



**Saúde Ayurveda**

REVISTA DIGITAL

MULADHARA  
ENERGIA VITAL

ĀYURVEDA  
ESTABILIDADE



# O CHAKRA RAÍZ E SUAS POTÊNCIAS TERAPÊUTICAS

SEGURANÇA, PRESENÇA E ROTINA CONSCIENTE PARA  
ATRAVESSAR TEMPOS INTENSOS.

COM CANDRA-PRIYĀ

EDIÇÃO Nº 6

NOVEMBRO 2025

Rio de Janeiro, 04 de Fevereiro de 2025

TCC Psicologia Védica e dos Chakras – 3º Ano Formação de Terapeuta- Saúde Ayurveda

Nome: Candra-Priyā

## **“O Chakra Raíz e suas potências terapêuticas para regular suas funções”**

### **Introdução**

Dentro da cultura dos textos milenares do sub-continente indiano, encontram-se descrições em conceitos e concepções da formação da vida e da matéria no cosmos/universo a partir de energias polarizadas/opostas. Por meio da energia do prana de se expandir e se contrai, manifestada pela energia criadora (lunar, feminina, materialista) e a transformadora (solar, espiritual, masculina) por todo lugar, que aqui será relatado especificamente através do fluxo do prana no ser humano, exatamente localizado na coluna vertebral como centros energéticos chamados chakras.

Nesta visão, todo o corpo humano tem chakras, que são centros de energia compostos de prana e os principais estão localizados na coluna vertebral, desde a base da coluna até o topo da cabeça e que exercem funções específicas, características e técnicas terapêuticas para equilibrar cada um deles. E aqui será explicado como, um pouco de cada chakra mas em especial o primeiro chakra, o base que também é conhecido como chakra raíz ou chakra base.

No primeiro tópico a seguir – **Os Sete Chakras e suas especificidades** – abordaremos os chakras, suas respectivas funções, localização, cor, bija mantra, elemento, entre outros detalhes da cada um, com suas relações um com o outro e terapêuticas para cada chakra regular suas funções.

No segundo tópico em seguida – **Modulações de Tamas, Rajas e Sattva no chakra raíz** – abordaremos, descrições das funções do chakra raíz e como se manifesta em estados e subestados de Tamas, Rajas e Sattva. Relacionados a psicologia do Muladhara chakras, o chakra raíz.

No terceiro tópico último – **Psicologia dos chakras e do yoga** – outros autores falando mais um pouco sobre a psicologia do que especificamente o yoga e ayurveda podem ajudar a regular o funcionamento adequado (sáttvico) dos chakras.

Ressalto que todos os entendimentos aqui expostos são de minha perspectiva através do que aprendi com os referidos autores citados ao longo do corpo do texto principal. Portanto, recomendo a leitura e estudo também dos originais para suas próprias conclusões.

## Os Sete Chakras e suas especificidades

O primeiro chakra, que se aplica a um movimento energético mais denso que todos os demais, se chama Muladhara Chakra. Esse chakra tem função de criação e sustentação da vida como potência inicial da sua energia, ao qual a energia material e criadora da vida se aplica. O chakra base também tem outras potencialidades benéficas em sua boa regulação energética chákrica.

Segundo Tiago Namaste, função de sustentar a vida encarnado aqui na Terra e se suas funções estiverem desreguladas esse chakra não estará com essa potência/função regulada, dando um sentimento de desconexão com o próprio corpo. Se bem regulado, vai tender a preservar bem, adequadamente a própria vida estrutural física, o corpo annamayakosha. Buscando proteção dos perigos externos, sem se expor muito a perigos desnecessários. Pessoas que não tem proteção de um teto, uma casa, não tem alimento, roupas, um sustento físico e financeiro para se manter um básico de vida física.

A coluna é bem importante nos estudos da cultura védica para a sustentação de chakras saudáveis nas suas funções, se quisermos obter e manter saúde mental, emocional e espiritual. Para se obter isso, aqui será possível descrever algumas práticas potencialmente terapêuticas para o chakra base e dos demais chakras. E inicia-se a fundação de todos os demais chakras, essa raiz que tem sua localização na base da coluna, períneo.

