



Halschakra

Viśuddha

- **Sanskrit-Name:** Viśuddha (विशुद्ध)
- **Bedeutung:** Unschuld oder Klärung
- **Chakra-Position:** Fünftes Chakra
- **Selbstvertrauensaussage:** Meine Stimme ist stark und authentisch.
- **Lage im Körper:** Hals- und Nackenregion
- **Repräsentative Farbe:** Blau
- **Herrschendes Element:** Äther
- **Zugehöriger Planet:** Merkur
- **Betroffene Körperregionen:** Hals, Stimmbänder, Schilddrüse, Kiefer, Ohren
- **Primärsinn:** Gehör
- **Verbundene Drüsen:** Thyreoidea & Parathyreoidea
- **Energie-Klang:** HAM

MÖGLICHKEITEN ZUR AKTIVIERUNG UND ZUM GLEICHGEWICHT

- **Sprich deine Wahrheit:** Äußere dich offen und ehrlich.
- **Klangheilung:** Durch Chanten, Singen oder Summen können Blockaden gelöst werden.
- **Flüssigkeitszufuhr und Nährstoffversorgung:** Konsumieren Sie Wasser und integrieren Sie blaue Lebensmittel wie Blaubeeren sowie Kräutertees in Ihre Ernährung.
- **Yoga-Übungen für Ausdruck:** Schulterstand, Fischhaltung und Löwenatem zur Lösung von Verspannungen.
- **Tagebuchführung und Affirmationen:** Halte deine Gedanken fest und praktiziere positive Selbstgespräche.

KRAFTVOLLE BEHAUPTUNGEN

- Ich drücke mich präzise und deutlich aus.
- Meine Stimme ist kraftvoll, und meine Worte besitzen Bedeutung.
- Ich kommuniziere ehrlich und authentisch.

Ätherische Öle

Pfefferminze, Eukalyptus,
Kamille, Teebaum

HEILIGES MANTRA

„HAM“ – Der
Schwingungsgesang für einen
klaren und authentischen
Selbstaussdruck

Energie stabilisierende Kristalle

	Lapislazuli	Fördert Authentizität und Selbstsicherheit in der Rede
	Aquamarin	Fördert eine klare und ruhige Kommunikation
	Blauer Spitzenachat	Trägt dazu bei, die Angst vor dem Sprechen zu verringern.
	Sodalith	Stärkt den sprachlichen Ausdruck und die Kreativität.
	Türkis	Unterstützt ehrliche und herzliche Gespräche.

WENN DEIN HALSCHAKRA IM GLEICHGEWICHT IST

Du könntest die folgenden Empfindungen haben:

- Selbstbewusst im Ausdruck von Gedanken und Emotionen
- Sich wohlfühlen, die eigene Meinung zu artikulieren und Grenzen zu definieren.
- Ein starkes Bewusstsein für Klarheit und Authentizität in der Kommunikation.

WENN DEIN HALSCHAKRA AUS DEM GLEICHGEWICHT GERÄT

Du könntest die folgenden Empfindungen haben:

- Angst vor dem Sprechen, Zurückhaltung oder Schwierigkeiten, Gedanken zu formulieren.
- Häufige Halsschmerzen, Störungen der Schilddrüsenfunktion oder Kiefernverspannungen
- Schwierigkeiten mit Ehrlichkeit oder übermäßiges Reden ohne zuzuhören

YOGA-ASANAS ZUR VERANKERUNG



Fischhaltung
(Matsyasana)



Pflug-Pose
(Halasana)



Schulterstand
(Sarvangasana)



Löwenhaltung (Simhasana)



Nackendehnungen
im Sitzen