



# HALSCHAKRA

VISHUDDHA

- das Zentrum der Kommunikation
- die Kommunikationsebene

Element:  
ÄTHER

Themen:

SELBSTAUSDRUCK UND SELBSTOFFENBARUNG,  
ZUGANG ZUM HÖHEREN SELBST, INTEGRITÄT UND  
EHRlichkeit, KONZENTRATIONS- UND  
LERNFÄHIGKEIT,

# WOCHE 5 - HALSCHAKRA

## “Klarheit im Herzen schenkt Klarheit in Worten”

- Das Vishuddha, Kehlkopf- oder Halschakra ist das fünfte Energiezentrum in Deinem Körper. Es ist das erste der drei spirituellen Chakren und somit Teil des oberen Dreiecks, dem Zugang der höheren BewusstseinsEbene. Aus dem Sanskrit bedeutet Vishuddha so viel wie Reinheit, Klarheit, Ehrlichkeit. Als Zentrum der menschlichen Ausdruckskraft steht es für unser Wort- und Wahrheitsbewusstsein sowie für die Fähigkeit der Kommunikation und Interpretation. Es verleiht Deiner Persönlichkeit, Deinen Vorlieben, Überzeugungen und Werten im wahrsten Sinne des Wortes eine STIMME. Da es als Bindeglied zwischen dem Herzchakra und dem Stirnchakra liegt, wird es auch als Brücke zwischen dem Fühlen und dem Denken bezeichnet.
- Das Symbol des fünften Chakras ist der Lotus mit sechzehn Blütenblättern, der ein nach unten gerichtetes Dreieck mit einem Kreis enthält. Es wird himmelblau dargestellt, das sinnbildlich für die unschuldige Reinheit steht.
- Das fünfte Chakra liegt im Bereich des Kehlkopfes bzw. auf Höhe der Halswirbelsäule. Sein Wirkungsbereich erstreckt sich vom Kehlkopf- Rachenbereich über Mund und Nase bis hin zu den Ohren, sodass nicht nur der Klang Deiner Stimme, sondern ebenfalls Dein Gehör von seiner Energie beeinflusst wird.

### ***Folgende Dinge weisen auf eine Unterfunktion oder Überfunktion des fünften Chakras hin:***

- Selbstzweifel und Verunsicherung
- Unterdrückung von Gefühlen, Gedanken und Emotionen
- Wiederkehrende Entzündungen von Nebenhöhlen und Rachenraum
- Zähne- und Kieferknirschen
- verspannte Nacken- und Schulterregionen
- Sprachstörungen
- Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse

# Lebensfragen für das Visduhha-Chakra

Ein geöffnetes und ausbalanciertes Halschakra äußert sich durch die Fähigkeit eines freien und ungezwungenen Selbstausdrucks. Es ermöglicht Dir eine angenehme Kommunikation mit Deinem Gegenüber und gibt Dir die Fähigkeit, diesem aufmerksam zuzuhören und Dich in seine Lage zu versetzen. Im Falle einer energetischen Dysbalance, lässt Du Deine Sprache von Angst blockieren und regieren. Buchstäblich verschnürt es Dir die Kehle und es verschlägt Dir die Sprache. Es fällt Dir zunehmend schwer, über Deine Gefühle und Gedanken zu sprechen.

Mit den folgenden Fragen kannst Du eine erste Diagnose durchführen, um den Zustand Deines Halschakras zu überprüfen:

Bist Du eher umkommunikativ?

Interessierst Du Dich wirklich für das, was Deine Mitmenschen Dir erzählen?

Hast Du überhaupt die Absicht, sie zu verstehen oder ist es Dir im Grunde egal?

Manipulierst Du Deine Mitmenschen mit Worten?

Stehst Du zu Dir und Deinen Fehlern?

Hast Du Probleme damit, Dich und Deine Taten zu reflektieren?

