

QUAIS OS ÓLEOS IDEAIS PARA CADA CHAKRA DO SEU CORPO?

Prepare-se, este talvez seja o melhor e mais rico post que já publicamos... Mas é também o mais longo e complexo até aqui!

Depois de ler conte o que vc achou!

Se ainda tiver fôlego... rs

O QUE SÃO OS CHAKRAS?

Objeto de conhecimento indiano muito antigo, os Chakras (que em sânscrito significa “roda”) são os pontos de concentração de energia de nosso corpo ou, melhor dizendo, as rodas de luz (com cerca de 9 cm de diâmetro, nos principais Chakras) de nosso corpo sutil energético, de nossa aura que possui um fluxo de energia muitas vezes perceptível durante a meditação.

Os Chakras têm a função de assimilar, digerir e expelir energia (o “prana” ou “chi”), controlando e energizando órgãos e glândulas. Cada um destes centros de força vital corresponde a uma glândula ou um órgão do nosso corpo.

São 7 os Chakras mais conhecidos. Mas há pelo menos outros 4 Chakras de grande importância (portanto 11 os Chakras principais). Há ainda diversos Chakras secundários menores em seu corpo (4 cm de diâmetro) e os mini-Chakras (com 2 cm de diâmetro), sendo exemplos destes, respectivamente, os Chakras da palma das mãos / sola dos pés e da ponta dos dedos.

POR QUE USAR ÓLEOS ESSENCIAIS NOS CHAKRAS?

Você pode (e deve) usar óleos essenciais para restaurar, limpar, equilibrar e energizar seus Chakras, o que vai te ajudar muito a recuperar sua saúde. Sabe-se que as doenças afetam e se manifestam primeiro em seu corpo energético, para depois (e nem sempre) encarnar e afetar seu corpo físico. Com o que você vai aprender neste post você pode harmonizar todo seu corpo, alma e espírito, atingindo o máximo de saúde e bem-estar.

E você pode tanto utilizar a sinergia ou os óleos certos de cada Chakra preventivamente, quanto utilizar ele a partir da dor do indivíduo. Basta consultar este post (que talvez você queira salvar) e ver qual o Chakra correspondente à queixa e então massagear gentilmente o óleo correto no local (sempre em sentido horário).

A escolha do óleo para cada Chakra, por sua vez, está relacionada aos órgãos, glândulas e emoções que estão conectadas a cada um deles e os efeitos desejados nestes. Depende ainda da frequência da energia de cada um deles e o comprimento de suas ondas (conforme imagem que ilustra este post).

Tudo isso torna um desafio a formulação de sinergias ideais para cada Chakra. Felizmente, há sinergias especiais de óleos já preparadas por químicos que compreendem e dominam as escolhas e proporções para tratar cada um dos Chakras. Pela nossa experiência, estas sinergias proporcionam uma experiência ainda mais rica e completa do que o uso de um único óleo, ainda que seja o indicado para aquele Chakra. Por este motivo indicamos, além dos óleos puros, a sinergia mais adequada para cada um deles.

COMO USAR ÓLEOS ESSENCIAIS NOS CHAKRAS?

Você precisa fazer uma escolha da sequência: Duas opções! Comece de baixo para cima para resolver problemas físicos ou de cima para baixo se a prioridade for equilibrar as emoções.

Há algumas formas de usar os óleos (abaixo listados) sendo a primeira (e mais sutil) pingar uma gota na mão (e esfregar as mãos) de quem aplicará a massagem áurica (sem encostar as mãos no corpo). Repouse um cristal de quartzo no ponto central do Chakra e inicie o movimento das mãos em sentido horário e em uma área mais aberta para aos poucos ir fechando e se concentrando na área do Chakra. Não utilize óleo carreador neste caso, pois a volatilização do óleo é desejada no processo.

A segunda é pingar diretamente no Chakra (cuidado, pois não são todos os óleos que podem ser utilizados puros!) e em seguida espalhar com as mãos tocando o corpo (e sua mente com bons pensamentos e boa intenção), sempre em círculos abertos no tamanho do Chakra e no sentido horário, fechando o círculo pouco a pouco.

Uma terceira opção, melhor e mais recomendada, é você adquirir 12 vidros âmbar ou azuis de 10mL com sistema roll-on e diluir a sinergia ou o(s) óleo(s) de cada Chakra em óleo carreador com concentração de 5% (portanto 10 gotas), e fazer os mesmos movimentos com o roll-on. Vai facilitar muito a sua vida se for fazer uma sessão com limpeza de todos os Chakras!

