



## Halschakra/Kehlkopfchakra (Sanskrit: Vishuddha Chakra)

Das fünfte Hauptchakra ist das Halschakra der Ausdruck der Seele und Wahrheit und befindet sich am Hals etwas unterhalb des Kehlkopfes. Es steht in Resonanz mit dem Weisheits-Körper/höheren Verstand, der die Energien verarbeitet. Es schwingt in der Farbe Hellblau und sein Element ist der Äther.

### Übersicht der wichtigsten Informationen zum Halschakra:

<b>Sitz des Chakra</b>	Zwischen Halsgrube und Kehlkopf
<b>Resonanz</b>	Weisheit-Körper / höherer Verstand
<b>Farbe</b>	Hellblau
<b>Element</b>	Äther
<b>Sinnesfunktion</b>	Hören
<b>Themen</b>	Kommunikation, Wahrheit, Klarheit, Kreativität
<b>Körperlicher Bezug</b>	Hals, Nacken, Kiefer, Ohren, Stimmbänder, Luftröhre, Bronchien, oberer Lungenbereich, Speiseröhre, Arme, Schilddrüse
<b>Hormone</b>	Thyroxin (Schilddrüsenhormon)
<b>Zugehörige endokrine Drüsen / Nervengeflecht</b>	Schilddrüse / Plexus cervicalis (Halsgeflecht)
<b>Geistige Qualitäten</b>	Kommunikationsfähigkeit, Inspiration, Selbstbestimmung, Unabhängigkeit, Ausdrucksfähigkeit, Integrität, Sitz unserer Einzigartigkeit und Individualität, authentischer Selbstaussdruck der Seele, Fähigkeit, zu manifestieren, Öffnung für die feinstoffliche Ebene, Zugang zur Intuition, Klarheit im Inneren und im Außen
<b>Blockaden und Ängste</b>	Rationalismus, Anpassung, Kommunikationsblockaden, Isolation, Schüchternheit, Verschluss, Unsicherheit, Angst, sich auszudrücken, Angst vor Zurückweisung, Angst sich zu verpflichten und vor Konfrontation

### Unterstützung und Stärkung des Halschakra:

<b>durch das Mantra</b>	HAM
<b>durch Aromen</b>	Salbei, Eukalyptus, Sandelholz, Kampfer
<b>durch Nahrung</b>	Reinigende Obstsorten und Samen Honig, Agavendicksaft, Apfeldicksaft Flohsamen, Leinsaat, Hagebutten und Chiasamen, Brennesselsamen
<b>durch Edelsteine</b>	Aquamarin, Türkis, Chalcedon,

### Die Bedeutung und Aufgabe des Halschakra

Das Hauptthema des Halschakra ist die Verbindung mit dem höheren Verstand, um so die inneren Botschaften der Seele – unsere eigene Bestimmung und Synchronizität im Außen – bedingungslos wahrnehmen zu können, in dem Wissen, dass die äußere Welt nur ein Spiegel unserer Selbst, unseres Inneren ist. Das Halschakra verarbeitet Erfahrungen des Selbstaussdrucks und ist die Quelle unserer Verständigung und Kommunikationsfähigkeit.

Die Entwicklung des Halschakras wird besonders durch Erfahrungen beeinflusst die Mitte 20. (28-35 Jahre), oft auch schon früher, erlebt werden. Unsere ganz eigene Wahrheitsfindung ist in ihm verborgen, sowie die Möglichkeit, diese mit unserer Umwelt zu teilen. Durch unsere Sprache, Körpersprache, Gedanken und Wünsche erfolgt der Kontakt zur Außenwelt. Ebenso hat es die Fähigkeit unsere anerzogenen Glaubenssätze und Verhaltensmuster mit der eigenen Wahrheit und dem Licht des Halschakras zu prüfen. Dadurch erfolgt die Aktivierung der Selbstbestimmung, die Unabhängigkeit und Freiheit der Seele werden erlangt. Mit der Kommunikation, aber auch über den kreativen Selbstausdruck in der Welt; durch Gesang, Kunst, Tanz, Musik, Literatur, Schauspielerei, kann sich dann unsere Seele mit ihrer Einzigartigkeit und Individualität ausdrücken.

In spiritueller Hinsicht transzendiert ein geöffnetes Halschakra die Identifikation mit der Ego-Persönlichkeit. Dadurch werden wir unser wahres Selbst und öffnen uns für die höhere Wahrheit der feinstofflichen Dimensionen. Durch das können wir die größeren Zusammenhänge hinter den Dingen erkennen und die Realität auf der Ebene reiner Schwingungen.

### Blockaden des Halschakra

Störungen des Halschakra entstehen häufig durch schmerzliche Erfahrungen oder Mangel in unserem Selbstausdruck als Wesen. Gerade zwischen dem 16. und dem 21. Lebensjahr können besonders schwierige Lebensumstände diese Entwicklung hemmen, so dass man sich nicht klar nach außen zeigen kann.

