

Quinto chakra VISHUDDHA (chakra della gola).

Elemento associato: etere.

Collegamento con la terra: comunicazione col mondo intorno, gli altri; espressione del proprio potere nei contatti e nel sociale.

Senso: udito.

Colore: azzurro.

Posizione: gola, trachea, voce.

Principio base: la risonanza dell'essere.

Parti del corpo connesse: collo, gola, mascella, orecchie, voce, trachea, bronchi, la parte superiore dei polmoni, esofago e braccia.

Funzione: agisce sulla tiroide, polmoni, bronchi, la parte superiore dei polmoni, esofago, braccia, lenisce disturbi del linguaggio, armonizza il pensiero e i sentimenti.

Organi associati: la tiroide. Essa svolge un ruolo di primo piano nello sviluppo dello scheletro e degli organi interni e regola l'equilibrio tra sviluppo fisico e lo sviluppo spirituale. Tramite il nostro metabolismo, regola velocità e modalità di trasformazione del cibo in energia e l'uso di quest'energia. Controlla il metabolismo dello iodio, il livello del calcio nel sangue e nei tessuti.

Energia ed emozioni: creatività.

Nota: SOL.

Frequenze in hertz: 141,27 (Db).

Suono: "eh". Se cantate molto lentamente un suono che dà "ah" va verso "è", noterete che ad un certo punto, per un attimo molto breve, esso si modificherà in un suono di "eh". Come la gola collega la testa al corpo, così la "eh" del chakra della gola unisce cuore ("a") e mente ("e"), incanalando le loro energie all'esterno. Quando cantate "eh" noterete che questo richiede uno sforzo molto maggiore rispetto a tutti gli altri suoni -chakra.

Segni astrologici e pianeti collegati: Gemelli/Mercurio: comunicazione, interscambio di coscienza e di esperienza. Marte: auto-espressione attiva. Toro/Venere: sensibilità per la forma per lo spazio. Acquario/Urano: ispirazione divina trasmissione della conoscenza e della saggezza superiore, in dipendenza.

Metallo: Oro.

Pietre: acquamarina, turchese, calcedonio.

Aromi: eucalipto, salvia.

Funzionamento armonico: con un chakra della gola completamente aperto, sarete in grado di

esprimere liberamente e senza remore i vostri sentimenti, i vostri pensieri e la vostra coscienza interiore. Sarete anche capaci, inoltre, di rivelare le vostre debolezze e di mostrare le vostre forze. La vostra onestà interiore sia verso voi stessi che verso gli altri viene espressa dalla vostra postura eretta. Possederete l'abilità di esprimere completamente voi stessi attraverso la vostra intera personalità. Se le circostanze lo richiederanno, potrete anche rimanere in silenzio ad ascoltare gli altri con tutto il vostro cuore e la vostra comprensione. Il vostro parlare è colorito, ricco di immaginazione, ma nello stesso tempo perfettamente chiaro. Esprime le vostre intenzioni nel modo più efficace per ottenere la realizzazione dei vostri desideri. La vostra voce piena e melodiosa. Di fronte a difficoltà od ostacoli, restate fedeli a voi stessi e sarete capaci di dire "no", se è questo ciò che volete. Le opinioni degli altri non vi influenzeranno nè vi creeranno incertezze, perché voi riuscirete a conservare la vostra indipendenza, la vostra libertà e la vostra autodeterminazione. Liberi da pregiudizi e possedendo una grande apertura interiore sarete aperti alla realtà delle dimensioni sottili. Da queste ricevere la guida della vostra voce interiore che vi accompagnerà lungo il cammino della vita. Affidatevi con fiducia nelle mani di questa guida. Avete compreso tutte le manifestazioni della creazione che possiedono un loro messaggio individuale. Esse ci rivelano tutto sulle loro esistenze, sul loro ruolo in questo gioco universale e sul loro anelito verso la luce e la completezza. Possedete la capacità di comunicare direttamente con la vita presente nelle alte sfere dell'essere e, quando lo riterrete opportuno, trasmetterete agli altri la conoscenza che aveva acquisito senza temere né le reazioni nè gli eventuali giudizi. Ogni mezzo che impegnerete nelle espressioni creative, conterrà in sé verità e saggezza. Dalla vostra indipendenza interiore e dalla libera espressione del vostro intero essere, scaturirà una gioia profonda, un senso di competenza e di grande integrità.

