



Chakra Sacral

Svadhishthana



www.espacoyam.com.br



Segundo Chakra: Sacral, Svadhisthana

força vital, emoções, sexualidade, merecimento

Localização: 5 cm abaixo do umbigo

Elemento: Água

Cor: Laranja

Som: Vam



Lição de vida: Aprender a deixar a vida e as emoções fluírem e a lidar com sentimentos de culpa..

Características: bem-estar, sexualidade, sensualidade, prazer, empatia, merecimento, criatividade, alegria, troca sexual, autoestima, autoimagem, busca por expansão.



Chakra Sacral Svadhisthana



Órgãos: ovários, testículos, útero, rins, bexiga, sistema circulatório



Desequilíbrios: problemas na urina, nos rins, cistos, fluxo menstrual irregular, ciúme, problemas no sistema circulatório, depressão, baixa autoestima, isolamento, indulgência, descontrole com alimentos, bebidas e substâncias.



Chakra Sacral *Svadhishthana*



Analise suas crenças e comportamento associados ao chakra Sacral

- Você consegue se permitir explorar, se divertir e ser criativa?
- Você consegue equilibrar trabalho e descanso?
- Você consegue se afastar de pessoas que não lhe fazem bem?
- Você sente que merece aproveitar a vida?
- Você consegue ver prazer e alegria nas pequenas coisas?
- Você sente que precisa de mais coisas e mais dinheiro para ser feliz?
- Você respeita suas necessidades?

AFIRMAÇÕES PARA REPROGRAMAR O CHAKRA SACRAL

- Sou grata pela alegria de ser eu.
- Tenho saúde e vitalidade.
- Amo minha vida.
- Tenho o direito de trazer a alegria, a diversão, o prazer para o meu dia-a-dia.
- Nutro e cuido do meu corpo.
- Observo e respeito as necessidades do meu corpo.
- Tenho valor e mereço respeito de mim e das outras pessoas.
- Estou aberta ao fluxo da criatividade.
- Sei acompanhar o fluxo e os ciclos da vida.

COMO EQUILIBRAR O CHAKRA SACRAL



- Faça atividades como nadar, tomar banho de banheira, mergulhar os pés na água.
- Aplique **Reiki** na região do chakra.
- Visualização de **luz pulsada laranja** no chakra.
- Uso de **afirmações positivas** que trabalhem as crenças limitantes associadas a esse chakra.
- Posturas de **Yoga**: lótus, guerreiro II, triângulo, águia.
- Use óleos essenciais de: **néroli, flor de laranjeira, jasmim.**
- Use **cristais** como: **cornalina, citrino, calcita laranja, pedra do sol, selenita laranja**