DICA: se for fazer o processo completo de equilíbrio em outra pessoa, há um 12º ponto de atenção que merece ser considerado. Comece ou termine pelos pés, ativando as sensações com óleo essencial de LEMONGRASS diluído a 20% em óleo carreador (ou sinergia AROMATOUCH).

QUAIS OS ÓLEOS ESSENCIAIS DEVO USAR EM CADA UM?

Então vamos aprender sobre cada um dos outros 11, mas numerados de 1 a 7 para destacar os principais, e em frações marcadas com asterisco* nos quatro Chakras complementares:

CHAKRA DA BASE (Vermelho)

Conexões: Coluna vertebral. Sistema Muscular e Esquelético. Qualidade do Sangue (nasce na coluna). Glândulas Adrenais. Finanças. Estabilidade. Segurança. Sobrevivência.

Função: Controla a geração de energia para todo o corpo e revigora todo o corpo físico visível. Por ser o Chakra da Raiz, é ligado ao mundo terreno, material. A saúde deste Chakra precisa ser fortalecida para aumentar a sua capacidade de realização financeira, prosperidade material e produção de riquezas (para fazer o bem para si e para os outros com estes recursos). Passe o óleo ou sinergia escolhida, após o banho pela manhã, na região do Períneo, que fica entre o genital e o ânus. A ativação exagerada deste Chakra (e desbalanceada em relação aos demais) pode, contudo, levar ao egoísmo e excesso de materialismo. Não pode ser só ele, portanto, pois esta energia precisa fluir em todo o corpo e o próximo Chakra é fundamental para essa fluidez.

Óleos Essenciais: VETIVER, GENGIBRE, (ambos extraídos da raiz da planta) MIRRA e CIPRESTE (ou sinergia BALANCE). São óleos que ancoram, centralizam e fortalecem nossas bases.

1,5 (costas) - CHAKRA DO MENG MEIN – (Local: base da coluna, nas últimas vértebras, acima do chakra da raiz ou, falando no popular, onde a calcinha/cueca já não cobre mais)

Conexões: Pressão Arterial. Sistema Circulatório (Atenção : este Chakra NÃO deve ser energizado em grávidas, bebês, crianças e idosos).

Função: Sistema de bombeamento do sangue e de energias que se originam do Chakra da Base, levando elas para o resto do corpo por intermédio da coluna (sistema nervoso central).

Óleos Essenciais - Aqui temos uma variante de duas possibilidades conforme o quadro de pressão arterial:
- (Pressão normal ou baixa – Chakra pouco ativado): HORTELÃ-PIMENTA E ALECRIM (ou sinergia PAST TENSE)

- (Pressão Alta – Chakra muito ativado): YLANG YLANG, LAVANDA ANGUSTIFOLIA e CAMOMILA ROMANA (ou sinergia IN TUNE).

1,5 (frente) - CHAKRA SEXUAL – (Local: 5 dedos abaixo do umbigo ou, no popular para não ter confusão, na região frontal que a calcinha ou cueca cobrem, antes de chegar na área de lazer, se é que vc me entende...).

Conexões: Sistema Reprodutor. Órgãos sexuais, testículos e ovários. Sistema Urinário. Energia criativa.

Função: Controla e energiza os órgãos sexuais e a bexiga. É o Chakra sagrado do baixo ventre que trabalha a energia vital, que possui intensa atuação energética. É um Chakra de extrema importância na cultura oriental, mas muito negligenciado na cultura cristã por um pudor de falar abertamente deste tema. Mesmo estando fora dos 7 principais (substituído pelo esplênico) é fundamental ativá-lo, pois seu mau funcionamento gera problemas de ordem sexual e, por consequência, psicológica. Entre os problemas podem estar o excesso ou a falta da libido, impotência, frigidez, ausência de prazer e gozo, cistite recorrente, excessiva cólica menstrual e dores lombares crônicas.

Óleos Essenciais: (ambos os gêneros:) YLANG YLANG, PATCHULI e SÂNDALO / (mulheres:) NÉROLI, JASMIM, ROSA, GERÂNIO, SÁLVIA (ou sinergia “mágica” para as cólicas: CLARY CALM).

