

Energizando os Chacras com Cristais e Cores

por [Solange Gardesani Luz](#) -

solange7000@uol.com.br

Cristaloterapia e Cromoterapia podem melhorar o nosso equilíbrio físico, emocional, mental e espiritual.

Os Chacras são centros de força, existentes em todos os seres humanos, que captam, transformam e distribuem as diversas frequências de Energia. Os Chacras absorvem a Energia (Chi, Ki, Prana, etc) processam esta energia, enviando a mesma para o sistema nervoso, para as glândulas endócrinas e depois para o sangue. De acordo com a Terapeuta Naturista Solange Gardesani Luz, trabalhando o equilíbrio dos Chacras através de exercícios bioenergéticos, visualizando cores e a utilizando Cristais favoreceremos o bom funcionamento e conseqüente ao equilíbrio do físico, emocional, mental, e espiritual.

São sete Chacras principais e cada um deles está associado a uma glândula endócrina e a um plexo nervoso. Por exemplo, o Quarto Chakra é o Cardíaco, fica na região do coração sendo responsável pela irrigação energética desta área e está ligado às vibrações do amor. Tem a cor verde e rosa e podemos trabalhar com o Quartzo Rosa, Quartzo Verde, Turmalina Melancia, que nos favorecerá a desenvolver de maneira equilibrada o amor, a autoconfiança e harmonia. Já o Sexto Chakra, é o Frontal, está localizado na testa, sendo responsável pela irrigação energética desta área e está ligado a visão. Tem a cor azul índigo e podemos trabalhar com a Sodalita, Turmalina Azul e Lápis Lazuli, que nos favorecerá a desenvolver e a ampliar a nossa visão da vida, clareza de idéias e concentração. (segue abaixo lista completa)

Existem diversas maneiras de energizar esses vórtices de energia e uma delas é com as cores. Elas funcionam como um estímulo para nosso corpo. "Você pode imaginar cada Chakra pulsando em sua cor, comece pelo Básico (localizado na base da coluna) e vá subindo até o Coronário (no topo da cabeça), pulse 5 minutos luz colorida em cada Chakra e finalize pulsando todos ao mesmo tempo por mais 5 minutos."

Outra forma de manter nossos Chacras em ordem é através do uso de Cristais.

"Eles são amplificadores e condutores de Energia, favorecendo o nosso equilíbrio.

Podemos usar as Pedras sobre o corpo, coloque os Cristais onde estão localizados Chacras, use se possível para cada Chakra um Cristal na cor daquele Chakra. Coloque uma música suave e agradável, deite-se e coloque os Cristais. Fique pelo menos 30 minutos em conexão com os Cristais e

perceba o quanto eles colaboram para a sua melhoria de vida.”

“Quando utilizamos os Cristais sobre o corpo físico, principalmente onde estão localizados os Chacras, ou mesmo quando fazemos exercícios de visualização com cores, nos permitimos termos um tempo só para nós, começamos a nos conhecer melhor e passamos a utilizar mais e melhor os instrumentos como os Cristais e as Cores a nosso favor, com intenção e discernimento, estamos assim colaborando para o nosso equilíbrio físico, emocional, mental e espiritual”, conclui Solange.

Os Chacras, seus Cristais e suas Cores

Chakra Básico: é responsável pela absorção da energia da terra, pelo estímulo direto da energia no corpo na circulação do sangue, trabalha os medos e o ancoramento no plano físico. Localiza-se na base da coluna.

Glândula: supra-renais

Cor: vermelho

Pedras: Rubi, Quartzo Vermelho, Granada, Hematita, Jaspe Vermelho

Chakra Sexual: é responsável pela irrigação energética dos órgãos sexuais e da nossa criatividade. Localiza-se no baixo ventre.

Glândula: gônadas (testículos e ovários)

Cor: laranja

Pedras: Calcita Laranja, Cornalina, Coral, Crocoíta, Opala de Fogo.

Chakra Umbilical: é responsável pela irrigação energética do sistema digestório. É considerado o Chakra das emoções inferiores. Localiza-se no plexo solar.

Glândula: pâncreas

Cor: amarelo

Pedras: Citrino, Enxofre, Âmbar, Topázio Imperial, Calcita Amarela

Chakra Cardíaco: é responsável pela irrigação energética do coração. É considerado o canal de movimento dos sentimentos. Localiza-se no Coração.

