



## Das fünfte Chakra – Fähigkeit der Kommunikation

<b>Ort/Sitz</b>	zwischen Halsgrube und Kehlkopf, vorn am Hals
<b>Farbe</b>	ein klares helles Blau
<b>Element</b>	Äther - Aus dem Element Äther entstehen durch Verdichtung die Elemente der unteren Chakren Erde, Wasser, Feuer und Luft. Äther ist auch der Träger des Klangs, des gesprochenen Wortes. Es ist sozusagen der Vermittler von Informationen auf allen Ebenen.
<b>Körperliche Zuordnung</b>	Hals-, Nacken-, Kieferbereich, Ohren, Sprechapparat (Stimme), Luftröhre, Bronchien, oberer Lungenbereich, Speiseröhre, Arme
<b>Sinnesorgan</b>	Hören
<b>Zugeordnete Drüsen</b>	Schilddrüse Die Schilddrüse sorgt für das Wachstum des Skeletts und der inneren Organe und reguliert den Stoffwechsel und damit die Art und Weise wie wir unsere Nahrung in Energie umwandeln und diese Energie verbrauchen. Sie regelt den Jodstoffwechsel sowie den Kalkhaushalt in Blut und Gewebe.
<b>Harmonische Funktion</b>	Mit einem geöffneten Hals-Chakra drückst du offen und ohne Furcht deine Gefühle, Gedanken und inneren Erkenntnisse aus. Du kannst deine Schwächen offenbaren wie deine Stärke zeigen. Deine innere Aufrichtigkeit dir selbst gegenüber drückt sich auch in deiner aufrechten Haltung aus. Du kannst dich kreativ ausdrücken. Du kannst auch schweigen, wenn es angebracht ist. Du besitzt die Gabe, anderen mit dem Herzen und mit innerem Verständnis zuzuhören. Deine Sprache ist phantasievoll und gleichzeitig klar. Deine Stimme ist voll und wohlklingend. Du bleibst dir selbst treu und kannst auch „nein“ sagen, wenn du es so meinst. Du lässt dich von anderen Menschen nicht vereinnahmen und bewahrst dir deine Unabhängigkeit, Freiheit und Selbstbestimmung. Du bist frei von Vorurteilen und deine innere Weite macht dich offen für die Wirklichkeit der feinstofflicheren Dimensionen. Von hier empfängst du über deine innere Stimme Informationen, die dich in deinem Leben leiten. Über deine kreativen Ausdrucksmittel, die du nutzt, kannst du Weisheit und Wahrheit vermitteln.

<b>Dysfunktion/Blockierung</b>	<p>Das fünfte Chakra dient als Brücke zwischen unserem Denken und Fühlen, zwischen unseren Impulsen und den Reaktionen darauf und es vermittelt gleichzeitig die Inhalte aller Chakren an die Außenwelt. Wir können nur das zum Ausdruck bringen, was wir in uns finden. Das fünfte Chakra ist vor allem die Fähigkeit zur Selbstreflektion. Dies setzt einen gewissen inneren Abstand voraus. Wenn die Energie im Hals-Chakra blockiert ist, dann ist die Brücke zwischen „Kopf“ und „Körper“, also „Denken“ und „Fühlen“ gestört. Dann fällt es dir womöglich schwer, über deine Gefühle zu reflektieren und du äußerst deine gestauten Emotionen häufig in unbedachten Handlungen. Oder du rationalisierst und verleugnest dabei deine Gefühlswelt. Nur ganz bestimmte Emotionen dürfen den Filter deiner Selbstbeurteilung passieren und nicht gegen die Urteile anderer Menschen verstoßen. Unbewusste Schuldgefühle und Ängste hindern dich daran, dich zu sehen und zu zeigen, wie du bist und dich frei zu äußern. Deine Sprache ist entweder roh oder sachlich kühl. Stottern ist auch ein Indiz für ein blockiertes Hals-Chakra, aber auch übertriebene Schüchternheit oder das Sprechen über Belanglosigkeiten. Eine Disharmonie des Hals-Chakras findet sich auch bei Menschen, die ihre Worte und ihre Ausdrucksfähigkeit dazu missbrauchen, ihre Mitmenschen zu manipulieren oder durch einen ununterbrochenen Redestrom versuchen Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen.</p>
<b>Disharmonie auf Körperlicher Ebene</b>	<p>Kloß im Hals haben; Halsschmerzen; Erkrankungen des Sprechapparates wie Stottern oder Heiserkeit; Entzündung der Stimmbänder</p>
<b>Disharmonie auf geistiger Ebene</b>	<p>Es fällt dir schwer über deine Gefühle zu reflektieren. Wenn das Hals-Chakra blockiert ist, so kann sich das auch in Rationalisierung, Schüchternheit und/oder einem Überspielen von Gefühlen zeigen.</p>
<b>Fähigkeit</b>	<p>Mit der Entwicklung des Hals-Chakras werden wir uns mehr und mehr unseres Mentalkörpers bewusst und wir können ihn von der Funktion des Emotionalkörpers trennen. Das heißt, dass unsere Gedanken nicht mehr von unseren Gefühlen und physischen Empfindungen vereinnahmt werden, wodurch eine objektive Erkenntnis möglich wird.</p> <p><i>„Kommunikation ist ein Geschenk, das man kennen und verstehen muss, und es ist ein Geschenk, das man anwenden muss. Sprich deine Worte einfach, direkt und mit einem Lächeln.“ Yogi Bhajan</i></p>

