

CHACRA CARDÍACO - ANAHATA

Responsável pelo equilíbrio das energias em todos os outros **Chacras**, o **Chakra Cardíaco** é o mais frágil quando não há o controle emocional, ele é o mais afetado pelas energias negativas e isso atinge diretamente todo nosso organismo, nos deixando propensos a desenvolver problemas cardíacos ou depressivos.

O que é o Chakra Cardíaco

Seu nome original é **Anahata**, oriundo do hindu, que significa a “câmara secreta do coração”. Este **chakra** se encontra no centro do peito, no **campo** do coração como seu nome sugere, sua ligação é diretamente com a glândula Timo.

Ele energiza todos os **chacras** do corpo, buscando uma forma de equilibrá-los, toda a vibração do tórax e do sistema respiratório provém dele, por isso ele se torna o canalizador dos sentimentos e do amor, proporcionando assim uma **aura** mais equilibrada, repleta de compaixão, gratidão e generosidade. Na parte física, o sistema imunológico depende da saúde deste chakra.

Por ser o ponto central dos **07 chacras**, ele é o nosso corpo astral, onde se mantém como o conector dos 03 chacras inferiores que são nossa terra e dos três superiores representantes do nosso espiritual, portanto ele liga o nosso Céu e Terra, no possibilitando encontrar em nosso coração o transformador das energias terrenas para o plano espiritual.



Os efeitos do equilíbrio do Chakra Cardíaco

Os **chacras têm significados** diferentes e recebem a influência das energias exteriores de várias maneiras, no caso do Chakra Cardíaco ele funciona como uma esponja dos sentimentos e é o mais afetado pelas cargas emocionais que vivenciamos. Quando energizado da maneira correta, a pessoa mantém uma vida leve, com amor por suas atividades e fica fortalecida perante questões afetivas, sendo assim ele transforma não somente a sua vida, mas a de todas as pessoas que convivem com você ou que recebem seus conselhos.

Mas, quando influenciado com efeito contrário, seu desequilíbrio traz problemas respiratórios, cardíacos e tendências depressivas, os relacionamentos são verdadeiros desafios e a tendência a isolamento aumenta.

Efeitos positivos quando alinhado:

- Maior vigor devido a boa energização dos demais chacras.
- Harmonia na vida material e espiritual.
- Amor pelas funções que exerce.
- Amor pela vida.
- Ótimo conselheiro.
- Espiritualidade a florada.
- Vida equilibrada.
- Controle e harmonia nos relacionamentos.
- Felicidade contagiante.
- Confiança nas decisões.
- Compaixão.
- Capacidade de entendimento e perdão.

CHACRA CARDÍACO - ANAHATA

- Visão ampla sobre questões da vida.

Efeitos negativos quando não alinhado:

- Irritação.
- Depressão.
- Transtornos de ansiedade.
- Palpitações.
- Taquicardia.
- Isolamento.
- Problemas cardíacos.
- Câncer de mama em mulheres.
- Materialismo.
- Dependência tanto material quanto afetiva.
- Inconstância afetiva.
- Frustrações.
- Relações afetivas passageiras.

Como alinhar o Chakra Cardíaco

O **Reiki** é um forte aliado para equilibrar não só o chakra cardíaco, mas todos eles. Acessórios com pedras de quartzo rosa ou verde ajudam a energizar este chakra, a prática do amor próprio também traz grandes benefícios. Portanto, aprenda que quando você deseja ajudar alguém, primeiramente você precisa cuidar de si mesmo e se fortalecer, pois do contrário você não terá força física nem energia necessária para apoiar as pessoas que considera. Sendo assim, aprenda a perdoar, pratique boas ações que trazem paz e alegria ao coração.

Características Gerais do Chakra Cardíaco

Nome sânscrito: *Anahata*, (câmara secreta do coração);

Cor: verde;

Mantra: YAM;

Cristais: Quartzo verde, rosa e esmeralda;

Símbolo: Estrela de 6 pontas;

Pétalas: 12.

Elemento: Ar.

Glândulas: Timo.

Funções gerais: Beneficia a imunidade, funções cardíacas e pulmões;

Período de maiores funções evolutivas: Dos 21 aos 28 anos.

A questão não é só obter o **significado dos chacras**, mas saber como energizá-los e buscar assim harmonia e saúde para nossas vidas.

O Chakra Cardíaco é o principal responsável pela forma como nos construiremos sentimentalmente e a maneira que influenciaremos as pessoas a nossa volta com as nossas energias.