



g a n g a
y o g a

Chakras

Realização



Editoração: Renata Semin | Sandra Iannarelli
Projeto gráfico e diagramação: Amábile Oliveira

São Paulo, 2023

Capítulo 3

Chakras

Sumário

Apresentação	4
Muladhara	5
Swadhisthana	7
Manipura	9
Anahata	11
Vishuddha	13
Ajna	15
Sahasrara	18
Fontes	21

Apresentação

Um pouquinho sobre os Chakras

O estudo dos textos clássicos e das práticas do yoga nos coloca em contato com aquele aspecto interior, oculto do nosso ser - o corpo sutil. E a atenção à força vital que move a vida por trás de toda a sua manifestação é despertada.

O prana, palavra sânscrita que designa esta energia vital, irradia-se pelos corpos físico, emocional, mental e espiritual do ser humano através de um sistema energético que engloba os chakras.

Os chakras agem como estações receptoras, transformadoras e distribuidoras do prana.

Como centros energéticos, absorvem e transmitem energia do meio ambiente e do Cosmos mantendo o ser humano envolvido num intercâmbio de forças em ação, que quando bem trabalhadas proporcionam vitalidade, emoções e conhecimentos mais elevados.

O caráter secreto e esotérico deste aprendizado yóguico-tântrico tão complexo e vasto desafia a intelectualidade vigente e permite explorar as nossas capacidades latentes.

Por isso tudo, este conhecimento é fascinante! Cada um destes centros representa um mundo em si mesmo e mergulhar nas possibilidades que eles oferecem é de grande valia para desenvolver as dimensões da espiritualidade.

Muladhara



Imagem 01

Seu elemento é a terra, o que remete ao desenvolvimento da confiança e discernimento.

Memória ancestral

O chakra Muladhara, o chakra raiz, armazena toda a memória ancestral da espécie e sua evolução. É o ponto de ligação do corpo energético do indivíduo com toda natureza, onde se insere a espécie humana.

Seu elemento é a terra, o que remete ao desenvolvimento da confiança e discernimento.

Este chakra localiza-se entre os órgãos genitais e o ânus, atuando nas funções de excreção e reprodução. Exerce influência nos nossos sistemas endócrino e hormonal, no caso sobre as gônadas (ovários e testículos) e rege o olfato.

As posturas como Dandasana, Mahadeva, Upavesasana, a série de Virabhadrasana e as inversas Salamba Sarvangasana e Viparita acionam o Muladhara por meio do Mula Bandha, um bloqueio energético do corpo. Esse bloqueio protege os músculos da região lombar, reforça o assoalho pélvico e torna as posturas mais seguras.

A energia do Muladhara traz vitalidade e clareza mental.

Texto: Renata Semin

Swadhisthana



Imagem 02

Energeticamente, rege a criatividade, as emoções, a alegria, o entusiasmo e a sensualidade.

Equilíbrio de energia

Os chakras foram citados há muitos anos em textos sagrados hindus chamados Upanishads, estimados de terem sido escritos ao longo do período entre os séculos XVI a VII a.C, e cadastrados só em 1656.

Os 7 chakras estão descritos como interconectados dentro do corpo de energia sutil, correm ao longo da coluna vertebral e, essencialmente, são mapeados para acionar nossos sistemas endócrino e hormonal.

Para acionar nossa energia de criatividade transformadora é preciso manipular física e sutilmente o chakra Swadhisthana.

Fisicamente, esse chakra está localizado próximo ao osso sacro e quadris, abaixo do umbigo, na região dos órgãos reprodutivos.

Energeticamente, rege a criatividade, as emoções, a alegria, o entusiasmo e a sensualidade.

Quando a energia de Swadhisthana está em equilíbrio - nem muito intensa e nem muito relaxada - você pode acessar a descontração, a alegria e o prazer e assim, abrir caminho para que a energia criativa flua balanceada.

Texto: Renata Semin

Manipura



Imagem 03

Seu elemento é o fogo, o que remete ao Sol, o grande centro de energia.

Gerando calor

O chakra Manipura governa a nossa alimentação e nossas emoções.

Seu elemento é o fogo, o que remete ao Sol, o grande centro de energia.