Funzionamento disarmonico: se l'energia del chakra della gola è bloccata, questo influenzerà il livello di comunicazione tra la mente il corpo. Ciò può verificarsi in due modi differenti. O vi riesce difficile riflettere sui vostri sentimenti, e quindi molto spesso esprimete i vostri conflitti emotivi in atteggiamenti sconsiderati, oppure potreste esservi chiusi all'interno del vostro mondo mentale, negando però alle vostre emozioni il diritto di esistere. I soli sentimenti che voi accettare, sono quelli che hanno superato il vaglio del vostro giudizio e che non contraddicono l'opinione delle persone che vi sono vicine. Un senso di colpa inconscio e le paure insite in voi stessi vi impediscono di percepire e di mostrare il vostro vero Io, di esprimere liberamente i vostri sentimenti, i vostri bisogni e i vostri pensieri più nascosti. Cercate invece di celare, con una moltitudine di gesti e di parole, il vostro vero Io. Il vostro modo di parlare potrà essere chiassoso e rozzo oppure freddo e formale. Potreste balbettare, oppure il tono della voce divenire troppo alto e le parole mancare di un significato profondo. Non vi concederete alcun segno di debolezza, ma fate di tutto per apparire forti ad ogni costo. Risultato: sottoponete voi stessi ad uno stress enorme. Può darsi che le circostanze della vita abbiano posto sulle vostre spalle un peso eccessivo: in questo caso assumerete un atteggiamento difensivo sollevando le spalle e tirando indietro il collo come a proteggervi da un carico ulteriore o per difendervi da nuovi attacchi. Un funzionamento disarmonico del

quinto chakra si riscontra anche in individui che eccedono nella loro capacità espressiva e che, per manipolare gli altri o per attirare su se stessi l'attenzione, si esprimono con un fiume ininterrotto di parole. Di solito gli individui con un blocco energetico nel chakra della gola, non hanno accesso alle dimensioni sottili dell'essere in quanto ad essi manca l'apertura, l'espansione interiore e l'indipendenza, che sono i requisiti essenziali per riuscire a percepire questi livelli. Comunque è possibile che voi siate dotati di una profonda conoscenza interiore. Semplicemente siete timorosi di viverla e di esprimerla perché avete paura del giudizio degli altri e temete di restare isolati. Questa profonda conoscenza potrebbe trovare un suo modo per esprimersi in forma di poesia, di pittura o anche altre forme di espressione spontanea, ma siete molto riluttanti a condividere queste esperienze con altre persone. Le vostre energie spirituali potrebbero essere rimaste bloccate nella vostra mente. Per questo motivo, le vostre energie trasformatrici avranno difficoltà a trovare il loro accesso alle vostre emozioni e le energie dei chakra inferiori non saranno in grado di fornire ai chakra superiori la stabilità e l'energia a questi necessaria per conseguire nella vostra vita a una spiritualità interiore.

Funzionamento insufficiente: un funzionamento insufficiente nel chakra della gola limita le vostre capacità di aprirvi e di esprimere voi stessi. Volete nascondere completamente il vostro Io interiore, siete timidi, silenziosi e riservati. Quando parlate sarà soltanto per trattare argomenti senza importanza, concernenti il lato esteriore della vita. Se cercate di esprimere i vostri pensieri e i vostri sentimenti più intimi, vi si forma un nodo alla gola e la voce esce forzata. Anche la tendenza a balbettare, poi, diventa ancora più frequente rispetto ai casi di funzionamento disarmonico. Nei confronti degli altri vi sentite insicuri e temete il loro giudizio; molto spesso non sapete realmente quello che volete. Siete fuori dalla portata dei messaggi della vostra anima e non avete fiducia nelle vostre facoltà intuitive. Se non sviluppate il quinto chakra subentrerà in voi una certa rigidità. Lo spazio dentro le mura che vi siete costruiti, dove passate la maggior parte del vostro tempo e dove esprimete le vostre potenzialità, è ristretto e limitato, poiché l'unica realtà che accettate sarà il mondo materiale.

Per liberare il quinto chakra :

Musicoterapia: musica o canti ricchi di toni alti, ad esempio i canti gregoriani, come pure

danze e canti meditativi possiedono un'influenza particolarmente stimolante. Per armonizzare e rilassare il chakra della gola bisogna ascoltare musica con i suoi effetti eco. Tutto ciò libera ed apre l'"orecchio interno".

Mantra: HAM.



Il quinto chakra è situato tra l'avvallamento del collo e la laringe. Si trova all'altezza della vertebra cervicale e si apre davanti approssimativamente due dita sopra l'ombelico e si apre sul davanti.