



CRISTAIS

ÓLEOS ESSENCIAIS

Margarita
Alcantara

A CURA dos CHAKRAS

Um guia prático
com as melhores técnicas
de autocura para equilibrar
os centros de energia

COMPORTAMENTOS

MEDITAÇÃO

ALIMENTAÇÃO

YOGA



nascente

ÍNDICE



Um olhar sobre o que se segue 5

Introdução 7

I O PODEROSO SISTEMA DOS CHAKRAS 10

1 Um panorama sobre os chakras 12

2 Trabalhar com os chakras 36

II CURAR OS SEUS CHAKRAS 52

3 Sintomas e indisposições comuns 54

4 Remédios e tratamentos 85

Apêndice A: posturas de yoga 142

Apêndice B: cristais 154

Bibliografia 171

Agradecimentos 173

UM OLHAR SOBRE O QUE SE SEGUE



A cura dos chakras é uma arte poderosa que pode melhorar a sua vida de todas as maneiras e estou entusiasmada por partilhar consigo o meu amor pelos chakras, para que possa aprender a curar-se a partir do interior.

Na primeira parte irei introduzir o conceito de chakras para que possa obter bons alicerces a respeito dos seus centros de energia. Este é um ótimo ponto de partida se os chakras forem uma novidade para si e se precisar de um panorama a nível introdutório.

Se estiver preparado para mergulhar em metodologias mais detalhadas para cada chakra salte até à página 22, onde começam as tabelas para os diferentes chakras. Se tiver curiosidade em aprender as diversas maneiras que se utilizam para trabalhar com os chakras — da meditação ao yoga e à cura pelos cristais — procure a secção «Controlar o Poder dos seus Chakras», que começa na página 37.

Quer esteja ciente disto quer não, os seus chakras são um importante fator motriz em todos os aspetos da sua vida quotidiana. A segunda parte aborda os desequilíbrios comuns que se manifestam a nível físico, mental, emocional e espiritual, e fornece técnicas úteis para começar a tratar esses desequilíbrios, um chakra de cada vez.

Para saber mais a respeito de quais dos seus chakras podem precisar de equilíbrio vá até à página 54 e procure os sintomas ou doenças com que poderá estar a debater-se.

Depois de identificar que chakra ou chakras gostaria de equilibrar ou de tratar, comece a trabalhar através das técnicas de cura dos chakras, que têm início na página 85.

Espero que chegue à conclusão de que as lições deste livro o aproximam mais da vida que deseja viver. Feliz leitura — e feliz cura!

INTRODUÇÃO



Quando a nova paciente, a menina B., entrou no meu gabinete pela primeira vez, pude perceber o seu desânimo relativamente à sua posição na vida. Sempre que um novo paciente aparece à minha porta eu «escuto» o que os seus chakras têm a dizer.

A marcação da menina B. começou por ser para um tratamento de acupuntura contra o stress e para uma dor no tornozelo. Como acupuntora diplomada, utilizo a medicina tradicional chinesa. Comecei por lhe tomar o pulso e por lhe observar a língua, para verificar a saúde dos seus órgãos. Mas, conforme acontece com a maioria dos pacientes, o que trouxera aquela paciente até à minha porta era algo mais profundo do que os seus problemas físicos. Eu sabia que havia mais alguma coisa que a menina B. desejava abordar, além da dor no tornozelo e do stress do seu trabalho — mesmo que ela própria ainda não se tivesse apercebido disso.

Cresci sendo empática. Apesar de possivelmente já ter ouvido este termo — que tem origem na palavra «empatia» —, é usado para nos referirmos a alguém que sente intuitivamente o que os outros estão a sentir, quase como se fosse ele próprio a senti-lo. Tal como muita gente, não compreendi imediatamente o que era um empático nem como aceitar os meus dons intuitivos. Fui muitas vezes posta de parte pelos outros, como sendo demasiado sensível ou esquisita. Por isso, num esforço para ser aceite, desliguei-me dessa parte de mim mesma. Aquela coisa da sensibilidade estava claramente a causar-me problemas! Mas quando nos fechamos a quem realmente somos, os nossos corpos começam muitas vezes a «falar» connosco através de sintomas físicos, emocionais, mentais e/ou espirituais — até que lhes prestemos atenção e retifiquemos a situação.

Enquanto a menina B. e eu discutíamos a sua saúde e os sintomas para os quais procurava tratamento, senti que ela tinha receios. Não foi por coincidência que a seguir me contou que sentia a sua criatividade sufocada naquele emprego, que detestava. Na verdade, ela queria ser instrutora de yoga e escrever a respeito de terapias e de bem-estar

holístico, mas tinha medo de se lançar numa coisa nova. Não confiava na sua sabedoria interior e ia andando pela vida a identificar-se sempre com sofrimentos passados — sofrimentos que estavam a impedi-la de chegar aos seus objetivos.

