



Vishuddhi (Comunidad y relaciones)

Ubicación

Tu chakra Vishuddhi está ubicado en la región del cuello de la columna vertebral. Las vibraciones de este chakra se pueden sentir en los dedos índices. Tu dedo índice izquierdo está asociado con el Vishuddhi izquierdo, mientras que tu dedo índice derecho está asociado con el Vishuddhi derecho.

Cualidades

El chakra Vishuddhi está representado por una luz de tonalidad azul. Está alineado con las propiedades purificadoras del elemento éter. Las cualidades del Vishuddhi incluyen:

- Relaciones positivas
- Comunicación efectiva
- Cortesía
- Diplomacia
- Sentido de comunidad
- Personalidad agradable

Las cualidades fundamentales impartidas por tu Vishuddhi incluyen la comunicación efectiva y el sentido de comunidad. Cuando tu Vishuddhi está equilibrado y energizado, te sientes en armonía con el resto de la humanidad.

Es a través del Vishuddhi que tu recibes la capacidad de ser diplomático, cortés y agradable. El

chakra Vishuddhi también te da la habilidad de aceptar deficiencias y desafíos sin sentimientos de culpa.

Experiencia y beneficios

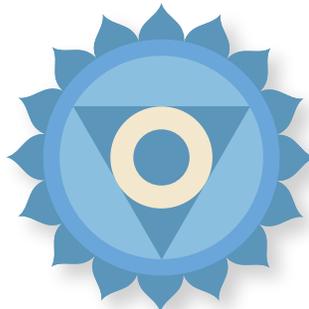
El chakra Vishuddhi gobierna tu cuello, garganta, brazos, cara, oídos, boca y dientes. También controla tus habilidades de comunicación.

Cuando tu Vishuddhi está equilibrado, tienes una perspectiva equilibrada de los acontecimientos en tu vida.

Puedes enfrentar los retos con tranquilidad. Te sientes optimista incluso en situaciones abrumadoras. El chakra Vishuddhi te permite reconocer que los eventos externos existen fuera de ti. Como resultado, puedes presenciarlos con calma. Un Vishuddhi equilibrado es esencial



GUÍA DE LOS CHAKRAS



N a b h i

para tu crecimiento como ser espiritual. También es esencial para el crecimiento de relaciones positivas y saludables con otros. La diplomacia y el respeto son mejorados por la fuerza de este centro de energía. La práctica de Sahaja Yoga te permite energizar y proteger todos los aspectos de tu Vishuddhi.

También puedes fortalecer este chakra hablando desde el corazón y elogiando, en lugar de criticar.

Autoevaluación

Si tu Vishuddhi no está equilibrado, puedes experimentar falta de respeto por tí mismo y sentimientos de culpa. También puedes experimentar períodos de reacción exagerada y comunicación agresiva. Hablar o gritar en exceso puede provocar un bloqueo en el Vishuddhi derecho. El dolor o la infección en los oídos o los dientes pueden indicar un bloqueo del Vishuddhi.

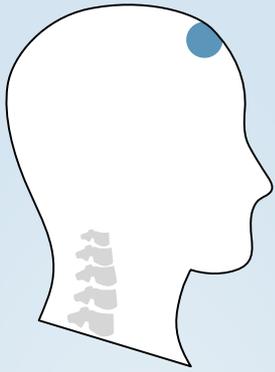
Sentimientos de culpa pueden presentarse como dolor o tensión en hombros y cuello, indicando un desequilibrio en el Vishuddhi izquierdo. Frecuentes resfriados, sinusitis e infecciones bronquiales pueden indicar un desequilibrio del Vishuddhi derecho. Las relaciones inapropiadas también pueden causar desequilibrios en este chakra.

Cómo equilibrarlo

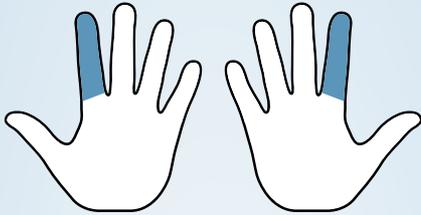
Si quieres equilibrar tu chakra Vishuddhi, coloca la mano derecha a unas pulgadas de distancia enfrente de la garganta. Tu palma debe mirar hacia adentro. Una vez que sientas que la energía fluye a través de tu mano, gírala alrededor del chakra en el sentido de las agujas del reloj. Repite esta rotación varias veces.

Para despejar tu Vishuddhi izquierdo, sostén una vela encendida a unos centímetros de la intersección entre el cuello y el hombro izquierdo. Mueve la llama suave y lentamente en círculos, en el sentido de las agujas del reloj alrededor del chakra.