Terapêuticas, segundo Alcantara, para regular as funções do primeiro chakra é desde com cromoterapia da cor vermelha, com afirmações de “Eu sou”, até buscar observações das glândulas adrenais, estrutura óssea do corpo, pés, dentes, intestino grosso, reto, base da coluna e o sistema imunológico. Segundo Tiago Namaste, são as seguintes: com yogasana, uma das posturas que é o virasana e todas as posturas que os quadris, pernas e pés estão em contato com o chão. O coral vermelho estimula essa energia, cromoterapia com a cor vermelho-terra, bija mantra LAM, aromaterapia de patchouli e canela, deidade Ganesha, instrumentos musicais como tambores, nota musical Dó, elemento terra, fitoterapia com orégano e juá.

Essas ferramentas potencializam a adequação saudável do chakra base, o primeiro de outros seis, essencial para a fundação e manutenção da vida. Pois assim como uma casa ou qualquer construção, é fundamental iniciar a construção de qualquer coisa pela base. E como uma árvore, sua sustentação vem das suas raízes, uma raiz forte e firme é a sua probabilidade de se manter viva e sustentada adequadamente na terra e na vida, e também sustentar bem a energia do prana sátvica para os demais chakras. De elemento terra, energia feminina que traz estrutura material e rege o prana do apana, o vata descendente. Cada uma das práticas deverá ter a orientação adequada de um professor ou professora para de fato ter um bom aproveitamento deles e cuidar dos demais aspectos físicos de rotinas para saúde, ao qual o ayurveda é especialista.

O segundo chakra se chama Svadhisthana chakra, o chakra da sexualidade e da criatividade. Se localiza na região pélvica (sacral), quadril, dois dedos abaixo do umbigo e tem relação com as gônadas femininas e masculinas. Tem função de sustentar desfrute, prazer, libido pela vida. E não necessariamente prazer apenas no sexo, mas qualquer outra coisa que desperte um disfrute. Depois de criar uma estrutura física segura e de base forte do primeiro chakra, esse segundo ganha a função de trazer a abundância e usufruí-la de bom grado, quando bem adequado e saudável. A exemplo de atividade física, comida, ouvir música, qualquer coisa ao usar os sentidos e por eles obter prazer e desfrute.

Esse chakra pode ser equilibrado, segundo Tiago Namaste, através do uso de yogasana de aberturas de quadril como o setu bandha sarvangasana, tem a cor laranja, bija mantra VAM, elemento água, cristais como: calcita laranja, cornalina, pedra da lua entre outras. Além dessas terapêuticas para esse chakra, também existem outros, como fitoterapia com anis estrelado e flor de laranjeira, aromaterapia de ylang ylang e jasmim, deidade Parvati, instrumento musical o violão e a nota musical Ré.

O terceiro centro energético, Manipura chakra, o chakra do plexo solar, centro de poder, localizado na região abdominal/umbigo, tem a função de assegurar domínio de si, relacional ao ego (Ahamkara) e de território. Que são recursos construtivos de uma auto segurança auto suficiente que “ancora”, e reconhece uma capacidade profissional, segundo Tiago Namaste. Um terceiro patamar de não apenas se manter encarnado em um corpo de carne e ossos, mas que também, além de usufruí-lo, ter segurança de vivê-lo.

Esse chakra se localiza no abdômen/umbigo e de acordo com Alcantara, tem a cor amarelo, de elemento fogo, rege as glândulas do pâncreas e supra renais, rege também o estômago, intestino superior, fígado, vesícula biliar, baço e a coluna média. Como terapêuticas, segundo Tiago Namaste, pode-se usar yogasana com posições que estimulem bem a musculatura abdominal, como o navasana entre outras asanas. Cromoterapia com o dourado, fitoterapia com camomila e maracujá, bija mantra RAM, de elemento fogo, aromaterapia bergamota e limão, cristais com citrino e topázio imperial, deidade Lakshimi, instrumento musical o pandeiro e a nota musical o Mi.

Anãhata chakra é o quarto chakra, o chakra cardíaco localizado nessa região (meio do peito), que tem função de conexão emocional com o outro, troca com ele, de perceber o estado emocional da outra pessoa, tendo afetividade ou não, segundo Tiago Namaste Existem muitas pessoas bem sensíveis a sentir com mais percepção por meio deste chakra, pessoas que são “esponjas” emocionais e que precisam fortalecer esse chakra para não sobrecarregar as suas funções. Então, para essas pessoas, são mais ainda indicadas terapêuticas para equilibrar e trazer proteção para seu chakra cardíaco.

As terapêuticas desse chakra, segundo Tiago Namaste, sugere com yogasanas que abram o peito a exemplo do Salamba Bhujangasana e de elemento ar. Cromoterapia da cor verde, fitoterapia com cominho e maçã, bija mantra YAM, aromaterapia com rosa e manjerição, cristais como a esmeralda e jade, deidade Hanuman, instrumento musical a sanfona e a nota musical Fá.