Benutzt Du gerne mal eine (Not-)Lüge oder übertreibst es in Deinen Erzählungen?

Kannst Du Deine Ängste und Zweifel klar und eindeutig in Worte fassen?

Bist Du ein ehrlicher und aufrichtiger Mensch?

Kannst Du Dich überzeugend und unmissverständlich ausdrücken?

Hast Du schon einmal versucht, eine fremde Sprache zu erlernen? Wie beglückend es ist, wenn man seine ersten Sätze in der Fremdsprache sprechen kann und man endlich das Gefühl hat, verstanden zu werden. Das Wort speichert Energie und bringt sie dem Gegenüber. Worte können Liebe ausdrücken und Zuneigung noch unterstreichen, aber sie können auch verletzend sein.



Die Spanne zwischen dem 28. und 35. Lebensjahr ist die Resonanz-Zeit, die die Entwicklung des Halschakras markiert. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, dass wir uns in den vorherigen Lebensabschnitten mit den zentralen Themen von Muladhara bis Anahata auseinandergesetzt und dadurch zu uns selbst gefunden haben. Wenn all das erfolgreich geschehen ist, beginnen wir nun damit, unsere eigene Stimme zu finden. Das bedeutet im Grunde nichts anderes, als dass wir uns der eigenen Wahrheit und unserem Recht sie auszusprechen, bewusst werden. Diese Erkenntnis geht mit der Fähigkeit einher, die eigene Haltung klar und deutlich zu zeigen und unsere persönliche Meinung entschieden zu vertreten. Dabei ist es überaus wichtig, den eigenen Überzeugungen treu zu bleiben, auch wenn diese manchmal unbequem und unbeliebt sind und nicht der Norm entsprechen. Wir übernehmen in dieser Phase dementsprechend die Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse und wissen ganz genau, wo wir hingehören. Wenn wir uns all dem verschließen und unseren Gefühlen und Überzeugungen den Ausdruck verweigern, kann das negative Konsequenzen für das fünfte Chakra haben. Vielleicht kommt Dir die Tatsache bekannt vor und erinnert Dich an das Sakralchakra. Das liegt daran, dass diese beiden Chakren in einer besonderen Verbindung zueinanderstehen und eng zusammenarbeiten. Denn während das zweite Chakra für die Entstehung Deiner Bedürfnisse verantwortlich ist, verleiht das fünfte Chakra diesen Attributen ihren Ausdruck. Unterdrückst Du Dein wahres Ich, hat das folglich einen schädlichen Einfluss auf die Balance von mehreren Chakren.

# Reflexionsfragen für Dein Halschakra

Kann ich meine kreativen Ideen direkt umsetzen?

Wie präsent bin ich in Gesprächssituationen?

Vertrete ich meine Meinung vor anderen, ohne Angst, dafür zurückgewiesen zu werden?

Spreche ich immer die Wahrheit aus?

Verstehe ich es, meine Bedürfnisse und Wünsche "gewaltfrei" zu kommunizieren?

# Rituale zur Stärkung



Kommunikation funktioniert nicht bei jedem Menschen gleich. Es liegt im Auge des Betrachters. Kommunikation ist nichts fest Definierbares, sondern eher dynamisch. Sie ist in erster Linie kulturabhängig und doch bei jedem Menschen ganz individuell. Wir können nie vollständig beeinflussen, wie unser Gegenüber unsere Botschaft versteht. Jeder nimmt eine Botschaft immer anders auf. Diese Erkenntnisse werden Dir zukünftig dabei helfen, die Macht der Kommunikation überall zu erkennen.

- **Richtiges zuhören:**

Wenn Du Dich das nächste Mal unterhältst, dann achte ganz genau darauf, was Dir die Person zu sagen versucht. Fasse das, was Dir Dein Gesprächspartner sagt, noch mal kurz und knapp zusammen, bevor Du zu antworten beginnst. Das signalisiert Deinem Gesprächspartner, dass Du Interesse am Gespräch hast und Du auch sichergehen willst, dass die oder der andere auch korrekt verstanden wurde.

