



Dr. Luiz Carlos Bertoni - Médico - CRM-PR 5779

Dra. Camila B. de Souza Bertoni - Fisioterapeuta



EQUILIBRIO GERAL DO CORPO

CHACRAS – A CONSCIÊNCIA ESPIRITUAL (Filosofia Védica – Índia)

A palavra *chakra* vem do sânscrito e significa **vortex de energia**. Os vórtices são percebidos pelo vidente como, espirais girando em alta velocidade e vibrando em pontos vitais de nosso corpo. Os chakras são pontos de interseção entre vários planos e através deles nosso corpo etérico se manifesta mais intensamente no corpo físico.

Os chakras representam os centros de energia sutil do corpo espiritual, não-confinado ao corpo físico, canal psíquico e energia curadora dos sistemas nervoso e glandular. Essa força vital é composta da consciência, a aura ou corpo etéreo, as ligações físicas e psíquicas.

Os sete principais chakras do corpo consistem em força energética localizada no corpo físico, mas com extensão além do corpo físico. Começa na base da espinha e termina no topo da cabeça, coincidindo com os diferentes níveis da coluna vertebral.

A energia dos chakras projeta alguns centímetros à frente do corpo e o fluxo de energia vem das costas em direção à frente do corpo, ao vibrarem criam um campo eletromagnético (aura ou corpo etéreo) em torno do corpo. Cada chakra tem sua vibração de luz e cor correspondente.

ENERGIA SUTIL

São sete os principais chakras, dispostos desde a base da coluna vertebral até o alto da cabeça e cada um corresponde à uma das sete principais **glândulas** do corpo humano. Cada um destes chakras está em estreita ligação com certas funções físicas (vitais), mentais ou espirituais. Num corpo saudável, todos esses vórtices giram a uma grande velocidade, permitindo que a **prana**, flua para cima por intermédio do sistema endócrino. Mas se um desses centros começa a diminuir a velocidade de rotação, o fluxo de energia fica inibido ou bloqueado e disso resulta o envelhecimento ou a doença.

Os chakras são conectados entre si por uma espécie de tubo etérico (**nadi**) principal chamado **sushumna**, ao longo do eixo central do corpo humano, por onde dois outros canais alternados **ida** que sai da base da espinha dorsal à esquerda de sushumna e **pingala** à direita (na mulher estão invertidas estas posições). Os **nadis** conduzem e regulam o **prana** (energias yin e yang) em espirais concêntricas. Estes **nadis** são os principais, entre milhares, que percorrem todo o corpo em todas as direções, nos meridianos e pontos.

O CORPO E OS CHACRAS

Nosso corpo físico tem uma ligação sutil com o mundo espiritual. É através do desequilíbrio da energia vital que as pessoas **adoecem** e acabam obstruindo esta ligação com o Divino. Daí, a relação entre as **doenças** e as **crises emocionais**. É muito comum ver pessoas que acabam somatizando e transformando energias negativas em **depressão, raiva e solidão**, ou mesmo doenças físicas, como **cânceres** e outras mais graves. Nosso corpo físico tem pontos, que quando ativados, fazem fluir a energia vital, nos trazendo alegria, e principalmente, **saúde**. É através dos **nadis** - caminhos invisíveis dentro do nosso organismo - que a energia vital caminha por todo o nosso corpo e chega aos chakras, em pontos que concentram vibrações mais específicas, veremos à seguir:



1º - CHAKRA DA BASE OU RAIZ

MULADHARA

Base e fundamento; Suporte



O 1º chakra corresponde à cor **vermelha**. Localizado na **base da espinha**, constitui nosso alicerce e também representa o mínimo do EU espiritual: incorporação da carne, regeneração física e funções reprodutivas. Fisicamente o chakra da raiz está localizado no cóccix. Representa o elemento **terra**, interfere no instinto de sobrevivência e no sentido de conexão de nosso corpo com o plano físico. *Sua função é trazer vitalidade para o corpo físico*. Relaciona-se com o poder criador da energia sexual

ELEMENTO TERRA – (identidade física e orientado auto-preservação).