Segundo Alcantara, esse chakra se beneficia com terapêuticas em afirmações de “eu amo”, com relação a glândula timor, coração e pulmão, ombros, braços e diafragma. Fortalece compaixão, conexão consigo mesmo e com os outros e ajuda a equilibrar emoções como o amor, ódio, tristeza, compaixão, confiança, entre outras emoções afins a esse chakra.

O chakra do peito tem uma ampliação dos três últimos, na questão da “evolução/elevação” energética, passando do âmbito mais denso/racional/material para uma mais sutil/emocional/espiritual. Saindo do patamar da esfera animal e indo para uma lado mais humano, de perceber e se conectar com o outro. Saindo da esfera do eu e conseguindo ver, notar e se importar com o outro, sendo essa relação que esse chakra tem com os outros três anteriores, iniciando com os outros superiores, esferas mais transcendentais, que vão além do eu, menos físico e mais metafísico no decorrer dos demais chakras superiores.

Visuddha chakra, o quinto chakra, se localiza na garganta e tem função de expressão verbal, e segundo Tiago Namaste, tem a função de pertencimento. Pois se você não se sente pertencente a algum lugar, por exemplo, você não terá vontade de se expressar e sem interesse de pertencer aquele lugar. Diferente do chakra anterior, esse não tem emoção e sim pode ter empatia, relacionado ao social e não a um relacionamento emocional. Que como anteriormente foi dito, é um outro chakra mais humano e está ligado mais ao social, sem emoção.

Algumas terapêuticas para o chakra da laringe, segundo Alcântara: Cromoterapia da cor azul claro, afirmações com “Eu falo”, rege as glândulas tireoide e paratireoides. Outras segundo Tiago Namaste, com fitoterapia de sálvia e alfazema, bija mantra HAM, elemento mente, yogasana matsyasana, praticar cromoterapia com a cor azul celeste, aromaterapia de pipper mint e eucalipto, cristais como topázio azul e turquesa, deidade Sadashiva, instrumento a voz e a nota musical Sol.

Ajna chakra, o sexto chakra é também chamado de chakra do terceiro olho ou chakra frontal. Se localiza no espaço entre as sobrancelhas e tem a função de perceber diferente o tempo, segundo Tiago Namaste, que também diz que esse chakra tem a capacidade de buscar quem sou eu na vida, de intuir as coisas e uma regência mental. Também é um chakra mental, racional, de sincronicidade. Quando bem regulado, tem grande percepção de questões metafísicas, intuições claras do mundo sutil e espiritual. Como realmente um terceiro olho que enxerga mais além das coisas materiais, mas além do palpável, uma visão espiritual. Com essa visão espiritual, pode-se alcançar o dom da clarividência e receber informações intuitivas por essa visão.

Terapêuticas indicadas para regularizar as funções desse chakra, segundo Alcantara: Realizar afirmações com “Eu vejo”, cuidar da glândula pineal, sistema nervoso, olhos, cérebro, ouvidos, nariz e com óleos essenciais de lavanda, olíbano e sândalo. Segundo Tiago Namaste, praticar cromoterapia com a cor azul marinho, fitoterapia com cravo da Índia e coentro, bija mantra OM, yogasana com Balasana, aromaterapia de mirra e sálvia esclareia, cristais são a ametista e, lápis-lazúli, sodalita e azurita, deidade Krishna, instrumento musical é a flauta e a nota musical o La.

Sahashara chakra, o sétimo e último chakra, também chamado de chakra coronário, das mil pétalas, se localiza na parte superior e central da cabeça, no topo da cabeça. Esse chakra dá a possibilidade de se ter acesso a outros lugares, outros universos, planetas, segundo Tiago Namaste E sendo o último e o mais elevado espiritualmente, não adoece, ele pode estar ativo ou não e isso depende do quão bem funcionais estão os outros chakras abaixo dele. E sendo o mais elevado, é ele que divide o plano material, com o plano espiritual.

Segundo Alcantara, esse chakra é o que nos conecta ao Divino, o Absoluto, se ele está inativo, nos sentimos longe de Deus, dificuldade de ter fé e sem confiança nenhuma em nenhuma crença ou religião. Se ativo, ele nos dará a percepção da unicidade do Todo com tudo, sem separatividade e a plenitude alcançada, confiando no Divino a todo tempo e espaço.

