

As 7 razões por que devemos ensinar sobre  
o sistema de chakras para as crianças.



O sistema de Chakras pode ser um mapa do tesouro!

As crianças refletem o desequilíbrio do ambiente a sua volta.

O sistema de chakras pode representar um mapa para regulação mental e emocional da criança e o tesouro é a paz e a alegria vivenciada em cada momento.

A energia no nosso corpo sutil, ou prana, fluiria normalmente se não encontrasse uma série de obstáculos pelo caminho.

Sentimentos ou programações mentais às vezes impedem a energia de fluir livremente, causando emoções como medo, ansiedade, podendo até chegar à depressão dentre outros problemas.

Há 7 razões pelas quais devemos ensinar o sistema de chakras para crianças e cada razão está ligada a uma característica de um dos chakras.



Razão número 1: No chakra raiz, a criança enfrenta o medo, e fortalece sua raiz, seu sentido de família e de pertencer a uma comunidade.



Razão número 2: No chakra sacral, a criança enfrenta o sentimento de culpa e frustração emocional, observando o autocuidado e o render-se aos desejos e necessidades do corpo.



Razão número 3: No chakra do plexo solar, a criança enfrenta a vergonha e afirma sua personalidade e determinação.



Razão número 4: No chakra do coração, a criança enfrenta a tristeza, e afirma a autoaceitação e aceitação de outros, o amor individual e o devocional.



Razão número 5: No chakra da garganta, a criança enfrenta a mentira, a timidez, e afirma a própria verdade, a comunicação pacífica e a criatividade.



Razão número 6: No chakra do terceiro olho, a criança enfrenta a visão negativa do mundo, e desenvolve uma visão positiva, imaginação e memória.



Razão número 7: No chakra do lótus de mil pétalas, a criança enfrenta a individualidade do eu, meu, e desenvolve o senso de unidade, compreensão do outro como a si mesmo, amor universal e incondicional.

Pode parecer que as crianças não têm muito com o que se preocupar no departamento chakra:

Eles não estão sob os tipos de estresse que os adultos precisam lidar diariamente e eles ainda não desenvolveram as crenças autolimitantes que bloqueiam os chakras.

Porém nunca é cedo demais para ensinar para as crianças a manutenção básica dos chakras, de modo que eles possam evitar problemas em sua caminhada futura!

Ajudar as crianças a se sentirem seguras, autoconfiantes, amorosas e compassivas, falar as suas verdades, serem intuitivas e se conectarem aos seus Eus Superiores são ensinamentos para o equilíbrio dos chakras para a vida toda.

A prática a seguir é ótima para crianças com idades a partir de sete anos, embora seja possível modificá-la para ser apropriada para crianças mais jovens também.

A coisa mais importante a lembrar é que os chakras das crianças são diferentes. Seus corpos sutis e seus sistemas hormonais ainda não estão plenamente desenvolvidos.

### **DICAS PARA EQUILIBRAR OS CHAKRAS DAS CRIANÇAS:**

1. As crianças precisam mover seus corpos. Incorpore movimento como parte do exercício.
2. Trabalhe mais com os chakras inferiores do que com os chakras superiores.

As crianças já estão em sintonia com a energia universal (mesmo que eles não possam expressar em palavras), mas é necessário desenvolver o seu sentido de pertencer ao mundo.

O primeiro chakra está relacionado com o seu desenvolvimento físico, o segundo com o seu desenvolvimento emocional, e o terceiro com a sua personalidade.

3. Incorporar o mundo físico e envolver aos seus sentidos a imaginação. Tornar o mundo divertido para a criança!

**Abaixo apresento uma simples prática para o equilíbrio dos chakras que você pode fazer ao lado de seus filhos. Instrua-os da seguinte forma:**

**Abaixo apresento uma simples prática para o equilíbrio dos chakras que você pode fazer ao lado de seus filhos. Instrua-os da seguinte forma:**

**CHAKRA RAIZ:** Ficar com os pés descalços, os pés firmes no chão e visualize-se como uma árvore.

Suas raízes são profundas e largas, dando-lhe apoio em qualquer tipo de clima.

Olhe ao seu redor, mas não vire a cabeça. Estique os braços para fora e para cima, sentindo o ar.

**CHAKRA UMBILICAL:** Você ainda é uma árvore.

Coloque as mãos sobre a parte inferior da barriga e sinta seu corpo suavemente.

Imagine a chuva saciando a sua sede. Imagine pássaros pousando em você.

Saboreie a vida dentro de você e ao seu redor.

