

Visuddha-Chakra

Synonym

- Kehlkopfzentrum
- Halschakra

Lokalisation

- Auf Höhe des Kehlkopfes

Farbe

- Blau-violett

Blütenblätter

- 16

Körperlicher Bezug

- Stimme
- Speise- und Luftröhre
- Hals-Nacken-Bereich
- Kehlkopf
- Halswirbelsäule

Drüse

- Schilddrüse

Wahrnehmung

- Gehör

Bezug zu körperlichen Erkrankungen

- Schilddrüsenerkrankungen

- Hals-Nacken-Beschwerden
- Sprachstörungen
- Schüchternheit

Aspekte im menschlichen Leben

- Kommunikation
- Musikalität

Bija - Keimsilbe

- HAM

Lebensjahrsiebt

- 4. Jahrsiebt, 28 – 35 Jahre

Übungen für das Chakra

- matsyasana, Fisch
- ardha chandrasana, Halbmond
- sarvangasana, Schulterstand

Affirmationen

- Ich kann meine tiefsten Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken
- Ich meistere die Kunst der spontanen Aufrichtigkeit
- Ich lebe meine Wahrheit
- Liebliche, klare und reine Stimme

Zentrum für Yoga

Johann-Georg-Greb-Straße 7 – 96106 Ebern
Tel.: 09531 / 94 36 31 – www.kraftundenergie.com