Este chakra localiza-se entre o diafragma e o umbigo, entre o estômago e a coluna vertebral, e atua sobre o pâncreas, glândula importantíssima no sistema digestivo. É responsável pela produção de insulina e pela absorção de enzimas da digestão.

É também conhecido como plexo solar por ser uma interconexão específica de nervos e vasos sanguíneos.

Algumas posturas ajudam a equilibrar a energia do Manipura. São elas: Parivrtta Utkatasana (torção), Parivrtta Janu Sirsasana (lateralização com torção), Adho Mukha Svanasana (flexão), Paripurna Navasana (equilíbrio) e Urdhva Dhanurasana (extensão).

Em desequilíbrio, este chakra tem ligação com a raiva, estresse e com o desenvolvimento da egolatria.

A energia saudável do Manipura transforma emoções em desejo de elevação espiritual, preserva a autoestima e reforça a energia pessoal.

Texto: Renata Semin

Anahata



Imagem 04

O chakra Anahata, quando equilibrado, gera lucidez para perceber tudo ao nosso redor, favorecendo a empatia e a compaixão.

Perto do coração

O Anahata é o nosso quarto chakra e, por sua posição bem no meio do peito, é reconhecido como o chakra do coração.

Graficamente é representado nas cores verde, que remete à cura e à energia vital, e rosa, a cor do amor.

Esse vínculo com os sentimentos do amor puro traz consigo outros sentimentos bons como o pertencimento, a gratidão e a generosidade.

O chakra Anahata, quando equilibrado, gera lucidez para perceber tudo ao nosso redor, favorecendo a empatia e a compaixão.

E esse equilíbrio é conquistado com meditações focadas no Anahata para intensificar a ação do prana na região cardíaca e é favorecido pelas posturas de extensão que provocam a expansão da região peitoral para maior capacidade respiratória e, no aspecto sutil, dando fôlego e coragem.

Texto: Renata Semin

Vishuddha



Imagem 05

Comunicamos ao outro nossas necessidades, desejos e sentimentos. E é preciso perceber que a comunicação tem 'mão dupla'- falar e escutar.

Inspirando o entendimento

O Vishuddha é o nosso quinto chakra e, por sua posição bem na base do pescoço, na laringe é reconhecido como o chakra da comunicação, por manifestar nosso estado por meio de palavras e sons.

Graficamente é representado na cor azul, na tonalidade índigo, que remete ao equilíbrio, à tranquilidade e à autoconfiança.

Comunicamos ao outro nossas necessidades, desejos e sentimentos. E é preciso perceber que a comunicação tem 'mão dupla' - falar e escutar.

O chakra Vishuddha, quando está em equilíbrio, gera empatia e expressões que alcançam o entendimento e o bem de alguém.

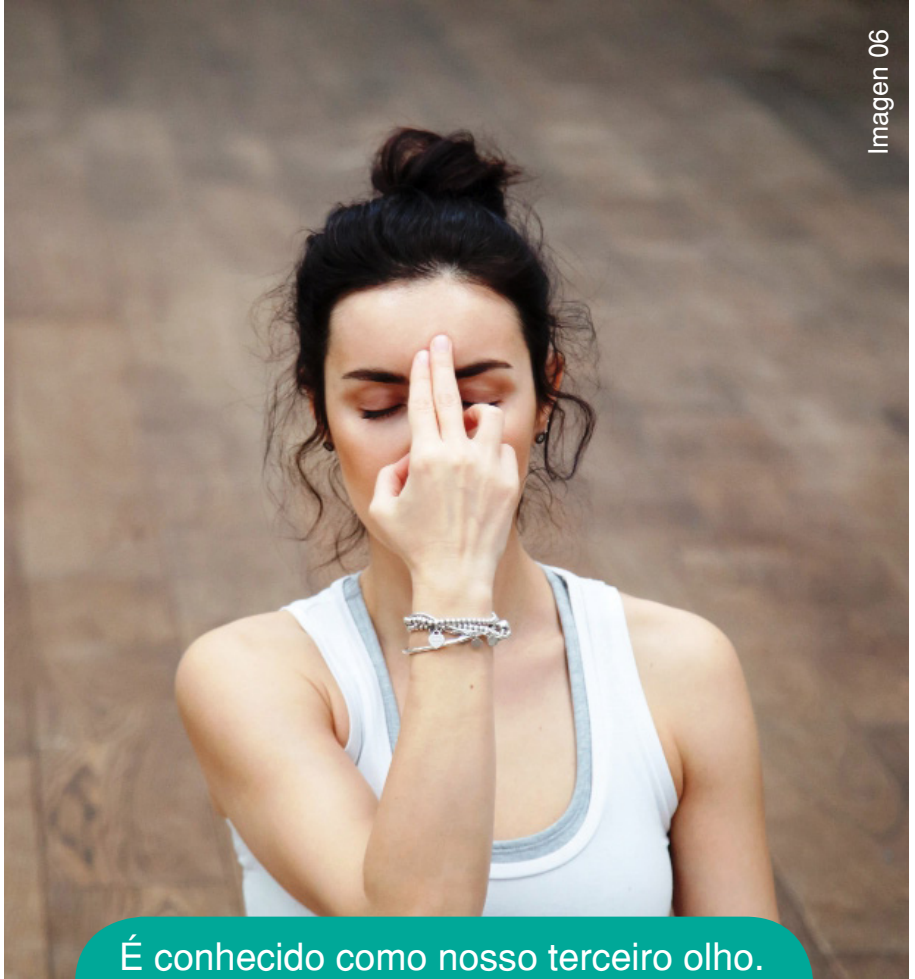
E esse equilíbrio é conquistado com meditações focadas no Vishuddha e por meio de práticas de pranayamas.

