



# 05 VISHUDDHA

CHAKRA DE LA EXPRESIÓN



# 05 VISHUDDHA

## CHAKRA DE LA EXPRESIÓN

Vishuddha es conocido como el chakra de la garganta o expresión, se relaciona con la pureza, la autenticidad.

Es el primer chakra de la triada espiritual o trinidad. Con él cambiamos de plano, salimos de la cuadratura que trabaja los aspectos más terrenales (con los elementos tierra, agua, fuego y aire) para aventurarnos en el conocimiento del yo interno.

Está ubicado en el la garganta y se relaciona con el cuello, cuerdas vocales, tiroides, nuca, boca, dientes, oídos y nariz.

Su elemento es el éter, lo invisible, el espacio, conceptos que a nuestra mente le cuesta identificar.

Si hablamos de los colores, Vishuddha se relaciona con el color azul.

En cuanto a los minerales, se relaciona con el topacio azul (mineral que nos conecta con la espiritualidad) y la turquesa.

Si hablamos de olores, se relacionan con la lavanda, la cual podemos usar si sentimos un nudo en nuestra garganta, colocando una gota de ae. También el romero y la salvia blanca se relacionan con este chakra ya que son plantas que se utilizan para hacer rituales y nos conectan con la espiritualidad.

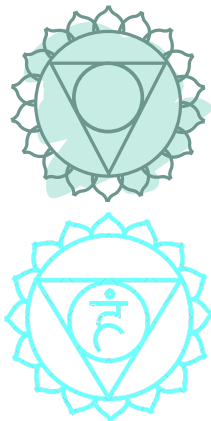
***"La principal función de este chakra es expresarnos con autenticidad"***

# 05 VISHUDDHA

CHAKRA DE LA EXPRESIÓN

Veamos ahora el plano más sutil o espiritual de este chakra.

Empezaré hablando de su yantra



Vishuddha tiene 16 pétalos y se relaciona con una de las vocales sánscritas.

Dentro encontramos un círculo blanco que representa la luna llena y los poderes psíquicos.

Dentro de esta luna hay otra luna en este caso creciente y de color plata, que simboliza ese crecimiento hacia la espiritualidad, ese inicio hacia la pureza.

También podemos ver el triángulo que representa la energía, la shakti y en ocasiones se dibuja un elefante blanco, que simboliza el guardian que transporta el sonido.

Su mantra/bija es HAM, en su pronunciación este sonido aporta dulzura y armonía a la voz.

***Afirmación "YO HABLO"***

# 05 VISHUDDHA

CHAKRA DE LA EXPRESIÓN

En cuanto al mudra se pueden utilizar estos.



Veamos ahora

## ¿CÓMO SABER SI VISHUDDHA ESTÁ BLOQUEADO?

Vishuddha nos habla de la expresión pura, es decir la imagen que nosotros proyectamos a través de nuestra voz o de su ausencia.

Así que cuando está en armonía podemos comunicarnos bien, pero en desequilibrio, tenemos la necesidad de mentir, ocultar información. También cuando nos "comemos las palabras", no cedimos todo lo que hay que decir. La piel también puede expresar lo que callamos.

Recuerda que la expresión pura nace del corazón, del amor incondicional, se manifiesta con la seguridad de uno mismo, con alegría y energía.

En ocasiones es fácil saber si está bloqueado, pues sentimos un nudo en la garganta.

En la etapa de desarrollo, se manifiesta entorno a los 28 años.

# QUÉ PODEMOS HACER PARA EQUILIBRAR VISHUDDHA

Lo primero es CONOCERNOS, indagar en lo más profundo de nosotros.

A nivel físico, movimientos con el cuello tanto en expansión como en contracción e identificar que nos hacen sentir.

También observar si tensamos la boca (por estrés u otra emoción).

En cuanto a alimentos, aquí es difícil, pero puedes tomar alimentos de color "morado" (uvas, moras, higos, berenjenas...)

Trabaja con los minerales o la aromaterapia. E intenta enseñar tu luz a través de tu voz, que lo que digas, pienses y hagas vaya siempre en equilibrio.

Observa la forma de expresarte y de escuchar y medita si es la correcta.

Medita, visualizando el yantra o repite mentalmente el mantra.

Y repítete:



**ME EXPRESO  
LIBREMENTE  
SOY AUTENTICA**

# SECUENCIA YOGA

ME EXPRESO

Como hemos visto, Vishuddha nos invita a sentir como nos expresamos.

Por ello todas las posturas de donde trabajemos el cuello y cervicales, tanto en expansión como en contracción fortaleceran este chakra.

También la forma en que nos movemos dentro de la postura, si hay brusquedas o si hay dulzura.

Es importante ver cómo nos sentimos dentro de la postura. Sobre todo aquellas que nos causan "rechazo o incomodidad" y aprender de las posturas que nos gusta.

Al igual que en cualquier postura, debemos ir con cuidado al ejecutarla, no sobrepasar nunca los límites, de este modo nunca nos haremos daño.



# CONÓCETE

Este pequeño cuestionario puede ayudarte a saber  
cómo esta tu chakra Vishuddha

¿Puedo expresarme con facilidad?

¿Tiendo a mentir? ¿Cómo me hace sentir?

¿Alzo mi voz? ¿Por qué?

¿Siento que soy escuchada?

¿Escucho a los demás? ¿Cuando una conversación no me  
interesa "desconecto"?