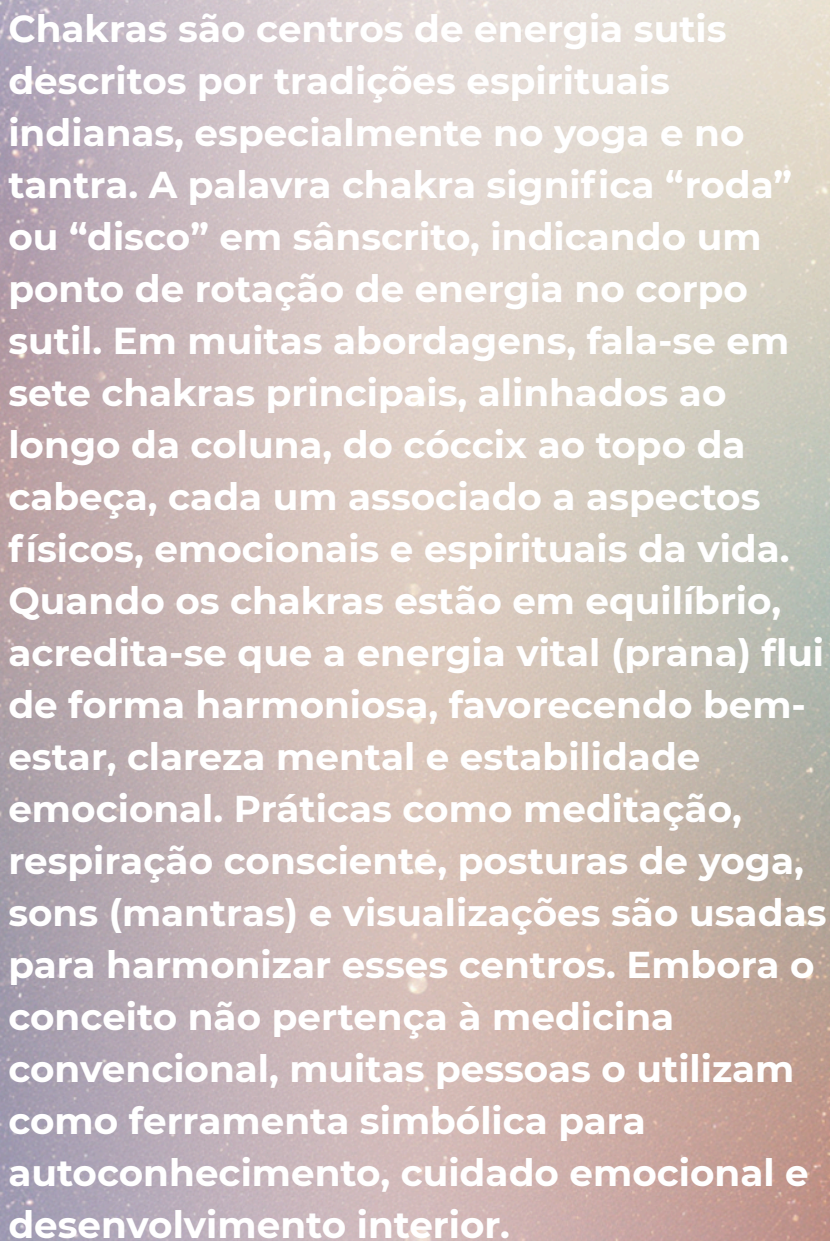


CHAKRAS EM EQUILÍBRIO

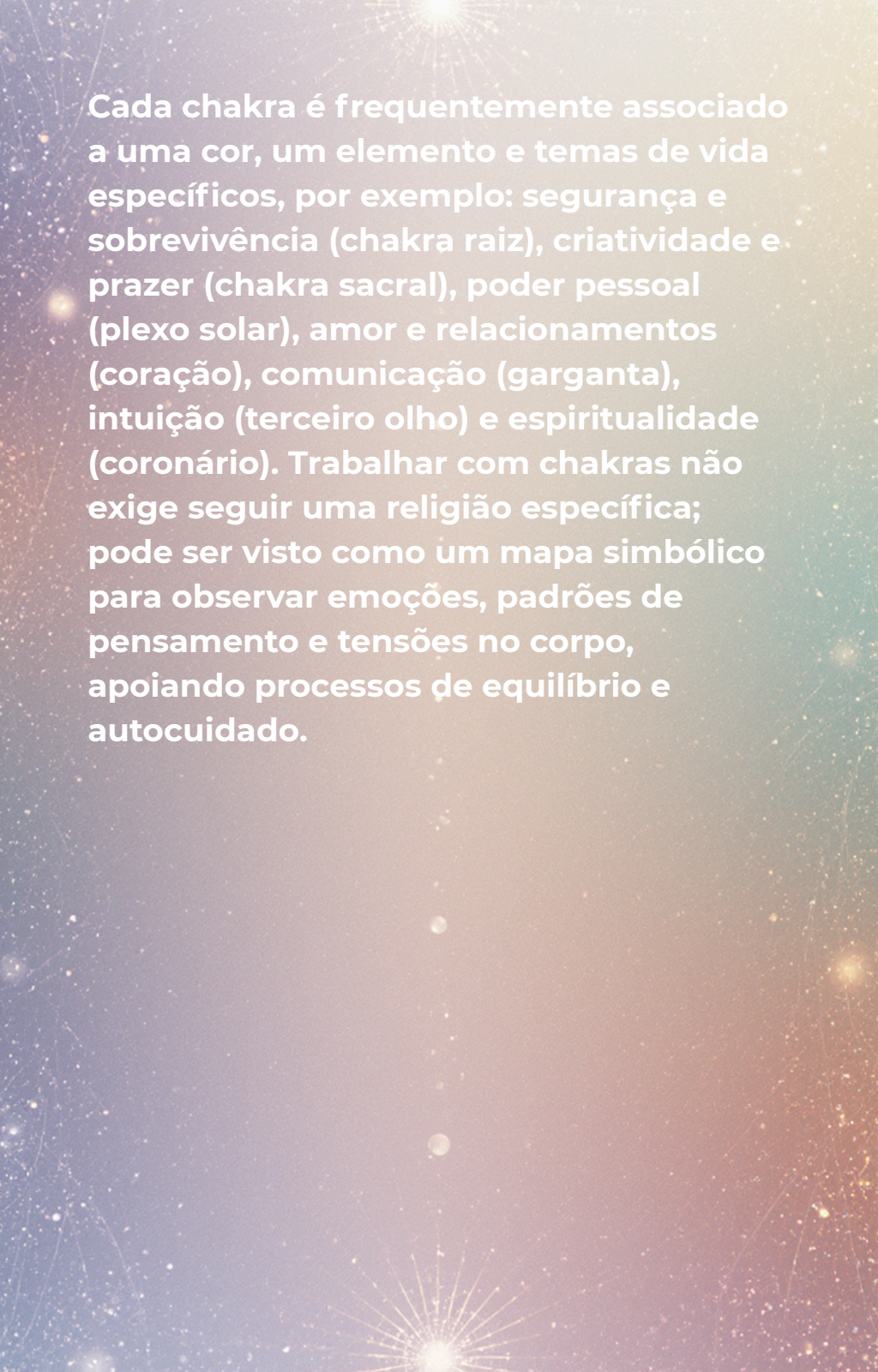


- SETE PORTAIS DE LUZ

MARIANE OLIVEIRA

The background of the page is a vibrant, multi-colored cosmic scene. It features a gradient from deep blue on the left to bright yellow and orange on the right. Scattered throughout are numerous small, bright white and yellow stars, some of which are part of larger starburst patterns with radiating lines. The overall effect is that of a starry night sky or a nebula, providing a spiritual and energetic atmosphere for the text.

