



O MEU LIVRO DA
CURA DOS
CHAKRAS

HEIDI E. SPEAR

EXERCÍCIOS PARA FORTALECER OS SEUS CHAKRAS
E ALCANÇAR SAÚDE E PROSPERIDADE



ARENA

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	11
PARTE 1	
FUNDAMENTOS SOBRE OS CHAKRAS	13
CAPÍTULO 1	
O QUE SÃO OS CHAKRAS?	15
Os seus centros de energia renováveis	16
Uma ponte do presente para a eternidade	17
Os chakras proporcionam uma ligação com a natureza	21
O seu corpo como um prisma	23
As origens da teoria dos chakras: sabedoria oriental sagrada ..	26
CAPÍTULO 2	
O QUE É A CURA DOS CHAKRAS?	29
A cura a todos os níveis	30
Conhecer-se a si próprio	31
A cura dos chakras pode equilibrar a sua força vital	34
A cura dos chakras através da acupuntura e dos meridianos ...	35
Combinar a cura dos chakras com a medicina moderna	36
CAPÍTULO 3	
BENEFÍCIOS DA CURA DOS CHAKRAS	39
Encorajar o bem-estar geral	40
Aliviar o sofrimento	40
Proporcionar uma autoconsciência autêntica	41

Iluminar o percurso da sua vida	42
Melhorar os relacionamentos	42
Promover a intimidade	43
Proporcionar a alegria do autocuidado	44
Eliminar o stress	45

CAPÍTULO 4

O PODER CURATIVO DE CHAKRAS ESPECÍFICOS 49

As relações dos chakras com as funções endócrinas	50
Os chakras e a psicologia	54
Chakra da Raiz: segurança, confiança e estabilidade	55
Chakra do Sacro: criação e adaptação à mudança	60
Chakra do Plexo Solar: autoestima, força de vontade e transformação	62
Chakra do Coração: ser expansivo	64
Chakra da Garganta: ser autenticamente genuíno	65
Chakra do Terceiro Olho: ver para lá do físico	68
Chakra da Coroa: ligação com o divino	70

PARTE 2

EXERCÍCIOS PARA EQUILIBRAR OS CHAKRAS 73

CAPÍTULO 5

EQUILIBRAR OS CHAKRAS COM CRISTAIS, CORES E REIKI 75

Limpar os seus cristais	76
Escolher cristais para cada chakra de acordo com a cor	77
Saber onde posicionar os cristais ao meditar	78
Criar uma essência de cristal	79
Praticar terapia de cor com o seu guarda-roupa	80
Praticar terapia de cor através do mundo natural	81

Praticar terapia de cor através de vidros coloridos	82
Visualizar luzes coloridas curativas	83
Aliviar a ansiedade com cura de chakras com base na cor	85
Receber um tratamento profissional de Reiki	86

CAPÍTULO 6

EQUILIBRAR OS CHAKRAS COM YOGA	87
Compreender a ligação entre energia e realidade física	88
Preparar-se para praticar yoga	89
Posturas para se centrar na cura dos chakras	90
Yoga para o Chakra da Raiz	96
Yoga para o Chakra do Sacro	99
Yoga para o Chakra do Plexo Solar	103
Yoga para o Chakra do Coração	105
Yoga para o Chakra da Garganta	106
Yoga para o Chakra do Terceiro Olho	108
Yoga para o Chakra da Coroa	109
Fazer os seis movimentos da coluna	110
Ganhar perspectiva com meditação de yoga	114
Melhorar a digestão com yoga	118

CAPÍTULO 7

EQUILIBRAR OS CHAKRAS COM PRANAYAMA (RESPIRAÇÃO)	121
Entender a <i>pranayama</i>	122
Observar cada chakra através da respiração <i>dirgha</i>	124
Encontrar a paz com <i>ujjayi</i> , o som calmante do oceano	126
Equilibrar-se com a respiração <i>nadi shodhana</i>	127
Concentrar-se com a respiração <i>anuloma viloma</i>	129
Ganhar energia com a respiração <i>kapalabhati</i>	130
Limpar a acne com a respiração <i>dirgha</i>	132