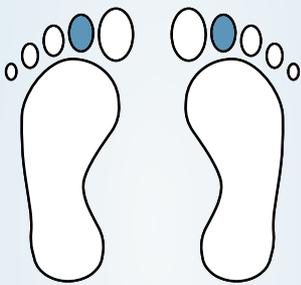
Posición en la cabeza



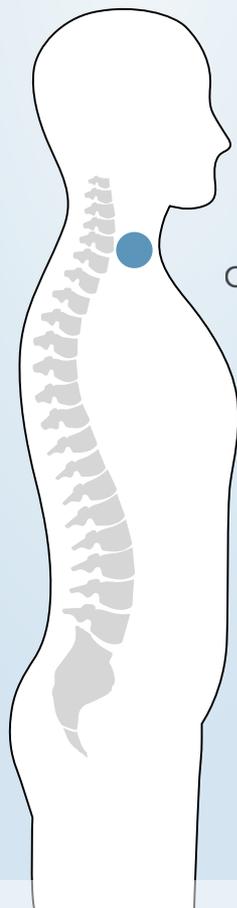
En las manos



En los pies

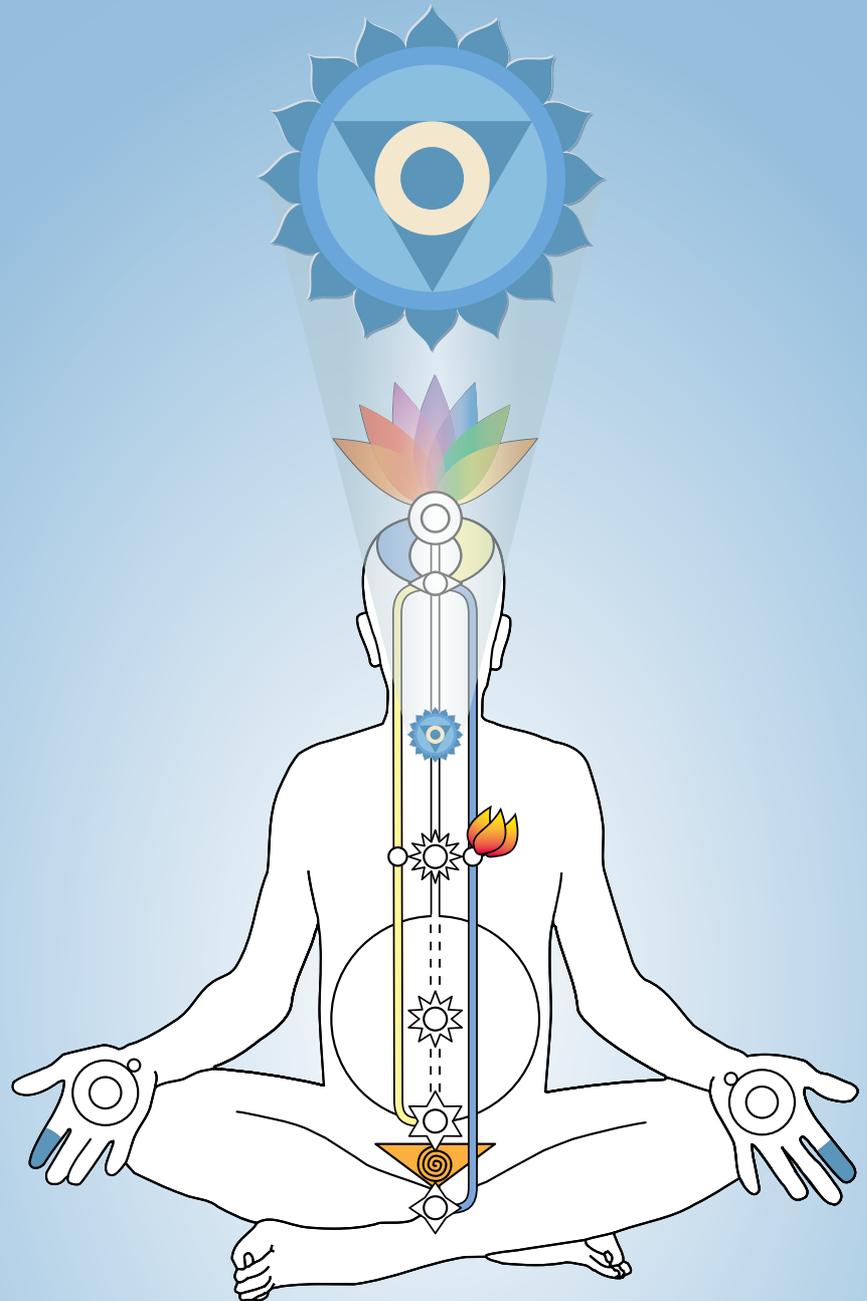


Expresión física en nuestro cuerpo



Plexo cervical

Posición en el sistema sutil



Vishuddhi

Correspondencias

Color: Azul

Elemento: Éter

Planeta: Saturno

Día: Sábado

Piedra: Safiro

Símbolo: Rueda del tiempo

Cualidad: Diplomacia, colectividad, comunicación

Órganos: Boca, orejas, nariz, lengua, cara, dientes, garganta

Este centro de dieciséis pétalos está ubicado en la región del cuello. Este centro corresponde al plexo cervical, que regula el funcionamiento de los oídos, la nariz, garganta, cuello, dientes, lengua, manos, gestos.

Este centro es responsable de la comunicación con los demás. A nivel físico controla las funciones de la glándula tiroides. Hablar ásperamente, fumar, tener un comportamiento artificial y sentirse culpable, bloquean este centro.

Cuando la Kundalini atraviesa este centro, la persona se vuelve extremadamente veraz, discreta, dulce en la comunicación y no se involucra en argumentos o discusiones. Se vuelve extremadamente diplomática en el manejo de situaciones.

<https://us.sahajayoga.org/es>