



CHAKRA N.5 - VISHUDDHA

SIGNIFICATO: "cerchio completamente puro", "centro di ogni purezza"

LOCALIZZAZIONE: gola, plesso faringeo.

CORRELAZIONE FISICA: la base del collo, la **gola**, **tiroide** e paratiroidi, la faringe, la laringe e la trachea, le **corde vocali**, il tronco bronchiale, l'apice dei polmoni, le **orecchie**, la lingua, la bocca, la mimica facciale fino agli occhi, spalle e parte superiore delle braccia e delle mani. Secondo la tradizione dello Hatha Yoga il Chakra Vishuddha è in relazione diretta con i sedici punti vitali del corpo (Adhara).

EGO: l'Ego si manifesta come identificazione con la propria **immagine morale**.

ELEMENTO: **etere** (vibrazione)

COLORE: predominante BLU-**AZZURRO**, complementare ARANCIONE.

ATTIVITA': riposo, **sonno**, **abbandono**. **Sincerità**, **dialogo**, **espressione** dei propri sentimenti e della propria **creatività**, **lealtà**, onestà, **gentilezza**, tolleranza. Azione antinfiammatoria e calmante, moderatamente anestetizzante, rinfrescante e sfebbrante. In negativo si associa a **depressione**, **sentirsi vuoti** o svuotati, **autocommiserazione**, **paura**, **freddezza** e **indifferenza**.

ALTRI VALORI: comunicazione, espressione, creatività, **arte**, **simbolismo**, **sogno**, mito, **fiducia**, **verità**, senso dell'**udito**.

SFERA DI INTERESSE: "energia di comunicazione" in grado di agire attraverso l'espressione simbolica (parola, segno, formula ecc.) come **forza unificante tra interno ed esterno**, oltre ogni limite di tempo e spazio. Esprimere e **condividere** emozioni, esperienze, esigenze, sensazioni, sentimenti, pensieri.

DISTURBI COLLEGATI: afonia, acufeni e altri disturbi dell'udito, asma, balbuzie, disturbi della deglutizione, della bocca, delle orecchie e della tiroide, mal di gola, blocco della mascella, nodo in gola, otite, raffreddore, raucedine, sensazione di soffocamento, tonsillite, torcicollo, tosse, tracheite. Blocco emozionale, depressione, imbarazzo, inibizione, indecisione, iper-razionalizzazione, logorrea, mancanza di autocontrollo e di sincerità, menzogna, mutismo, rigidità, timidezza, vanterie.

SIMBOLI: **cerchio** vuoto, la **preghiera**, il Mantra, la voce interiore, l'onda di vibrazione, la volta, l'indovino, l'oracolo, il mistico.

SOGNI: sogni e visioni che riguardano il **passato della razza umana**, o di una parte di essa, oppure il presente o il futuro. **Sogni simbolici profetici e rivelatori**.

STATO MENTALE POSITIVO: **benedizione**, **carità**.

STATO MENTALE NEGATIVO: **maldicenza**, **offesa**.

PER RIEQUILIBRARE

CIBI: **frutta**, **fiori**, **miele**.

ESERCIZI YOGA: SARVANGASANA (posizione di tutte le membra o candela), MATSIASANA (posizione del pesce), SUPTA VAJRASANA (fulmine rovesciato), SIMHASANA (posizione del leone)

RESPIRAZIONE: pratica della **respirazione clavicolare** per alcuni minuti al giorno.

MASSAGGIO: **applicare o farsi applicare Chakroil n.5** (opportunamente diluito in olio di jojoba o mandorle, normalmente 1:10) attraverso un massaggio in corrispondenza delle parti del corpo collegate al chakra (vedi apposito protocollo professionale).

VISUALIZZAZIONE: il colore BLU-**AZZURRO**, per alcuni minuti, anche con l'aiuto di un riferimento esterno.

DISPOSIZIONE: **cultivare sincerità e verità**. **Scrivere i propri pensieri**, leggere a voce alta, **cantare**, suonare e **ascoltare musica**, recitare mantra e **preghiere**. E' molto utile anche lo studio dei simboli.

AFFERMAZIONE: *"Io comunico, io mi esprimo"*

CHAKROIL: applicare **Chakroil n.5** in piccola quantità sui polsi e sui punti specifici del chakra.

CHAKRA INCENSE: accendere **l'incenso corrispondente** periodicamente, durante le attività collegate, gli esercizi o la meditazione.

CHAKRA HANDMADE SOAP: usare quotidianamente il **sapone corrispondente** per l'igiene personale.