

Como funciona a chakraterapia?



A rotina das pessoas envolve muitos compromissos, tarefas e obrigações, o que pode causar ansiedade, estresse, raiva e outros desequilíbrios que afetam a saúde.

Contudo, é importante trazer esse equilíbrio de volta, e a chakraterapia pode ser uma alternativa para isso. Você já ouviu falar dela?

Essa filosofia busca o bem-estar por meio do alinhamento dos centros energéticos do nosso corpo, conhecidos como chakras. De acordo com a terapia, nós temos diversos pontos pelo corpo, que são responsáveis por captar e distribuir a energia, contribuindo para uma vida mais saudável e feliz.

Quer saber mais sobre a chakraterapia e entender como ela funciona?

Então, acompanhe o texto!

Os benefícios da chakraterapia

Essa terapia tem origem nas tradições do hinduísmo e budismo e acredita-se que as energias do corpo tenham grande reflexo em questões físicas, espirituais e mentais. Ela pode ser aplicada em diferentes situações e

funciona como uma alternativa para tratar sentimentos de tristeza, medo, estresse e melhorar a saúde e a sensação de bem-estar.

Ao entender sobre a importância e a atuação dos centros energéticos, o indivíduo tem uma ampliação da sua consciência e do seu corpo e pode adotar estratégias para garantir o alinhamento dos chakras e alcançar benefícios como: equilíbrio emocional, combate de dores pelo corpo e melhoria na vida profissional ou amorosa.

Além disso, a chakraterapia pode atuar como tratamento complementar para doenças psicológicas como depressão e insônia, fortalecer o sistema imunológico, entre outros benefícios de acordo com o chakra trabalhado.

Como ela funciona

De forma resumida, o funcionamento da chakraterapia consiste em identificar os pontos de energias e buscar soluções para alinhá-los. Situações negativas do nosso dia a dia podem ocasionar em desequilíbrio dos chakras. Nesse caso, eles saem da posição normal e alteram o fluxo de energia, o que pode resultar em sentimentos ruins ou doenças. Os 7 principais chakras são:

- Chakra básico: ele fica no cóccix, na base da espinha dorsal, e tem ligação com o sistema eliminatório e ósseo. Esse chakra é responsável pelas energias relacionadas à segurança mental, física e emocional;
- Chakra umbilical: localizado próximo ao umbigo, é responsável pelas energias dos sistemas circulatório e reprodutor. Atua em questões voltadas para a autoestima, sexualidade e criatividade;
- Plexo solar: situa-se um pouco acima do umbigo e está associado à confiança, determinação e aprendizado. No organismo ele comanda o sistema digestivo, fígado e baço;
- Chakra cardíaco: fica entre o coração, os pulmões e o centro do tórax. Faz a ligação entre os chakras superiores e os inferiores e pode ser o mais

afetado pelo desequilíbrio emocional. Ele está relacionado com amor, esperança, perdão etc, além disso, atua no sistema cardíaco e respiratório;

- Chakra da garganta: ligado a comunicação e a criatividade. Rege os órgãos dessa parte do corpo, tais como pescoço, garganta e amígdalas;

- Chakra frontal: também conhecido como terceiro olho, fica na região entre as sobrancelhas. Está relacionado com a intuição e a imaginação e comanda olhos e crânio;

- Chakra coronário: fica no alto da cabeça, tem ligação com o cérebro e com a espiritualidade.

Para equilibrar os chackras é preciso ativá-los e isso pode ser feito com um conjunto de técnicas e terapias, como reiki, yoga e florais. No reiki, o toque das mãos é o responsável por harmonizar o campo energético. Já a yoga alcança esse equilíbrio com posturas, meditação e respiração. A **terapia floral** também pode ajudar a equilibrar o centro das forças, já que as essências preparadas a partir das flores são compostos energéticos que harmonizam as emoções humanas.

A chakraterapia é positiva para manter corpo e mente saudável, atuando em diferentes áreas. Se você busca uma terapia alternativa para aumentar o equilíbrio emocional e melhorar o bem-estar, essa pode ser uma boa solução.

Os objetivos da chakraterapia são:

Alinhamento dos centros energéticos/Chakras

Limpeza da Aura & Chakras

Promover a ampliação de consciência

Equilíbrio emocional

Auxiliar no tratamento de doenças psicológicas (depressão, fobias, insônia)

Fortificar o sistema imunológico

Ajudar na eliminação de dores no corpo, cicatrização (também ampliar a eficácia dos medicamentos e eliminar seus efeitos colaterais)

Reduzir o stress

Elevar o nível e qualidade de energia do corpo