Terapêuticas para esse chakra ser mais ativo, segundo Tiago Namaste: Cromoterapia com a cor violeta, fitoterapia com calêndula e louro, bija mantra com seu mantra favorito, yogasana com Shavasana, aromaterapia com olíbano e sândalo, cristais são quartzo rosa ou branco, deidade Nataraja, instrumento musical sitara e cânticos dos pássaros e a nota musical Si. Segundo Alcantara, a cromoterapia é de cor roxo, branco ou dourado, o elemento é pensamento, óleos essenciais com topázio branco, incenso de hortelã pimenta e lotus, fazer afirmações com “Eu sei”, observar a glândula pituitária e partes do corpo como sistema muscular, pele, sistema nervoso central, etc.

### **Modulações de Tamas, Rajas e Sattva no chakra raíz**

De acordo com os conhecimentos que o Tantra Ancestral traz, um deles pela ferramenta do Hatha Yoga controlando o prana que sobe e desce da coluna vertebral, vai potencializando cada um dos sete principais centros energéticos com o intuito de trazer sattva, equilíbrio hormonal e emocional para cada chakra. O estado sattva é um estado de consciência, pureza, equilíbrio, luz e clareza ao qual se tem esse, um dos objetivo com a prática de yoga como ferramenta de transcender no corpo toda a maya, ilusão, ignorância que está em modulação de tamas. Ao mover essa energia, o primeiro chakra de elemento terra que tem uma afinidade com segurança, estabilidade e preservação da vida, através das técnicas do Yoga é possível cultivar adequadamente essas características que ajudam o chakra raíz está mais perto da sua potência sáttvica e realizando adequadamente suas funções para uma boa gestão holística da manutenção da vida.

Outros estados de modulação psíquica, além de sattva, é o de rajas e tamas. Que são as duas modulações psíquicas desarmônicas, mas que são necessárias e fundamentais para a vida material. Rajas é a modulação da paixão, ação, impulso, tem muito um ego “inflado” e de movimento. Totalmente oposto a modulação de tamas, ao qual por sua vez, é separatividade, inércia, escuridão, torpeza e ignorância. Cada uma das três modulações terão subdivisões específicas para nos orientar quanto ao chakra, por exemplo, pode estar sendo afetado por tamas, rajas e sattva. Aqui eu vou apresentar como o chakra raíz aparece em cada “escadinha” das modulações das três modulações nas subdivisões em Tamas-Tamas, Tamas-Rajas, Rajas-Tamas, Rajas-Rajas, Rajas-Sattva, Sattva-Rajas e Sattva-Sattva.

Antes de passar para a “escadinha” das modulações de Tamas, Rajas e Sattva no primeiro chakra, temos que entender como que o cuidado do corpo físico para o chakra raíz é essencial para a manutenção do seu estado de equilíbrio e as funções reguladas. Pois ele rege a estabilidade e proteção do corpo material, o annamayakosha, o corpo “feito de carne” que tem ligação com o elemento terra e o sistema de sustentação do corpo em pé, o sistema esquelético. Localizado na base da coluna e no períneo, também se “enraíza” nas pernas e pés que são sustentação do corpo físico de pé. Se essa proteção do corpo não está adequada e regulada de forma equilibrada, provavelmente o chakra não estará em estado equilibrado/saudável, em um estado sáttvico. Ou ao menos próximo do seu estado de Rajas/Sattva, o que será melhor explicado mais adiante, para entendermos como é o “caminho” para obtenção de uma função adequada a esse chakra.

Um Muladhara chakra desregulado pode estar em estado e subestados de Rajas e Tamas (e suas respectivamente “escadinhas” das subdivisões) ao qual podemos observar em qual o paciente está e como lidar com ele como cuidar dele por esse meio dessa ferramenta de diagnóstico dos chakras. Se está em um contexto doente, longe do estado saudável de Sattwa ou não, para saber o que fazer e como ajudar na sua recuperação, buscando se aproximar o o estado atual para o logo seguinte e assim i maisperto possível, do estado que tenha Sattva.

### **Diagnóstico da “Escadinha”**

O chakra raíz de elemento terra, cor vermelha, bija mantra de som LAM, rege as glândulas reprodutivas (gônadas) e segundo Tiago Namaste, em estado de tamas/tamas tem características da perda do valor e vontade de viver, que não se cuida e nem se deixa ser cuidado. Autodestrutivo, animalesco, zumbi, o uso das coisas em excesso vai acabando com a sua própria vida. Além de não cuidar da sua própria saúde, também não cuida de casa, pois o autocuidado se reflete no cuidado da casa.

