



Alternativas Terapêuticas

Taís R. Perez

Curso de Fisiologia Energética e Aromaterapia

Aula 2- Chakras e Psicossomática

. O Chakras são vórtices de energia, centros energéticos com duas funções principais:

- . Trazer vitalidade para o corpo sutil e conseqüentemente para o corpo físico.
- . Ligado ao desenvolvimento de aspectos da nossa autoconsciência.

. Cada Chakra está relacionado a um plexo nervoso, uma glândula, determinados órgãos, partes do corpo, determinadas emoções e funções psicológicas específicas.

. Eles absorvem a energia vital e distribuem harmonizando aquela região.

. Existem **7 chakras** principais que estão localizados na linha média do corpo, acompanhando a coluna.

- . 3 Chakras inferiores – Eu pessoal
- . 1 Chakra Central – Eu Interpessoal
- . 3 Chakras superiores – Eu Espiritual

1º. Chakra – Raiz

Localização: Base da coluna, períneo.

Glândula correspondente: Suprarrenal.

Cor: Vermelho

Órgãos: Intestino grosso, intestino delgado, reto, ânus, coluna, ossos, rins, medula.

Função: Vontade, ação, sobrevivência, necessidades básicas, realização, prosperidade, sucesso, estabilidade.

Óleos Essenciais: Vetiver, Patchouli, Canela



Alternativas Terapêuticas

Taís R. Perez

2º. Chakra – Sexual

Localização: Baixo ventre

Glândula correspondente: Gônadas

Cor: Laranja

Órgãos: Sistema reprodutor, sistema urinário.

Função: Energia sexual, energia vital, prazer, lazer, criatividade, gestação de projetos.

Óleos Essenciais: Ylang, Laranja

3º. Chakra – Plexo Solar

Localização: Região do estômago.

Glândula correspondente: Pâncreas

Cor: Amarelo

Órgãos: Sistema digestivo

Função: Digerir emoções, ideias e acontecimentos. Nosso poder pessoal, morada do ego.

Óleos Essenciais: Cardamomo, anis estrelado, manjeriço

4º. Chakra – Cardíaco

Localização: Centro do peito.

Glândula correspondente: Timo

Cor: Verde/Rosa

Órgãos: Sistema cardíaco e respiratório

Função: Amor, compaixão, perdão, sentimento, conexão com meu propósito.

Óleos essenciais: Rosa, neroli, jasmim, gerânio, ylang ylang.



Alternativas Terapêuticas

Taís R. Perez

5º. Chakra – Laríngeo

Localização: Garganta

Glândula correspondente: Tireoide e paratireoide

Cor: Azul celeste

Órgãos: Boca, nariz, pescoço, vias respiratórias, cordas vocais e ouvidos.

Função: Comunicação, expressão, escuta, criatividade, arte.

Óleos essenciais: Capim limão, tangerina, gerânio, hortelã pimenta

6º. Chakra – Terceiro olho

Localização: Entre as sobrancelhas

Glândula correspondente: Pituitária

Cor: Azul índigo

Órgãos: Visão, audição, sistema nervoso central, sistema endócrino.

Função: Intuição, percepção, clareza mental, concentração.

Óleos essenciais: Óleos essenciais de coníferas como abetos, espruces, pinheiros, ciprestes e resinas como breu e mirra.

7º. Chakra – Coronário

Localização: Topo da cabeça.

Glândula correspondente: Hipófise

Cor: Violeta

Órgãos: Cabeça, Sistema nervoso central

Função: Espiritualidade e pertencimento.

Óleos essenciais: Olíbano e Lavanda



Alternativas Terapêuticas

Taís R. Perez

. Sinergias

. Rollon de 10 ml:

. 9ml de óleo de semente de uva ou jojoba + 20 gotas do óleo essencial escolhido. (Se forem 2 óleos essenciais, colocar 10 de cada)

. Passo na região do chakra correspondente com movimentos circulares no sentido horário e depois nas mãos; friccione e inale.

. Fazer durante a inalação um momento de silêncio e introspecção.

. INTENÇÃO

. SOS para alinhamento de todos os Chakras: Sândalo e Lavanda