Glândula: timo

Cor: verde e rosa

Pedras: Quartzo Verde, Calcita Verde, Turmalina Verde, Malaquita, Quartzo Rosa, Calcita Rosa, Turmalina Rosa, Rodocrosita

Chakra Laríngeo: é responsável pela irrigação energética da boca, garganta e órgãos respiratórios. Localiza-se na garganta.

Glândula: tireóide

Cor: azul Celeste

Pedras: Topázio Azul, Turquesa, Calcita Azul, Quartzo Azul, Angelita

Chakra Frontal: é responsável pela irrigação energética dos olhos. Localiza-se na frente/testa.

Glândula: hipófise

Cor: azul índigo

Pedras: Sodalita, Safira Azul, Lápis Lazuli, Turmalina Azul, Azurita

Chakra Coronário: é responsável pela irrigação energética do cérebro. Localiza-se no topo da cabeça.

Glândula: pineal

Cor: violeta, dourado e branco

Pedras: Cristal de Quartzo, Diamante, Topázio Incolor, Ametista, Charoíta, Fluorita, Pirita, Calcita Dourada, Ametrino.

Venha conhecer este trabalho que ajudará equilibrar suas energias.

Abrindo os Chakras

Meditações chakrais que usam mudras e sons para abrir os chakras



Estes meditações chakrais usam os mudras, que são posições especiais da mão, abrir chakras. Os mudras têm o poder de emitir mais energia aos chakras.

Para realçar o efeito, os sons são cantados. Estes sons são em Sanscrito. Quando cantado, causam uma ressonância em seu corpo que você pode sentir nos chakras que

produzem significados para eles.

Para a pronúncia, mantenha na mente isso:

o "A" é pronunciado como em "ah",

o "M" é pronunciado como "mng".

Faça a meditação de 7 - 10 respirações. Cante o som diversas vezes em cada respiração. (Ex.: três vezes).

Verifique estas [recomendações em trabalhar com seus chakras](#).



Abrindo o Chakra Raiz

Deixe as pontas de seu toque do dedo do polegar e do índice.

Concentre da raiz chakra no ponto dentro entre as genitais e o anus.
Cante o som LAM.



Abrindo o Chakra Sacral

Ponha suas mãos em seu colo, palmas acima, uma sobre a outra. Mão esquerda embaixo, sua palma que toca na parte traseira dos dedos da mão direita. As

pontas do toque dos polegares delicadamente.

Concentre-se no chakra sacral no osso sacral (na parte traseira mais baixa).

Cante o som VAM.



Abrindo o Chakra Umbigo

Ponha suas mãos antes de seu estômago, ligeiramente abaixo de seu pulmão. Deixe os dedos se juntarem no alto, apontando toda afastado de você.

Cruze os polegares. É importante endireitar os dedos.

Concentre-se no chakra umbigo situado na coluna vertebral, um bocado acima do nível do Umbigo.

Cante o som RAM.



Abrindo o Chakra do Coração

Sente-se de pernas cruzadas. Deixe as pontas de seu dedo indicador e do polegar se tocarem. Ponha sua mão esquerda sobre seu joelho esquerdo e sua mão

direita na frente da parte mais inferior de seu osso do peito (assim um

bocado acima do pulmão).

Concentre no chakra do coração na coluna vertebral, no nível do coração.
Cante a som o YAM.



Abrindo o Chakra da Garganta

Cruze seus dedos no interior de suas mãos, sem os polegares. Deixe os polegares nos altos, e puxe-os para cima ligeiramente.

Concentre no chakra da garganta na base da garganta.
Cante o som HAM.



Abrindo o Chakra do Terceiro Olho

Ponha suas mãos antes da parte mais inferior de seu peito. Os dedos médios, retos toque-os nos altos, apontando para a frente. Os outros dedos são dobrados e tocam nas duas falanges superiores. Os polegares apontam para você e tocam nos altos.

Concentre-se no chakra do terceiro olho ligeiramente acima do ponto entre as sobrancelhas.
Cante o som OM ou AUM.



Abrindo o Chakra Coroa

Ponha suas mãos antes de seu estômago. Deixe os dedos anelares apontarem acima, tocando em seus altos. Cruze o resto de seus dedos, com o polegar esquerdo debaixo da direita.