Em tamas/rajas, começa a parecer o eu, porém bem pouco, ainda sendo muito maltratado por si mesmo fisicamente, principalmente. Se abre muito pouco a alguma coisa para melhorar sua vida e por isso precisa ainda de intervenções para fazer o que se deve fazer, porém com menos intervenções, como em tamas/tamas, pois ela começa a entender um pouco que ela precisa.

Em rajas/tamas, a pessoa sente muita culpa pelo que está passando. Entende que tudo que acontece com ela, foi por sua culpa. Por isso existe muita autoflagelação, se maltratando mentalmente e verbalmente. Mas ainda se cuida com medicação pesada, bioquímicos.

Chegando no estado de rajas/rajas, podemos ver que existe muita reatividade em quem está nessa “escadinha” das modulações, quem sabe exista alguma receptividade, mas tende a cuidar mais do físico. Reclama muito e oscila na receptividade, pois ela tem mais razão que os outros. Ao atender uma pessoa nesse estado, deve-se haver ao menos um pouco de sattva, discernimento para atender essas situações.

Em estado de rajas/sattva, existe uma tendência a se cuidar mais além do físico, com yoga, aromaterapia, reiki, etc. Esse momento é favorável para práticas espirituais e se

aprofundar nelas, buscando transformar a sua casa em um templo. Tende a fazer peregrinações, ir ao templo, visitar gurus.

No estado de sattva/rajas, existe uma tendência a fazer o que deve fazer de certo, sem admitir que o faz por buscar reconhecimento e quando não encontra esse reconhecimento, não fica satisfeito, fica chateado com o não reconhecimento. Pois espera elogio dos outros ao fazer seu esforço de se cuidar e dar certo nesse autocuidado.

O estado de sattva/sattva, se cuida sem se interessar pela opinião alheia, e não para só seu próprio bem, mas para que seu corpo seja forte, longo e saudável para que seja uma ferramenta para transformação e evolução de si mesmo, e ajudar os outros a também fazerem isso, os que aceitam suas propostas.

### **Terapêutica da “Escadinha”**

Cada modulação vai ter uma maneira diferente de terapêutica: Em tamas/tamas é necessário uma intervenção social para internar uma ação à força, uma forma dura de ter que fazer com que ela possa ser cuidada devidamente, com atendimento psiquiátrico, por exemplo. E não uma intervenção apenas com uma pessoa, mas com duas ou três pessoas treinadas para realizar essa ação. Nesse estado, a pessoa não tem o poder fazer muito sozinho, já que ela não aceita ajuda, vai ser obrigada a aceitar para não se auto destruir, já que não tem “luz nos olhos”.

Na modulação tamas/rajas, a dose de brutalidade do tamas/tamas diminui aqui, por mais que a pessoa nesse estado ainda precise de uma intervenção para se tratar, pois ainda estão com muito tamas, o que a embrutece muito. Mas ainda não dá para fazer com que ela pratique yoga, aromaterapia, por serem terapias sutis e o tamas é grosseiro. Tamas só começa a sair do seu estado de dureza e escuridão, ao lidar com medicações fortes e com terapias que tem esse viés de quebrar o tamas da pessoa.

Em rajas/tamas, aqui ela já começa a aceitar terapias mais holísticas, porém ainda com a necessidade de usar medicação de tarja preta. E o trabalho do terapeuta, é aos poucos fazendo com que ela vá diminuindo a necessidade de usar a medicação forte, não podendo tirar eles de uma vez só e sim aos poucos, com ajuda de outras terapias que ele aceitar e praticar. Ainda sem poder se cuidar só, mas já tem um pouco mais de condições para ser mais autônoma nesse lugar de se cuidar bem. Ser um pouco duro para ainda quebrar o tamas que existe na pessoa, que existe a tendência de dizer não às práticas.

Em rajas/rajas, intervenções parcimoniosas, sem muita dureza, se não ela não vai acreditar no profissional e vai reagir mal. Importante averiguar quando ela está reativa ou não para passar alguma proposta de tratamento em momentos bons de receptividade, para ser acolhida. Momento certo a ser acessível e aqui a pessoa que a abordar, tem que ter algum grau de sattva para dar conta das demandas dessa pessoa.

