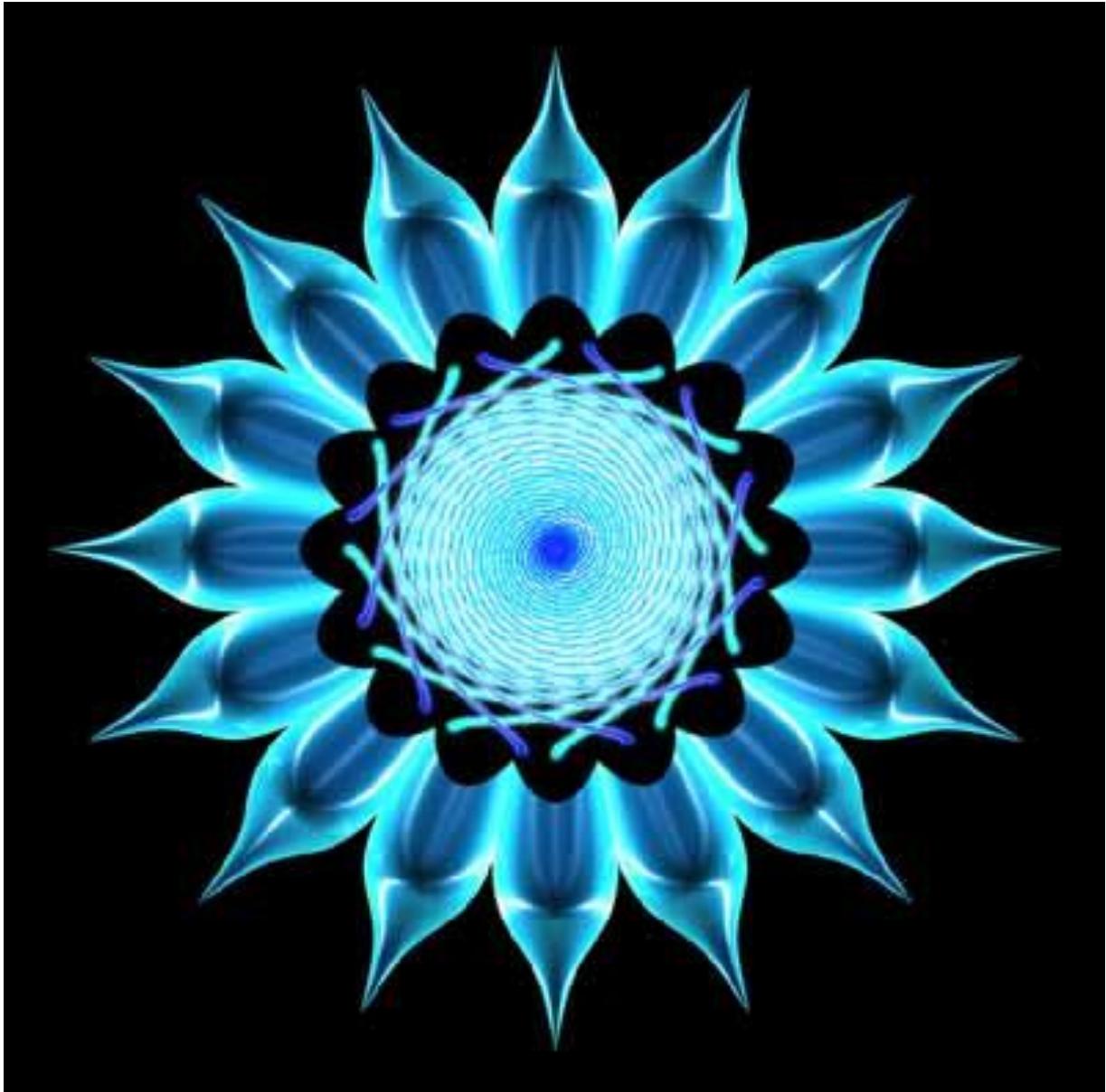




wirkende Kraft



Das Kehlkopfchakra

Indisch
Farbe
Aussage

Sitz

Element
Entwicklung/Klang
Planeten

VISHUDDHA

Blau

„Mein Wort ist wahr“

„Mein ist die Stille“

Zwischen 7. Hals- und 1. Brustwirbel- in der
Kehlgube ausströmend auf den ganzen Hals