Através da acupuntura, do reiki, da terapia com cristais e de muita compreensão, a menina B. desabrochou, equilibrando as emoções que não se permitia sentir (e que a impediam de se sentir feliz), e reconhecendo as formas com que desejava exprimir a sua criatividade. Demitiu-se do trabalho que detestava, terminou a sua formação em yoga e começou a escrever para um website de saúde. E, no final dos nossos tratamentos, a dor do seu tornozelo tinha-se resolvido. Passado algum tempo, ela já só vinha para tratamentos de manutenção.

Tal como a menina B., todos nós criamos histórias para nós próprios — histórias que contam como é que vivemos as nossas vidas. Se bem que algumas destas histórias possam ser verdadeiras, a maioria está habitualmente ultrapassada. Muitas vezes suportamos o sofrimento destas falsas histórias nos nossos corpos. Mais especificamente, carregamo-las nos nossos centros de energia, também conhecidos como *chakras*. Ao percebermos o que cada um de nós carrega nos nossos sistemas de energia individuais, conseguimos ganhar poder a níveis profundos, para nos transformarmos nas criaturas riosas que estamos destinadas a ser. E esse é o propósito deste livro — familiarizá-lo com aquilo que transporta nos seus chakras, para que possa curar-se a partir do interior.

Quer o mundo dos chakras e da energia curativa seja novo para si — e precise de um manual básico para começar — quer já tenha um profundo conhecimento sobre o sistema e queira refrescar as noções básicas, este livro irá ajudá-lo a tratar-se através da compreensão e da terapia dos seus chakras.

O que são os chakras?

Você já está familiarizado com o seu corpo físico. Conhece a sensação de fletir ou de esticar uma parte do seu corpo, sabe que os seus músculos estão ligados aos ossos, que os nervos transmitem sinais aos membros, ao torso ou à cabeça, e que aquilo que come e bebe afeta a sua saúde. Desta forma, já pode perceber como os aspetos do seu físico estão ligados entre si e como a sua percepção através do toque, do olfato, do gosto, da visão e da audição se informam entre si, criando as suas experiências da vida.

Contudo, o seu corpo físico não é o único corpo que possui. Quer estude chakras ou física quântica, acaba por aprender que tudo é energia, com a sua própria frequência vibratória. Dos átomos mais básicos que constituem as nossas células, órgãos, ossos, músculos e sistemas orgânicos, até ao maior planeta do sistema solar, tudo é constituído por energia. E essa energia tem muitos nomes: *qi*, *ki*, *chi*, *prana*, *mana*, força ódica, bioplasma e força vital, entre muitos outros.

O corpo energético é o campo de energia humano que se estende para lá do corpo físico. Tal como o seu corpo físico é composto por várias camadas — o sistema nervoso, a musculatura e o sistema esquelético — com intrincadas funções sobrepostas, o seu campo de energia também é composto por diversas camadas que interagem. Tal como o seu corpo físico, cada camada serve um propósito específico e as camadas funcionam coletivamente como uma unidade. Juntas, as camadas do seu corpo energético são conhecidas como «aura». A sua aura interage com o seu corpo físico e também com os centros de energia, ou chakras.

A palavra «chakra» deriva do termo sânscrito *cakra*, que significa «roda». É mencionada pela primeira vez nos *Vedas*, antigos textos hindus que datam de cerca de 1500 anos a. C. Ao longo da história, muitas culturas — incluindo a egípcia, a hindu, a chinesa, a sufi, a zoroastriana, a grega, a ameríndia, a inca e a maia, entre outras — identificaram estes centros de energia, ou o sistema dos chakras, como um reflexo das leis naturais do Universo e como contrapartida interligada aos nossos seres físicos.

Os chakras são vórtices de energia que existem em cada um de nós. Estes vórtices transportam a energia do Universo à nossa volta

para a aura e para o corpo, tal como acontece entre o corpo físico e as camadas da aura. Pode considerar o seu sistema de chakras como algo semelhante a uma corrente sanguínea espiritual. O sangue transporta oxigénio, nutrientes e hormonas por todo o corpo, ajuda a regular e a equilibrar o organismo e também o protege, removendo os resíduos e coagulando quando o corpo é lesionado. Da mesma forma que a sua corrente sanguínea conecta e sustenta os sistemas do seu corpo físico, o sistema de chakras conecta e sustenta o seu ser físico e o seu ser energético.

Todas as coisas vivas — humanos, animais, plantas, árvores e até a Terra — possuem um sistema de chakras, um sistema vivo de vórtices de energia que existe dentro delas. O corpo possui sete chakras principais, bem como diversos chakras menores. Cada um está associado a glândulas e órgãos específicos, funções e disfunções físicas, e a questões emocionais, mentais e espirituais. Iremos entrar em mais detalhes sobre cada um deles neste capítulo, mais adiante.