No estado rajas/sattva, já existe abertura de praticar bem as terapias sutis, como aromaterapia, fitoterapia, yoga, etc. Pois com a modulação de sattva abre muito a cabeça e o corpo vibratório da pessoa para sentir os efeitos dessas práticas sutis, que anteriormente, nas

modulações sem sattva, não vai encontrar sentido, que não entrava e nem dá valor em praticar terapias sutis. Afinal, leva tempo para cultivar o sattva na vida, com constância no processo de se melhorar e aqui ainda mais no físico do que no processo sutil vibratório energético. Observando como ela cuida da sua vida em casa, na alimentação, no trabalho, nos relacionamentos para ver o que pode ser melhorado nesses processos frequentemente.

Em sattva/rajas, tendência de utilizar mais o corpo vibratório com peregrinações, retiros, ascese, tapacias do que incenso, orações ou qualquer outro tipo de práticas de devoção. “Internação de sattva” com um guru por uns meses uma vez ao ano, cultivando um campo vibratório com esses processos de intensificação do sadhana e não da prática, para trazer mais sattva para criar um campo vibracional além do lugar em que se está. Envolvendo esforço de “queimar” e purificar situações que ainda aflige o campo vibracional. Transbordando sattva do corpo físico para o “corpo” da casa.

No estado de sattva/sattva, é manter esse corpo físico e o da casa por muito tempo, nessa vibração sáttvica. Buscar ficar com pessoas, sangas e lugares bem sáttvicos, que fortalece o campo vibracional com sattva prolongadamente. A sanga é lugar de oásis, que fortalece seu campo vibracional, dando um “gás” no corpo vibracional. Sair de casa em lugares que tem verde, passarinho, natureza, também é uma sanga.

O estado saudável desse chakra que nossa sociedade aceita como normal, de acordo com os padrões sociais segundo Tiago Namaste, é na modulação rajas/sattwa. Essa modulação é mais aceitável como saudável, pois o ego se predomina de uma maneira a ser auto suficiente e busca reconhecimento e elogios nos resultados do seu autocuidado, o que o faz poder ir trabalhar sem faltar, consumir muito para “sedar” seus sentidos o que sempre ajuda no consumismo desenfreado da materialidade, ultrapassando suas necessidades básicas do primeiro chakra e usufruindo de uma maneira desregulada, na busca de se sentir mais seguro e vivo “por fora”. Sim, de um lado bem equilibrado é importante para um chakra raíz bem estável nas suas funções, porém não em demasia em rajas, o que estimula a um egoísmo fora de controle. Afinal, no social o mais importante é termos capacidade de querer trabalhar para produzir e consumir, então é essencial para uma sociedade capitalista que as pessoas possam estar com muito rajas para que isso aconteça.

## **Psicologia dos chakras e do yoga**

Como foi dito anteriormente, os chakras são centros energéticos aos quais existem sete principais localizados ao longo da coluna vertebral. Segundo Rosas, em 2015, o prana é recebido, acumulado, transformado e irradiado por cada chakra de acordo com a vivência de cada indivíduo. Seja através da energia (prana) gerada pelos alimentos digeridos, seja pela respiração, campos vibratórios que essa pessoa regularmente vive e “cultiva” e pelas práticas às quais foram sugeridas anteriormente para a regulação adequada das funções dos chakras, segundo Tiago Namaste Já segundo Rosas, esse processo na fisiologia dos chakras, acontece através dos nadis, canais energéticos, por plexos nervosos e pelas glândulas que cada chakra rege aos quais o prana é distribuído correspondente a cada chakra.

Ainda segundo Rosas, cada chakra possui características de personalidade ajudando a influenciar as tendências emocionais nas pessoas. Mas segundo Tiago Namaste, os chakras não regem emoções e sim funções, como anteriormente ditas e sim, existem emoções mais tendenciosas a certos chakras, pois cada chakra tem um elemento e esse elemento influencia emoções e sentimentos também, porém chakras não são “caixinhas” padronizadas das emoções e sentimentos.

A exemplo do chakra raiz, que por ser um chakra de elemento terra, tem características que tende a ajudar na segurança, estabilidade do indivíduo, mas deve-se observar onde essas emoções e sentimentos podem estar acontecendo. Se é no trabalho, ou na família, ou em relação a onde mora, casa, etc. Se fosse insegurança no trabalho por exemplo, seria terceiro chakra e não o primeiro, pois o 3o chakra tem a energia das ações externas do trabalho.

Para buscar um diagnóstico do chakra mais desequilibrado nas suas funções e focar nele para o processo terapêutico, é importante saber onde essas inseguranças, instabilidades se encontram na vida da pessoa, por diagnósticos eficazes e seguros, como a psicologia dos chakras como ferramenta para esse fim pode ajudar.