Concentre-se no chakra da coroa no alto de sua cabeça.
Cante som NG.

Aviso: não use esta meditação para o chakra da coroa enquanto você não tiver o chakra Raiz adequadamente forte (você necessita de uma fundação forte primeiramente).



Introdução aos Chakras

O que são chakras e suas propriedades psicológicas.

Chakras são centros de energia, situados na metade do corpo. Há sete deles, que governam nossas propriedades psicológicas. Os chakras situados na parte mais inferior de nosso corpo são nosso lado instintivo, os mais elevados no nosso lado mental.

Os chakras podem ter vários níveis de atividade. Quando estão "abertos", estão considerados operantes em uma forma normal.

Idealmente, todos os chakras contribuiriam a nosso ser. Nossos instintos trabalhariam junto com os nosso sentimentos e pensar. Entretanto, este não é geralmente o caso. Alguns chakras não estão abertos bastante (sendo sob-ativo), e para compensar, outros chakras são sobre-ativos. O estado ideal é onde os chakras são equilibrados. Para saber como o estado de seus chakras são, faça [o teste chakra](#).

Existem muitas técnicas para balancear os chakras. Na maior parte as técnicas para abrir chakras são usadas. Não faz sentido tentar fazer chakras sobre-ativos sobre os sob-ativos, porque estão compensando para outros chakras. Para restaurar a compensação não seriam sobre-ativos. Para equilibrar os chakras que estão compensando, estes devem ser abertos. Veja as [técnicas para abrir chakras](#).

1 - Chakra Raiz

O Chakra da Raiz é sobre ser fisicamente lá, e o sentimento em repouso nas situações. Se estiver aberto, você sente aterrado, estável e seguro. Você não desconfia desnecessariamente das pessoas. Você se sente atual no aqui e agora e conectado a seu corpo físico. Você sente ter território suficiente.

Se você tender a ser medroso ou nervoso, seu Chakra da Raiz é provavelmente sob-ativo. Você não se sentiria facilmente bem-vindo.

Se este chakra for sobre-ativo, você pode ser muito materialista e ganancioso. Você provavelmente é obsessivo em ser seguro e resiste a mudança.

2 - Chakra Sacral

O Chakra Sacral é sobre o sentimento e a sexualidade. Quando está aberto, seus sentimentos fluem livremente, e se expressam sem você perceber que é sobre-emocional. Você está aberto à intimidade e você pode ser apaixonado e vívido. Você não tem nenhum problema em tratar de sua sexualidade.

Se você tender a ser duro e frio ou a ser indiferente, o Chakra Sacral é sob-ativo. Você não está muito aberto às pessoas.

Se este chakra for sobre-ativo, você tende a ser emocional toda a hora. Você se sentirá emocionalmente unido às pessoas e você pode ser muito sexualmente ativo.

3 - Chakra Umbigo

O Chakra Umbigo é sobre afirmar-se em um grupo. Quando está aberto, você se sente no controle e você tem suficiente auto-estima.

Quando o Chakra Umbigo é sob-ativo, você tende a ser passivo e indecisivo. Você é provavelmente tímido e não tem o que você quer.

Se este chakra for sobre-ativo, você é dominativo e provavelmente até mesmo agressivo.

4 - Chakra Coração

O Chakra do Coração é sobre o amor, a bondade e a afeição. Quando está aberto, você é piedoso e amigável, e você trabalha em relacionamentos harmoniosos.

Quando seu Chakra do Coração é sob-ativo, você é frio e distante.

Se este chakra for sobre-ativo, você está sufocando as pessoas com seu amor e este provavelmente tem razões completamente egoístas.

5 - Chakra Garganta

O Chakra da Garganta é sobre a auto-expressão e falar. Quando está aberto, você não tem nenhum problema expressar-se, e você pode se passar por um modo artístico.

Quando este chakra está sob-ativo, você tende a não falar muito, e você é provavelmente introvertido e tímido. Contar mentiras pode bloquear este chakra.

Se este chakra for sobre-ativo, você tende a falar demasiadamente, geralmente domina as pessoas e as mantém em distância. Você é um mau ouvinte se este for o caso.

