

## DESPERTANDO A CONSCIÊNCIA DOS CHAKRAS



Os chakras são os centros de captação, armazenamento e distribuição de prána no corpo. Literalmente, chakra significa roda, disco ou círculo. Também recebem o nome de padma ou lótus. Existem milhares de centros de força distribuídos pelo corpo todo, porém, iremos nos ocupar apenas com os sete principais, que ficam ao longo da coluna vertebral e na cabeça.

### MÚLÁDHÁRA CHAKRA

**Múládhára:** suporte de raiz.

**Posição:** base da coluna, cóccix.

**Plexo:** sacro, em latim, sagrado.

**Glândula:** supra-renais, adrenalina.

**Número de pétalas:** 4 vermelhas.



**Cor:** quatro pétalas vermelhas. Inscrito nesse círculo de pétalas, um quadrado da cor açafrão, que representa o elemento terra (prithiví). Dentro dele, um triângulo avermelhado invertido, símbolo da yoni, órgão sexual feminino, princípio da fertilidade. No triângulo aparece o lingam, fundamento criador masculino, que brilha como um diamante. Em forma de serpente, enroscada três vezes e meia em torno do lingam, jaz adormecida kundaliní, a energia latente.

**Bíja mantra:** Lam.

**Elemento:** terra.

**Símbolo:** quadrado, as quatro dimensões e as quatro direções.

**Latências mentais (vrittis) positivas:** instinto de sobrevivência, solidez, segurança, autoconfiança, materialidade, boa comunicação, relação sadia com a matéria, capacidade de transcender limites, discernimento espiritual.

**Latências mentais (vrittis) negativas:** inércia, posse, medo, apego, rigidez, cobiça, avidez, bloqueio na comunicação, tendência a ser manipulado, dificuldade em dar e receber, possessividade.

**Desequilíbrio:** doenças do sangue, artrite, anemia, distúrbios no reto, ânus e uretra.

**Características:** cuida dos aspectos mais grosseiros do corpo: ossos, músculos, tendões e sangue. Afeta a vitalidade geral, a temperatura do corpo e o crescimento. Centro da auto-sobrevivência, autopreservação, auto-afirmação.

**Yogaterapia:** ásanas que atuam no fortalecimento das pernas e base da coluna.

**Forças/Prana Vayus:** kundalini e apana.

## SWÁDHISTHÁNA CHAKRA

**Swádhisthána:** o fundamento de si próprio.

**Posição:** raiz dos órgãos genitais, quatro dedos abaixo do umbigo.

**Plexo:** genital, prostático.

**Glândula:** gônadas ou glândulas sexuais.

**Número de pétalas:** 6 pétalas vermelhas.

**Cor:** \* branca azulada

\* alaranjada

**Bija mantra:** Vam

**Elemento:** água.



**Símbolo:** lua crescente, relação com as marés (também emocionais) e o ciclo menstrual nas mulheres.

**Latências mentais (vrittis) positivas:** valor, coragem, reações positivas ante os obstáculos, criatividade, vitalidade, domínio sobre as paixões.

**Latências mentais (vrittis) negativas:** agressividade, violência, excessos, vergonha, autodestruição, obsessão sexual, domínio, solidão.

**Desequilíbrio:** problemas intestinais, colite, tumores na bexiga, disfunção sexual.

**Características:** É o centro da criação física. Intimamente relacionado com a sexualidade, reprodução, família, vitalidade, criatividade inferior ou capacidade de criar na ação.

**Yogaterapia:** ásanas que provocam massagem no órgãos genitais. Anteflexões.

**Forças/Prana Vayus:** apána vayu.

## MANIPURA CHAKRA

**Manipura:** cidade da jóia.

**Posição:** na região do umbigo e abdômen.

**Plexo:** solar.

**Glândula:** pâncreas.

**Número de pétalas:** dez pétalas azuis.

**Cor:** \* triângulo vermelho alaranjado

\* amarelo

**Bija mantra:** Ram

**Elemento:** fogo, a força expansiva e calórica.

**Símbolo:** triângulo representando a Yoni.



**Latências mentais (vrittis) positivas:** bem-estar, poder, consciência do Eu, impulso pelo autoconhecimento, confiança, discernimento intelectual.

**Latências mentais (vrittis) negativas:** egotismo, domínio sobre os demais, distorção da sexualidade, ambição, arrogância e raiva.

**Desequilíbrio:** doenças no estômago, pâncreas e fígado.

**Características:** poder pessoal, emotividade, afetividade pessoal, é o centro da força de vontade. As emoções são sentidas e expressas: raiva, possessividade, combatividade, gula, ganância, ódio, medo, timidez, inveja, ciúme, letargia, ânsia de poder.

