



## 5. Chakra

Das 5. Energiezentrum liegt im Hals und erscheint Hellsichtigen in der blauen Farbe.



Dieses Chakra versorgt folgende Körperteile mit Energie: Hals, Schilddrüse, Nebenschilddrüse, Luftröhre, Speiseröhre, Nackenwirbel, Mund, Kiefer, Zähne, Hals und Nackenmuskulatur.

«Wovon das Herz voll ist, davon läuft die Zunge über» heisst eine Redewendung, welche die Aufgabe des 5. Machtzentrums sehr gut beschreibt: Was im Herzensgefühl als innere Wahrheit vorhanden ist, das will der Wille ausdrücken in Wort, Klang oder auch einfach nur Tonäusserungen wie Stöhnen, Knurren, lautes Seufzen oder «etwas in den Bart brummeln».

Das **Thema Kommunikation** ist Hauptaufgabe im 5. Energiezentrum.

Wie frei jemand in diesem Selbstausdruck ist, hängt massgeblich davon ab, wie es uns die Eltern oder Geschwister vorgelebt haben, aber auch wie die Reaktion von unserer Umgebung war, als wir etwas gesagt, geschrien oder gesungen haben.

→ Um negative Erinnerungen an unangenehme Situationen zu löschen, hilft immer etwas ganz Einfaches: Die **Hand auf die Stirne legen**, an die schlechte Erfahrung denken und dabei **leise Summen**.

Damit wir unsere eigene Wahrheit im Herz nicht nur spüren, sondern auch der Welt mitteilen können, braucht es genug Selbstvertrauen.

Der **«Trotzdem-Punkt» zwischen Herz und linkem Schlüsselbein massieren** hilft, sich zu bestärken. Schwierige Aussagen sind mit diesem heilsamen Massagepunkt leichter auszusprechen: «Trotzdem, dass mein Vater eine andere Einstellung hat als ich, sage ich meine Wahrheit laut und deutlich. Trotzdem, dass mein damaliger Lehrer mein Singen schlecht gefunden hat, bin ich gut. Trotzdem, dass meine Freunde mich und meine Meinung abgelehnt haben, bin ich okay. Trotzdem, dass meine Worte nicht perfekt sind oder dass ich meine Stimme nicht mag, liebe und akzeptiere ich mich.» Solange wiederholen, bis es einfach ist.



Wenn wir willens sind, unser Bestes zu geben, bekräftigen wir unseren Seelenauftrag und damit das 5. Chakra. Der eigene Ausdruck braucht Selbstakzeptanz (ich bin gut, so wie ich bin), Klarheit, Geduld und Übung ohne Selbstzensur. Das bedeutet, dass es wichtig ist, Zeit für sich zu nehmen, dass wir jeden Tag wenigstens einmal unser Innerstes spüren und diese innere Wahrheit auch ausdrücken. Zum Beispiel mit stimmlichem Ausdruck wie Seufzen, Knurren, Lachen, Kauderwelschsprache, das Innere aufschreiben und dann auch aussprechen, Selbstgespräche, Summen oder Singen – immer und immer wieder! Denn es ist noch nie ein Meister vom Himmel gefallen. Alles, was wir direkt aus unserem Herzen heraus äussern, bereichert die Welt.

«Sprechen und Hören sind Befruchten und Empfangen.» Novalis