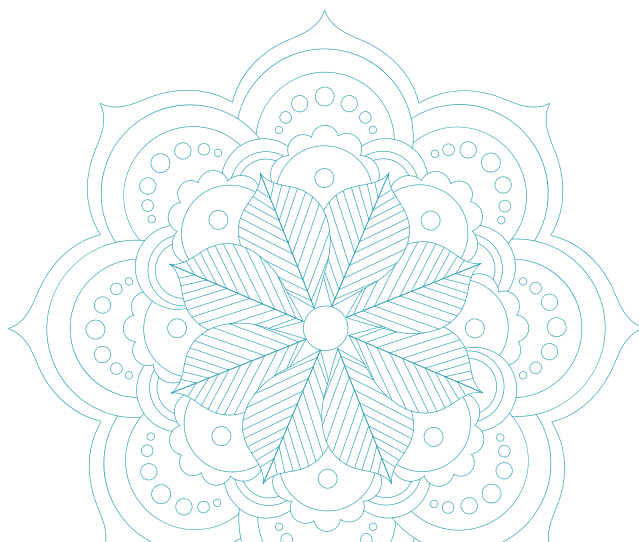


## Aktivierung des Hals Chakras

Das fünfte Chakra verbindet deine Innenwelt mit der Aussenwelt. Über Kommunikation und Nahrung fließen die Energien ein und aus. Dieses Chakra dient dir dazu, all die Gefühle und Ideen deiner Innenwelt mit der Aussenwelt kommunizieren zu können. Man weiss, dass Kommunikation eine sehr wichtige Fähigkeit ist, um mit anderen in Kontakt zu kommen. Die Menschen, die Probleme mit der Schilddrüse haben, oder sogar einen Hashimoto haben, diese haben sehr oft, entweder schon in der Kindheit, oder jetzt als Erwachsener Mühe ihre Gefühle und Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen. Das sind oft Kinder, die früh Verantwortung haben übernehmen müssen für die Geschwister oder sogar eine kranke Mutter.

An der Basis der Kehle, zwischen Kehlkopf und Kehlgrube, befindet sich das Hals Chakra und leuchtet dort als hellblaues Energierad. Körperlich ist es dadurch mit der Schilddrüse, dem Vagus-Nerv (Stressachse!!!), dem Nacken, den Stimmbändern, dem Kiefer und dem Mundraum verbunden.

Das Hals Chakra bringt in die Welt, was man innerlich fühlt, denkt, erkennt, entwickelt. Eindruck braucht auch Ausdruck, denn es verbindet das Herz Chakra mit seinen Emotionen mit dem Stirn Chakra, dem Sitz der Gedanken. Das fünfte Chakra hat im Allgemeinen also die Aufgabe, all die Energien der restlichen Energieräder zu übersetzen.



## Das unausgeglichene Hals Chakras

Bei einem unausgegleichenen Hals Chakras geht die Tendenz entweder zu einem sehr verschlossenen, introvertierten Person, oder komplett im Gegenteil, einer extrovertierten Person. (Unterfunktion oder Überfunktion der SD) Bei beiden Ausprägungen fehlt dem fünften Chakra das Gespür dafür, was jetzt im aussen kommuniziert werden muss und was nicht. Es fehlt die ausbalancierte Ausdrucksweise von inneren Gefühlen in die Aussenwelt. Ein unausgeglichenes Hals Chakra, das keine Ängste, Sorgen, fehlende Lebensenergie und fehlendes Selbstbewusstsein sowie ein verschlossenes oder verletztes Herz zum Ausdruck bringen kann, macht regelrecht sprachlos und lässt dich introvertierter werden. Für introvertierte Personen bedeutet das, zu lernen, Bedürfnisse, Gefühle und Wünsche angstfrei auszudrücken.