- **Richtiges kommunizieren:**

Eine Nachricht enthält immer vier Aspekte:

1. Der Sachinhalt: Welcher Inhalt wird kommuniziert? Um welche Sache geht es?
2. Die Selbstoffenbarung: Welche Informationen gebe ich über mich selbst preis?
3. Der Beziehungsstand: Wie steht unser soziales Verhältnis zueinander?
4. Der Appell: Wie soll meine Nachricht wirken oder was möchte ich damit erreichen?

- **Authentizität aufbauen:**

Wenn Du wahrhaftig authentisch werden willst, dann musst Du damit aufhören, Dich zu rechtfertigen. Rechtfertigung zerstört Deine eigene Meinung und Deine eigenen Wahrheitswerte. Übernimm Verantwortung für Deine Handlungen und stehe für Dein Verhalten ein.

*Möglichkeit 1:* Wenn Du einen Fehler einsehst, dann entschuldige Dich. Das ist keine Rechtfertigung. Du darfst die Empathie besitzen, Dich in die Lage Deines Gegenübers zu versetzen. Nur so kannst Du eine Entschuldigung auch tatsächlich ernst meinen. Rechtfertige Dich nicht, übernimm volle Verantwortung.

*Möglichkeit 2:* Wenn du der Meinung bist, dass Du keinen Fehler gemacht hast, dann beginne Dein Verhalten zu erklären. Achte dabei darauf, dass die Diskussion nicht in Streit ausbricht. Gib zunächst Deinem Gegenüber das Gefühl, dass Du ihn verstehst und versetze Dich in seine Lage. Dann kannst Du beginnen, Deine Beweggründe zu nennen.



## Deine Glaubenssätze bestimmen Dein Leben

Glaubenssätze sind nah an unserem Verstand verankert und bestimmen seine Denkweise. Ein Glaubenssatz ist ein manifestierender Glaube. Ein physischer Glaube, der tief im Körper abgespeichert ist und auf unser Leben einwirkt. Ein Glaubenssatz wird hier in der Kommunikationsebene geformt. Trägst Du viele falsche Glaubenssätze in Dir, die Dich von der objektiven Wahrheit entfernen und Deinen Verstand einsperren oder trägst Du richtige Glaubenssätze in Dir, die nah an der objektiven Wahrheit liegen und Dir alle Wege und Möglichkeiten öffnen?

Jeder Mensch trägt nützliche, aber auch limitierende Glaubenssätze in sich. Wir können unsere Glaubenssätze jedoch ändern. Das schaffen wir durch unseren Glauben. Stell Dir vor, Glaubenssätze seien wie Ziegelsteine und bilden gemeinsam eine Mauer. Manche Ziegelsteine (falsche Glaubenssätze) kannst Du einfach austauschen und durch neue ersetzen. Manche andere liegen aber so tief unter anderen Glaubenssätzen, dass sie nur ausgetauscht werden können, wenn man die oberen auch entfernt. Wenn sich herausstellt, dass ein tief liegender Glaubenssatz falsch ist, dann muss ein großer Teil der Mauer eingerissen werden. Das ist für uns oft ein schwieriger Prozess.

Falsche Glaubenssätze oder auch Lebenslügen treiben immer einen Keil in die Kommunikation. Erinnerung Dich mal daran, als Du das letzte Mal gelogen hast. Wie schwer fällt Dir dann das Gespräch mit dem anderen? Fühlst Du Dich frei oder eingeschränkt? Wahrheit kann Kommunikation erleichtern. Überprüfe deshalb stets Deine tief sitzenden Glaubenssätze und tausche sie aus, wenn sie nicht mehr Deinem aktuellen Wahrheitsbild entsprechen. Manchmal ist es notwendig, dass wir sozial konditionierte Glaubenssätze in Frage stellen müssen, weil sie uns daran hindern, unser volles Potenzial zu entfalten. Kaufen wir bestimmte Klamotten, weil sie uns wirklich gefallen oder weil sie gerade Mode sind? Solange Du Dich manipulieren lässt und Glaubenssätze anderer annimmst, gibst Du die Macht über Dich ab. Versuche Dich für die Wahrheit zu öffnen und Du wirst unabhängig und frei.