**Die psychischen Auswirkungen einer Blockade im Halschakra** verursachen, dass der Selbstausdruck und die Kommunikation mit der Umwelt gestört sind. Aufgrund dessen ist es nicht möglich Bedürfnisse, Wünsche, Meinung, Ideen und Vorstellungen zu kommunizieren oder anderen zuzuhören. Meist steckt eine Angst dahinter, sich zu zeigen. Diese Angst hemmt in jeglicher Hinsicht, mit anderen in Kontakt zu treten, Angst vor Kritik, Ablehnung, negativen Reaktionen oder auch Angst, die Kontrolle zu verlieren. Diese Ängste können zu einem ausgeklügelten Netz an Lügen, sich selbst und anderen gegenüber führen oder zu ständigen Übertreibungen. Nur um sein wahres Wesen zu verbergen.

Die Blockade kann sogar den Zugang zur eigenen inneren Stimme und zum Vertrauen der eigenen Intuition betreffen. Dadurch wirkt man verklemmt und oft teilnahmslos, hat wenig bis kein Selbstvertrauen und in extremen Fällen kann man sogar an Sprachstörungen leiden. Meist ist auch der kreative Selbstausdruck gestört und man nimmt die Welt oft farblos und arm wahr, ist unfähig zu träumen, auszuprobieren, zu improvisieren und Ideen zu entwickeln. Dieser Schmerz der Seele, sich nicht ausdrücken zu können spiegelt sich auf der psychologischen Ebene oft in Reue und Selbstverurteilung.

**Die körperlichen Auswirkungen einer Blockade im Halschakra** zeigen sich häufig durch immer wiederkehrende Entzündungen des Rachens oder der Nebenhöhlen, der Mundhöhle und des Zahnfleisches, Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse. Damit einhergehende Antriebslosigkeit und/oder Nervosität, Probleme mit den Zähnen, Schmerzen im Bereich von Schultern und Nacken, sowie der Halswirbelsäule. Als Folge einer Erkrankung der Nebenschilddrüse kann auch Osteoporose entstehen, durch den gestörten Calciumhaushalt.

Sobald die Energie wieder ungehindert fließen kann, vermindern sich diese Symptome und Belastungen oder gar Erkrankungen. Eine **Reiki-Behandlung** und die Herangehensweisen an folgende Themen, können zur Klärung des Halschakras unterstützend beitragen.

- Lernen seine eigene Wirklichkeit zu erkennen und anzunehmen
- Anerzogene Glaubenssätze und Verhaltensmuster erkennen
- Die eigene Wahrheit unserer Seele leben und ausdrücken

- Sich der Angst vor Zurückweisung, Kritik oder ähnliches zu befreien, um neue Erfahrungen zu machen und damit zu ermöglichen
- Dabei kann Gesangsunterricht, Stimmübungen, Rhetoriktraining, Schauspielerei unterstützend helfen
- Bewusst Gelegenheiten wahrnehmen, vor anderen Menschen oder vor Gruppen zu sprechen und dabei die aufsteigenden Gefühle beobachten
- **Meditation** und Energiearbeit
- Unterstützung durch Edelsteine, Klangschalen, Aromen und einer gesunden Ernährung

### Ein geöffnetes, ausbalanciertes Halschakra

Mit einem geöffnetem, ausbalanciertem Halschakra, sind wir in der Lage uns selbst und unsere Wahrheit frei auszudrücken. In der vollen Akzeptanz unserer eigenen Schwächen, können Empfindungen, Gedanken und Haltungen offen gelebt werden. Ebenfalls kann man gut Zuhören und nicht nur sich selbst, sondern auch die anderen aus einer höheren urteilsfreien Perspektive verstehen. Dadurch kann man gut improvisieren und ist für jegliche Art von Inspiration offen. Direkte klares kommunizieren und die Dinge in kürzester Zeit auf den Punkt zu bringen ist damit möglich. Außerdem liebt man das kommunizieren und schreckt auch vor einem Streitgespräch nicht zurück, das auch dies den Horizont erweitert – ein konstruktives Streitgespräch. Eigene Wünsche können klar und ohne Umschweife wahrgenommen werden und man ist in der Lage diese im eigenen Leben zu manifestieren und in Erfüllung gehen zu lassen. Intuitiv und vertrauensvoll kann man sich von seiner inneren Führung leiten lassen. Außerdem kann man sich selbst und anderen gegenüber authentisch sein und erlangt die Integrität mit seiner Seele. Das heißt die Identifikation mit der Persönlichkeit hört auf und weicht einer Öffnung für den ungetrübten Ausdruck der Seele – seinem Selbst.