessoa especial e dedique-se totalmente a ela por algumas horas.
• Energizar a área. Acenda um incenso de limão ou eucalipto, coloque uma pedra (quartzo verde ou pedra da lua) sobre o chakra e veja que uma luz verde pulsa sobre a região. Sinta a serenidade dessa cor invadindo seu coração e deixando suas emoções em paz.
• Refletir sobre a questão: “Você sabia que o amor é a maior fonte de inspiração que existe?”.

Sexta-feira: Chakra Laríngeo
O quinto chakra age como o porta-voz do seu corpo. Ele é o governante da comunicação, tendo como principal função expressar corretamente nossos sentimentos e pensamentos. Sua localização não poderia ser mais propícia: a garganta. Fisicamente, seu trabalho é cuidar de toda a região do pescoço e boca, incluindo a glândula tireoide.
Sexta-feira é dia de vestir a roupa mais gostosa, comer no melhor restaurante e… colocar para fora sua energia mais poderosa. Happy Friday!

Hoje é dia de…
• Escrever uma poesia, pintar um quadro, cantar (bem alto) no chuveiro. Chegou o momento de colocar para fora energia que existe em você.
• Resolver pendências emocionais. Há algo entalado na sua garganta? Procure a pessoa relacionada à questão e abra o jogo. A sensação, logo depois do desabafo, será de puro alívio.
• Energizar a área. Cuide das suas plantas ou então acenda um incenso de lavanda ou gerânio, coloque uma pedra (quartzo azul ou água-marinha) sobre o chakra e mentalize uma luz azul clara vibrando sobre a região. Sinta o brilho suave dessa cor e perceba como ela pulsa em sintonia com a sua verdade interior.
• Refletir sobre a questão: “Por que não compartilhar com os

outros o que há de mais precioso em nós?”.

Sábado: Chakra Frontal
Você já ouviu falar em “terceiro olho”? Se sua resposta é sim, o sexto chakra é seu velho conhecido. Ele é o governante da nossa intuição, da sabedoria e das atividades intelectuais. Situado entre as sobrancelhas, logo acima do nariz, representa a conexão com o mundo extrafísico, além de cuidar da visão, do cérebro e da glândula hipófise.
Oba, o fim de semana chegou! E, junto com ele, a chance dar um relax para o corpo e estimular a energia da mente, sintonizando razão e intuição.

Hoje é dia de…
• Estimular a mente. Você pode fazer palavras-cruzadas, montar um quebra-cabeça, jogar gamão ou xadrez, ouvir música clássica… Qualquer atividade que funcione como uma ginástica para seus neurônios é valida neste dia.
• Observar as estrelas. Deixe seu olhar se perder no infinito de pontinhos brilhantes que cobrem o céu azul. Poucas atividades fazem tão bem à alma quanto essa.
• Energizar a área. Acenda um incenso de rosa ou alecrim, coloque uma pedra (lápis-lázuli ou azurita) sobre o chakra e visualize uma forte luz azul índigo brilhando na região. Sinta a profundidade dessa cor irradiando em sua mente e clareando seus pensamentos um a um.
• Refletir sobre a questão: “Você costuma prestar atenção na sua intuição?”.

Domingo: Chakra Coronário
Portal da espiritualidade, o sétimo chakra abre as portas do nosso corpo para as energias superiores. Através dele, mergulhamos no campo da espiritualidade, da união com o divino e da elevação espiritual. Posicionado no topo da cabeça, é o chakra que rege o ritmo biológico, harmoniza o sono e estimula a glândula pineal.
Seu corpo agora é morada de uma energia totalmente renovada. Para se manter em equilíbrio, lembre-se de reativar os chakras

sempre que possível.

Hoje é dia de…
• Anotar os sonhos. Deixe um bloquinho e uma caneta ao lado da cama e, assim que acordar, escreva tudo o que lhe vier à mente. Ao longo do dia, releia suas anotações – elas irão revelar importantes mensagens do seu subconsciente.
• Participar de uma cerimônia mística ou religiosa. Não faz diferença se você prefere ir à missa ou tomar um passe espírita, visitar uma mesquita ou rezar em sua própria casa. Neste dia, o essencial é deixar-se levar pelos caminhos da fé.
• Energizar a área. Acenda um incenso de mirra ou cedro, coloque uma pedra (quartzo branco ou ametista) sobre o chakra e imagine uma forte luz violeta cercando sua cabeça. Sinta as propriedades mágicas dessa cor invadindo seu ser e, pouco a pouco, elevando seu espírito.
• Refletir sobre a questão: “Se Deus está em tudo, não parece óbvio que Ele também está dentro de você?”