# Yogapositionen Visduhha

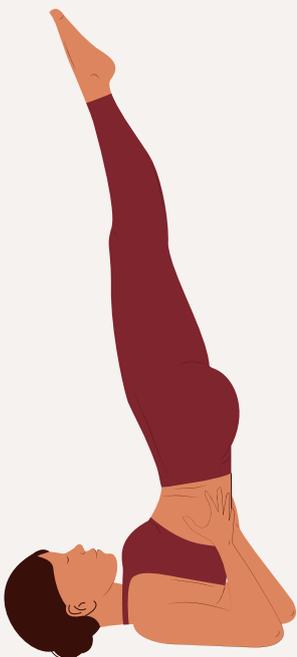
Es gibt eine Auswahl an Übungen, die besonders effektiv auf das Halschakra wirken. Sie konzentrieren sich vor allem auf die Halswirbelsäule, sowie den Schulter-, Nacken- und Halsbereich.



## Dhanurasana - der Bogen

Dhanurasana ist eine Rückbeuge, die die Elastizität der Wirbelsäule fördert, den Brustkorb und die Schultern öffnet und die Vorderseite des Körpers dehnt. Sie massiert die inneren Organe und fördert die Durchblutung.

- Begib Dich in Bauchlage. die Arme liegen neben dem Körper und die Beine befinden sich parallel zueinander. Die Stirn liegt flach auf dem Boden.
- Mit der Einatmung beugst Du beide Knie, hebst Kopf und Oberkörper an und greifst mit den Händen nach hinten, um die Knöchel zu umfassen.
- Mit der Ausatmung baust Du langsam und kontrolliert Spannung auf, sodass sich Dein Rücken wie ein Bogen wölbt und sich Oberkörper und Oberschenkel vom Boden abheben. Der Blick wandert nach vorne.
- Solltest Du Deine Knöchel nicht umfassen können, hältst Du Deine Arme einfach gestreckt nach hinten.
- Versuche den Bogen für 60 Sekunden zu halten.



## Sarvangasana - der Schulterstand

Der Schulterstand ist eine überaus anspruchsvolle Körperhaltung. Er normalisiert die Funktion der Schilddrüse und hilft gegen Magenverstimmungen und Krampfadern. Außerdem hält er die Wirbelsäule flexibel, trainiert die Bauchmuskulatur und löst Nackenverspannungen.

- Lege dich auf den Rücken mit aneinander liegenden Beinen. Mit der Einatmung streckst Du die Beine so weit wie möglich nach oben, während die Hände den Rücken stützen.
- Versuch nun, die Beine so weit wie möglich zu strecken, damit Schultern, Hüfte und Füße eine gerade Linie bilden.
- Lass die Finger geschlossen. Die Füße und Waden sind locker. Der Kopf dreht nicht.
- Zur Auflösung der Position die Knie zur Stirn sinken lassen und die Arme auf den Boden ablegen.
- Du kannst den Schulterstand am Anfang auch an der Wand üben.

