

## Equilibre os chacras através de Posturas de Yoga

Segundo a tradição da ioga, esses sete pontos de energia localizados ao longo do corpo são responsáveis por nosso equilíbrio físico e emocional. Aprenda a identificar cada um deles e ativá-los com posturas, cores, sabores e sons.

Pequenos redemoinhos coloridos que regulam a entrada e a saída da força vital, os chacras estão distribuídos entre a base da coluna e o alto da cabeça. Quando equilibrados, eles giram em sentido horário e têm uma tonalidade vibrante. Em desequilíbrio, ficam desorganizados e tornam-se turvos. Segundo a concepção da ioga, eles se relacionam aos órgãos vitais, regem as emoções e ainda fazem o elo com o mundo sutil. “Enfraquecidos ou muito estimulados, podem trazer problemas emocionais e até mesmo doenças”, explica Márua Pacce, coordenadora do Núcleo de Yoga Ganesha, de São Paulo. “Porém, se forem mantidos em equilíbrio, são eficientes na integração de corpo, mente e espírito.”

Aprenda a seguir como fortalecer esses preciosos centros de energia com cores, alimentação, música e posturas específicas. “Devemos cuidar deles com a mesma frequência que cuidamos dos cabelos e das unhas”, arremata Márua Pacce. Caso você não consiga fazer todos os asanas, execute apenas o virasana em pé referente ao chakra cardíaco, capaz de harmonizar o organismo como um todo. Tente ficar cerca de 30 segundos em cada posição.

1º chakra: básico

### (na base da coluna)

Conhecido como muladhara, está localizado na base da coluna e rege os instintos primários, a autoconfiança, o amor-próprio e a relação com o mundo material. Por meio desse chakra, nos sentimos conectados à terra. Quando enfraquecido, traz insegurança e baixa auto-estima. Superativado, provoca ganância e materialismo. No nível físico, se relaciona a órgãos sexuais, ossos, intestino e sistema linfático. Em equilíbrio, permite a rápida recuperação em situações de estresse e combate o envelhecimento precoce.

**Como equilibrá-lo:** use roupas vermelhas ou mentalize a cor na região da base da espinha. Coma alimentos ricos em proteínas. Use perfume ou óleo essencial de cedro. Ande descalço e aprecie a aurora ou o crepúsculo. Sons da natureza também ajudam a ativá-lo.



Asana: variação do setubandha

**sarvangasana (ou da ponte)**



Deite no chão com as mãos ao lado do corpo. Dobre os joelhos e eleve o

tronco em direção ao teto. Afaste os ombros da cabeça, alinhe o queixo com o centro do peito e deixe o pescoço relaxado.

2º chacra: umbilical

### **(abaixo do umbigo)**

O segundo chacra, ou svadisthana (morada do sol), é responsável pela expressão da energia sexual e a satisfação dos prazeres. Regula ainda a vontade de ultrapassar os obstáculos e a forma que encaramos nossos papéis na vida. Em desequilíbrio, provoca depressão. Quando hiperativado, dá ênfase exagerada à sexualidade. Fisicamente, rege os sistemas de digestão e reprodução. Seu desequilíbrio pode se refletir em problemas nos intestinos e em pressão baixa.

**Como equilibrá-lo:** imagine uma luz laranja iluminando a área abaixo do umbigo. Na alimentação, reforce a ingestão de líquidos. Escolha aromas de sândalo e ilangue-ilangue. Para ativá-lo escute melodias com instrumentos de sopro. Contemple o luar e mergulhe em rios e lagos de água límpida.



Asana: bhujangasana

**(cobra)**



Deite de bruços no chão com as pernas esticadas. Coloque a palma das mãos na altura das axilas e inspire elevando o tronco e a cabeça. Expire e volte à posição inicial. Cuidado para não forçar a coluna.

3º chacra: plexo solar

### **(na altura do estômago)**

Também conhecido como manipura (cidade das jóias), rege a auto-expressão e o modo como nos posicionamos no mundo. É ele que permite que façamos o que nos dá alegria e digamos “não” sempre que necessário. Enfraquecido, induz à submissão e à baixa auto-estima. Superativado, compromete a tranquilidade interior. No plano físico, influencia os órgãos localizados entre o umbigo e o tórax. Os problemas de saúde associados a esse chacra são má digestão, azia, úlcera e diabetes.

**Como equilibrá-lo:** use roupas e acessórios amarelos ou mentalize a cor envolvendo a região acima da cintura. Coloque no cardápio alimentos amarelados, como milho e mandioquinha. Invista em perfumes com toques de lavanda ou bergamota. Ouça música alegre e dançante e caminhe ao sol.



Asana: paschimottanasana



### **(flexão intensa para a frente)**

Sente-se no chão, flexione a base da coluna e alongue o tronco em direção aos pés. Tente manter o peitoral aberto, deixe o pescoço alongado e empurre os ombros para baixo, afastando-os das orelhas.