Äther

28.-35. Lebensjahr

Merkur, Venus und Uranus



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW



wirkende Kraft

Das Hals-, Kehl- oder Kommunikations- Chakra ist nach **oben, unten und vorne geöffnet** und direkt mit **dem Rückenmark** und dem Nervensystem zwischen Kleinhirn und Wirbelsäule verbunden.

Durch dieses Chakra werden unsere **Gedanken und Gefühle besser zum Ausdruck gebracht**. Es ist verantwortlich für die kreativen Gedanken unseres Geistes, welche in Form von Sprache klar und deutlich vermittelt werden.

In der Mitte der Kehle befindlich, hat diese Chakra mit dem **gesprochenen Wort zu tun**. Wenn du Sprache als Energie des Ausdrucks ansiehst, kannst du die potentielle Macht, die vom Kehlkopfchakra ausgeht, besser würdigen. Es wundert nicht, dass hier **das Zungenbein** eng mit diesem Chakra verbunden ist (Halsweh!).

Durst, Appetit und ganz besonders die **Leitfähigkeit der Nerven** und Körperzellen werden durch dieses Chakra gesteuert. Diesem Chakra unterliegt der gesamte obere Lungenbereich.

Dieses Zentrum steht im Zusammenhang mit **der Übernahme von Verantwortung** für die eigenen Bedürfnisse. Es zeigt weiteres, ob eine Person fähig ist, das anzunehmen, was sich ihr bietet.

Bewegt sich das **Zentrum gegenläufig**, so kann sie nicht nehmen, was ihr gegeben wird. Das geht meistens mit **Misstrauen** einher. Man erwartet dann eher Feindseligkeit, Gewalt oder Demütigung und nicht Liebe und Nahrung. Da man mit diesen Erwartungen ein negatives Kraftfeld um sich aufbaut, zieht man auch negative Erfahrungen an.

Durchlebt man diese Erfahrungen, findet **ihre Ursache im eigenen Inneren** und gewinnt wieder Vertrauen, dann wird sich das Kehlzentrum öffnen.

Dieser Wechsel zwischen Öffnen und Schließen geht solange weiter, bis alle negativen Erwartungen in ein **Vertrauen für ein wohlwollendes, nährendes Universum** verwandelt sind.

Reife ist dann erreicht, wenn dieses Zentrum voll funktionstüchtig ist, und ein Mensch aufhört, anderen die Schuld für die Entbehrungen in seinem Leben zu geben und sich stattdessen aufmacht, selbst das zu schaffen, was er braucht und ersehnt.

Dieses Chakra steht für die **Kommunikation, den Selbstaussdruck und die Kreativität**.

Energieverbindung zum physischen Körper

- Hals, Schilddrüse, Luftröhre, Speiseröhre, Epithelkörperchen, Hypothalamus, Nackenwirbel, Mund, Kiefer und Zähne.





wirkende Kraft

Energieverbindung zum emotionalen/mentalenen Körper

Das fünfte Chakra schwingt zu den zahlreichen **emotionalen und mentalen Kämpfen**, die wir ausfechten müssen, wollen wir die Macht der Entscheidungsfreiheit erlernen. Jede **Krankheit steht in Verbindung mit dem 5. Chakra**, weil es bei jedem Detail in unserem Leben und daher auch in allen Erkrankungen um Entscheidungen geht.

Verbindung zu Symbolik und Wahrnehmung

Die symbolische Herausforderung des Chakras der Willenskraft liegt darin, den **Reifeprozess des Willens zu durchlaufen**.