# Yogapositionen Visduhha



## Ustrasana - das Kamel

Das Kamel stärkt die gesamte Kernmuskulatur und verbessert dadurch die Körperhaltung und wirkt gleichzeitig den Auswirkungen von langem Sitzen entgegen. Es öffnet den Brustkorb und dehnt den Bauch, die Schultern sowie die Oberschenkel und den Hüftbeuger

- Du beginnst im Kniestand. Halte das Gesäß fest angespannt und schiebe das Becken leicht nach vorne
- Führe die Arme hinter den Rücken, um Dich auf dem Gesäß oder der Rückseite der Oberschenkel abzustützen.
- Mit der nächsten Einatmung lehnst Du Dich in eine Rückbeuge und wanderst mit den Händen an der Rückseite der Oberschenkel hinab. Spüre, wie sich die Spannung im Bauch aufbaut und wie sich der Brustkorb öffnet.
- Mit der nächsten Ausatmung ziehen die Schulterblätter vorsichtig zusammen, um die Brust noch weiter zu öffnen.
- Neige den Oberkörper nach hinten, bis die Hände die Füße erreichen. Lege den Kopf in den Nacken und verweile für einige Atemzüge in dieser Position.

# Öle



DIE AROMATHERAPIE BRINGT EINIGE HEILENDE EIGENSCHAFTEN MIT SICH, DIE DEM HALSCHAKRA HELFEN KÖNNEN, SICH ZU ÖFFNEN.

- Pfefferminze
- Teebaum
- Salbei
- Holunder
- Kiefer
- Eukalyptus

Durch tiefes Einatmen stimulieren diese Düfte Dein Halschakra und bringen seine Energie wieder zum Schwingen. Vor allem in Kombination mit einer Meditation oder entspannungsfördernden Übungen können diese Aromen ihre volle Wirkung bestens entfalten. Um den feinen Duft und seine Wirkstoffe im gesamten Raum zu verteilen, eignen sich Duftlampen und Diffuser. Diese erwärmen die ätherischen Öle und sorgen dafür, dass ein heilsames Raumklima entsteht.

# Heilsteine

BEREITS VOR TAUSENDEN VON JAHREN WURDEN STEINE GENUTZT, UM DEN GEIST ZU BERUHIGEN UND ZU FOKUSSIEREN, SOWIE STRESS ABZUBAUEN UND DIE GESUNDHEIT UND VITALITÄT ZU FÖRDERN.



- Sodalith (Selbstaussdruck, geistige Klarheit)
- Blauer Beryll (Entspannung, frei von Reizen)
- Aquamarin (geistige Klarheit)
- Blauer Topas (Entspannung, Inspiration)
- Achat (Schutz, emotionale Heilung)
- Kyanit (Kommunikation, Selbstaussdruck)

Verwende diese Heilsteine so, wie es sich für Dich am besten anfühlt. Du kannst sie direkt auf das Chakra legen, sie als Handschmeichler verwenden, als Schmuck am Körper tragen oder sie unter Dein Kopfkissen legen und darauf schlafen. Am besten wählst Du den für Dich passenden Heilstein und die jeweilige Verwendung ganz intuitiv aus, indem Du seine energetische Schwingung spürst und Du auf Deine innere Stimme hörst.

# Affirmationen



AFFIRMATIONEN KÖNNEN EXTREM HILFREICH DABEI SEIN, NEGATIVE GLAUBENSsätze ZU ENTKRÄFTEN UND NEU ZU DEFINIEREN. ACHE DARAUF, DASS AFFIRMATIONEN STETS POSITIV FORMULIERT SEIN MÜSSEN UND KEINESFALLS WÖRTER WIE KEIN ODER NICHT ENTHALTEN. DAS UNTERBEWUSSTSEIN UND DAS HÖHERE SELBST KÖNNEN NEGATIONEN NICHT VERSTEHEN UND IGNORIEREN SIE, SODASS ES ZU UNERWÜNSCHTEN ERGEBNISSEN KOMMEN KANN.

- Ich bin völlig sicher und selbstbewusst in meiner Kommunikation.
- Ich bin stets ehrlich und spreche stets die Wahrheit in jeder Beziehung.
- Ich bin stets bereit, die Wahrheit zu sagen.
- Ich drücke meine Gefühle klar und deutlich aus.
- Ich bin frei von Vorurteilen jeder Art, egal wogegen oder gegen welche Personen.