Quando entramos em contacto com a energia do interior dos nossos chakras, conectamo-nos a nós mesmos mais plenamente e aprendemos a curar-nos a todos os níveis, criando uma verdadeira cura holística. É por isso que as práticas baseadas na consciência plena, como a meditação, ajudam a ligar a mente ao corpo e ao espírito, que certas atividades físicas podem ajudar a aclarar a mente e a sentir-se mais focado, e que cultivar o seu espírito irá curar a mente e o corpo.

Tudo está interligado.

SINTA OS SEUS CHAKRAS



Para entrar em contacto com a sua energia, segure as mãos a três centímetros de distância, com as palmas viradas uma para a outra. Familiarize-se com a troca de calor e de energia entre as suas mãos (as nossas mãos contêm chakras menores). Separe ligeiramente as mãos, «esticando» a energia entre as palmas. A seguir aproxime-as novamente, condensando a energia. Repita algumas vezes, brincando com a energia entre as palmas das suas mãos. Não se preocupe se não sentir nada ao princípio. Relaxe, limpe a sua mente e continue a praticar, mantendo-se aberto e em sintonia consigo.

Quando ficar mais familiarizado com a sua energia, não só será capaz de notar o calor das suas mãos (que irá aumentar, mesmo quando estão mais afastadas), como também uma ligeira carga elétrica entre elas. Com tempo e paciência será capaz de sentir esta carga mais nitidamente, mesmo quando separa mais as mãos.

Pode sentir também os seus chakras principais. Por exemplo: para sentir o chakra do coração, coloque as duas mãos no centro do peito. Respire devagar pelo nariz, a um ritmo regular. Sinta o calor e o brilho interior por baixo das mãos. Não está apenas a sentir o batimento do seu coração, ou o sangue a correr, como também a sensação do seu chakra do coração a expandir-se.

Sente? Parabéns, está agora a entrar em contacto com os seus chakras! Se ainda não sente não se preocupe. Com tempo e prática, a sua sensibilidade irá aumentar.

O poder dos chakras para curar

O conhecimento dos chakras para a cura e a iluminação é uma sabedoria ancestral — que foi conhecida em muitas culturas antigas durante séculos. O interesse mais recente nos chakras deve-se ao facto de começarmos a sentir, cada vez mais, que focarmo-nos somente na nossa saúde física não nos traz um bem-estar completo. Apesar das muitas descobertas da medicina moderna, há alguma coisa que continua a dar a sensação de estar em falta ou «sem funcionar», apesar de não conseguirmos dizer exatamente o que será.

Sendo filha de um médico ocidental, estou plenamente ciente das contribuições da medicina ocidental para a saúde e aprecio o seu valor. Cresci a ler os manuais de medicina do meu pai e aprendi que o corpo humano é espantoso. No entanto, creio que as pessoas começam coletivamente a aperceber-se de que, de algum modo — mesmo que não o compreendamos —, outros fatores podem influenciar os nossos atuais problemas de saúde.

E se soubesse que muitos dos sintomas físicos que experimentamos (tirando eventos como acidentes de automóvel e outros traumas físicos diretos) poderiam ser prevenidos, simplesmente porque muitos dos nossos sintomas físicos são expressões daquilo que não tem sido abordado no corpo energético?

É aqui que entram os chakras.

Quando os nossos chakras se encontram em equilíbrio, as nossas vidas estão em completa harmonia e a saúde está boa. Se um chakra ficar bloqueado, vamos acabar por sentir angústias emocionais ou doenças.

Como tudo é energia, quando tratamos e mantemos a saúde do nosso corpo energético — através de modalidades como a acupuntura, o reiki, a meditação, o yoga e o *qi gong*, entre outras —, e fazemos melhores escolhas dietéticas e de estilo de vida, estamos na verdade a tratar problemas que podem surgir *antes* de se manifestarem no corpo físico.

MITOS SOBRE A CURA DOS CHAKRAS

Antes de entrarmos em pormenores sobre o sistema dos chakras, quero afastar alguns mitos a respeito do tratamento dos chakras.

Mito 1: a cura dos chakras é um tratamento exterior. Independentemente de receber ou não a ajuda exterior de um terapeuta na sua jornada de tratamento dos chakras, no final é *você* o seu próprio terapeuta e não outra pessoa qualquer. Isto é algo que eu digo sempre aos meus pacientes. Mesmo que algumas vezes possa usar o termo «terapeuta» relativamente àquilo que faço, a cura é *sempre* um trabalho interno. Apesar de os terapeutas o poderem guiar na sua jornada, cada um de nós é o responsável pela sua própria cura.

