



Center for  
Terapi & Selvudvikling

## Ugens yoga mod Kristine

### Yoga for HALSCHAKRAET

#### Kære yoga deltager...

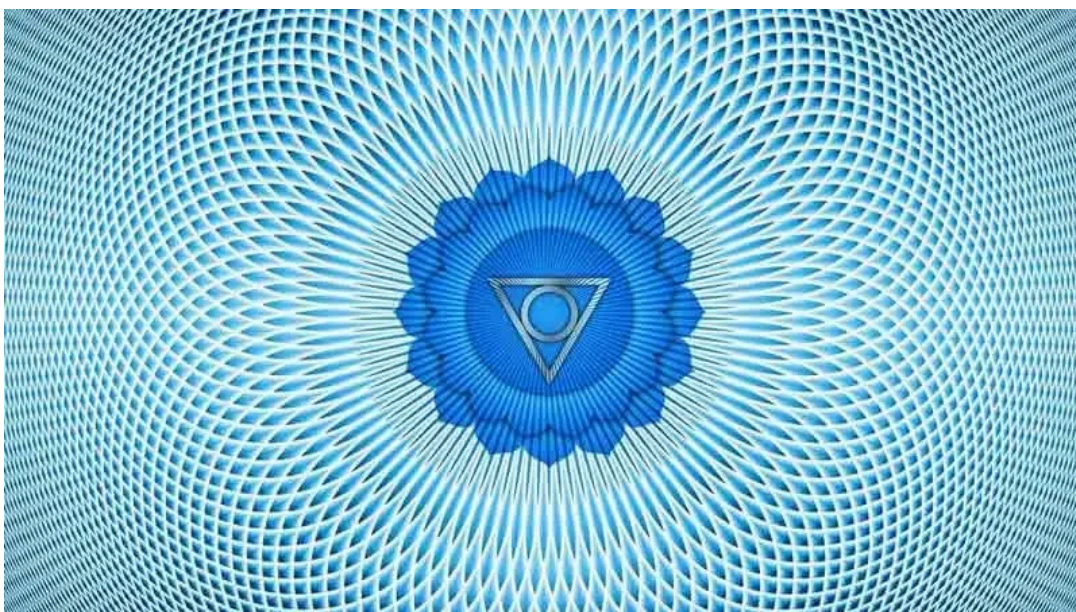
Vi er nået til halschakraet i denne uge.

Nedenfor kan du læse lidt mere om halschakraet...(hvis du har tid og lyst - ellers kan du sagtens være med uden at have læst noget).

Husk at du med fordel kan iklæde dig tøj i en [himmelblå farve](#).

Vi ses på yogamåtten :)

**Venlige yoga-hilsner fra Kristine**



# HALSCHAKRAET

**Sanskrit navn:** Vishuddhi Chakra.

**Farve:** Lyseblå/Himmel Blå.

**Placering:** I halsen - lige midt mellem hals-gruben og strubehovedet. Ovenover det "bløde hul" nederst på halsen. Dette chakra åbner sig fremad.

**Element:** Lyd eller Æter / Rum (Æter= et usynligt stof, der i ældre fysik antoges at opfylde hele verdensrummet).

**Sansfunktion:** Høresans/hørelse.

**Grundprincip:** Jeg-resonans.

**Lyd/mantra:** HAM.

**Tone:** G.

**Energi-forbindelse til den fysiske krop :** Hals, halshvirvler, luftrør, spiserøret, mund, kæber, tænder, tandkød, nakke, nakkehvirvler, arme, hænder, skjoldbruskkirtlen, biskjoldbruskkirtlen, hypothalamus, ører, stemmen, øvre lungeområde.

**Livsområde halschakraet har betydning for:** Den femte Chakra / Hals Chakra, er placeret ved bunden af halsen, der falder sammen med skjoldbruskkirtlen. Dens farve er lyseblå, og elementet er plads/rum og/eller lyd.

Halschakraet udgør bindeleddet mellem krop (følelser) og hoved (tanker), kommunikation, det at udtrykke sig og udtrykke sig selv (hvem er jeg?), samt det at udtrykke sig kreativt. At kunne udtrykke kreativitet åbner for at kunne tage imod, og at kunne lytte til sin egen intuition og lade sig guide ind i et optimalt flow, hvor man tager imod fra universet med en lethed.

Halschakraet er center for kommunikation og inspiration. Det er gennem halschakraet, vi kan udtrykke, hvad vi føler og tænker. Elementet "æter" er "det tomme rum", hvor alt hvad vi ser manifesteret i en fysisk form; - fx mennesker, dyr, planter og ting, - lever og folder sig ud. Det er i kraft af dette rum, at noget overhovedet kan have en

form, og alt ikke bare smelter sammen. I det hele taget er halschakraets forbindelse til "æter-elementet", det der gør, at vi kan give rum, form og udtryk til det, der lever i os som tanker, følelser, drømme og forestillinger. Det er også i halschakraet vi får sagt til og fra - JA & NEJ.