---

# Tipps

---

DIE KOMMUNIKATIONSEBENE ERMÖGLICHT DEN AUSDRUCK UNSERER SEELE, SIE IST DAS BINDUNGSGLIED ZWISCHEN DER MENTALEN EBENE UND DER BEZIEHUNGSEBENE. DURCH KOMMUNIKATION KÖNNEN WIR UNSERE GEDANKEN MIT DER WELT TEILEN. SELBST WENN WIR NICHTS SAGEN, SIGNALISIEREN WIR MÖGLICHERWEISE NICHT VORHANDENES INTERESSE: "KEINE ANTWORT IST AUCH EINE ANTWORT-" KOMMUNIKATION FINDET IMMER UND ÜBERALL STATT. DAS IST EINE TIEFE ERKENNTNIS. UNSERE ZELLEN KOMMUNIZIEREN PERMANENT MITEINANDER. AUCH DIE SONNE KOMMUNIZIERT MIT DER ERDE, INDEM SIE IHRE STRAHLEN SENDET.

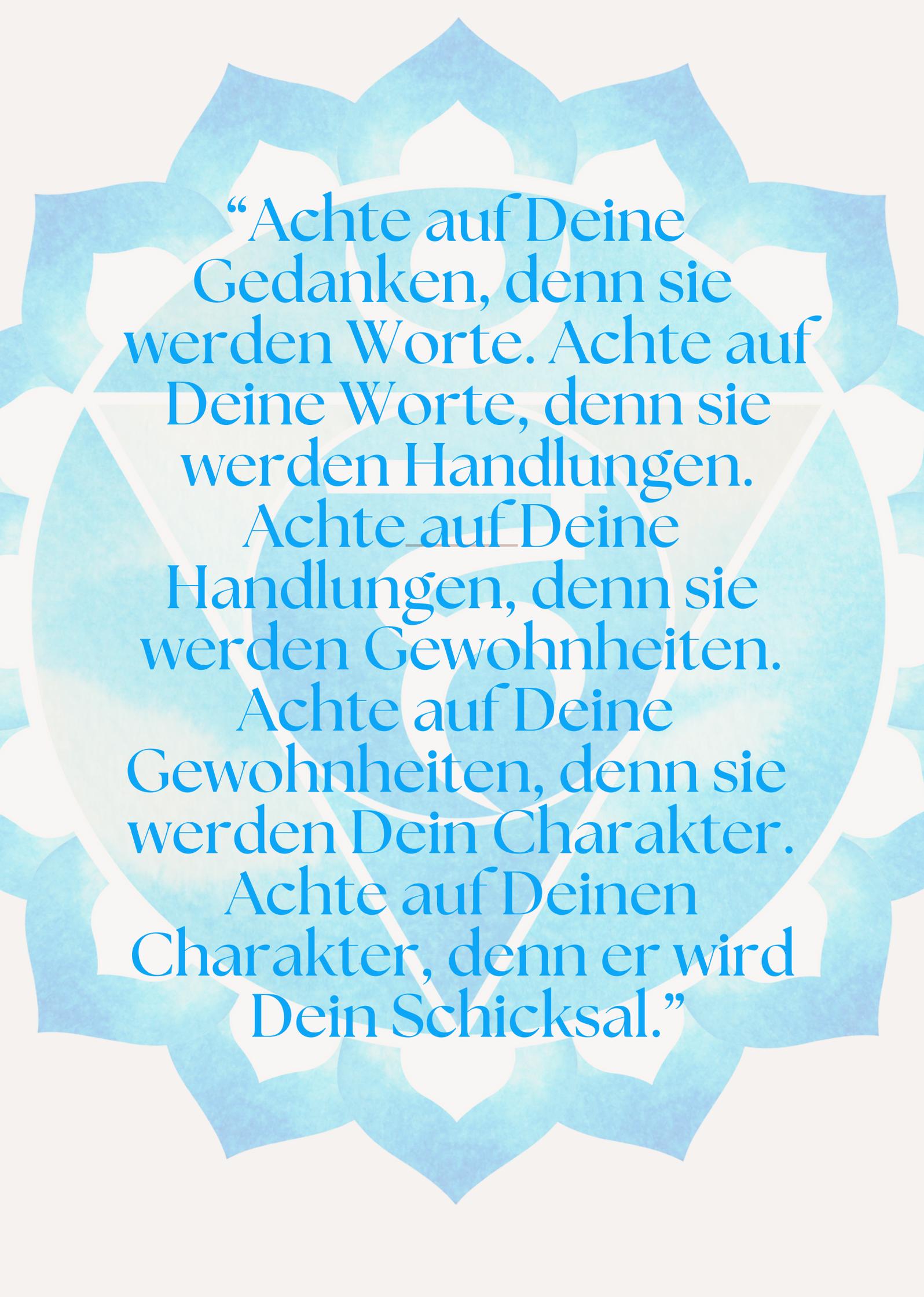
BEI DER KOMMUNIKATION KANN NATÜRLICH AUCH VIELES SCHIEF GEHEN. WENN MAN SICH NICHT EINIG IST, KANN DIE MACHT DIESES CHAKRAS ZERSTÖRERISCHE KRÄFTE FREISETZEN. SIE KANN BEZIEHUNGEN ZERSTÖREN, DEN FREIEN WILLEN RAUBEN ETC.