CHAKRA ESPLÊNICO – (Laranja, localizado no umbigo)

Conexões: Baixo Sistema Digestivo (intestino grosso, delgado e apêndice)

Função: Controla e energiza o final da digestão. Produz o prana “biossintético” dourado tão valorizado pelos budistas e praticantes de meditação avançada (com orientação).

Óleos Essenciais: LIMÃO SICILIANO, TANGERINA, LARANJA e BERGAMOTA (ou sinergia CITRUS BLISS).

CHAKRA DO PLEXO SOLAR (Amarelo)

Conexões: Alto Sistema Digestivo (Estômago, Fígado, Pâncreas e Diafragma). Auto-Estima.

Função: Energiza o abdômen alto (4 dedos abaixo do esterno ou, no popular, na boca do estômago) e ajuda a fortalecer o corpo para combater diabetes, úlcera, hepatite e problemas cardíacos. Fortalecido ele propicia auto-confiança e coragem.

Óleos Essenciais: MANJERICÃO, BERGAMOTA, JUNÍPERO, FUNCHO DOCE e GERÂNIO (ou sinergia DIGEST ZEN). Óleos que sejam protetores, harmonizantes e purificadores.

3,5 - CHAKRA DO BAÇO – (Local: frontal do lado esquerdo do estômago logo abaixo das costelas e dorsal do lado direito na altura média das costas)

Conexões: Sistema imunológico. Sangue. O Baço tem por função filtrar e reter as células mortas da corrente sanguínea e as eliminar.

Função: Responsável pela purificação do sangue, eliminando energias ruins e germes causadores de doenças. Absorve vitalidade para o corpo para auxiliar o Chakra cardíaco.

Óleos Essenciais: MELALEUCA, TOMILHO (ou sinergia ZENDOCRINE)

CHAKRA CARDÍACO (Verde)

Conexões: Coração físico. Coração espiritual (a glândula do timo). Ou seja, como Chakra central, é o responsável pela paz e o contentamento que vêm da coexistência harmoniosa entre o corpo físico e o espírito.

Função: Saúde do sistema circulatório e imunológico. No timo é que são guardadas as energias de mágoas passada e feridas emocionais não curadas. É preciso trabalhar o perdão para que o coração não bombeie tanta energia ruim envelhecendo todo o seu corpo, e para que haja energia disponível para abrir os caminhos futuros.

Óleos Essenciais: BERGAMOTA, MANJERONA, GERÂNIO e YLANG YLANG e ROSAS (ou sinergia ON GUARD).

CHAKRA DA GARGANTA (Azul Claro)

Conexões: Laringe. Glândula Tireóide. Sistema Linfático.

Função: Saúde da garganta. Capacidade de comunicação e auto-expressão (dependente também do desenvolvimento do Chakra sexual). Alivia sensação de algo emocional entalado na garganta.

Óleos Essenciais: HORTELÃ-PIMENTA, EUCALIPTO RADIATA e TOMILHO (ou sinergia BREATHE).

CHAKRA AJNA FRONTAL (Azul Anil, entre as sobrancelhas)

Conexões: Cérebro. Hipófise ou Glândula Pituitária. Imaginação. Decisão.

Função: Controla os outros Chakras e suas glândulas correspondentes (efeito cascata de saúde).

Óleos Essenciais: MIRRA, SEMPREVIVA e ALECRIM (ou sinergia WHISPER).

6,5 CHAKRA DA TESTA (Local: terceiro olho, logo abaixo do início da linha capilar)

Conexões: Glândula Pineal. Intuição. Clarividência superior (dica: a regularidade na meditação ajuda a abrir este terceiro olho. Utilize os OEs sempre em sua meditação).

Função: No campo físico auxilia no tratamento de perda de memória, senilidade, Alzheimer, epilepsia e paralisia.

Óleos Essenciais: OLÍBANO, LAVANDA ANGUSTIFOLIA e JASMIM (ou sinergia SERENITY).

CHAKRA DA COROA (Violeta)

Conexões: Cérebro. Glândula Pineal. Corpo todo. Conexão Divina (enraizar).

Função: Conexão espiritual. Busca por iluminação. Propósito de vida. É simbolicamente o lótus de mil pétalas ou a auréola dourada dos santos nas pinturas, que representa o Chakra desperto e desenvolvido.

Óleos Essenciais: SÂNDALO, LAVANDA ANGUSTIFOLIA e NÉROLI (ou sinergia ELEVATION).