CAPÍTULO 8

EQUILIBRAR OS CHAKRAS COM MEDITAÇÃO 135

Acreditar que sabe meditar	136
Fazer uma meditação de exame corporal	138
Meditar fazendo simplesmente o que ama	140
Experimentar meditação ao ar livre	141
Meditar enquanto atravessa um labirinto	142
Desfrutar de uma meditação de labirinto com um chakra específico	144
Meditar com <i>haiku</i>	145
Meditar com o mantra <i>so hum</i> e o Chakra do Sacro	146
Usar a meditação com chakra para mudar um hábito	148
Melhorar uma constipação com meditação do Plexo Solar	150
Concentrar-se no Chakra do Sacro para atenuar a dor lombar	151

CAPÍTULO 9

EQUILIBRAR OS CHAKRAS COM AROMATERAPIA . . . 153

Saber como a aromaterapia o pode ajudar	154
Apreciar uma massagem de aromaterapia	155
Limpar perturbações com uma massagem energética	157
Difundir óleos essenciais	158
Tomar banho ou fazer vapores com óleos essenciais	159
Escolher óleos para chakras específicos	161

CAPÍTULO 10

EQUILIBRAR OS CHAKRAS PARA MANIFESTAR

OS SEUS DESEJOS 163

Existir em harmonia com o universo	164
Ser claro sobre o que deseja	165
Estar preparado para receber o que pediu	166
Praticar a intrepidez com o Chakra da Raiz	167
Praticar a arte de libertar focando-se no Plexo Solar	169
Manter o coração aberto desejando o bem dos outros	171

Fortalecer o Chakra da Garganta registrando as suas intenções .	172
Fazer uma verificação matinal dos chakras e um ritual de intenções.	173
Recitar afirmações para a cura dos chakras.	174
GLOSSÁRIO	175

INTRODUÇÃO

Procura uma forma fácil de praticar o autocuidado enquanto se mantém ligado à sua mente, corpo e espírito? Se a sua resposta é sim, a cura dos chakras pode ser a solução. Os chakras são sete centros de energia brilhantes e radiosos que controlam o fluxo da energia vital no seu corpo. Por vezes, os chakras fluem com demasiada lentidão, outras vezes com demasiada rapidez e, outras ainda, com a velocidade certa. Se o ritmo a que fluem for o acertado, a energia viaja livremente entre o seu corpo físico, mental e energético. Isto significa que vive uma vida saudável, equilibrada e feliz.

No entanto, há ocasiões em que os chakras estão desequilibrados. Este livro vai ajudá-lo a reconhecer quando este desequilíbrio ocorrer e a encontrar o equilíbrio através de uma variedade de métodos fáceis de seguir. A experiência da cura através dos chakras é criativa, mágica, surpreendente, retemperadora e purificante. A cura dos chakras melhora a sua mente, corpo e espírito, para que fique mais ligado à sabedoria, à felicidade e à energia de amor e gratidão que o liga ao universo.

Em *O Meu Livro da Cura dos Chakras*, vai aprender exatamente o que são os chakras, a correlação entre estes e as várias partes do corpo, e como esta cura dos chakras anda de mãos dadas com a medicina

moderna e todas as escolhas espirituais que faz. Também vai encontrar mais de cinquenta exercícios que pode fazer em casa, no trabalho ou durante uma viagem para trazer consciência e equilíbrio aos chakras. Estes exercícios incluem:

- * o uso de cristais para se ligar a chakras específicos;
- * a prática de poses de yoga para despertar a consciência dos chakras;
- * a meditação para se concentrar nos chakras;
- * a cura para perturbações energéticas com sessões de aromaterapia;
- * a manifestação dos desejos através do equilíbrio dos chakras.

À medida que for avançando nos exercícios, reparará que alguns o farão sentir-se imediatamente bem, enquanto outros exigem uma prática mais sustentada e regular para que se observem os seus benefícios. Não desista se determinado exercício não lhe trouxer recompensas imediatas — persista e acabará por ver os resultados! Também pode ir saltando entre as várias secções do livro, em função das que lhe pareçam mais interessantes. Aprecie o percurso e sinta-se livre para personalizar estas ideias de forma que condigam melhor com o seu estilo de vida, perfil energético e preferências.

Enquanto ler este livro, não se esqueça de que o leitor é único. Avance ao seu ritmo e comprometa-se a honrar e a escutar a sua própria voz enquanto explora os chakras. Siga a sua intuição, e verá que ela o conduzirá a uma vida plena de paz, alegria e amor.