Chakras são centros de energia sutis descritos por tradições espirituais indianas, especialmente no yoga e no tantra. A palavra chakra significa “roda” ou “disco” em sânscrito, indicando um ponto de rotação de energia no corpo sutil. Em muitas abordagens, fala-se em sete chakras principais, alinhados ao longo da coluna, do cóccix ao topo da cabeça, cada um associado a aspectos físicos, emocionais e espirituais da vida. Quando os chakras estão em equilíbrio, acredita-se que a energia vital (prana) flui de forma harmoniosa, favorecendo bem-estar, clareza mental e estabilidade emocional. Práticas como meditação, respiração consciente, posturas de yoga, sons (mantras) e visualizações são usadas para harmonizar esses centros. Embora o conceito não pertença à medicina convencional, muitas pessoas o utilizam como ferramenta simbólica para autoconhecimento, cuidado emocional e desenvolvimento interior.

The background of the page is a vibrant, multi-colored cosmic scene. It features a gradient from deep blue on the left to bright yellow and orange on the right. Scattered throughout are numerous small, bright stars and larger, more prominent starburst patterns that resemble sunbursts or distant galaxies. The overall effect is ethereal and energetic, typical of a space-themed digital background.

Cada chakra é frequentemente associado a uma cor, um elemento e temas de vida específicos, por exemplo: segurança e sobrevivência (chakra raiz), criatividade e prazer (chakra sacral), poder pessoal (plexo solar), amor e relacionamentos (coração), comunicação (garganta), intuição (terceiro olho) e espiritualidade (coronário). Trabalhar com chakras não exige seguir uma religião específica; pode ser visto como um mapa simbólico para observar emoções, padrões de pensamento e tensões no corpo, apoiando processos de equilíbrio e autocuidado.

OS 7 CHAKRAS PRINCIPAIS



1. Chakra Raiz (Muladhara)

Localização: base da coluna vertebral.

Cor: vermelho.

Relacionado à segurança, sobrevivência, estabilidade e conexão com a terra.

2. Chakra Sacral (Svadhithana)

Localização: abaixo do umbigo.

Cor: laranja.

Ligado à criatividade, prazer, sexualidade e emoções.

3. Chakra do Plexo Solar (Manipura)

Localização: região do estômago.

Cor: amarelo.

Conectado ao poder pessoal, autoconfiança e força de vontade.

4. Chakra Cardíaco (Anahata)

Localização: centro do peito.

Cor: verde ou rosa.

Relaciona-se com amor, compaixão, empatia e relacionamentos.

5. Chakra Laríngeo (Vishuddha)

Localização: garganta. Cor: azul-claro.

Associado à comunicação, expressão autêntica e verdade pessoal.

6. Chakra Frontal / Terceiro Olho (Ajna)

Localização: entre as sobrancelhas.

Cor: azul-índigo.

Ligado à intuição, clareza mental, percepção e sabedoria interior.

7. Chakra Coronário (Sahasrara)

Localização: topo da cabeça.

Cor: violeta ou branco.

Conectado à espiritualidade, consciência superior e sensação de unidade com o todo.

Quando esses chakras estão em equilíbrio, acredita-se que energia flui melhor pelo corpo, favorecendo bem-estar físico, emocional e espiritual.

COMO SABER SE
MEUS CHAKRAS
ESTÃO
DESALINHADOS?



O QUE OS CHAKRAS
TÊM A VER COM A
FALTA DE
DINHEIRO?



COMO ATIVAR E HARMONIZAR SEUS CHAKRAS



O QUE É MUDRA?



O QUE É O TERCEIRO OLHO NA ESPIRITUALIDADE?



DESPERTANDO SUA INTUIÇÃO INTERIOR



CLIQUE E COMPRE EBOOKS

Talvez você goste deste livro:



ebook