Urängste

- Angst keine Autorität oder Entscheidungsfreiheit zu besitzen
- Angst keine Autorität über uns selbst zu haben
- Angst Kontrolle zu verlieren
- Angst vor dem Willen Gottes- dies bleibt der größte Kampf auf der Suche des einzelnen nach größerer Bewusstheit

Urstärken

- Glaube
- Selbsterkenntnis
- Persönliche Autorität
- Die Fähigkeit Entscheidungen treffen zu können, auch in dem Wissen, das wir unser Wort halten können, gleichgültig, welche Entscheidung wir auch treffen

Heilige Wahrheit

Dieses Chakra ist das **Zentrum unserer Entscheidungen und ihrer Konsequenzen** sowie des spirituellen Karmas. Jede Entscheidung, die wir treffen, all unsere Gedanken und Gefühle sind ein Akt der Macht mit biologischen, umweltbezogenen, gesellschaftlichen, persönlichen und globalen Folgen.

Wir sind überall dort, wo unsere Gedanken sind, und daher fallen auch unsere Energiebeiträge, unter unsere persönliche Verantwortung.

Drüsen

Die **Schilddrüse mit dem Hormon Thyroxin** organisiert die Nahrungsverwertung. Die Nebenschilddrüse regelt den Calcium- und Phosphorhaushalt.

An dieser Drüse erkrankte Menschen haben nicht gelernt, das was sie im Spiegel sehen, als ihr ICH anzuerkennen und anzunehmen. Hierbei sind auch die eigenen Schattenseiten gemeint, die auf andere übertragen und dort abgelehnt werden.





wirkende Kraft

Die 2 Krankheitsbilder sind folgende:

Die **Überfunktion** der Schilddrüse ist die Kristallisation seelischer Überlastung. Die Wichtigkeit eigene Grenzen setzen zu können, ist verloren gegangen.

Bei der **Unterfunktion** der Schilddrüse fühlen sich die Personen dauernd überlastet- es ist ihnen alles zu viel!

Störungen

Die **Blockaden** liegen neben der Schilddrüse alle im Halsbereich:

- Schluckbeschwerden, Stottern, eine gebrochenen Stimme, Schwerhörigkeit!!, Mittelohrerkrankungen und Nebenhöhleninfektionen.

Stagnation

Bleibt man im 5. Chakra stecken, so sieht man in der Sprache selbst den Sinn der Beziehungen zu anderen Menschen. Dabei wird aber Herzenswärme, Toleranz und Verständnis ausgeklammert. Hierbei wird die **Sprache auch als Waffe**, manipulativ und beherrschend eingesetzt. Solche Menschen sind halsstarrig, selbstgerecht und streng.

Der Weg

Es gilt zu lernen, dass nichts vollbracht werden kann, bevor nicht die eigene, innere Stille eintritt.

Das freie Sein

Worte werden zu Klang, Sprache wird zum Instrument, um sich und anderen zu Klarheit zu verhelfen. Sie wird Vermittler zwischen dem Innen und Außen, zwischen Du und Ich.





wirkende Kraft

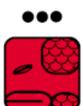
Edelsteine

Blaue Steine

Calzedon	Zum Sprechen, Schilddrüsenstärkung, Bronchitis, Kehlkopf
Aquamarin	Für Ruhe und „Leichtigkeit“ der Sprache, bei Halsschmerzen, Kehlkopf, Hals- und Nackenschmerzen, Asthma
Blauer Jaspis	Lunge, Klarheit
Saphir	Starke Heilkräfte bei Schilddrüsen- Überfunktion, Kehlkopfentzündungen, Asthma, Mittelohrentzündungen, Kopfschmerzen, Nebenhöhlen- und Augenentzündungen, stärkt die Hypophyse
Sodalith	Augen, Ohren, Kiefererkrankungen, Stärkt die Nerven und die Schilddrüse
Lapilazuli	Stauungen in der Kehle, Schilddrüsen- Über- Unterfunktion
Blauquarz	Stärkt die Nerven