Outra ferramenta complementar para colocar todo esse conhecimento milenar na prática, é com yoga. Um convite para “resgatar” pessoas que já não se sentem bem nesses estados tamásicos e rajásicos, que não se sentem mais vivas em meio a tanto confrontos da vida sem conseguir uma solução para suas aflições por meio da alopátia e da medicina moderna atual. Pois assim como em algum momento nos encontrávamos em tamas ou rajas em algum ponto da vida, é necessário “subir nas escalas” das outras modulações de tamas e rajas para alcançar uma modulação de mais consciência metafísica a qual existe o sattwa, se o praticante/paciente quer ver resultados crescentes na sua vida como um todo. E com uma boa prática regular de yoga, orientações com ayurveda, pode-se alcançar estados sáttvicos e alcançar o seu melhor eu, segundo Tiago Namaste, com bem estar e plenitude com longevidade.

A prática de hatha yoga especificamente, que tem vários componentes físicos das posturas (asanas), técnicas de respiração (pranayamas), bandha (travas) que são contrações de musculaturas internas), mudras (gestos das mãos), meditação entre outros componentes que é a prática completa de todo esse conhecimentos dos chakras, colocados em prática na prática de yoga. Especificamente, a linha de hatha yoga por ser de origem tantrica, tem todo esse conjunto de foco em um chakra, de grande potencial para ajustar as funções dos chakra através da ferramenta do corpo, como chegar a um objetivo pelo meio do corpo.

Aqui também deixando claro, que é necessário fortalecer e equilibrar as funções pelo início de cada chakra, priorizando a prática do primeiro chakra e depois indo para o segundo e assim por diante, até chegar ao último centro energético. Independente se outro chakra está mais debilitado, fortalecendo o chakra raiz, é o início da reabilitação do que está mais disfuncional, como já foi dito antes.

Importante praticar repetidamente, ter disciplina e constância, para que seja de fato, nítido os efeitos e virem à tona. Afinal, a prática de yoga não é um exercício físico por mais que

o corpo terá resultados de alongamento, fortalecimento, equilíbrio entre outros benefícios físicos, mas terá principalmente benefícios a nível energético ao qual os chakras se incluem a esse ponto crucial e objetivo da terapêutica, regulando adequadamente todo processo mental, emocional, vibratório por meio do movimento do prana. Os efeitos físicos são apenas “efeitos colaterais” maravilhosos que a prática regular gera, ajudando o praticante a conseguir sentar-se no final da prática, para conseguir ficar imóvel e meditar.

As posições do hatha yoga mexem em glândulas e órgãos específicos que ajudam o corpo a liberar hormônios e neurotransmissores entre outras funções bioquímica que o físico produz, o que também vai influenciar nas emoções e sentimentos, adequando-os aos estados saudáveis e equilibrado do corpo holisticamente, a partir das orientações adequadas do professor ou professora de yoga para se alcançar determinados objetivos que o praticante/paciente busca alcançar na saúde psicológica dele.

Como praticante e professora de hatha yoga, conclui que para mim é uma das melhores terapias para corpo, mente, sentimentos e em especial um momento devocional que também é um terapia espiritual por meio da minha prática regular do meu sadhana. Aprendizados que adquirir por meio das minhas formações do hatha yoga, com ayurveda, reiki, florais, sociologia e antropologia, conclui que era o meu caminho para alcançar a paz que existe em mim, me reconectando com a Potência Divina e assim, me sentir plena, sem necessidades, sem interferência do tempo e nem do espaço, naqueles breves momentos unida ao Todo. Mas que quando eu “retornasse” à matrix, estaria mais centrada, com menos influências de tamas e rajas.

Além do que o ayurveda pode complementar essas práticas holísticas, em contexto de cuidar da rotina de saúde com alimentação, sono, atividade física, excretas, etc, o que aprendi mais atentamente no curso da formação do 1o ano em práticas de saúde e estilo de vida (2025). Fazendo com que o paciente “cultive” um estilo de vida saudável específico para a vida dele e sua estrutura, idade, ambiente, entre outras informações que complementam um diagnóstico único para ele. Fundamental para o chakra base esse cuidado de rotina que fortalece o corpo físico, que rege sua integridade material nesse mundo, ajudando nas funções chákricas dele.