PARTE 1

**FUNDAMENTOS
SOBRE OS CHAKRAS**



CAPÍTULO 1

O QUE SÃO OS CHAKRAS?

Os chakras são centros de energia em movimento que influenciam o seu bem-estar e a forma como cria feliz e conscientemente o caminho da sua vida. Quando todos os chakras estão em equilíbrio, sente-se seguro, criativo, forte e confiante em si próprio e nas suas relações. Sente-se confortável para dizer aquilo que pensa, e os seus pensamentos ocorrem-lhe com clareza e facilidade. Também se sente ligado à sua intuição e à energia vital do universo. Por vezes, os chakras ficam desequilibrados, mas felizmente existem formas de equilibrar aqueles que estão em excesso ou em défice. Este capítulo apresenta os princípios básicos da teoria dos chakras e os sete principais chakras do corpo.

OS SEUS CENTROS DE ENERGIA RENOVÁVEIS

Chakra é o termo em sânscrito que designa «roda ou disco», e os chakras são vórtices de energia que giram como rodas cintilantes dentro do seu corpo. Existem sete chakras principais. Ao longo da vida, aquilo que experimenta no exterior (o meio ambiente, os amigos e a família) e o que constitui a sua experiência interior (os seus pensamentos e emoções) afetarão os chakras, e conseqüentemente o seu corpo e mente.

Quando os chakras rodam em equilíbrio, tem mais facilidade em fazer as coisas que quer fazer na vida, de uma forma agradável e simples. Também pode aceder aos seus verdadeiros desejos e criar a vida que realmente quer ter.

Cada um dos chakras pode ser exageradamente reativo ou deficiente, o que significa que está bloqueado, e não em equilíbrio. Os chakras podem estar desequilibrados desde o ventre materno ou até antes: na visão *yogi*, o karma que trazemos de vidas passadas está alojado nos chakras. Ao familiarizar-se com os sinais físicos e psicológicos, assim como com os sintomas relacionados com a função de cada chakra, começará a entender como estes afetam a sua saúde mental, física e espiritual. Desta forma, saberá onde pode concentrar a sua energia curativa.

Cada chakra está implantado na corrente energética principal que percorre o centro da coluna vertebral. Esta linha de energia denomina-se *sushumna nadi*. Entre cada um dos chakras ao longo da *sushumna*, cruzam-se para cima e para baixo outras duas correntes de energia (*nadis*). Estas correntes têm o nome de *ida* e *pingala nadis*. *Ida* vira primeiro para a esquerda a partir do Terceiro Olho e, formando um semicírculo, cruza-se com *sushumna* no Chakra da Garganta; depois forma um semicírculo para a direita para se cruzar com *sishumna* e *pingala* no Chakra do Coração. *Pingala nadi* faz o caminho inverso e cruza primeiro para a direita a partir do Terceiro Olho, espelhando o padrão semicircular.

Existem várias estimativas a respeito dos pontos em que as *nadis* se cruzam a cada semicírculo. Uma das abordagens defende que as

linhas energéticas se cruzam entre os chakras, e são estas correntes de energia que fazem com que os chakras rodem, enquanto outra das abordagens postula que o cruzamento se dá nos próprios chakras. De qualquer maneira, o ponto relevante é que os chakras são afetados pelo fluxo de energia à medida que este viaja ao longo das *sushumna*, *ida* e *pingala nadis*.

UMA PONTE DO PRESENTE PARA A ETERNIDADE

Os chakras são a ponte ao longo da qual pode conduzir a sua consciência, para cima e para baixo, para transportar a energia vital da terra e da união eterna que liga a energia entre todos os seres. A energia da terra que se ergue do Chakra da Raiz chama-se *Shakti*, e a energia



Os sete principais chakras do corpo.

de consciência pura que lhe chega do Chakra da Coroa chama-se *Shiva*. À medida que trabalha nos chakras, o objetivo é unir *Shiva* e *Shakti* (a força vital e a consciência eterna). Na visão tântrica, a energia *Shakti* chama-se *Kundalini* — a mesma energia, apenas com um nome diferente. Visualizar onde se localiza cada chakra é importante para conseguir aceder às suas respetivas energias e corrigir eventuais desequilíbrios.

À medida que vai aprendendo sobre os chakras e praticando a sua visualização, este procedimento tornar-se-á instintivo e natural. A relação com os chakras continuará a aprofundar-se.

