

Quinto Chakra (Vishuddha)



Vishuddha, de acuerdo a las tradiciones hinduistas, se refiere al chakra vishuddha (en [sánscrito](#): विशुद्ध चक्, [AITS](#): *viśuddha cakra*, en castellano: 'chakra de la pureza') o chakra garganta, es considerado el quinto [chakra](#) primario y se ubica a la altura de la [garganta](#), en la unión de la [espina dorsal](#) y la [médula oblonga](#).

El quinto chakra, *Vishuddha*, es el primero de los tres chakras espirituales.

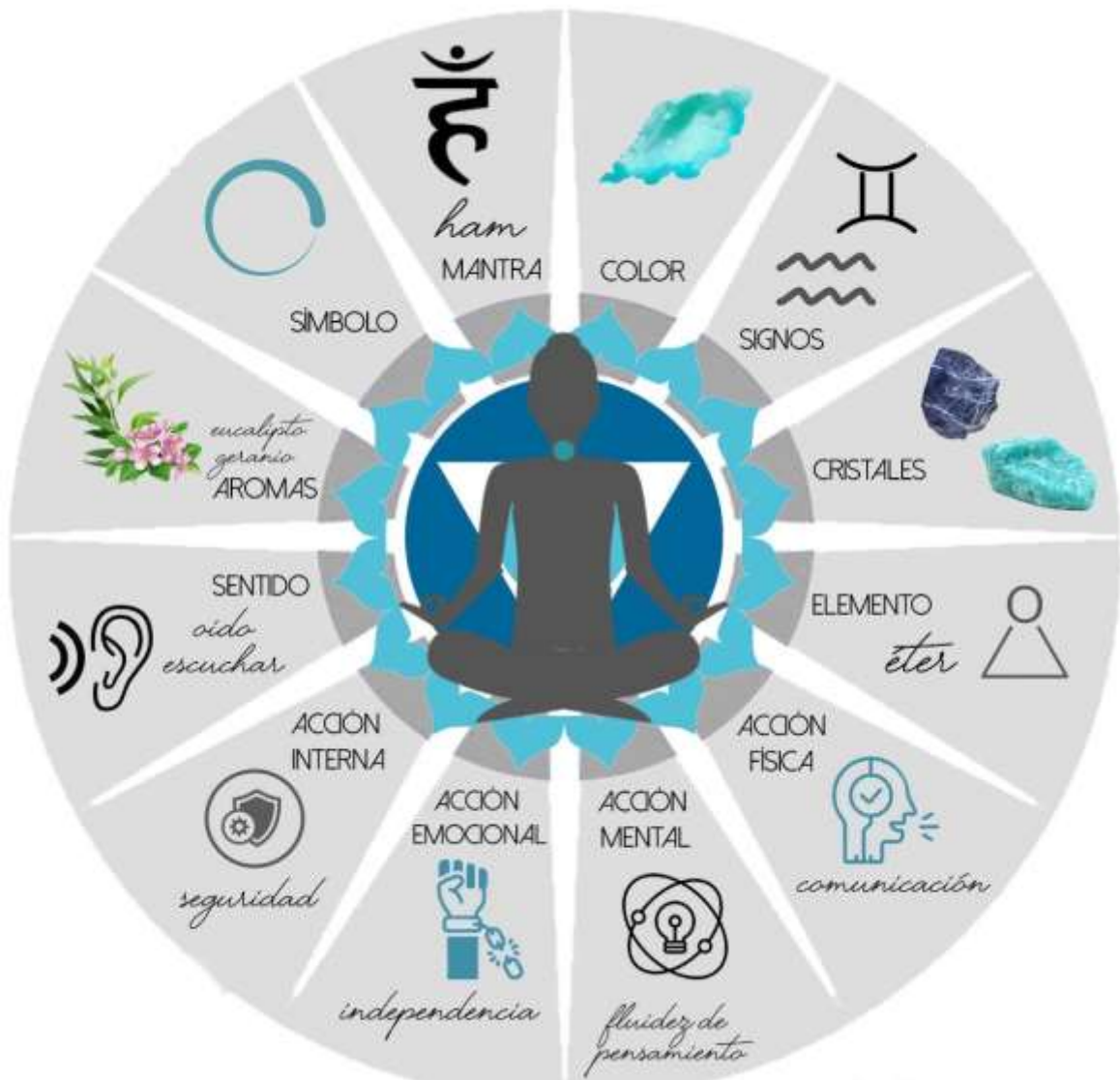
En el área de la garganta, este chakra regula las regiones anatómicas de la tiroides, la paratiroides, la mandíbula, el cuello, la lengua y la laringe. Tener el quinto chakra abierto y alineado significa hablar, escuchar y expresarse mediante una forma de comunicación superior. La fe y la comprensión combinan la esencia del chakra *Vishuddha*.