Fortalecer o corpo físico nesse chakra de elemento terra é importante, com a prática de musculação ou uma atividade física que ajuda a fortalecer a estrutura dos músculos e ossos, por exemplo. Segundo Tiago namaste, o mansa dhatu, tecido muscular responsável por termos mais força e não apenas física, mas também psicológica. Assim como o asthi dhatu, os ossos que junto com o mansa tem capacidade de “transbordar” força física para a mente. Fortalecendo o corpo o que colabora na sensação de diminuição do medo, da insegurança se houver e isso relatos da minha própria experiência. Em um momento em que meu chakra raiz estava bem desalinhado, por conta das mudanças que passei, principalmente mudança de moradia e morar sozinha. Pois a insegurança em morar em uma casa nova, medo de viver só, vontade de não viver são tendências destes chakras está desregulado nas suas funções.

Na alimentação com ayurveda, buscar comer mais tubérculos, batatas, carboidratos de boa qualidade sem serem ultraprocessados e feitos/consumidos na hora, sem geladeira e sem

microondas. O sono deverá ser bem restaurativo, podendo dormir um pouco no chão antes do almoço, o que ajuda a “aterrar” e se “cultivar” elemento mais um contato com o chão, com o elemento terra, que gera mais presença e consciência do corpo físico e no aqui e no agora, “cabana ayurveda” (dormir cedo, no primeiro bocejo depois do pôr do sol, se ausentando de telas e toda a eletricidade da luz branca. De preferência com velas cultivando um momento de conexão e presença ao ler um livro, beber um chá calmante com alguém que se ama ou animais de estimação. Algo bem introspectivo para o sono chegar e dormir) que segundo Tiago namaste praticando uma vez por semana, é capaz de restaurar a mente a níveis hormonais, colaborando com um restart mental que “transborda” para o corpo.

E ao acordar cedo, praticar atividade física como a musculação, que como foi comentado anteriormente, é recomendável para fortalecer esse chakra, que rege o corpo físico. Trabalhos manuais ajudarão a ter mais contato com o prithivi/terra também, como a jardinagem, maçonaria, tricô, etc. Desde práticas técnicas das mais sutis, as dos mantras, por exemplo, que podem ser recomendados para cada situação depois do diagnóstico para verificar quais práticas serão passadas e adequadas naquele momento pessoal do praticante/paciente.

## **Conclusão**

Pode-se dizer aqui então, a partir do que esses autores disseram, como que todo um conjunto de práticas holísticas descritas e explicadas na visão do yoga e ayurveda (que fazem partes dos textos milenares do sub-continente indiano), são ferramentas úteis para aqueles e aquelas que precisam de ajuda principalmente psicológica e não tem resultados com terapias ocidentais modernas, a exemplo da psicologia, entre outras terapias ocidentais mais conhecidas e sem resultados com medicações alopáticas. O que a prática constante e regular de yoga para regular as funções especificamente do chakra raiz explicadas, pode colaborar para um equilíbrio dinâmico da mente, corpo, emoções e espírito. Reunindo um amplo conhecimento milenar que até os dias de hoje se mantém vivo e que a ciência cada dia vem comprovando seus efeitos e sua veracidade da teoria e prática.

Para os praticantes de yoga e ayurveda, não apenas se beneficiarão ao longo prazo com seus chakras estarem regulados na medida que a sua prática for realizada, mas também evitarão muitas doenças futuras, estarão mais saudáveis a nível sutis (mental, emoções, espiritual) e denso (físico), terão autoconhecimento, economia de gastos em medicamentos alopáticos e com alimentação e uma espiritualidade mais concisa e aprofundada, mais plenitude de viver melhor a vida entre outros ganhos de muito bem estar ao longo da sua caminhada com longevidade. Encontrando sentido nas coisas simples da vida, mais “pé no chão”, presença, entendimentos do significado da vida, como melhor vivê-la e a necessidade dela ser viva bem e com consciência encarnado com segurança e sustentação apropriado e sáttvico no muladhara chakra, ajudando a garantir todo esse conjuntos de benefícios a longo prazo. Alcançando assim um propósito na caminhada individual e coletiva com um entendimento e sentimento de garantir bem e equilibradamente, a sobrevivência encarnada neste corpo.

## Referências Bibliográficas:

Alcantara, Margarida. *Chakra healing. A beginners guide to self-healing techniques that balance the chakras.* "The root chakra". Althea Press, 2017.

Namaste, Tiago. *Psicologia védica e dos chakras.* Aswini ayurveda cap. 3, 2024.

Namaste, Tiago. *Práticas de saúde e estilo de vida ayurveda*, ano 1, 2025.

Rosas, Murilo. *A psicologia do tantra.* Editora ABDTY; 4a edição, 2015.