PRIMEIRO: O CHAKRA DA RAIZ (MULADHARA)

O primeiro chakra denomina-se Chakra da Raiz, *Muladhara* em sânscrito. Este chakra situa-se na base da coluna, na região do períneo, que é a área entre os genitais e o ânus. A energia do Chakra da Raiz está diretamente ligada à energia da terra. Pode aceder a esta energia e fazê-la subir pelo seu corpo para o revitalizar, ou enviá-la para baixo para se conectar com a terra. Para visualizar onde se situa o Chakra da Raiz, inspire profundamente pelo nariz e imagine a inspiração a viajar diretamente para o períneo. Enquanto a sua atenção estiver focada neste ponto, imagine um brilho vermelho a energizar a região. Expire pelas narinas e visualize toda a energia negativa a sair com a expiração. Repita este exercício algumas vezes.

ENERGIA KUNDALINI

Diz-se que a energia de força vital de Kundalini se encontra enroscada na base da coluna como se fosse uma serpente, formando três círculos e meio em redor do Chakra da Raiz. À medida que o Chakra da Raiz desperta, a energia Kundalini ergue-se para se unir com a energia Shiva e, ao subir até ao Chakra da Coroa, transfere energia para todos os chakras com que se depara.

SEGUNDO: O CHAKRA DO SACRO (SVADHISTHANA)

Para visualizar a localização do segundo chakra, *Svadhithana*, concentre a sua atenção no fundo do abdómen, por baixo do ventre. Diz-se que a raiz do segundo chakra se aloja na primeira vértebra lombar da coluna.

O termo *Svadhithana* (o Chakra do Sacro) traduz-se habitualmente por «doçura» (*svad*) ou «o ponto singular» (*sva*). Este chakra associa-se aos prazeres da vida: a sexualidade, a criatividade e a confiança nas relações íntimas. Para conduzir a sua mente a este chakra, feche os olhos, inspire profundamente pelo nariz e expanda a barriga enquanto imagina a inspiração a invadir o espaço por baixo do ventre. Sustenha a respiração por um instante, imagine um brilho alaranjado enquanto mantém a atenção focada nesta área de energia *Svadhithana*. Expire lentamente e encolha a barriga, expelindo o ar à medida que imagina a negatividade indesejada a abandonar o seu corpo pelo nariz. Repita este exercício algumas vezes.

TERCEIRO: O CHAKRA DO PLEXO SOLAR (MANIPURA)

Manipura é o nome do terceiro chakra, que se localiza na região do plexo solar do corpo. Este chakra encontra-se enraizado entre a sétima e a oitava vértebras torácicas. O seu nome significa «pedra preciosa lustrosa», e o chakra é frequentemente apresentado com um tom de amarelo brilhante. Para se familiarizar com a localização deste chakra, pouse a mão na parte da frente do seu corpo, entre o esterno e a barriga. Inspire de forma a expandir o corpo contra a mão e, enquanto leva o ar aos pulmões, imagine que inspira uma fita de luz calorosa e amarela. Expire de seguida e liberte a tensão desta secção média do corpo. Repita este exercício de visualização e respiração algumas vezes.

QUARTO: O CHAKRA DO CORAÇÃO (ANAHATA)

O quarto chakra, *Anahata*, significa «incólume». É o Chakra do Coração e localiza-se no centro do peito, sobre a quarta vértebra torácica. Para visualizar o posicionamento deste chakra, faça a respiração triangular *yogi*. Inspire profundamente e expanda a barriga. Ainda durante a inspiração, expanda as costelas e, por último, o peito. Enquanto expande o peito, imagine que se enche de um brilho verde. Na expiração, liberte o ar lentamente. Repita este exercício algumas vezes.

QUINTO: O CHAKRA DA GARGANTA (VISUDDHA)

O quinto chakra, *Visuddha*, significa «purificação». Este chakra localiza-se mesmo por cima da clavícula, na terceira vértebra cervical. É a ponte entre o Chakra do Coração e o Terceiro Olho. Para concentrar a sua consciência na localização do Chakra da Garganta, feche os olhos e imagine que acabou de beber um gole de água azul cristalina. À medida que a água desce pela sua garganta, vai envolvendo o chakra em questão. Imagine por momentos: a água azul-clara a escorrer sem esforço ou obstrução pela garganta onde o chakra roda.