É estimulado e favorecido por posturas que expandem e movimentam a região da garganta como Urdhva Mukha Svanasana (cachorro olhando para cima), Ustrasana (camelo), rotações da cabeça e as inversas que comprimem momentaneamente a região da tireóide.

E para melhor proveito, vamos aproveitar para criar empatia tanto na escuta como na fala.

Texto: Renata Semin

Ajna



É conhecido como nosso terceiro olho. Enquanto os dois olhos físicos vêm o passado e o presente, o terceiro olho revela uma visão do futuro.

A visão de futuro

O Ajna é o nosso sexto chakra e, por sua posição entre as sobrancelhas, no centro de sua cabeça, é reconhecido como o chakra da percepção, consciência e intuição. É responsável pela clareza para a tomada de decisão.

Biologicamente, alinha-se com a glândula hipófise ou pituitária localizada no encéfalo. E é considerada no âmbito médico como a “glândula mestra”, pois ela libera hormônios que regulam todas as outras glândulas.

No aspecto sutil, este chakra estabelece uma conexão com o mundo externo através da visão interna.

É o ponto focal de concentração durante as práticas de asanas ou meditação. Concentrar-se no terceiro olho nos motiva a ir além do desejo e das distrações.

É conhecido como nosso terceiro olho. Enquanto os dois olhos físicos vêem o passado e o presente, o terceiro olho revela uma visão do futuro.

As condições pressionadas da vida contemporânea obstruem o funcionamento equilibrado deste centro energético. O acentuado desejo por coisas materiais nos desconecta de nosso verdadeiro Eu. Essa distância da espiritualidade obscurece nossa intuição e desequilibra o Ajna Chakra.

Há impaciência, expectativas, sobrecargas do passado e muitos outros pensamentos negativos que bloqueiam nossa visão. Outros aspectos se manifestam como indecisão, confusão, falta de foco e propósito, ou depressão. A luta para alcançar seus objetivos se torna ainda mais difícil com a insegurança e a visão estreita.

Buscar o equilíbrio requer a prática de meditações focadas no Ajna chakra e de pranayamas como o Nadi Shodana.

E ciente da potência do Ajna chakra, fiquemos atentos/ atentas aos sinais do discernimento e da percepção interior.