Determina tu verdad superior

Expresarnos de manera genuina no es algo que se nos dé con facilidad. Hay una delicada danza entre decir lo que quieres decir y recurrir al tacto y la diplomacia. A menudo es más fácil decir lo que la otra persona desea escuchar en vez de hablar tu verdad. El miedo a no ser aceptado o al juicio de los demás puede dificultar que expreses tu verdad.

- Trabajar en los chakras inferiores te ayuda a prepararte para este nivel de comunicación. Por ejemplo, alinear el **primer** y **segundo** chakra, te ayuda a superar el miedo. Abrir el **tercer chakra** te ayuda a sentir tu fuerza personal y a tener confianza para expresarte. Podes saber lo que yace en tu corazón cuando alineas el **cuarto chakra**. Entonces, al expresar tus necesidades, deseos y opiniones, tienes una mayor capacidad de determinar cómo ser fiel a ti mismo y honesto con los demás.





Expresar tu verdad

Si estás acostumbrada a ser complaciente en lugar de decir lo que quieres, es posible que tengas que practicar decirlo primero en voz alta y cuánto más pongas en práctica el atravesar situaciones incómodas como decir No, poner límites o simplemente decir lo que opinas, más fácil va a ser y menos incómodo cada vez.

El único modo de ganar confianza en algo que nos cuesta es repitiendo esa acción y por supuesto acompañándolo con una buena terapia.

Emociones positivas: honestidad, pureza, apreciación y expresión artística

Emociones negativas: mentiras, timidez, bloqueos artísticos



Si la energía de este chakra está equilibrada y fluye bien, tus palabras son amables, consideradas y sinceras. Tu voz es enérgica y vibrante y puedes compartir claramente tus pensamientos y sentimientos con los demás, ya sea de forma hablada o escrita.

Al mismo tiempo, sos capaz de prestar atención plena a lo que se te dice.

Pero la energía del quinto chakra puede estar desequilibrada.

- Cuando es por exceso, se habla demasiado y superficialmente y se intenta decir siempre la última palabra sin escuchar al interlocutor.
- Si es por defecto, la persona se vuelve tímida y teme expresarse, su voz es muy baja e insegura y puede haber impedimentos en el habla o sordera.
- Este desequilibrio puede deberse a muchas razones: represión de la creatividad o la libertad de expresión, no haber sido escuchado durante la niñez o mandado a callar con frecuencia, o haber estado expuesto a mentiras o sonidos demasiado fuertes o violentos

LA ESCUCHA

Escuchar es otro aspecto del quinto chakra. La forma más elevada de escucha incluye dar a la otra persona toda tu atención. Esto significa guardar dispositivos electrónicos o apagarlos, siendo paciente para escuchar a la otra persona completamente antes de responder. (Esto incluye este momento en que estamos en clase)

Donde estar presente escuchando a mis compañeros es parte de ejercer esta práctica aunque mi mente me quiera llevar a otro lugar, yo puedo elegir quedarme presente escuchando, sin distracciones.

Características del quinto chakra, Vishuda

Al activar el quinto chakra, Vishuda, adquieres la percepción de lo sutil, pudiendo estar alerta al principio de la causa y el efecto, cultivando una acción desde la implantación de la semilla (bij), en el que la semilla esencial es la Palabra y por eso el quinto chakra está asociado con el poder de la palabra, vach siddhi



vach siddhi es la habilidad de sembrar semillas que cumplan nuestro objetivo y destino último. Si plantamos una semilla, colocándola en la tierra de la ilusión (maya), ésta habrá iniciado su curso de crecimiento.

Este centro representa el poder de la proyección; ese poder viene de la seguridad de haber colocado algo al comienzo del ciclo de la creación, sabiendo que todas las leyes del universo lo van a apoyar. **El poder del quinto chakra radica en que tu lengua y la lengua de Dios sean la misma.**

El quinto chakra es tan sólo llegar frente a la puerta de entrada. Cuando logres maestría en tu palabra y destreza para iniciar acciones que vienen del alma, abrirás realmente la puerta a los reinos más elevados.

[Es la puerta entre la mente y el corazón es donde reside tu auténtica voz](#)



Es el centro del lenguaje, el conocimiento y la capacidad de comunicarte eficazmente.
Representa el poder y el impacto de la palabra.