SEXTO: O CHAKRA DO TERCEIRO OLHO (AJNA)

O Chakra do Terceiro Olho denomina-se por vezes Chakra Castanho. Em sânscrito, *Ajna* significa «entender». Localiza-se entre os dois olhos e ligeiramente acima da linha das sobrancelhas. Para visualizar este chakra, pouse suavemente as palmas das mãos sobre os olhos e incline as mãos para que os dedos da mão esquerda se sobreponham aos da mão direita. Concentre a sua atenção no ponto em que os dedos se sobrepõem. Inspire e expire algumas vezes, imaginando uma energia de cor índigo a fluir para este ponto.

SÉTIMO: O CHAKRA DA COROA (SAHASRARA)

Sahasrara, que significa «mil vezes», é o nome do sétimo chakra, o Chakra da Coroa, que se localiza no topo da cabeça. Para visualizar este chakra, feche os olhos e permita que a respiração flua ao seu próprio ritmo. Imagine o brilho de uma destas cores a contornar o cimo da sua cabeça: violeta, branco e/ou dourado. Componha os lábios num sorriso suave e simples e faça alguns ciclos respiratórios, enquanto permite que o brilho envolva a sua cabeça.

A METÁFORA DA FLOR DE LÓTUS

Sahasrara refere-se à imagem de uma flor de lótus com mil pétalas. Na natureza, a flor de lótus cresce no meio da lama para florescer linda e radiosa em direção ao Sol. Esta é uma metáfora para a experiência humana: apesar de estar profundamente enraizado na terra e no seu corpo físico, pode ligar-se ao estado de bênção e energia de força vital que une todos os seres.

OS CHAKRAS PROPORCIONAM UMA LIGAÇÃO COM A NATUREZA

Os elementos básicos do mundo natural e vivo são interpretados de formas diferentes nas várias culturas. No seu trabalho sobre chakras, Anodea Judith expande a lista habitual de quatro ou cinco elementos fundamentais para sete: terra, água, fogo, ar, som, luz e pensamento. Cada elemento corresponde aos princípios que comandam a vida humana no mundo e também a cada um dos chakras. O modelo de Judith é uma ferramenta valiosa para entendermos como cada um de nós é um espelho do mundo natural e como a saúde dos chakras afeta o fluxo da força vital.

Não somos apenas um espelho do mundo natural, mas também uma parte intrínseca deste mundo. Sente-se muitas vezes desligado da natureza quando está em casa, no carro, na mercearia ou no seu local de trabalho? Se sente, ficará surpreendido ao saber como os elementos do mundo exterior se encontram também dentro de si.

- * O Chakra da Raiz é a sua ligação à terra: apoia, estabiliza e conecta.
- * O Chakra do Sacro confere-lhe as qualidades da água: fluida, fluente e sensual.
- * O Chakra do Plexo Solar é uma representação do seu fogo interior: o calor transformativo, a autoestima e a força de vontade.
- * O Chakra do Coração é a sua relação com o ar: faz e mantém o espaço e a ligação aos outros.
- * O Chakra da Garganta apoia a sua capacidade de som: autoexpressão, comunicação.
- * O Chakra do Terceiro Olho é a luz da sua sabedoria: permite-lhe ver as coisas com clareza.
- * O Chakra da Coroa abre-o para a consciência pura: a unidade com tudo o que existe.

As correspondências elementares a cada chakra servem para lhe recordar que não está desligado dos milagres e elementos do mundo natural. É uma pessoa tão poderosa, bonita e misteriosa como eles.

Saber que tem dentro de si todos os elementos poderosos do universo liga-o à sua beleza, ao deslumbre e às qualidades efémeras que vê no exterior. E é por isso que deve assumir a responsabilidade pelo que emite para o universo, a bem da sua própria vida, da vida dos seus filhos, da vida das pessoas que nem sequer conhece e das vidas de tudo o que o planeta lhe fornece. Os seus chakras precisam da energia do Sol, da Lua, da água, da vegetação, por isso, encontre formas através das quais os seus atos e intenções possam apoiar e honrar ainda mais a Terra.

O SEU CORPO COMO UM PRISMA

A energia curativa vital do mundo pode ser encontrada em todo o lado, mesmo nas ondas luminosas. Cada cor do arco-íris vibra com a sua própria frequência naquilo que vê como luz branca. Um prisma refrata a luz. Se segurar um prisma sob a luz natural, os seus ângulos separam as ondas que vibram, e a olho nu veem-se as várias cores do arco-íris a sair pelo lado oposto.