Texto: Renata Semin

Sahasrara

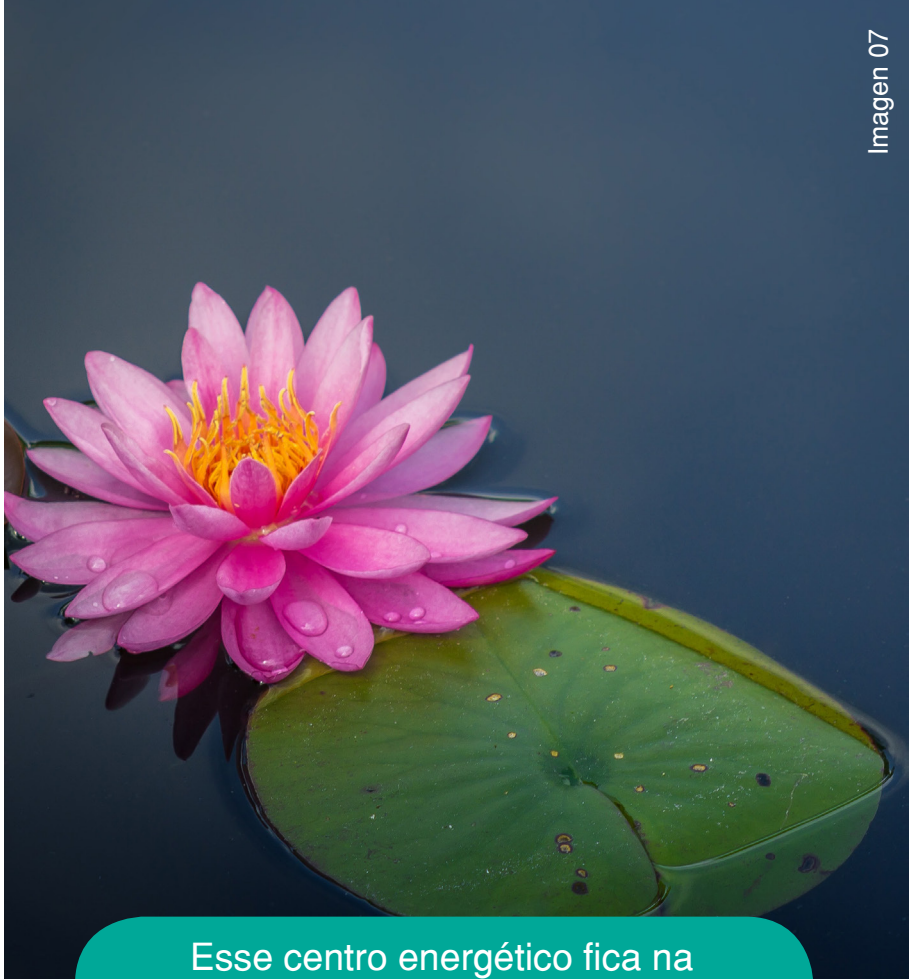


Imagen 07

Esse centro energético fica na fontanela, no alto da cabeça, e entra em atividade unicamente após o despertar da energia mais profunda.

Uma coroa para cada pessoa

Sahasrara é o chakra da coroa, chamado lótus das mil pétalas.

É dito que esse lótus com suas pétalas é brilhante e mais branco que a Lua Cheia, tem a sua cabeça apontada para baixo. Seus filamentos são coloridos pelas nuances do Sol Nascente. É um corpo luminoso.

Esse centro energético fica na fontanela, no alto da cabeça, e entra em atividade unicamente após o despertar da energia mais profunda.

É no Sahasrara que se realiza a união de Shiva e Shakti, onde chega a kundalini, depois de ter atravessado os outros seis centros.

Está relacionado a Purusha, o Ser Ilimitado, ao plexo cerebral e à glândula pineal, produtora da melatonina, substância que regula o sono e os ritmos biológicos.

A glândula pineal é sensível à luz e, por isso, funciona durante a noite, quando aumenta o nível de melatonina no corpo, favorecendo uma mente mais internalizada, principalmente no período entre a meia-noite e às três da madrugada. Essa glândula é responsável por regular nossos ciclos vitais.

A consciência no chakra Sahasrara pode ser contínua e intensa quando se pratica a meditação acompanhada por bija mantra e bhrumadhyadristi, levando os dois olhos para um ponto entre as sobrancelhas sem forçar nada.

Texto: Renata Semin

Fontes

Imagens: <https://unsplash.com>

Imagem 01 - David Clode

Imagem 02 - Edu Lauton

Imagem 03 - Marek Piwnicki

Imagem 04 - Madison Lavern

Imagem 05 - Ryk Naves

Imagem 06 - Yanaly

Imagem 07 - Alfred Schrock