6 - Chakra Terceiro Olho

O Chakra do Terceiro Olho é sobre a introspecção e a visualização. Quando está aberto, você tem uma boa intuição. Você tende a fantasiar.

Se for sob-ativo, você não é muito bom em pensar em você mesmo, e você pode tender a confiar em autoridades. Você pode ser rígido em seu pensar, confiando em demasiadas opiniões. Você pode ser confundido facilmente.

Se este chakra for sobre-ativo, você pode viver em um mundo de fantasia. Em casos excessivos alucinações são possíveis.

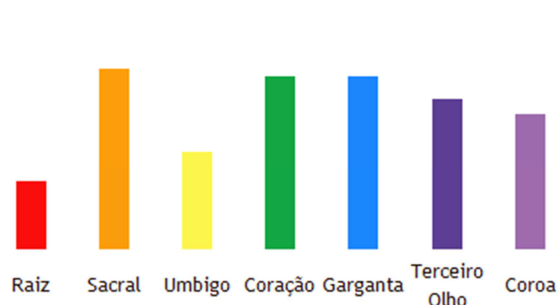
7 - Chakra Coroa

O Chakra da Coroa é sobre a sabedoria e ser um com o mundo. Quando este chakra está aberto, você é desprejudicado e completamente ciente do mundo e de você mesmo.

Se for sob-ativo, você não está muito ciente da espiritualidade. Você provavelmente, é completamente rígido em seu pensar.

Se este chakra for sobre-ativo, você intelectualiza coisas demais. Você pode ser viciado em temas espirituais e está ignorando suas necessidades corporais.

Resultados do teste de Chakra



Raiz:	sob-ativo	(-44%)
Sacral:	aberto	(50%)
Umbigo:	sob-ativo	(-19%)
Coração:	aberto	(44%)
Garganta:	aberto	(44%)
Terceiro Olho:	aberto	(25%)
Coroa:	aberto	(12%)

Porcentagens variam de -100% para +100%

[Informações adicionais](#)

[O quê isso significa](#)
[Abra seus chakras sob-ativos](#)

Como as emoções afetam os chakras

Há umas emoções e uns estados que possam se fechar abaixo chakras, se não forem processados adequadamente. Anodea Judith chama-os de "demons" em seu livro "Eastern Body, Western Mind". Os demons afetam "os direitos" que são associadas com os chakras.

1. Chakra Raiz
Medo
O direito de estar aqui
2. Chakra Sacral

- Culpa
- O direito de sentir
- 3. Chakra Umbigo
- Vergonha
- O direito de agir
- 4. Chakra do Coração
- Tristeza
- O direito de amar e ser amado
- 5. Chakra da Garganta
- Mentiras
- O direito de falar e ouvir a verdade
- 6. Chakra do Terceiro Olho
- Ilusão
- O direito de ver
- 7. Chakra da Coroa
- Conexão
- O direito de saber

Diferenças na visão sobre os chakras

Parece haver muitas diferenças em que as propriedades são atribuídas aos chakras por vários autores. Os nomes dos chakras diferem muito também.

Os nomes dos Chakras

O segundo chakra, aqui chamado de Chakra Sacral, é chamado às vezes de Chakra do Baço. Esta prática parece originar no livro de C.W. Leadbeater *The Chakras* (que era o primeiro livro para introduzir os chakras no oeste). Entretanto, Leadbeater é completamente explícito que o chakra Sacral (o chakra indiano de Svadhithana) é diferente do chakra do baço. Ele considera que mesmo abrindo o chakra Sacral pode ser desastroso.

A descrição de Leadbeaters do chakra do baço carrega alguma semelhança às funções do baço de Medicina Chinesa (que pertence ao meridiano do Baço). Supõe-se para tratar da energia transportando durante todo o corpo. Não parece ter qualquer coisa na terra comum com o Baço da medicina ocidental, que purifica o sangue, porém Leadbeater situa o Chakra do Baço no baço.

Assim deve-se concluir que está incorreto chamar o Chakra Sacral de "Chakra do Baço".

As funções do terceiro chakra, o Chakra Umbigo, são relacionadas próxima às funções do Fígado e Vesícula Biliar de Medicina Chinesa. É sobre fazer afirmações e decisões. Muitos povos vieram a chamá-lo o Chakra Solar

Plexus. A função do plexus solar, é distribuir sinais nervosos, apenas não tem na que se possa fazer com as funções do Chakra Umbigo.