**CHAKRA DO PLEXO SOLAR:** Você ainda é uma árvore.

Coloque as mãos um pouquinho acima de seu umbigo e imagine a luz e o calor do sol aquecê-lo durante todo o tempo.

Imagine seus ramos em crescimento e suas folhas sendo banhadas pelo sol, dando-lhe energia e, ao mesmo tempo, proporcionando sombra para as pessoas, animais e plantas menores.

**CHAKRA DO CORAÇÃO:** Sente-se.

Coloque as mãos sobre o coração, e imagine uma bela flor que nasce em seu coração...começando com um pequeno broto, todo o caminho para a sua plena floração e até se tornar gloriosa!

Imagine a fragrância desta flor, e como as pessoas apreciam.

Ofereça-lhes a sua beleza e fragrância, apenas pela alegria de fazê-lo.

**CHAKRA DA GARGANTA:** Ainda sentado, coloque os dedos em sua garganta e sinta a vibração.

Imagine-se sentado em uma montanha, cantando com toda a força de seus pulmões para o mundo inteiro ouvir.

Imagine que todo mundo aprecia a sua música especial.

**CHAKRA DO TERCEIRO OLHO:** Levante-se e seja uma árvore novamente.

Imagine o seu lugar favorito, onde você gostaria de ser “plantada” como uma árvore.

Sinta sons, cheiros, etc. em torno de você – a temperatura, as coisas vivas se movendo ao redor, sol, lua, estrelas, tempo ... olhar atentamente para as pequenas coisas ao seu redor, bem como procurando, na medida do possível o horizonte.

**CHAKRA CORONÁRIO:** Imagine uma luz quente brilhando em sua cabeça. Imagine essa luz se movendo para baixo através de seu corpo todo até chegar em seus pés, seguindo até a terra.

Dar graças por estar vivo e para todas as coisas maravilhosas em sua vida.

# **COMO IDENTIFICAR CHAKRAS BLOQUEADOS OU HIPERATIVOS**

Não há juízo de valor no texto a seguir e não há qualquer intenção em ferir suscetibilidades, entretanto o reconhecimento de si mesmo é essencial no processo de expansão da consciência e do autoconhecimento.

Não é necessário que o leitor se identifique com todos os sintomas apresentados em cada tópico e é importante considerar que qualquer desarmonia não é absoluta, mas está sujeita a gradações.

## **Sintomas de bloqueio do 1º Chakra:**

- a) Diarréia;
- b) problemas relacionados com as partes duras do corpo (ossos, dentes, coluna vertebral);
- c) desequilíbrios relacionados com os intestinos, com a próstata, com o sangue, com o ânus e com o reto;
- d) Pouca resistência física e psíquica;
- e) Preocupação excessiva;
- f) Insegurança;
- g) Dificuldade para lidar com as exigências da vida;
- h) Anseio constante por uma vida mais agradável e menos exigente;
- i) Utilização constante de mecanismos de defesa (negação, minimização, racionalização etc.)  
Com o desenvolvimento unilateral dos chakras superiores, pode ocorrer uma sensação de não pertencer a esse mundo. Se o chakra umbilical também estiver bloqueado, pode desencadear uma tendência a fugir dos problemas e não enfrentá-los.

## **Sintomas de hiperfuncionamento do 1º Chakra:**

- a) Irritabilidade e agressividade;
- b) Pensamentos centrados em bens materiais, segurança, prazeres dos sentidos;
- c) Inconseqüência;
- d) Isolamento;
- e) Apego excessivo;
- f) Prisão de ventre;
- g) Obesidade;
- h) Ambição desmedida;
- i) Acessos de fúria;
- j) Imposição de ideias e desejos;
- k) Utilização constante de mecanismos de defesa (negação, minimização, racionalização etc.)

### **Sintomas de bloqueio do 2º Chakra**

- a) Bloqueio de sentimentos em situações de grande tensão;
- b) Bloqueio da energia sexual (criativa);
- c) Autodesvalorização;
- d) Problemas físicos na área dos quadris, nos órgãos sexuais, rins, bexiga;
- e) Problemas relacionados com urina, sangue, linfa, sucos digestivos e esperma.

### **Sintomas de hiperfuncionamento do 2º Chakra**

- Uso da sexualidade como uma droga que vicia (compulsão sexual);
- b) Desvio (desperdício) da energia criativa;
- c) Incertezas e tensões em relação ao sexo oposto (ciúmes);
- d) Sensualidade grosseira;
- e) Emoções descontroladas, reações exageradas;
- f) Problemas físicos na área dos quadris, nos órgãos sexuais, rins, bexiga;
- g) Problemas relacionados com urina, sangue, linfa, sucos digestivos e esperma.