**Yogaterapia:** ásanas que atuam no fortalecimento do abdômen e do plexo solar. Retroflexões.

**Forças/Prana Vayus:** samana vayu.

## ANÁHATA CHAKRA

**Anáhata:** o som não produzido. O nome refere-se ao som do coração que não é provocado por percussão, senão que é um som que surge do interior.

**Posição:** coração e toda a região do peito.

**Plexo:** cardíaco.

**Glândula:** timo, sistema imunológico.

**Número de pétalas:** doze pétalas vermelho escuro.

**Cor:** \* cinza

\* verde

**Bija mantra:** Yam.

**Elemento:** ar.



**Símbolo:** dois triângulos superpostos, que formam um yantra com seis pontas.

Movimento em todas as direções e equilíbrio das energias.

**Latências mentais (vrittis) positivas:** amor, solidariedade, religiosidade, alegria, autoridade, compreensão, generosidade, compaixão.

**Latências mentais (vrittis) negativas:** passividade, falta de motivação ou confiança, angústia, desespero, aversão, ódio, agressividade, sentimentos de mágoas, tristeza e baixa estima.

**Desequilíbrio:** doenças cardíacas, hipertensão, depressão.

**Características:** amor, fé, devoção. É o ponto do equilíbrio entre as energias terrenas e espirituais.

**Yogaterapia:** ásanas que atuam na abertura torácica, exercícios respiratórios e meditação.

**Forças/Prana Vayus:** prana.

## VISHUDDHA CHAKRA

**Vishuddha:** o grande purificador.

**Posição:** garganta.

**Plexo:** laríngeo.

**Glândula:** tireóide e paratireóide, reguladoras do metabolismo.

**Número de pétalas:** dezesseis pétalas de cor púrpura escuro ou cinza.

**Cor:** \* prateado. O círculo branco, resplandescente como a lua cheia,



representa o elemento espaço, inscrito em um triângulo invertido da mesma cor.

\* azul celeste

**Bija mantra:** Ham.

**Elemento:** Espaço.

**Símbolo:** círculo.

**Latências mentais (vrittis) positivas:** reflexão, criatividade, receptividade, expressão, intuição, magnetismo, comunicação com o subconsciente.

**Latências mentais (vrittis) negativas:** conflito de auto-imagem, dificuldade em expressar o que pensa, ganância, insensatez, negatividade.

**Desequilíbrio:** laringite, distúrbios na tireóide, tumores e câncer na laringe, dores de garganta.

**Características:** comunidade, auto-expressão, criatividade superior. É o centro da comunicação e da auto-expressão. Representa a capacidade de nos expressarmos na vida.

**Yogaterapia:** ásanas e bandhas que atuam na tonificação da garganta. Cantar mantras.

**Forças/Prana Vayus:** udana.

## ÁJŃA CHAKRA

**Ájña:** o chakra do comando

**Posição:** intercílio

**Plexo:** frontal

**Glândula:** pituitária (hipófise), endorfinas.

**Número de pétalas:** 2 luminosas

**Cor:** \*branco ouro

\* índigo

**Bija mantra:** Om, o pranava, veículo do prana.



**Elemento:** a partir deste chakra, os elementos são muitos sutis e, portanto, não perceptíveis aos nossos sentidos.

**Símbolo:** é de forma circular, como a lua. No centro do lótus aparece um triângulo invertido vermelho, simbolizando a yoni e, no meio do triângulo, um lingam branco.

**Latências mentais (vrittis) positivas:** relaciona-se com determinação e força de vontade, paciência, capacidade de perdoar e bem-aventurança.

**Latências mentais (vrittis) negativas:**

**Desequilíbrio:** doenças oculares e sinusite.

**Características:** Este é o berço da intuição, do pensamento, do conhecimento, da clarividência, visão interior e telepatia.

**Yogaterapia:** ásanas e pranayamas que atuam numa maior oxigenação dos centros cerebrais e pituitária. Invertidas.

**Forças/Prana Vayus:** vyana.

**Tattwas:** manas, buddhi e ahamkara (a mente racional, intuição e o ego).

## SAHÁSRARA CHAKRA

**Sahásrara:** o lótus de mil pétalas, onde se experimenta a união final de Shiva e Shaktí, onde chega a kundaliní, após ter atravessado os outros seis centros.

