

# Chakras

## Exercícios para energizar os chakras

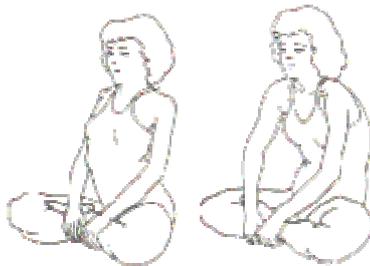
Os exercícios abaixo são para serem feitos freqüentemente. Cada exercício é para um chakra diferente. Antes de começar a fazê-los, ache uma posição confortável no chão e fique descalço (a) de preferência, dessa maneira você entra em contato com a terra enquanto ela te passa energia. Escolha uma roupa confortável e de cor clara de preferência. Os exercícios mencionados aqui irão aumentar o fluxo de energia do seu corpo e também irá desbloquear cada ponto de energia (chakras). Esses exercícios são bastante conhecidos na terapia bioenergética.

Antes de começar a praticar esses exercícios, tenha certeza que você está relaxado (a) e de preferência com um dia livre, assim você não desviará seus pensamentos para outras coisas que deverá ser feito durante o dia. É muito importante que durante os exercícios você esteja respirando corretamente e sempre.

### Chakra 1 - Básico



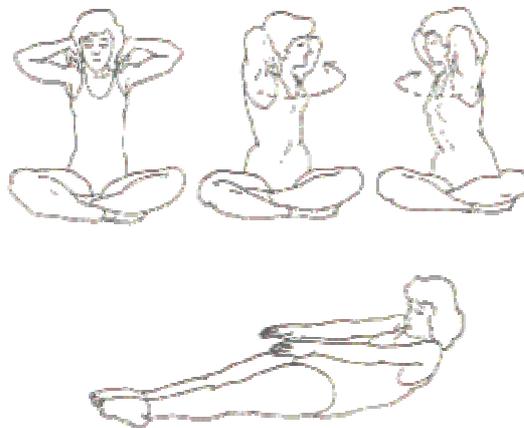
### Chakra 2 – Energético



### Chakra 2 (alternativa)



### Chakra 3 – Esplênico



### Chakra 4 - Cardíaco



### Chakra 5 – Laringeo



### Chakra 5 (alternativa)



### Chakra 6 - Frontal



## Chakra 7 - Coronário



Obs.: Observar a respiração, não tencionar a testa nem os maxilares.