4º chacra: cardíaco

### **(no centro do peito)**

Os hindus chamam o chacra do coração de anahata (invicto). Localizado no centro do peito, transforma as energias físicas dos chacras inferiores em espirituais, alimentando os chacras superiores. Desestabilizado, causa problemas de tristeza e solidão. Pouco energizado, dificulta a abertura para o amor. Já o excesso de energia leva à busca de atenção e afeto a todo custo. No campo físico, está relacionado ao coração, aos pulmões e a problemas circulatórios.

**Como equilibrá-lo:** adote os tons de verde-claro no vestuário ou mentalize-os iluminando seu peito na altura do coração. Folhas e legumes são os alimentos mais indicados para fortalecer esse chacra. Escolha aromas florais e ouça música clássica. Passeios por parques e campos floridos são perfeitos para harmonizá-lo.



Asana: virasana em pé

### **(arqueiro)**

Dê um passo com a perna esquerda e gire o pé direito para fora. Erga o braço esquerdo e traga o direito para trás, como se estivesse puxando um arco.

5º chacra: laríngeo

### **(na garganta)**

Situado na garganta, o vishudha (purificação) é considerado o centro da auto-expressão. Por meio dele, transformamos nossos pensamentos em impulsos dirigidos ao mundo exterior. Seus bloqueios causam incapacidade de reconhecer as próprias necessidades. Sem energia, imprime um caráter introvertido. Hiperenergizado, faz o indivíduo ser crítico em excesso. Fisicamente, está relacionado a problemas como rouquidão e otite.

**Como equilibrá-lo:** visualize uma faixa azul-celeste em volta do pescoço ou vista roupas e colares nessa nuance. Coma frutas de todos os tipos. Entre os perfumes, adote o aroma de eucalipto. Ouça músicas com cantos harmoniosos e observe o céu nos dias claros.

Asana: matsyasana



### (peixe)

Deite-se no chão com as pernas retas. Arqueie as costas, erguendo o pescoço e o tórax. Deixe a cabeça pousada no solo e abra o tórax. Para não forçar a coluna, coloque uma almofada sob as costas.

6º chacra: frontal

### (entre as sobrancelhas)

Sede da intuição e do intelecto, esse chacra, ajna (comando) para os hindus, fica exatamente entre os olhos. Equilibrado, proporciona clareza mental e criatividade. Enfraquecido e sem energia, traz confusão mental, ceticismo e medo do futuro. Hiperestimulado, gera rigidez mental, arrogância e obsessões. Em desarmonia, pode provocar enxaquecas ou sinusite.

**Como equilibrá-lo:** imagine uma luz azul-índigo na região da testa. Na dieta, escolha alimentos ricos em vitamina B, como ovos e leite. Use também perfumes que contenham hortelã e jasmim. O tipo de música relacionado a esse chacra é a chamada new age. Ele ainda é estimulado pela observação do azul-profundo do céu.



Asana: padmasana

### (lótus)

Dobre o joelho direito e ponha o pé sobre a coxa esquerda. Faça o mesmo com a perna esquerda e tente manter os calcanhares perto do umbigo. Os homens ficam com a perna direita por cima, e as mulheres, a esquerda.

7º chacra: coronário

### (no topo da cabeça)

Batizado de sahasrara (mil pétalas), está localizado no alto da cabeça e é a sede da espiritualidade. Em equilíbrio, promove elevação da consciência. Sem energia, nos desconecta do sentido espiritual da vida. Ativado em excesso, gera prepotência, arrogância e medo da morte. Também está ligado ao funcionamento do cérebro.

**Como equilibrá-lo:** concentre-se imaginando no alto de sua cabeça uma coroa nas cores violeta, branca ou dourada. Procure entrar em contato consigo mesmo. Não há alimentos recomendados para esse chacra, a não ser os do espírito, como a meditação. Entre os perfumes, fique com o de lótus. Busque seu equilíbrio fazendo caminhadas pelas montanhas.



Asana: prasarita padottanasana

**(flexão intensa com as pernas afastadas)**

Forme um V invertido com as pernas e deixe os pés paralelos. Coloque as mãos na cintura e inspire. Na expiração, desça o tronco em direção ao solo e tente colocar as mãos e a cabeça no chão.

Fonte: [http://bonsfluidos.abril.uol.com.br/especial\\_ioga/ioga\\_09/ioga\\_09.shtml](http://bonsfluidos.abril.uol.com.br/especial_ioga/ioga_09/ioga_09.shtml)

Texto: Reportagem: Martha Funke e Carla Leirner

Reportagem fotográfica: Camile Comandini

Fotos: Cacá Bratke

Ilustrações: Greg.