**I balance:** Et halschakra i harmoni og balance gør dig i stand til at udtrykke dine tanker, følelser og erkendelser åbent og uden frygt. Du forstår og viser, hvem du er, og du er også i stand til at lytte til anden med åbenhed og forståelse. Du taler klart og tydeligt, du er tro mod det, du mærker, og du siger "nej", når du mener nej, og "ja", når du mener ja.

Balance i hals-chakraet kan manifestere sig ved kreativitet, positivt selvudtryk, konstruktiv kommunikation og tilfredshed. I et udviklet aspekt kan man få psykiske evner eller spirituelle sanser. Man kan fx udvikle klarhørelse, være i stand til at gå i trance eller hjælpe andre i trance. Chakraet repræsenterer inspiration, udtryk, tro, intuition, evne til at lytte til dig selv og andre, og kommunikationsevne. En kærlig og tillidsfuld energi i området gør stemmen stærk og fyldig. Man udtrykker sig klart og ubesværet, og man får sagt det, man i virkeligheden gerne vil sige.

**Ude af balance:** Når energi her udløses med frygt og tvivl, er dit udtryk hæmmet, og du har svært ved at tilkendegive, hvad du egentlig føler. Strube eller hals bliver anspændt, og stemmen ru og svag. Måske hoster du eller rømmer dig ofte. Ubalance i halschakraet kan føre til følelse af ustabilitet, stilhed/tavshed, en følelse af svaghed eller manglende evne til at udtrykke sig.

Er dit halschakra blokeret eller overstimuleret kan det også komme til udtryk som (små hvide) løgne eller gøre dig ude af stand til at tale fra et autentisk sted. Måske "plaprer" du meget, og har ikke bevidsthed i dit udtryk om, hvad du egentlig i virkeligheden gerne vil sige. Du siger måske det, du tror, at andre vil høre, frem for det, der føles sandt og rigtigt for dig, og du har i det hele taget svært ved at vise andre, hvem du er.

Måske kender du følelsen af at "have en klump" i halsen, hæshed eller anstrengelse i din stemme. Det kan være et fysisk tegn på, at dit halschakra er blokeret, og at du har svært ved at udtrykke det, du

egentlig tænker og føler. Det kan der jo være mange årsager til...Måske blev dit udtryk ikke hørt som barn, ..måske var der episoder, hvor dette udtryk blev fordømt?

### **Sådan åbner og balancerer du dit halschakra:**

📌 Brug din stemme. Du kan fx synge eller recitere et digt eller et stykke prosa, du godt kan lide.

📌 Forestil dig, at du taler med en ven, som du føler dig tryk sammen med. Læg mærke til, hvordan du har det i strube og halsområdet. Læg mærke til din stemmes kvalitet. Føler du nogen hindring i struben? Føler du, at du udtrykker dig klart? Forestil dig, at du taler med en, du føler er skræmmende. Hvordan føles din hals og strube nu? Hvordan er din stemmes kvalitet? Føler du nogen hindring i struben? Føler du, at du udtrykker det, du gerne vil udtrykke? Udfør nu disse øvelser, næste gang du fører en virkelig samtale. Læg mærke til, om din strube eller hals føles afslappet eller anspændt, om din stemme er klar og stærk eller svag og ru, og om du virkelig siger det, du gerne vil udtrykke.

📌 Brug 10 minutter hver dag (gerne om morgenen) på "flowskrivning"/automat skrift, hvor du skriver det ned, der kommer til dig uden at tænke over det, censurere eller filtrere det. Du skal skrive i hånden og i en uafbrudt strøm - og du behøver ikke læse, hvad du har skrevet, efterfølgende.

📌 Læg dig et sted i den fri natur og kig op på en skyfri himmel. Tag dens lyseblå farve ind og fornem det uendelige rum over og omkring dig.

📌 Øv dig i at sige nej, når du mener nej.

📌 Øv dig i klar og tydelig kommunikation.

📌 Vær ærlig både over for dig selv og andre.

📌 Lav yoga med lyd på, og lav yoga-stillinger og åndedrætsøvelser, der åbner og balancerer halschakraet.



**Terapi og Yoga  
Center for Terapi og Selvudvikling  
v. Kristine Mikkelsen**

Skolestræde 7, st. th.,  
8900 Randers C  
Danmark



Du modtager denne mail, da du tidligere har tilmeldt dig at modtage mine mails.

[Unsubscribe](#)