Mito 2: a cura dos chakras está afiliada a uma religião específica. Apesar de as fontes originais sobre o sistema dos chakras advirem de textos religiosos, a cura dos chakras expandiu-se desde então até alcançar uma compreensão e uma prática mais amplas, e é agora adotada por pessoas com diferentes percursos de vida. Cultivar a saúde dos chakras tornou-se numa prática importante para muitos que seguem um caminho espiritual e não está associada à religião.

Mito 3: a cura dos chakras é uma forma de ritual demoníaco ou sombrio. A verdadeira cura dos chakras, feita corretamente, é totalmente o oposto de demoníaca. Você está a infundir luz, percepção e consciência no seu corpo, na mente, no espírito e no coração — e tudo isto afasta a escuridão.

ADVERTÊNCIAS SOBRE A CURA DOS CHAKRAS

Quando envereda pela cura dos seus chakras há algumas coisas de que deve lembrar-se logo de início.

Seja paciente consigo. Verifico muitas vezes que as pessoas que começam a entrar em contacto com os seus chakras perdem a paciência muito rapidamente. É frequente começarem a julgar-se como fracassadas se não veem progressos imediatos. Lembre-se, por favor, de que toda

a gente é diferente, que todos têm o seu tempo próprio de abertura e que tudo está a acontecer exatamente como deveria, incluindo a sua cura. A regeneração dos chakras, quer esteja a ser desenvolvida para tratar um problema específico ou para atingir a iluminação, é uma exploração interior, não é um objetivo. Por isso, tal como na cura física, o tratamento dos chakras não é algo que se possa simplesmente «acelerar.» No entanto, receber tratamentos e outras técnicas pode limpar os resíduos energéticos e trazer mais harmonia aos seus centros de energia. A transformação requer paciência. Seja benevolente consigo à medida que vai desabrochando.

Não se obrigue a ir além daquilo que é confortável nem force a sua energia. Quando as pessoas estão ansiosas para se conetarem aos seus chakras, obrigam-se muitas vezes a ultrapassar os limites daquilo que é confortável. No entanto, rapidamente se poderá confrontar com uma dor de cabeça (literalmente!). Assim que começar a sentir alguma resistência, faça uma pausa.

Peça a ajuda de um terapeuta sempre que for necessário. Pode conseguir muito só por si, mas por vezes uma orientação também pode ser útil, especialmente se sentir que esbarrou com um obstáculo durante a sua jornada de cura ou se o problema manifestado estiver a afetar a sua qualidade de vida. Se decidir obter ajuda, assegure-se de que o terapeuta está autorizado ou credenciado na sua especialidade. Verifique cuidadosamente antes de marcar uma consulta. Certifique-se de que será alguém adequado para si e que irá sentir-se seguro.

Conceitos básicos sobre os chakras

A base deste sistema é composta pelos sete chakras principais do nosso corpo. Cada um serve um propósito e todos estão interligados.



Os três superiores são considerados os chakras espirituais. Os chakras espirituais focam-se na nossa ligação ao divino, assim como ao nosso Ser Superior — aquela versão de nós que está canalizada para a mais pura expressão de amor, de sabedoria e de poder. Os três chakras inferiores são considerados os chakras físicos. Eles ligam-nos à Terra enquanto seres humanos. Tanto os chakras espirituais como físicos conetam-se no centro, através do chakra do coração.

«Um livro adorável. Bem escrito, de fácil compreensão e detalhado, para todos os que queiram compreender os chakras e como estes se relacionam com a nossa saúde física, psicológica, emocional e espiritual.»

PENELOPE QUEST

Autora dos bestsellers Reiki para a Vida e Reiki para Autocura

Em todos os seres humanos existem poderosos centros de energia — os chakras — que contêm um enorme potencial de cura e de recuperação. Porém, aprender a explorar este poderoso sistema de chakras pode ser desafiador.

A *Cura dos Chakras* é o livro perfeito para quem quer conhecer as práticas que melhor potenciam a anatomia energética. Traduz-se numa abordagem em três partes: primeiro identifica o seu problema, depois localiza o chakra mais afetado e, finalmente, escolhe a técnica de cura mais eficaz.

Inclui uma grande variedade de métodos terapêuticos ilustrados:

MEDITAÇÕES GUIADAS • CRISTAIS • ÓLEOS ESSENCIAIS
YOGA • ALIMENTAÇÃO • COMPORTAMENTOS



**OS PRINCIPAIS PROBLEMAS
OU SINTOMAS REFERIDOS INCLUEM:**

Asma e alergias • Dores nas costas
Fadiga • Raiva • Problemas digestivos
Dores de cabeça • Ataques
de pânico • Cancro • Problemas
da tiroide • Problemas de peso
Solidão, etc.

nascente
o curso da sua vida

2020 editora

ISBN 978-989-688-655-0



9 789896 688655

Saúde e Bem-Estar