Andere Farben

Rutilquarz	Bronchitis, Mittelohrentzündung, Nackenschmerzen, Asthma, Schilddrüse, stärkt die Lunge
Bernstein	Bronchitis, Zähne, Halsschmerzen, Kehlkopf, Ohrenerkrankungen, Asthma
Turmalin (schwarz)	Hör- Störungen
Smaragd	Schilddrüsen- Über- Unterfunktion, bei allen Augenerkrankungen
Fluorit	Vereinigt „unten“ und „oben“
Rhodonit (rosa)	Stärkt die Lunge, sorgt für bessere Sauerstoffaufnahme, zur Schilddrüsenstärkung
Türkis	Bei Lungenerkrankungen und Erkrankungen der Atemwege
Karneol (orange)	bei Sprachstörungen, Bronchitis





wirkende Kraft

Die Blockierung des Kehlkopfchakras

Der vorrangigste Satz des Kehlkopfchakras ist: Ich bin in Kontakt.

Ein **Mensch mit zugeschnürter Kehle wird Angst empfinden**. Ein Gefühl der Enge, ein Mangel an innerer Weite, eine Tendenz zur Intoleranz korrespondiert mit einem blockierten Halschakra ebenso wie das Gefühl von Weite und Verlorenheit. Klaustrophobie und Agoraphobie sind psychopathologische Syndrome für eine Blockierung des Halschakras.

Krankheitsbilder wie Asthma, Bronchitis, Schluckbeschwerden, Halsentzündungen sowie Schilddrüsen Fehlfunktionen sind Ausdruck von fehlgesteuerter blauer Energie.

Eine der intensivsten Möglichkeiten eines Gefühls sich Geltung zu verschaffen, ist eine **Allergie**. Allergie ist die häufigste Manifestation bei einer Schwäche des Kehlkopfzentrums.

Ist der Freiraum um einen Menschen zu groß so stellt sich ein Gefühl von Einsamkeit ein- **Kontaktlosigkeit** geht damit einher.

Eine **Kontaktüberschwemmung** hat mit dem nach hinten weisenden Nackenzentrum zu tun und ist dann meistens verengt.

Wo **gestörte Kommunikation** eine Rolle spielt, geht es um das verletzte Kehlkopfchakra. Die Sprache ist die wesentliche Trägerin des Gefühls, denn damit bahnt sich das Gefühl, das im Herzen wohnt, seinen Weg nach außen. Doch es wohnt nicht nur die Liebe sondern auch die Traurigkeit, die Freude und der Zorn dort und diese bedürfen ebenfalls der Äußerung. Kommunikation findet immer in 2 Richtungen statt - im Senden und Empfangen! Kommunikation ist auch mit **Angst** verbunden, wenn man sich nicht richtig auszudrücken versteht.

Hier schließt sich ein weiteres Thema des Kehlkopfes an: die **Perfektion**, die letztendlich den Selbst- Ausdruck verhindert. Diese Menschen sind es gewohnt sich anzustrengen und räumen dem DU größeren Raum und weitgehende Rechte ein als sich selbst. Es gilt die Aufmerksamkeit auf sich selbst und die wirklichen Bedürfnisse zu lenken. Hier fallen die **persönlichen Grenzen** hinein und es ist wichtig die Verantwortung für sich auch innerhalb seiner Grenzen zu belassen und diese auch zu wahren.

Das **hintere Kehlkopfchakra**, das sich im Nacken öffnet stellt die **Verbindung zum geistigen Hören** dar.

Die **Haut** wird ebenfalls dem Kehlkopfchakra zugeordnet. Empfindlichkeiten der Haut sind also Empfindlichkeiten unserer Abgrenzung. Menschen, die sich zu viel bei anderen einmischen, weisen unklare Grenzen auf, ebenso diese, die sich um ihre eigenen Belange nicht hinreichend kümmern. Bei beiden herrscht ein Abgrenzungsproblem vor.

