



Arith Wiggeshoff
Coaching für Körper und Seele

Barsenerstr. 4, 59075 Hamm
Mobil.: 0173 5458958

Mail: h.wiggeshoff@web.de

Das Hals – Chakra

Zentrales Thema:

Kommunikation, Wortbewusstsein, Inspiration, Wahrheit, Klarheit, mentale Kraft, Kreativität, Musikalität, sich selbst Raum geben.

Farbe: Hellblau, Türkis / **Element:** Äther / **Sinnesfunktion:** Hören

Edelsteine:

Lapislazuli, Aquamarin, Topas

Ton: E **Mantra:** HAM

Lage:

Das Halschakra liegt etwa auf der Höhe des Kehlkopfes.

Im menschlichen Körper bildet das Halschakra das Zentrum des Klangs und des Wortes. Störungen im Halschakra können Schüchternheit, Hemmungen, Sprachstörungen und Mangel an Ausdrucksmöglichkeiten erzeugen. Weißt Du wofür Du stehst, welche Wahrheit Deine eigene ist? Das Halschakra ist auch der Sitz der Veränderung!

Mögliche Beschwerden durch Blockaden:

Halsschmerzen, Mandelentzündungen, Heiserkeit, Stottern, Zahnschmerzen, Zahnfleischentzündungen, Aphten, Schmerzen im Bereich der Halswirbelsäule, Nacken- und Schulterschmerzen, Über- und Unterfunktion der Schilddrüse.

Aromaöle:

Eukalyptus, Pfefferminze, Kampfer

Affirmationen:

- Ich sage die Wahrheit
- Ich nutze die Macht des Wortes, um Gutes zu bewirken
- Meine Worte kommen aus dem Herzen
- Ich höre meine innere Stimme und folge ihr
- Ich bin gewillt mich zu verändern

Welche Bedeutung hat in Deinem Leben das Verhältnis von Stille, zuhören und reden? Beginne Deine Muster zu durchschauen. Unterstütze Dein Halschakra, indem Du: Singst (z.B. Mantren), trinke Salbei- und Pfefferminztee, sitze in der Stille und meditiere, schreibe Tagebuch und lerne Dich auszudrücken, achte auf Deine Sprache (**vermeide** „aber, hätte, könnte, müsste, sollte, etc.“) , übe Deine Meinung freundlich zu sagen und praktiziere regelmäßig

die Summatmung (Lotussitz, die Zunge fest gegen den Gaumen drücken, durch den Mund einatmen (Zischlaut entsteht), Atem 4Sek. anhalten, durch die Nase ausatmen (Mund bleibt geschlossen) und dabei ein „Mmm“ erklingen lassen!