**Posição:** alto da cabeça.

**Plexo:** coronário ou cerebral.

**Glândula:** pineal (epífise), melatonina.

**Número de pétalas:** 1000

\* 972 de luz



**Cor:** lótus brilhante e mais branco que a lua cheia.

\* violeta

**Bíja mantra:** sham

**Símbolo:** flor de lótus de mil pétalas, esfera.

**Latências mentais (vrittis) positivas:** intuição, queima dos samskáras, transcendência, amor universal, impulso de evolução, energia.

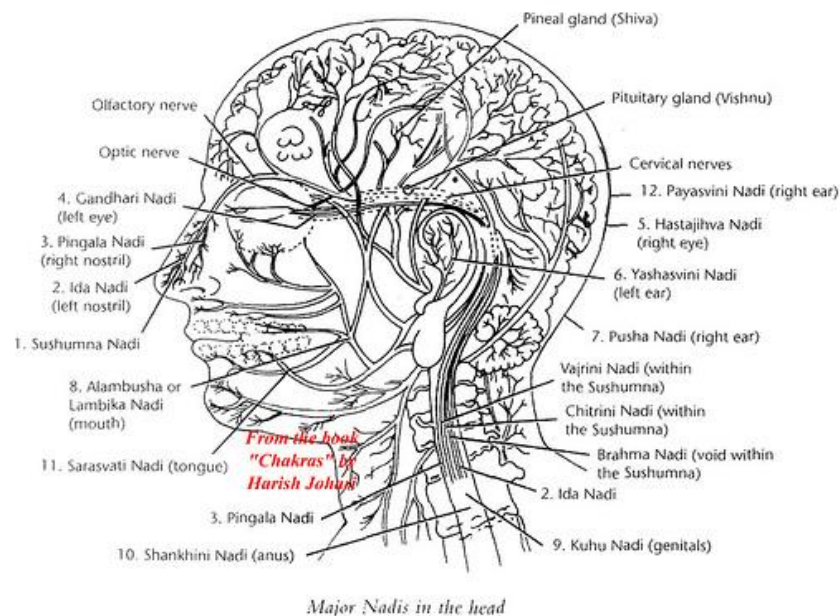
**Latências mentais (vrittis) negativas:** falta de visão, falta de discriminação e compreensão da realidade da vida.

**Desequilíbrio:** distúrbios mentais e nervosos. Psicoses.

**Características:** União e busca espiritual. É um estado em que se expressa a Vontade Divina. Representa o potencial para a iluminação. A harmonização deste centro influencia a sincronização dos hemisférios cerebrais.

**Yogaterapia:** ásana que irriga abundantemente a glândula pineal (invertidas) e meditação.

**Forças/Prana Vayus:** vyana.





CHAKRA	POSIÇÃO	GLÂNDULA	PLEXO	SISTEMA FISIOLÓGICO	NATUREZA	COR
MULADHARA BÁSICO (1)	BASE DA ESPINHA	SUPRA-RENAIS	PÉLVICO	GENITO-URINÁRIO	FISIOLÓGICA	VERMELHO
SWADISTHANA SEXUAL (2)	ABAIXO DO UMBIGO	GÔNADAS	SACRO	REPRODUTIVO	FISIOLÓGICA	ALARANJADA
MANIPURA (3) PLEXO SOLAR	ABDÔMEN	PÂNCREAS	SOLAR	DIGESTIVO	PESSOAL	AMARELA
ANAHATA (4) CARDÍACO	CORAÇÃO	TIMO	CARDÍACO	CIRCULATÓRIO	PESSOAL	VERDE
VISHUDDHA (5) LARÍNGEO	GARGANTA	TIREÓIDE	LARÍNGEO	RESPIRATÓRIO	PESSOAL	AZUL
AJNA (6) FRONTAL	FRONTE	PITUITÁRIA	FRONTAL	SISTEMA NERVOSO AUTÔNOMO	ESPIRITUAL	ÍNDIGO
SAHASRARA (7) COROA	TOPO DA CABEÇA	PINEAL	CORONÁRIO	SISTEMA NERVOSO CENTRAL	ESPIRITUAL	VIOLETA

ASPECTOS INTERNOS	ENERGIAS	DOENÇAS RELACIONADAS
SENDO DA REALIDADE SEGURANÇA / INSTINTO DE SOBREVIVÊNCIA (1)	AUTO-AFIRMAÇÃO VONTADE EGOÍSTA	DOENÇAS DO SANGUE ARTRITE / ANEMIA / DISTÚRBIOS NO RETO, ÂNUS E URETRA
SEXUALIDADE (2) REPRODUÇÃO FAMÍLIA	VITALIDADE CRIATIVIDADE INFERIOR	PROBLEMAS INTESTINAIS / COLITE / TUMORES NA BEXIGA DISFUNÇÃO SEXUAL
PODER PESSOAL (3) EMOTIVIDADE AFETIVIDADE PESSOAL	ESTÍMULO INTELECTUAL	DOENÇAS DO ESTÔMAGO, PÂNCREAS E FÍGADO.
AMOR / FÉ / DEVOÇÃO (4)	HARMONIA INTERIOR	DOENÇAS CARDÍACAS / HIPERTENSÃO DEPRESSÃO / DESGOSTO
COMUNIDADE (5) CRIATIVIDADE	AUTO-EXPRESSÃO CRIATIVIDADE SUPERIOR	LARINGITE / TIREOIDITE / TUMORES E CÂNCER NA LARINGE
INTUIÇÃO (6) CONHECIMENTO	VISÃO INTERIOR	DOENÇAS OCULARES E SINUSITES
BUSCA ESPIRITUAL (7) UNIÃO	VONTADE ESPIRITUAL	DISTÚRBIOS MENTAIS E NERVOSOS PSICOSES

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>YOGATERAPIA</b>
(1) Cuida dos aspectos mais grosseiros do corpo : ossos / músculos / tendões e sangue. Afeta a vitalidade geral, a temperatura do corpo e o crescimento. Centro da auto-sobrevivência, autopreservação, auto-afirmação, segurança. Instinto de sobrevivência, vontade egoísta.	ASANAS QUE ATUAM NO FORTALECIMENTO DE PERNAS E BASE DA COLUNA
(2) É o centro da criação física. Controla a sexualidade. Traz a energia da criatividade e a capacidade de criar na ação.	ASANAS QUE PROVOCAM MASSAGEM NO APARELHO GENITAL E REPRODUTOR
(3) Centro do poder pessoal, emotividade, afetividade. Autonomia da responsabilidade, do autocontrole. Funciona como centro gravitacional do ser. As emoções são sentidas e expressas : raiva, possessividade, combatividade, gula, ganância. É o nosso centro de reservas. Quando esta reserva está baixa, não temos força propulsora para nos projetarmos no mundo. É o centro da força de vontade.	ASANAS QUE ATUAM NO FORTALECIMENTO DO ABDOMEN E PLEXO SOLAR ( RETROFLEXÃO )
(4) É o ponto do equilíbrio. Atua como centro intermediário das energias terrenas e espirituais. Expressa o amor do Logos. A energia expressa é a autogeradora e auto-emanadora. Expressa amor, ternura, compaixão, sentimentos de mágoas, desgosto, depressão, tristeza e baixa estima.	ASANAS QUE ATUAM NA ABERTURA TORÁXICA, RESPIRATÓRIOS E MEDITAÇÃO
(5) Centro da comunicação e auto-expressão. Criatividade superior. Representa a capacidade de nos expressarmos na vida.	ASANAS E BANDHAS (contrações) QUE ATUAM NA TONIFICAÇÃO DA GARGANTA
(6) É a porta para as percepções extra-sensoriais. Promove a intuição, a visão interior, o conhecimento governa a visão física e espiritual.	ASANAS E PRANAYAMAS QUE ATUAM NUMA MAIOR OXIGENAÇÃO DOS CENTROS CEREBRAIS E PITUITÁRIA
(7) Está associado a uma profunda busca interior e espiritual. É um estado em que se expressa a Vontade Divina. Representa o potencial para iluminação. A harmonização deste centro influencia a sincronização dos hemisférios cerebrais. Tem relação com a busca espiritual, com a Vontade Espiritual.	ASANA QUE IRRIGA ABUNDANTEMENTE A GLÂNDULA PINEAL E MEDITAÇÃO.

Referências:  
Packer, Maria Laura Garcia. In: Curso de Formação em Yoga.  
Kupfer, Pedro. Yoga Prático.

FORÇAS	NÚMERO DE PÉTALAS	ELEMENTOS	SÍMBOLO
(1) KUNDALINI APANA	4	TERRA	QUADRADO : quatro dimensões e as quatro direções
(2) PRANA APANA	6	ÁGUA	MEIA-LUA : relação com as marés ( também emocionais ) e o ciclo menstrual nas mulheres.
(3) ASTRAL INFERIOR	10	FOGO	TRIÂNGULO ( com a ponta para baixo ). Movimento energético descendente.
(4) ASTRAL SUPERIOR	12	AR	ESTRELA DE SEIS PONTAS : movimento em todas as direções. Equilíbrio das energias.
(5) MENTAL	16	ÉTER	
(6) FORÇAS ESPIRITUAIS SUPERIORES	96	UNIFICADOR	
(7) FORÇAS ESPIRITUAIS SUPERIORES	1000	UNIVERSAL	