Konflikte erkennen, auszutragen und zu meistern gehören ebenfalls zum Kehlkopfchakra. Eine Auseinandersetzung bewirkt oft, dass sich die Enge der Kehle durch Fließen von Tränen löst.



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW



wirkende Kraft

Das Halschakra steuert die **Hinwendung zum Du**. Auf der sozialen Ebene zeigen sich bei prinzipieller Schwäche des Kehlkopfchakras Probleme in den Beziehungen. Eine willkommene Ausflucht ist die Arbeit. Ausführliches Reden lindert meist die Symptome, aber das Kehlkopfchakra verlangt nach Verbindungen- der **Verbindung zwischen Kopf und Herz**, zwischen Intellektuellen und emotionalen Belangen. Die Verbindung zwischen Kopf und Bauch herzustellen, heißt die volle menschliche Verantwortung auf sich zu nehmen: **Geistiges gilt es zu verwirklichen und Stoffliches zu vergeistigen**. Der Zweifel ist das Symptom des zwischen Kopf und Bauch geteilten Menschen.

Die **Lösung** für fast alle Probleme auf den feinstofflichen Ebenen im Kehlkopfbereich heißt **Verantwortlichkeit**. Wer sich verantwortlich zeigt mit allen Konsequenzen des **Zugreifens zum einen und des Loslassens zum anderen**, geht verantwortungsvoll mit seinem Kehlkopfchakra um. Vertrauen ist das 2. Schlüsselwort, denn Vertrauen ist der einzige Weg aus jeder Angst. Angst veranlasst festzuhalten, anstatt loszulassen!

Das Nackenzentrum

Dieses Zentrum wird auch als das **Zentrum des Selbstbewusstseins** genannt. Das Nackenzentrum ist normalerweise dann offen, wenn man in der Arbeit erfolgreich ist und das Gefühl hat, die eigene **Lebensaufgabe zu erfüllen**. Fühlt derjenige sich in seinem Beruf herausgefordert und erfüllt, dann wird er sich vom Universum getragen und genährt vorkommen.

Ist dies nicht der Fall, dann hält sich diese Person zurück, wird nicht ihr Bestes geben. Der **Mangel an Erfolg wird mit Stolz übertüncht**. Diese Person wird wahrscheinlich die Rolle des Opfers spielen und behaupten, dass das Leben ihr nicht die Gelegenheit gegeben hat, ihr großes Talent zu entfalten. Dieser Stolz muss freigesetzt werden, damit der Schmerz und die Verzweiflung gefühlt und gelöst werden können.

Weiteres finden wir im Nackenzentrum die **Angst vor dem Versagen**, die uns daran hindert Risiken einzugehen und das zu schaffen, wonach wir uns so sehr sehnen. Wenn man also das Risiko eingeht, den Beruf zu ergreifen, den man eigentlich ausüben möchte, die Kontakte sucht, nach denen man sich sehnt und die Gefühle in sich zulässt, die dabei entstehen, dann wird sich dieses Zentrum öffnen.





wirkende Kraft

Das Aufwecken der Chakren

Diese Atemübungen helfen Dir der Erde näher zu sein!

Alle **Atemübungen sollten elfmal** hintereinander durchgeführt werden.

5. Atemtechnik:

Menschenrad- der glückliche Atem- 5. Chakra

- Atme schnell durch den Mund ein
- Pumpe 7x die Luft in Deine Muskeln im Unterbauch
- Atme mit 7 schnellen Ausatmenzügen die Luft aus Deinem Körper