- Cuando este chakra esta **desequilibrado no te comunicas** desde tu esencia, desde tu verdad.
- Esto se puede traducir en timidez, problemas en la voz, miedo a las opiniones y juicios externos.
- Y a nivel físico puedes tener problemas de garganta, cuello, tiroides, oídos y nasales.
- Mientras que si está **equilibrado, dominas la palabra** y tu comunicación es inspiradora y franca, sin miedo a la crítica ni a la censura.

El quinto chakra, Vishuda, está asociado con la garganta y con las glándulas tiroides y paratiroides, **es la entrada a lo milagroso y misterioso por estar regido por el elemento éter.**

¿Qué es el elemento éter del quinto chakra?

El elemento éter del chakra Vishuda es la condición del espacio y del tiempo para que algo pueda existir. Es el que da inicio al proceso de manifestación, ya que en forma de escalera encontramos los elementos: éter, aire, fuego, agua y tierra, siendo el éter el más sutil de todos.

El elemento éter del quinto chakra ocurre mucho antes de que haya algo preciso, mucho antes de que aparezca el elemento aire, relacionado con los sentimientos que inician el proceso del compromiso; seguido del fuego que les da la energía, la voluntad y el objetivo claro para hacer algo; y después del agua que les da pasión para fluir y sumergirse uno en el otro; y finalmente la tierra que les provee la materia para su manifestación final.



TIPS para casa

- Salmodiar, cantar, tararear y leer en voz alta son maneras maravillosas de abrir el quinto chakra, también escribir un diario.
- El sonido de mantra para este chakra es HUM, HAM, SO o SO HAM.
- Un ejercicio de respiración Pranayama que aporta calor y estimula el chakra de la garganta es la respiración Ujjayi.: o respiración victoriosa.
- Sentado en una postura de meditación cómoda. Cierra la glotis (en la base del cuello, junto a la raíz de la clavícula) parcialmente y respira lenta y profundamente por la nariz, emitiendo un sonido resonante en la parte posterior de la garganta a medida que el aire roza esta zona durante la inhalación y la exhalación. Permanece receptiva a la experiencia.
 - **Meditación:** Meditación SO HAM. El mantra SO HAM se traduce como "Yo soy Ello". Intenta escuchar tu respiración diciendo el mantra en lugar de repetirlo. Siéntate en una postura cómoda de meditación y apoya el revés de tus manos sobre las rodillas, uniendo los dedos pulgar y corazón (Akasha mudra). Cierra los ojos y lleva tu atención al sonido natural de la respiración. Al inhalar, siente que tu respiración emite el sonido "SO" y aspira alegría de vivir. Al exhalar, escucha a tu respiración emitir el mantra del Vishuddha chakra, "HAM", y suelta tensiones y expectativas. Permanece receptivo a la experiencia.
- **Afirmaciones:** siéntate en postura de meditación y repite internamente: "Mis instintos creativos son sólidos y puros". O bien: "Siempre expreso la verdad". O: "Entiendo a los demás y busco ser entendido"
- El color que corresponde al quinto chakra es el azul y las gemas para equilibrar este chakra son el zafiro, el lapislázuli, aguamarina y turquesa.
- En tu práctica de yoga, puedes hacer la postura del camello (Ustrasana), la postura del puente (Setu Bandha Sarvangasana), el parado de hombros (Salamba Sarvangasana) y la postura del arado (Halasana). Estas poses



estimulan la tiroides y las glándulas paratiroides, además de llevar energía a la zona de la garganta.



AFIRMACIONES DEL QUINTO CHAKRA

El viaje de sanación del quinto chakra es diferente para cada uno de nosotros. Para mantenerse enfocado y motivado, elegí una afirmación que resuene con vos y decitela a vos mismo cada día. Estas son algunas sugerencias:

- Soy capaz de expresar mis necesidades claramente.
- Soy un oyente compasivo y activo.
- Soy capaz de encontrar las palabras que necesito.
- Se oye mi voz.
- Expreso mis necesidades
- Mi verdad es amor
- Mi voz es buena e importante.
- Yo tengo voz
- Sé comunicar lo que necesito



Ejercicio:

Escribí lo que te gustaría expresar a los demás. Supongamos que querés un aumento pero no tuviste el valor de preguntárselo a tu jefe.

Escribí las frases que le dirías cuando estés con él o ella. Practicalas frente al espejo.

Tal vez quieras decirle a tu suegra que debe llamar antes de visitarte, pero temes una confrontación. Escribí tu petición y practicala.

-La voz es el puente entre tu adentro y tu afuera-

