

Os 7 Chakras são centros de energia localizados ao longo da coluna vertebral e funcionam como pontos de conexão entre o corpo físico, as emoções e a mente.

Cada um deles está ligado a aspectos da sua vida: segurança, autoestima, criatividade, amor, expressão, intuição e espiritualidade.

Os chakras percebem o mundo ao redor e sofrem o impacto emocional e energético de tudo o que acontece, inclusive da convivência com outras pessoas.

Eles também:

- Influenciam diretamente as glândulas endócrinas
- Integram emoções ao corpo físico
- Enviam sinais ao organismo de acordo com o estado emocional
- Guardam lembranças e experiências — inclusive traumas
- Despertam comportamentos e reações conforme o grau de consciência com que lidamos com eles

Por isso, manter os chakras equilibrados favorece o bem-estar físico, emocional, mental e espiritual.

Além dos sete Chakras principais, existem outros centros energéticos, muitas vezes chamados de Chakras secundários ou menores. Estudiosos acreditam que existam mais de 3 mil espalhados pelo corpo, como é o caso do Chakra Umeral que é localizado na região dos ombros, próximo às axilas, do Chakras das palmas das mãos e das solas dos pés.

Quais são os 7 Chakras e suas funções?

Muladhara Root Chakra	Swadishthana Sacral Chakra	Manipura Solar Plexus Chakra	Anahata Heart Chakra	Vishuddhi Throat Chakra	Ajna Third Eye Chakra	Sahasrara Crown Chakra
						
I AM	I FEEL	I DO	I LOVE	I SPEAK	I SEE	I UNDERSTAND
						
Grounded Safe	Independent Emotions	Joyful Confident	Peaceful Balance	Honesty Healing	Clarity Wisdom	Spirituality Connection
LAM	VAM	RAM	YAM	HAM	AUM	OM

Cada chakra tem uma função específica e está associado a uma cor, um elemento da natureza, uma nota musical e uma glândula endócrina. Abaixo, você encontra a descrição completa de cada um:

□ 1º Chakra – Básico (Muladhara)

Local: Base da coluna (região do cóccix)

Cor: Vermelho

Elemento: Terra

Nota musical: Dó

Glândula: Supra-renais

Pedras: Jaspe Vermelho, Hematita, Turmalina Negra

Ervas: Gengibre, Sálvia, Dente-de-leão

Função: Segurança, instinto de sobrevivência, energia vital. Nele ficam presas todas as energias inferiores e densas (ódios, invejas, olho gordo, magias), sejam enviadas por outras pessoas ou absorvidas em ambientes carregados.

Sinais de desequilíbrio: Pouca resistência física, insegurança, falta de força de vontade e sensação de não pertencimento. Pode também estar relacionado à prisão de ventre, medo e raiva intensa.

Mantra: LAM (pronuncia-se “Lahm”)

Como Equilibrar: Meditação focada na base da coluna, visualização da cor vermelha, contato com a natureza (caminhar descalço), exercícios físicos que fortaleçam as pernas e a região central do corpo (abdômen e lombar), alimentação com raízes e proteínas, e afirmações de segurança e pertencimento.

Chakra Básico reúne nossa força de realização material

□ 2º Chakra – Umbilical ou Sexual (Svadhithana)

Local: Abaixo do umbigo

Cor: Laranja

Elemento: Água

Nota musical: Ré

Glândula: Ovários/testículos

Pedras: Cornalina, Calcita Laranja, Pedra da Lua

Ervas: Calêndula, Jasmim, Sândalo

Função: Criatividade, prazer, sexualidade e expressão do paladar pela vida.

Representa a reprodução criativa do ser e a forma como nos relacionamos com o prazer.

Sinais de desequilíbrio: Disfunções sexuais, problemas com o feminino, baixa autoestima, obsessões, abusos, dificuldade de lidar com emoções, falta de autovalorização. Pode manifestar-se fisicamente em problemas de pele, hemorroidas e distúrbios renais.

Mantra: VAM (pronuncia-se “Vahm”)

Como Equilibrar: Banhos de imersão, atividades criativas (dança, pintura), visualização da cor laranja, consumo de líquidos e frutas suculentas, e práticas que estimulem a sensualidade e o prazer de forma saudável.

Princípio básico do Chakra: Umbilical/Sexual é a reprodução criativa do ser e o paladar

□ 3º Chakra – Plexo Solar (Manipura)

Local: Abaixo do esterno (região do estômago)

Cor: Amarelo

Elemento: Fogo

Nota musical: Mi

Glândula: Pâncreas

Pedras: Citrino, Olho de Tigre, Pírita

Ervas: Alecrim, Camomila, Hortelã

Função: Centro da força pessoal, sabedoria, poder e criatividade. Está relacionado à mente e às reações emocionais intensas que afetam órgãos como estômago, fígado, pâncreas e rins.

Sinais de desequilíbrio: Dificuldade de expressão emocional, estagnação de sentimentos, baixa autoestima, frustração, problemas digestivos, bulimia, diabetes, pancreatite e artrite.

Mantra: RAM (pronuncia-se “Rahm”)

Como Equilibrar: Exposição ao sol, exercícios que fortaleçam o abdômen, práticas que estimulem a autoconfiança e o poder pessoal, visualização da cor amarela, e alimentação com grãos e carboidratos complexos.

Plexo Solar representa o nosso centro de força e criatividade

□ 4º Chakra – Cardíaco (Anahata)

Local: Centro do peito (meio do esterno)

Cor: Verde claro (ou rosa para questões amorosas)

Elemento: Ar

Nota musical: Fá

Glândula: Timo

Pedras: Quartzo Rosa, Quartzo Verde, Rodocrosita

Ervas: Rosas, Jasmim, Manjeriço

Função: Amor, compaixão, prosperidade e união entre os centros inferiores (emocionais e físicos) e os superiores (mentais e espirituais). Está ligado à glândula timo, responsável pela imunidade.

Sinais de desequilíbrio: Sensação de vitimização, tristeza, medo de rejeição, fechamento afetivo. No físico, pode causar problemas respiratórios, dores nas costas e ombros, e questões ligadas às mamas. Quando em harmonia, promove amor incondicional, vontade de ver o outro feliz e realização pessoal.

Mantra: YAM (pronuncia-se “Yahm”)

Como Equilibrar: Meditação focada no centro do peito, visualização da cor verde ou rosa, práticas de perdão e gratidão, atos de serviço e compaixão, e conexão com a natureza.

Chakra Cardíaco manifesta abundância e a prosperidade

□ 5º Chakra – Laríngeo (Vishuddha)

Local: Base da garganta

Cor: Azul claro (azul-real)

Elemento: Éter

Nota musical: Sol

Glândula: Tireoide

Pedras: Água Marinha, Lápis Lazúli, Sodalita

Ervas: Eucalipto, Sálvia, Hortelã-pimenta

Função: Comunicação, expressão, entusiasmo e escuta ativa. É o elo entre o mundo interior e exterior, e está associado à glândula tireoide. O poder das palavras nasce aqui: o que se diz, volta como vibração.

Sinais de desequilíbrio: Timidez, dificuldade de se expressar, medo inconsciente, manipulação, sentimento de culpa, crenças limitantes sobre si ou sobre o mundo. Pode afetar a garganta, tireoide e cordas vocais.

Mantra: HAM (pronuncia-se “Hahm”)

Como Equilibrar: Cantar, expressar-se de forma autêntica, praticar a escuta ativa, visualização da cor azul, e consumo de chás para a garganta.

Chakra Laríngeo é o centro de poder e entusiasmo

□ 6º Chakra – Frontal (Ajna)

Local: Entre as sobrancelhas (terceiro olho)

Cor: Anil (índigo)

Elemento: Luz

Nota musical: Lá

Glândula: Pituitária (hipófise)

Pedras: Ametista, Lápis Lazúli, Sodalita

Ervas: Alecrim, Hortelã, Lavanda

Função: Intuição, visão interna, percepção além dos sentidos, memória e imaginação. Coordena os cinco sentidos e é o maior centro de comando do sistema nervoso central.

Sinais de desequilíbrio: Pensamentos negativos, rigidez mental, medo de ser julgado, falta de concentração, confusão, dores de cabeça e problemas de visão.

Mantra: OM (pronuncia-se “Ohm”)

Como Equilibrar: Meditação com foco no ponto entre as sobrancelhas, visualização da cor índigo, práticas de desenvolvimento da intuição, e exercícios de memória e concentração.

Chakra Frontal é chamado de terceiro olho

○ 7º Chakra – Coronário (Sahasrara)

Local: Topo da cabeça (centro superior)

Cor: Violeta ou púrpura (do claro ao escuro)

Elemento: Consciência (energia cósmica)

Nota musical: Si

Glândula: Pineal

Pedras: Ametista, Quartzo Transparente, Selenita

Ervas: Lavanda, Lótus, Olíbano

Função: Conexão com o plano espiritual e com o universo. Representa a fé, sabedoria superior e transcendência. Seu símbolo é o lótus das mil pétalas.

Sinais de desequilíbrio: Falta de fé, sensação de desconexão com a vida, ausência de propósito, apego excessivo, desânimo, falta de inspiração. Pode

manifestar-se em problemas ósseos, musculares e no sistema nervoso.

Mantra: AUM (pronuncia-se “A-U-M”) ou silêncio

Como Equilibrar: Meditação, oração, práticas espirituais, visualização da cor violeta ou branca, e busca por conhecimento espiritual e sabedoria.

Chakra Coronário promove nossa conexão com o universo

Espero que tenham gostado do conteúdo.

Atenciosamente,

Jonas Fratellino (J.F.)