Chakrensingen nach indischer Tradition

Kehlchakra

HAM / KHAM

HAM Atemlaut, Stimme erst auf A aber kein stummes H (H wie Herz) auch bei KHAM

... H deutlich hörbar, Mantra wirksamer

Nahrung des Kehlkopfchakras

- Gedanken und Gefühle zum Ausdruck bringen
- Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse übernehmen
- Keine Erwartungen aufbauen
- Vertrauen in ein nährendes Universum
- Kommunikation (Ich- Botschaften)
- Kreativ sein (malen, tanzen, schreiben...)
- Bewusst Entscheidungen treffen
- Grenzen setzen (Hautkrankheiten)
- Kontrolle loslassen (Sakralchakra, Niere, Blase)
- Selbsterkenntnis (Retreat, Meditationen, Schulungen)
- Gedankenkontrolle (mächtigstes Werkzeug)
- Schweigen, Ruhe, Stille suchen



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW



wirkende Kraft

Fragen zur Selbstüberprüfung des Kehlkopfchakras

- Wie definierst Du einen starken Willen?

- Welche Menschen in Deinem Leben haben die Kontrolle über Deine Willenskraft, und warum ist das so?

- Versuchst Du andere zu kontrollieren? Wenn ja, wer sind diese Menschen, und warum musst Du sie unbedingt kontrollieren?

- Bist Du in der Lage, Dich selbst offen und ehrlich auszudrücken, wenn Du das musst? Wenn nicht, welche Gründe sprechen dafür?

- Kannst Du spüren, wann Du eine Führung erhältst, der Du folgen musst?

- Vertraust Du auch einer Führung, die keinen Garantieschein für das Ergebnis mitliefert?

- Welche Ängste hegst Du in Zusammenhang mit der göttlichen Führung?

- Betest Du um Hilfe bei Deinen persönlichen Plänen, oder kannst Du sagen: „Ich werde tun, was mir der Himmel sagt!“

- Was lässt Dich die Kontrolle über Deine Willenskraft verlieren?

- Feilscht Du mit Dir in solchen Situationen, in denen Du zwar weißt, dass Du etwas verändern musst, in denen Du jedoch aktive Maßnahmen ständig hinausschiebst?





wirkende Kraft

Körperübung für das Kehlkopfchakra als Gedächtnisstütze und zum „Einverleiben“

Hebe das Kinn nach oben und denke oder spreche dabei:

„Das Himmlische!“

Senke das Kinn nach unten und denke oder spreche dabei:

„Im Irdische!“

„Das Himmlische im Irdischen- Das Himmlische im Irdischen- Das Himmlische im Irdischen- Das Himmlische im Irdischen“

Neige den Kopf nach links und denke oder spreche dabei:

„Das Ewige!“

Neige den Kopf nach rechts und denke oder spreche dabei:

„Im Zeitlichen!“

„Das Ewige im Zeitlichen- Das Ewige im Zeitlichen- Das Ewige im Zeitlichen- Das Ewige im Zeitlichen!“

Wiederhole die Übung so lange, wie es für Dich stimmig ist:

„Das Himmlische im Irdischen- Das Ewige im Zeitlichen!“

Versuche Dein Gefühl/Deine Wahrnehmung dabei hier kreativ festzuhalten:



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW



wirkende Kraft

Die Entwicklung des Kehlkopfchakras erfahren

Begib Dich in einen Meditativen Zustand und konzentriere Dich auf Dein Chakra/en. Wiederhole folgende Aussagen und lass die Antworten kommen:

- Die Erfahrung, die mich in diesem Alter am stärksten geprägt hat, war...

- Das in diesem Chakra gespeicherte Glaubenssystem, das meine freie Entfaltung am stärksten behindert, ist...

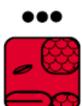
- Die Gefühle, die ich unterdrückt habe und nun wiederentdecken muss, sind...

- Der Teil meines Körpers, der mit diesem Chakra verbunden ist, zeigt mir...

- Der tiefste Glaube meiner Seele, der mit dieser Ebene zusammenhängt und verändert werden muss, ist...

- Der angemessenste neue Glaube meiner Seele ist...

- Nach erfolgter vollständiger Heilung ermöglicht mir dieses Chakra...



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW