

Chakra 5 *Vishuddha*

Por Ana Elisa Moreno, 27 de marzo de 2022

Terapeuta holística



El chakra 5, de la garganta, también se llama *Vishuddha*. Es el centro de nuestra conexión vibracional con toda la existencia, nos abre a la comunicación y a la expresión de nuestra esencia, es aquí donde se integra nuestro trabajo personal para su expresión al mundo a través del habla y del sonido. Asimismo, es el centro de nuestra clarividencia; nos permite conocer el pasado, presente y futuro de todo lo que existe en el universo y es también aquella que nos llevará al chakra 6 o *Ajna* a la comprensión y la sabiduría.

Este chakra se encuentra en el cuello, justo en el área de la garganta y tiene que ver con los pulmones, tiroides, paratiroides, hipotálamo, boca y garganta. Se mantiene equilibrado cuando expresamos con verdad y se desequilibra con la mentira.

Si el chakra garganta está equilibrado, nuestra comunicación es eficiente y verdadera, logrando además expresarnos en otras áreas como la escritura y las artes. El *Vishuddha* equilibrado nos permite conocernos e integrarnos en nuestras polaridades; nos da ecuanimidad y congruencia.

Así mismo, conectamos con estados de paz, conocimiento, verdad, honestidad, lealtad y sabiduría. Quizá el atributo más importante que obtenemos en su equilibrio es la capacidad de tener confianza en la incertidumbre.



Si el chakra garganta se desequilibra, tendremos problemas de comunicación e incluso del habla. Es posible que todo el conocimiento adquirido sea mal utilizado, o bien haya ignorancia y falta de discernimiento. Mental y emocionalmente, cuando se desequilibra puede llegar a haber depresión desde una rendición pasiva y falta de reconocimiento de sí mismo. Habrá dudas, incertidumbre e indecisión. Físicamente, habrá implicaciones en los órganos que están en este chakra, especialmente problemas de tiroides. En el *Vishudda* conectamos con el cuerpo causal (mental superior).

A este chakra le corresponde el color azul claro que podemos usar en la ropa, la decoración y los objetos de uso común para equilibrarlo. Su elemento es el *akasha* o éter y para mantenerlo equilibrado necesitamos estar muy conscientes de lo que decimos, de hablar con coherencia y verdad. Si se desequilibra, podemos detenernos y preguntarnos ¿qué dije o no dije?, ¿qué me cuento?

También podemos usar piedras en sanaciones, meditaciones o joyería, para ese chakra elige las de color azul: el lapislázuli, turquesa, aguamarina, celestita o topacio azul, entre otras. Por otra

parte, puedes elegir frutas y vegetales azules, tales como arándanos, moras azules y variedad de pescados azules.

Los ejercicios de respiración que puedes utilizar para equilibrar este chakra serán los que permitan llevar el ritmo con la garganta emitiendo vibración tal como la respiración *ujjayi*.

El mudra para equilibrar el *Vishuddha* se forma igual que el mudra para el chakra 2, es decir ponemos una palma sobre la otra, pero en esta ocasión cruzamos los dedos índices y cerramos las manos sobre ellos, estaremos formando una bolita que representa el símbolo de *ying* y *yang*.

Su mantra es *Ham*, así que toma una respiración profunda y al exhalar repítelo extendiendo las sílabas (*Haaaammmmm*).



Recuerda que si permaneces atento a las señales físicas, mentales, emocionales y espirituales, sabrás en qué momento está desequilibrado este chakra y podrás llevar a cabo las acciones necesarias para equilibrarlo nuevamente.