- **Funções:** traz vitalidade para o corpo físico.
- **Emoção negativa:** medo

Sintomas correspondentes ao desequilíbrio do **Chakra da Raiz** incluem problemas glandulares que manifestam como:

- Problemas de ovário nas mulheres, ou
- Problemas testiculares nos homens.

2º - CHAKRA ESPLÊNICO

SVADHISTHANA

Morada do prazer



O 2º chakra corresponde à cor **laranja**. Pode ser localizado ligeiramente à esquerda da linha média do corpo sobre o baço. Fisicamente o chakra do baço corresponde à **primeira vértebra lombar** ou área circundante das costelas. Relacionado ao elemento **água**.

O 2º chakra também chamado esplênico ou do baço, é responsável pela energização geral do organismo (vitalidade física), e por ele penetram as energias cósmicas mais sutis, que a seguir são distribuídas pelo corpo. Quando esse chakra é estimulado, propicia uma boa captação energética.

ELEMENTO ÁGUA – (identidade emocional e orientado para auto-gratificação).

- **Funções:** Força e vitalidade física.
- **Emoções negativas:** desejo excessivo, luxúria e apego.


Sintomas correspondentes ao desequilíbrio do **Chakra do Baço** afetam:

- Glândulas supra-renais;
- Intestinos.

Devido à relação íntima entre o **chakra do baço** com o elemento **água**, os desequilíbrios deste chakra provocam freqüentemente anomalias nos centros da sede, resultando em sede



excessiva ou secura. Além do mais, as glândulas supra-renais e rins são estreitamente relacionados, o que leva os desequilíbrios deste chakra para os rins.

<p>3º - CHAKRA DO PLEXO SOLAR</p> <p>MANIPURA</p> <p>Cidade das jóias</p>	
---	--

O 3º chakra corresponde à cor **amarela**. Localizado 5 a 7 cm acima do **umbigo** área conhecida como do plexo solar. O plexo solar representa o centro gravitacional do corpo. Alguém que se diz **centrado** possui um plexo solar equilibrado, uma relação harmoniosa com a terra. Regula seu poder pessoal, desejo e autonomia, bem como nosso metabolismo. Quando saudável este chakra nos traz energia, efetividade, espontaneidade e poder não-dominante.

ELEMENTO FOGO – (identidade, orientado para auto-definição.)


- **Funções:** digestão, emoções e metabolismo.
- **Qualidade negativa:** raiva

Desequilíbrio do chakra do plexo solar:

Problemas pancreáticos;

Problemas hepáticos;

Problemas de estômago relacionados auto-piedade.

<p>4º - CHAKRA DO CORAÇÃO</p> <p>ANAHATA</p> <p>Invicto; Inviolado</p>	
--	--

O 4º chakra corresponde à cor **verde** e **rosa**. Localizado no **coração**. Fisicamente correlaciona-se com o esterno e também é o meio do sistema de sete chakras. Relacionado ao amor é o integrador de opostos na psique: mente e corpo, homem e mulher, pessoa e sombra, eu e unidade. Um 4º chakra saudável nos permite amar profundamente, sentir compaixão, ter um sentido profundo de paz e centrado.


O 4º *chakra* relaciona-se principalmente com o timo e o coração. Sua energia corresponde ao amor e à devoção, como formas sutis e elevadas de emoção. Quando ativado desenvolve todo o potencial para o amor altruísta. Quando enfraquecido indica a necessidade de se libertar do egoísmo e de cultivar maior dedicação ao próximo.

ELEMENTO AR – (identidade Social, orientado para auto-aceitação.)

- **Funções:** energiza o sangue e o corpo físico.
- **Qualidades positivas:** amor incondicional, compaixão, equilíbrio, harmonia e paz.
- **Emoção negativa:** ganância.



Dores no peito pode ser resultado de alterações físicas e indicar doenças cardíacas. O trauma emocional e o choque estão entre as principais razões de desequilíbrio dos chakras.


<p>5º - CHAKRA LARINGEO</p> <p>VISHUDDHA</p> <p>O purificador</p>	
---	--

O 5º chakra corresponde à cor **azul**. Fisicamente localizado no **pescoço** e na **garganta** e a glândula endócrina envolvida é a **tireóide**. Relacionado à comunicação e a criatividade. Permite experimentar o mundo simbolicamente através da vibração. A vibração do **som** representa a linguagem falada.

ELEMENTO ETER – (identidade de criatividade, orientado para auto-expressão.)

- **Funções:** som, vibração, comunicação.
- **Emoções Negativas:** orgulho, egoísmo e tristeza

O 5º *chakra* relaciona-se com a capacidade de percepção mais sutil, com o entendimento e com a voz. Quando desenvolvido, de forma geral, indica força de caráter, grande capacidade mental e discernimento. Muitas vezes este chakra fica fora de equilíbrio quando torna-se incapaz de lidar com emoções negativas como, orgulho ou tristeza. Algumas pessoas manifestam dor de garganta, laringite ou algum tipo de doença tireoidiana e fraquezas de diversas funções físicas, psíquicas ou mentais. Quando quer se expressar as palavras não vem.

<p>6º - CHAKRA 3º OLHO - FRONTAL</p> <p>AJNA</p> <p>O Centro de comando</p>	
---	--

O 6º chakra corresponde à cor índigo. Localizado na testa, entre e 2-5 cm acima das sobrancelhas, relacionado à capacidade intuitiva e à percepção sutil. É conhecido como terceiro olho. É relacionado à visão normal e a sutil (intuição). Tal qual abertura de nossas faculdades psíquicas e nosso entendimento em nível arquetípico. “Quando saudável nos permite ver claramente, nos permite antever o panorama.” Quando bem desenvolvido, pode indicar um sensitivo de alto grau. Os antigos falavam da iluminação espiritual, com a abertura do terceiro olho. Quando esta abertura ocorre abre a visão espiritual, ao mesmo tempo fica hábil em concentra-se, aprender, perceber e transmitir conhecimento em nível espiritual.

A glândula pineal, que é reativa à luz, afetada por este chakra pode causar transtorno afetivo sazonal. Enfraquecido aponta para um primitivismo psíco-mental ou no aspecto físico, para tumorção craniana.

LUZ – (Identidade arquetípica, orientado para auto-reflexão.)

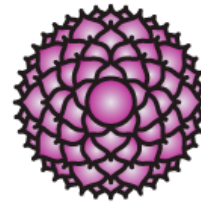
- **Funções:** Revitaliza sistema nervoso e a visão.



7º - CHAKRA DA COROA

SAHASSHARA

O lótus das mil pétalas



O 7º chakra corresponde à cor violeta e branca. Localizado no topo da cabeça bem no centro, este chakra é o relacionado ao conhecimento enquanto consciência pura e relaciona-se ao padrão energético global da pessoa. A nossa ligação com o universo, atemporal e lugar de todo conhecimento. Conhecido como **chakra da coroa**, é representado na tradição indiana por uma flor-de- lótus de mil pétalas na cor violeta. Através dele recebemos a luz divina. A tradição de coroar os reis fundamenta-se no princípio da estimulação deste chakra, de modo a dinamizar a capacidade espiritual e a consciência superior do ser humano.

Quando desenvolvido, este chakra nos trás conhecimento, sabedoria, entendimento, ligação espiritual e alegria.

TODOS OS ELEMENTOS – (Pensamento, Identidade Universal, orientado para autoconhecimento.)

Funções: Revitaliza o cérebro.



IMPORTANTE

AS DÚVIDAS E PERGUNTAS DEVERÃO SER LEVADAS AO SEU ESPECIALISTA EM **BODYTALK** PARA ESCLARECIMENTO.

As informações disponíveis no site www.bodytalklondrina.com.br possui caráter informativo e educativo.

Dr. Luiz Carlos Bertoni