A posição deste chakra está não no plexus solar, mas também não no Umbigo. Está em algum lugar dentro no meio, e não na parte dianteira do corpo, perto da espinha. Aqui o chakra conhecido como Umbigo é preferido, porque é mais neutro do que o Chakra do Plexus Solar, e não sugere uma função que não esteja neste chakra.

Pode ser que a pessoa goste do nome "O Chakra do Plexus Solar" como ele sugira a cor associada para este chakra, sendo amarelo.

Funções dos Chakras

Particularmente o chakra da coroa parece ser sujeito a idealizar-se por várias fontes. Supõe-se deixar somente na energia positiva, para ajudar a um que sabe o desconhecido, e para trazer um, em um estado do bliss. Isto parece ignorar que pode haver uns aspectos negativos sobre este chakra (Ex.: quando está em um estado excessivo).

O bliss não é realmente um estado, ele é uma reação emocional. Eu duvido que esse estado será o resultado de apenas um chakra que está sendo aberto, é muito mais provável que um estado equilibrado e aberto de todos os chakras resultaria nos sentimentos do bliss.

Localização dos Chakras

Há algumas diferenças onde cada chakra é supostamente para ser localizado. As diferenças estão como níveis no corpo são supostas para ser e se estão na parte dianteira ou na parte traseira do corpo.

Os chakras são frequentemente situados na parte dianteira do corpo, particularmente em muitos retratos bonitos, porém só as vezes na espinha. Os autores que os situam na parte dianteira, ou em algum outro lugar no corpo, frequentemente descrevem uma conexão com a espinha. Quase todos parecem concordar que os chakras enganam na metade do corpo (contudo há algumas exceções).

O primeiro Chakra, por muitos autores situado entre o ânus e as genitais. Mas há também aqueles que o localizam ao final da espinha (Ex.: Leadbeater).

O segundo chakra é geralmente localizado no osso Sacral, perto das genitais. Como discutido antes, alguns o confundem o Chakra do Baço (que não é o Sistema Indiano dos chakras) que é situado no baço (a costela inferior à esquerda do meio).

A localização do terceiro chakra se difere com cada autor, ou pelo menos é o que parece. Alguns localizam isso sobre metade da largura da mão abaixo do Chakra Umbigo, dentro do corpo. Esté é o mesmo tópico de Dan Tien sobre Medicina chinesa e artes marciais, portanto aqui parecem que estes centros de duas energias estão supostos para ser a mesma coisa. Outros o localizam na parte de trás do corpo ligeiramente acima do Umbigo. Então muitos pensam que está situado no Plexus Solar, que é justo sob o osso do peito, dois dedos acima do Umbigo, na parte dianteira do corpo. E há também autores que situam o ponto do Chakra Umbigo.

No [site Kundalini Yoga](#), é proposto que há dois chakras aqui. O Chakra Sacral tendo as propriedades clássicas, localizado abaixo do Umbigo, e o Chakra do Plexus Solar.

O Chakra do Coração é o mais considerado para ser localizado no centro da Caixa Torácica; contudo Leadbeater situa-o na frente do coração, à esquerda do meio.

Muitos autores concordam sobre a localização dos outros dois Chakras, o da Garganta e o Terceiro Olho. O Chakra da Garganta é a base da garganta em si, e o Terceiro Olho entre as sobrancelhas.

O Chakra da Coroa. É considerado por muitos para ser a ponto mais alto da cabeça, outros o consideram para ser acima da cabeça, não no corpo em si.

O que fazer com estas diferenças?

A pergunta é se essas diferenças importam.

As diferenças em nomear parecem ser o menor dos problemas, embora estes pareçam pertencer também à posições diferentes.

Contudo as diferenças nas localizações à primeira vista, não parecem ter tanta importância, este não é o caso. Muitas técnicas para abrir os chakras dependem da concentração no ponto onde o chakra é situado. Tanta concentração no ponto errado, faz as técnicas serem menos efetivas. As posições são sabidas mais exatamente, o melhor.

Seria bom se fosse bem claro quais funções os chakras têm. Mas desafortunadamente há algumas diferenças em opinião. Conhecimento como este tem que vir da observação das pessoas ou de si mesmo e há muitos fatores perturbando.