Äther wird auch als Raum (Akasha) definiert, in dem die dichteren Elemente sich entfalten. Die tiefste Erkenntnis wird uns zuteil, wenn wir weit und offen werden wie der unendliche Raum, wie der weite Himmel, dessen helles Blau die Farbe des Hals-Chakras ist, wenn wir still werden und in den inneren und äußeren Raum hineinlauschen.

**„So wie die Kraft deiner Sprache ist, so ist dein Universum.“**  
**Yogi Bhajan**

#### Affirmation/Stärkung

*„Ich drücke mich frei und unabhängig aus.“*  
*„Ich werde gehört.“ „Ich drücke mich kreativ aus“*

**Naturerfahrungen:** Helles, durchsichtiges Blau eines wolkenlosen Himmels geht in Resonanz mit deinem Hals-Chakra und macht deinen Geist offen und klar. Jegliche Enge und Starre in deinem Hals-Chakra kann sich lösen. Die Spiegelung des blauen Himmels in einem klaren Gewässer erweitert und befreit. Ein Spaziergang am Meer, das Geräusch der Wellen verbindet Geist und Gefühl.

Der **Vokal „e“** belebt das Hals-Chakra. Das „e“ belebt die Kraft deines Ausdrucks in deinem fünften Chakra.

Das **Mantra „Ham“**. Das Chanten von Mantren harmonisiert und stärkt das Hals-Chakra.

**Yogaform:** Kundalini Yoga, Mantra Yoga

**Edelsteine:** Aquamarin, Türkis und Chalcedon

**Aromatherapie:** Salbei, Eukalyptus

#### Übungen für das fünfte Chakra

**Übung, um das Hals-Chakra zu öffnen: Im Kundalini Yoga gibt es eine äußerst heilsame Atemübung namens „Hundehecheln“:**

1. Sitze mit geöffnetem Mund, strecke die Zunge so weit wie möglich heraus und hechle schnell wie ein Hund. Gib die gesamte Kraft von Zwerchfell und Nabelzentrum in das Hecheln. Wenn der Atem herausströmt, wölbt sich der Nabel nach außen. Beim Ausstoßen des Atems zieht der Nabel nach innen.
2. Lass den Bauch wie einen Blasebalg pumpen. Bringe nach anderthalb Minuten den Klang des Hechelns wieder mehr in deinen Hals, lass ihn kehliger klingen.
3. Mache das drei Minuten lang.

**Singen und Chanten von Mantren**

**Besondere Mantren für das Halschakra:**  
Ong, Sat Nam

## Übungsreihen nach Yogi Bhajan für das Hals-Chakra

### Asanas für das fünfte Chakra:

Kopfkreisen, Kamel, Kobra, Brücke, Schulterstand

### Besondere Mantren für das Halschakra:

Ong, Sat Nam, aber alle Mantren öffnen durch das Singen

Wenn Du Yoga als eine physische und spirituelle Praxis in dein Leben integrierst, dann hilft dir das, deine Seele zu heilen, wobei der Körper das Werkzeug für diese Heilung ist. Es ist eine wechselseitige Beziehung, denn wenn dein Körper heilt, dann heilen auch Geist und Seele. Sie sind miteinander verbunden.

Wenn Nackenprobleme, Zahnprobleme, Halsentzündungen, Hörprobleme, Schilddrüsenprobleme oder Süchte einen Einfluss auf dein Leben haben, dann sagt dir dein Körper, dass es ein Ungleichgewicht gibt und er nutzt die einzige Sprache, die er hat, um dich zu warnen, die Sprache des Schmerzes und der Krankheit. Diese Krankheiten entstehen nicht durch Vererbung oder Umweltgifte. Sie sind direkt verbunden mit dem Drang deiner Seele, ihre Wahrheit auszudrücken. Deine Seele sehnt sich nach der Wahrheit, und mit der Wissenschaft von Kundalini Yoga und Meditation kann dich dein Körper zu deren Entdeckung führen.

### Übung für Verjüngung und Jugendlichkeit

1. Stehe gerade mit aufrechter Wirbelsäule.
2. Falte die Hände vor der Brust, die Zeigefinger sind dabei ausgestreckt. Lass die Ellbogen seitlich ganz entspannt hängen.
3. Atme tief durch die Nase ein und strecke die Arme hoch und nach hinten über den Kopf, während du den Körper in einem 60 Grad-Winkel nach hinten lehnst. Hebe das Brustbein an und neige auch den Kopf nach hinten, aber lasse den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule mit langem Nacken. Die Hände bleiben beim Zurücklehnen verschränkt.
4. Atme durch die Nase aus, während du in die ursprüngliche Position zurückkommst.
5. Atme kraftvoll.



## Meditation zum Durchbrechen von Gewohnheiten



Setze dich mit aufrechter Wirbelsäule im Schneidersitz auf den Boden oder auf einen Stuhl.

**Haltung:** Sitze in bequemer Haltung. Halte die Wirbelsäule gerade und stabil. Mache Fäuste und strecke die Daumen aus. Lege die Daumeninnenseiten auf die Schläfen und finde die kleine Delle, in die die Daumen perfekt hineinpassen. Beiße die hinteren Backenzähne aufeinander und lasse die Lippen geschlossen. Nun presse abwechselnd die Backenzähne aufeinander und entspanne sie wieder, so als würdest du kauen. Du kannst auch fühlen, wie sich in diesem Rhythmus ein bestimmter Muskel direkt unter deinem Daumen bewegt. Behalte einen festen Druck mit den Daumen auf den Schläfen.

**Fokus:** Die Augen sind geschlossen und nach oben gerichtet auf das Dritte Auge

Lasse bei jedem Druck auf die Backenzähne leise die Klänge „Sa Ta Na Ma“ an der Braue schwingen.

Mache das für 5 – 7 Minuten, atme dabei lang und tief durch die Nase. Mit ein wenig Übung kannst du die Dauer auf 31 Minuten erhöhen.

**Wirkung:** In unserer heutigen Gesellschaft sind wir von vielen Dingen abhängig, vom Rauchen übers Essen und Trinken oder von Drogen; und auf einer eher mentalen Ebene sind wir abhängig von Anerkennung, Liebe und sogar vom Denken. All das beschert uns Unsicherheit in unserem Verhalten und unseren Entscheidungen. Diese Meditation wird als Heilmittel für jegliche Art von körperlicher und geistiger Abhängigkeit eingesetzt. Der Druck der Daumen setzt ein Strömen zum zentralen Teil des Gehirns in Gang. Ein Ungleichgewicht in diesem Bereich lässt mentale und physische Süchte als schier unbezwingbar erscheinen. Diese Meditation korrigiert diese Disharmonie im Zentralhirn. Sie ist besonders hilfreich für Menschen, die versuchen, Drogensucht, eine geistige Krankheit, Fressanfälle oder Angstzustände zu überwinden.

Quelle: „Die 8 Gaben des Menschen“ Die Chakras heilen und stärken durch Kundalini Yoga von Gurmukh

Quelle: „The Aquarian Teacher, KRI International Praxisbuch Stufe Eins“ Yogi Bhajan