ALL KRIEGE WURDEN AUFGRUND VON MEINUNGSUNTERSCHIEDEN GEFÜHRT. DURCH DEN RICHTIGEN UMGANG MIT DIESEM CHAKRA KÖNNEN WIR ABER AUCH ETWAS GROSSES ERSCHAFFEN. DURCH BEWUSSTE UND AUFRICHTIGE KOMMUNIKATION KÖNNEN WIR DIE MENSCHHEIT VORANBRINGEN, ANSTATT SIE ZU ZERSTÖREN. JEDES AUSGESPROCHENE WORT IST EINE MEHR ODER WENIGER SUBTILE HANDLUNG DIE EINFLUSS AUF DAS KOLLEKTIVE BEWUSSTSEIN HAT

# Das Wichtigste auf einen Blick



|                         |  |
|-------------------------|--|
| Name                    | Halschakra, Kehlkopfchakra, 5. Chakra, Vishuddha   |
| Lage                    | Im Bereich des Kehlkopfs und auf Höhe der Halswirbelsäule  |
| Entwicklungs-<br>alter  | 29-35 Jahre  |
| Lebensthemen            | Zentrum der Kommunikation, Ausdruckskraft, Wahrheit, Kommunikation   |
| Zuordnung zum<br>Körper | Hals, Kehlkopf und Rachenbereich sowie Augen, Ohren, Mund, Nase  |
| Mögliche<br>Symptome    | Beschwerden im Mund und Rachenraum, Halsschmerzen, Erkrankungen der Schilddrüse, Sprachstörungen, starke Zurückhaltung, Schüchternheit   |
| Affirmationen           | Ich bin ein aufmerksamer und emphatischer Zuhörer  |
| Ernährung               | Holunderbeeren, Orangen, Pfirsiche, Pflaumen, Chiasamen, Flohsamen, Hagebutte, Kamille, Minze, Salbei, Zitronengras, Hülsenfrüchte, Nüsse, Proteine, warme Speisen   |
| Was das Chakra<br>liebt | Alles, was den Ausdruck fördert und eine Annäherung an Deine Gefühle ermöglicht, stärkt das Halschakra. Leg Deine Schüchternheit ab. Geh auf Menschen zu. Überwinde Deine Scheu. Die einsilbige Mantra-Keimsilbe <i>ham</i> ist besonders kraftvoll. Sprich sie laut aus und visualisiere. |



“Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte. Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.”