Ein Ungleichgewicht im Hals Chakra mit extrovertierter Ausprägung zeigt sich in der permanenten Suche nach Aufmerksamkeit bis hin zu Kontrollverlust bei der eigenen Kommunikation. Das Zuhören fällt eher schwer und oft sind die Wortflüsse sogar unpassend. Extrovertierte Personen müssen lernen, wie wohltuend und heilend die Kraft der Stille und des Zuhörens sein kann. Je mehr man in die Selbstverantwortung für die Kommunikation kommt und lernt, sinnvoll und gewaltfrei zu sprechen, desto ausgeglichener und harmonischer wird sich die Energie im Hals Chakra verhalten.

## Das ausgeglichene Hals Chakras

Das ausgeglichene Hals Chakra ist das Tor zu einer glücklichen Beziehung, denn diese kann nur entstehen, wenn man wahrhaftig und liebevoll miteinander spricht. Bei einem ausgegleichenen Hals Chakra ist es möglich, die Signale der Kommunikationspartner richtig zu deuten und darauf entsprechend zu reagieren.

Die Möglichkeit, sich selbst über Gespräche auszudrücken, hilft dabei, Geschehnisse zu verarbeiten und loszulassen.

# Übung

Das Journaling ist eine tolle Übung, um zu lernen die eigene Innenwelt zum Ausdruck zu bringen. Auch wenn es erstmal nur auf ein Blatt Papier ist.

Journaling ist eine Form von Persönlichkeitsentwicklung. Für introvertierte Persönlichkeiten kann der Weg über das Schreiben eine Möglichkeit sein, sich der Innenwelt immer mehr zu öffnen und auch zu vertrauen. Insbesondere dann, wenn traumatische Ereignisse das Hals Chakra zuschnüren. Auch der Weg über das Singen, kann für das Hals Chakra heilsam sein.

Versuche einmal in den nächsten Tagen deine Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen. Stelle dich als erstes vor den Spiegel und sage dir selbst was du möchtest: zum Beispiel "Ich möchte mehr Zeit für mich!"

Sage es laut und energisch. Wenn du sicher genug bist, sage es auch deinem Partner oder wem auch immer diese Aussage angeht.

Schreibe dir im Journaling auf ob es Situationen oder Personen gibt, bei denen du deine Meinung äussern kannst, ohne Angst zu haben zurückgewiesen zu werden. Übe diese Situation vor dem Spiegel, damit du beim nächsten mal mental gestärkt deine eigenen Bedürfnisse ausdrücken kannst.

Schreibe dir auch im Journaling Situationen aus der Kindheit auf, in denen du vielleicht nicht deine Gefühle oder Bedürfnisse mitteilen konntest oder durftest. Sie blockieren dich womöglich noch immer. Deshalb ist es wichtig, diese Gefühle nun endlich zum Ausdruck zu bringen und zu transformieren.

# Yogaübung

Wenn eine Disbalance im Hals Chakra herrscht, äussert sich dies körperlich oft durch Schmerz im Nacken- und Schulterbereich, Zähneknirschen oder auch in wiederkehrenden Halsentzündungen. Diese Yogaübungen wollen dich darin unterstützen, den Raum des Halses zu weiten und zu energetisieren. Oft zieht man unbewusst die Schultern hoch, aus Schutz und Gründen der Unsicherheit, weil man seine Meinung nicht offen aussprechen will oder darf. Es ist eine Haltung der Angst vor der Reaktion, die folgen könnte.

## Die Heuschrecke - **Shalabhasana**

Die Heuschrecke ist eine Rückbeuge, die aus der Kraft der Rückenmuskulatur gehalten wird. Der Kopf wird dabei angehoben, sodass sich der Bereich des Hals Chakras dehnt und weitet. Diese Asana zu halten, kann anfangs sehr anstrengend sein. Gib deinem Körper also die Zeit, mit zunehmender Übung die dafür nötige Muskulatur aufzubauen.



## Das Kamel - Ustrasana

Diese Übung ist eine intensive Rückbeuge. Du kannst jedoch in der hier beschriebenen sanften Variante bereits die Vorteile dieser herzöffnenden Asana spüren. Die Brustwirbelsäule wird schön gedehnt, sodass sich auch das Herz Chakra angesprochen fühlen darf. Durch das Zurücklegen des Kopfes in den Nacken wird das Hals Chakra aktiviert.