Pode pensar que o funcionamento do corpo humano é semelhante. É como se a luz branca curativa universal fosse refratada quando entra no corpo e cada uma das suas cores sustentasse um chakra em particular.

O modelo moderno dos chakras mais amplamente usado associa-os às cores do arco-íris.

- * O Chakra da Raiz corresponde ao vermelho.
- * O Chakra do Sacro corresponde ao cor de laranja.
- * O Chakra do Plexo Solar corresponde ao amarelo.
- * O Chakra do Coração corresponde ao verde.
- * O Chakra da Garganta corresponde ao azul.
- * O Chakra do Terceiro Olho corresponde ao índigo.
- * O Chakra da Coroa corresponde ao violeta, dourado e branco.

Os chakras bloqueados têm tendência a equilibrar-se em reação a estas cores. Por vezes, é possível encontrar relatos de cores diferentes associadas aos chakras. Isto acontece porque os chakras são centros de energia em perpétua mudança. Algumas pessoas podem ter experiências diferentes de outras.

O MODELO TÂNTRICO DOS CHAKRAS

A primeira tradução das cores dos chakras foi feita para o inglês por Sir John Woodroffe, que publicou vários textos sob o pseudónimo Arthur Avalon. A sua afamada tradução anotada sobre os chakras foi publicada em

1919 em *The Serpent Power*. Nela, traduz pormenorizadamente a experiência de meditação sobre os chakras conforme escrita por Pūrṇānanda-Svāmī, em 1577. Em *Sat-Cakra-Nirupana*, Pūrṇānanda-Svāmī descreve instruções para meditar sobre os chakras e o seu respetivo simbolismo. Na Índia, este tipo de informação era habitualmente transmitido por via oral e com secretismo de guru para discípulo. Era e continua a ser considerada sagrada e divina porque as energias que fluem da terra e da consciência são consideradas sagradas. O facto de Woodroffe conseguir ter acesso a este material e receber a ajuda necessária para o interpretar significa que, no início do século XX, estes segredos podiam ser revelados para uma audiência mais abrangente de falantes de inglês. Esta é uma das principais fontes para o entendimento que hoje temos da teoria dos chakras.

Pode conferir a tão necessária energia aos chakras escolhendo uma cor para meditar sobre as descrições detalhadas de Pūrṇānanda-Svāmī.

- * **Chakra da Raiz:** um lótus com um centro quadrado amarelo e pétalas carmesim.
- * **Chakra do Sacro:** um lótus escarlate com elementos de água no centro branco.
- * **Chakra do Plexo Solar:** um lótus da cor de uma nuvem carregada com um triângulo vermelho-fogo no centro.
- * **Chakra do Coração:** um lótus cor da flor de *bandhuka* (alaranjado) com uma mandala hexagonal esfumada no centro.
- * **Chakra da Garganta:** um lótus rosado com um centro branco e puro, como a lua.
- * **Chakra do Terceiro Olho:** um lótus branco puro, como a lua.
- * **Chakra da Coroa:** um lótus branco com filamentos vermelhos; no centro, um sol dourado.

O modelo dos chakras arco-íris (vermelho, alaranjado, amarelo, verde, azul, índigo e violeta) e o modelo que Pūrṇānanda-Svāmī promove são guias para aqueles que já experimentaram a consciência dos campos energéticos e já observaram o funcionamento das meditações.

O meu LIVRO DA CURA DOS CHAKRAS



Um guia essencial com mais de
50 exercícios e práticas para desbloquear
e fortalecer os seus chakras de modo
a alcançar paz, saúde e prosperidade.



Os chakras são poderosos centros de energia que influenciam diretamente o seu bem-estar e a forma como vai criando, de modo consciente e feliz, o caminho da sua vida. Se os seus chakras estiverem equilibrados, irá sentir-se seguro, criativo, forte e protegido em relação a si próprio e às suas relações, bem como ligado à energia do universo.

O Meu Livro da Cura dos Chakras é um guia essencial que explica o papel vital dos chakras e lhe ensina exercícios fáceis para desbloquear e curar estes centros de energia, de modo a alcançar uma vida equilibrada, saudável e feliz.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

penguinlifestylept
 penguinlivros

ISBN 9789895830947



9 789895 830947 >