



## 5° Chakra Vishuddha - Chakra del collo

*Si trova alla base della gola, al centro del collo. Questo centro costituisce il ponte tra i quattro Chakra inferiori, che si riferiscono al corpo, e i due Chakra superiori, che canalizzano le vibrazioni cosmiche e spirituali.*

**Principio fondamentale:** la risonanza dell'essere. Sovrintende al metabolismo, al sistema linfatico, alla gola, alla voce, alla trachea, alla zona superiore dei polmoni, ai bronchi, all'esofago, alle spalle, alle braccia, alle mani.

**Ghiandole:** ghiandola endocrina della tiroide.

**Elemento:** ETERE

**Colore:** AZZURRO

**Organo dei sensi:** APPARATO Uditivo

Questo centro dai 16 petali si chiama il Vishuddhi; si situa a livello del pomo d'Adamo nell'uomo e nell'incavo della gola nella donna. Questo centro sottile è responsabile del funzionamento del collo, della lingua, della nuca, della bocca, delle orecchie, del naso, dei denti. Questi sono gli organi per mezzo dei quali comunichiamo con gli altri.

Quando è aperto la persona comunica con voce chiara e ferma, si esprime al meglio quando attraverso di esso esprimiamo la nostra missione nella vita parliamo del nostro lavoro o dello studio con amore. Si chiude quando viene bloccata l'autoespressione e quando non si è contenti del proprio lavoro o studi o ci sono conflitti sul lavoro, tanto da manifestarsi a livello fisico come stridore, mancanza di voce, torcicollo, e malattie della gola e tiroidei.

È di colore blu, è bipolare ed è orientato orizzontalmente. È il chakra della comunicazione inteso come manifestazione verso l'esterno. Questo chakra sovrintende la comunicazione, la capacità d'ascolto e di parola, la sincerità. Produce capacità espressive e chiare dell'intelletto, logiche ed espressioni personali, è un centro mentale (controllato interamente in maniera cosciente). Il suo potere è particolarmente evidente per quello che riguarda la comunicazione, verbale, l'eloquenza e la capacità di trasmettere le proprie idee in modo chiaro, preciso e cristallino, sviluppato conferisce infatti il potere di esprimersi e parlare in modo estremamente persuasivo e convincente.

**Disfunzioni:** problemi quali incomunicabilità, incapacità di trasmettere chiaramente agli altri le proprie idee e sentimenti, incapacità di sfogare le proprie tensioni psicologiche, stress e introversione.

### **Può essere riequilibrato attraverso:**

- la musicoterapia: ascolto di musica corale o suono delle onde del mare;
- i cristalli: agata, amazzonite, acquamarina, turchese, sodalite;
- la cromoterapia: il colore blu;
- l'aromaterapia: calmanti: lavanda, giacinto; stimolanti: muschio bianco;
- il Mantra Yoga con la pronuncia della parola "Ham";
- è legato alla nota musicale "Sol".