### **Sintomas de bloqueio do 3º Chakra:**

- a) Falta de energia, nervosismo;
- b) Problemas físicos relacionados com a parte inferior das costas, com a cavidade abdominal, pâncreas, sistema digestivo, estômago, fígado, baço, vesícula biliar e sistema nervoso vegetativo;
- c) Abatimento, desânimo;
- d) Vê obstáculos em tudo;
- e) Paranóia;
- f) Descontrole;
- g) Distração;
- h) Tendência à fuga de novos desafios.

### **Sintomas de hiperfuncionamento do 3º Chakra:**

- a) Problemas físicos relacionados com a parte inferior das costas, com a cavidade abdominal, pâncreas, sistema digestivo, estômago, fígado, baço, vesícula biliar e sistema nervoso vegetativo;
- b) Tentativa de controle de pessoas e situações;
- c) Insatisfação, vazio;
- d) Ausência de serenidade interior;
- e) Irritabilidade.

### **Sintomas de bloqueio do 4º Chakra:**

- a) Problemas relacionados com o coração, com a parte superior das costas, com o peito e a cavidade torácica, pulmões, pele, sangue e circulação sanguínea;
- b) Vulnerabilidade e dependência emocional;
- c) Hipersensibilidade;
- d) Dificuldade para lidar com frustrações;
- e) Dificuldade excessiva de lidar com rejeições;
- f) Comportamento agradador;
- g) Dificuldade de estabelecer intimidade;
- h) Frieza, indiferença;
- i) Brutalidade;
- j) Depressão.

### **Sintomas de hiperfuncionamento do 4º Chakra:**

- a) Dedicação com expectativa de ganho (geralmente psicológico);
- b) Desilusão constante (em decorrência do sintoma descrito em “b”);
- c) Tentativa de passar a imagem de alguém forte e que não precisa de amor e cuidados para ocultar a própria fraqueza e o medo de ser rejeitado;
- d) Problemas relacionados com o coração, com a parte superior das costas, com o peito e a cavidade torácica, pulmões, pele, sangue e circulação sanguínea.

### **Sintomas de bloqueio do 5º Chakra:**

- a) “garganta apertada”, “nó na garganta”, gagueira;
- b) Problemas físicos relacionados à garganta, nuca, queixo, ouvidos;
- c) Problemas físicos relacionados à voz, traqueia, região pulmonar, esôfago e braços.
- d) Linguajar chulo;
- e) Excesso de racionalismo e objetividade (frieza ao falar);
- f) Tendência a falar alto;
- g) Utilização da linguagem para controlar as pessoas;
- h) Dificuldade de se mostrar;
- i) Timidez, superficialidade;
- j) Medo da opinião alheia;
- k) Rigidez;
- l) Dificuldade para saber o que quer.

### **Sintomas de hiperfuncionamento do 5º Chakra:**

- a) Tentativa de controle através da palavra e da argumentação;
- b) Linguajar chulo;
- c) Excesso de racionalismo e objetividade (frieza ao falar);
- d) Tendência a falar alto;
- e) Utilização da linguagem para controlar as pessoas;
- f) Culpa e medo;
- g) Utilização da intelectualização como mecanismo de defesa;
- h) Ações imponderadas.

### **Sintomas de bloqueio do 6º e 7º Chakra:**

- a) Dificuldade de raciocínio, dificuldade para pensar com clareza;
- b) Problemas físicos relacionados com o rosto, olhos, ouvidos, nariz e cavidades adjacentes;
- c) Problemas físicos relacionados ao cerebelo e ao sistema nervoso central;
- d) Rigidez mental;
- e) Vida limitada a desejos materiais e necessidades físicas;
- f) Aversão à espiritualidade;
- g) Falha de memória;
- h) Confusão mental.

### **Sintomas de hiperfuncionamento do 6º e 7º Chakra:**

- a) Dores de cabeça;
  - b) Vive em função do intelecto (geralmente muito desenvolvido) e da razão;
  - c) Arrogância intelectual;
  - d) Entende a espiritualidade como contrária à ciência;
  - e) Tentativa de controle das pessoas pelo poder mental;
  - f) Problemas físicos relacionados com o rosto, olhos, ouvidos, nariz e cavidades adjacentes;
  - g) Problemas físicos relacionados ao cerebelo e ao sistema nervoso central;
- Sintomas de bloqueio do chakra coronário:
- a) Medo da morte e tentativa de provar que é insubstituível;
  - b) Fuga através de hiperatividade;
  - c) Geralmente atrai doenças para frear a hiperatividade a fim de poder olhar para si mesmo do ponto de vista espiritual.