



Chakraleer: Keel (5e Chakra)



Het vijfde Chakra is onze Keel Chakra, in het Sanskriet Vissudha genaamd. Deze Chakra zit bij de keel en is verbonden met onze creatieve identiteit. Je uiten, communicatie, mening laten horen zijn de trefwoorden.

Sanskriet	Vishuddhi
Benaming	5e chakra, KeelChakra
Positie	Strottenhoofd
Kleur	lichtblauw
Mantra	HAM en MA
Element	ether
Identiteit	Creatieve identiteit gericht op zelfexpressie
Affirmatie	Ik ben het waard om te spreken en gehoord te worden
Zintuig	horen
Lichaam	keel, kaak, strottenhoofd, slokdarm, luchtpijp, ademhaling, stem, nek, wervels, nek, schouders, gehoor
Voeding	fruit
Etherisch oliemengsel	Pepermunt-eucalyptus, Kamfer, gemberwortel

In de eerste vier Chakras hebben we ons met (in volgorde) vormen, beweging, activiteiten en relaties bezig gehouden. Allemaal zaken die we kunnen waarnemen. Bij de bovenste

drie gaat het om woorden, beelden en gedachten. Allemaal zaken die symbolische reflecties zijn.

Je stem is een belangrijk instrument. Tegelijk is het een indicator van de andere Chakras:


Pijn in het lichaam (Perineum) knijpt de stem af.

Een gebrek aan gevoel (Sakraal Chakra) geeft een mechanisch stemgeluid.

Te weinig wilskracht (Zonnevlecht) geeft de stem een hoge en onzekere toon terwijl te veel een dominant geluid geeft.

Hart Chakra geeft lucht aan de stem. Problemen hier geeft een haperende, piepende stem met ademhalingsproblemen en kuchen of hijgen.

Een afgesloten bewustzijn (Derde oog en Kruin Chakra) praat veel over het verleden en klinkt saai.

	Te zwak ontwikkelde Chakra	Te sterk ontwikkelde Chakra
Fysiek	Stijve kaken	Zwakke nek
	Keelklachten, doofheid, stijve nek	gevoelig voor piepende oren
Eigenschap	Moeite met praten	Praat veel, gebruikt het als afweer
	Kleine en onzekere stem. Praat zacht	Geen prettige stem, hard, schel
	Moeite emoties onder woorden te brengen	Roddelen, onderbreekt anderen
	Slecht ritme gevoel	
	Geen muzikaal gehoor	
Gebreken	Vaak verkouden en keelontsteking	
	Veel schor, stem kwijt, pijnlijke keel	
	Schouderpartij zit snel vast	
	Brok in de keel	

U herinnert allemaal nog wel die medeleerling die altijd zwijgend in de klas zat. Stelde nooit een vraag, had nooit een leuk verhaal en was of verkouden of het net geweest of ziek.

Ook is het mogelijk dat iemand geweldig kan vergaderen, zaken kan afhandelen, besprekingen en onderhandelingen kan voeren, maar tussendoor nauwelijks een sociaal gesprek kan voeren.

Of diegene die wel kan praten in kleine groepjes, maar als het meer dan 3 mensen gaat worden geheel stil valt. Of diegene die absoluut niet wilt telefoneren.

Dit zijn allemaal voorbeelden die horen bij een zwak Keel Chakra.

Een te sterk ontwikkelde Keel Chakra is ook mogelijk. Diegene gebruikt zijn stem als verdedigingsmiddel. Hij wil in het middelpunt van de aandacht staan en de stem is zijn wapen. Veel praten met weinig inhoud, onderbreken van anderen, flauwe grappen, andere kleineren en sterke verhalen zijn zijn handelsmerk.

De oorzaak van een sterk of zwak Keel Chakra is divers, maar heeft altijd te maken met nog een ander Chakra zoals hierboven ook beschreven.

Onzekerheid over je eigen lichaam (Perineum), emoties of seksualiteit (Sakraal Chakra) of je Ego / ZIJN (Zonnevlecht) kan leiden tot zowel een zwak (teruggetrokken) of sterk (praten vanuit onzekerheid) Keel Chakra.

Met de stem kunnen we onze persoonlijke waarheden uiten, laten zien wie je bent en ons emoties tonen (lagere Chakras). Dit zijn zaken waarvan we zeker zijn of die ons bekend zijn. Gaan we naar de hogere Chakras, dan komen ook onze vragen aan bod. Het kan heel moeilijk zijn om te praten over zaken waar we geen direct antwoord op hebben.

Filosoferen is een kunst op zich. Gedachtes en inzichten (hogere Chakras) die we krijgen kunnen wel eens botsen met onze waarheden (lagere Chakras). Ook deze onzekerheid en twijfel moet via de stem en onze creativiteit zijn ontlading krijgen. Doen we dit niet dan kunnen de Chakras met elkander botsen.

Met de stem kunnen we ook manipuleren. Niet alleen anderen maar ook, en vooral, onszelf.

Een kind dat afgesnauwd wordt als hij wat wilt zeggen, leert snel zijn mond te houden.

Een "arme ik" moeder zal alle aandacht in het gezin op zichzelf vestigen. Een kind weet dat

als het aandacht geeft aan moeder hij lief gevonden wordt. Uit hij echter zijn eigen twijfel dan zal zijn moeder boos worden. Het kind leert zijn stem geredigeerd te gebruiken. In beide voorbeelden zal het zijn tol vragen.

Communiceren:

De stem is dus een krachtig instrument. Niet alleen om woorden en zinnen te uiten, ook geluiden op zich kunnen grote gevolgen hebben.

Bent u wel eens ontroerd geraakt door klassieke muziek?

Daar wordt geen woord in gezongen. Ook Franse of Italiaanse muziek, een taal die u waarschijnlijk niet kent, kan zeer ontroerend zijn.

Muziek brengt trillingen voort. Elk geluid bestaat uit trillingen, net als kleuren. Ook je Chakras trillen. De Perineum heeft een lage trilling en het Kruin Chakra een hoge ([lees hier meer](#)).

Nu kan het gebeuren dat een muziek precies dezelfde trilling voortbrengt als een van jouw Chakras op dat moment. Boeddhisten zijn hier erg bedreven in met hun Mantras. Die proberen ze zo te zingen dat deze aansluit op een Chakra om deze in balans te krijgen. Als nu de muziek en jouw Chakra gelijk trillen, dan krijg je een 1+1=3 verhaal, ze gaan resoneren. Door het gezamenlijk trillen wordt de gezamenlijke trilling hoger dan de som van elk individuele trilling. En dit zul je merken aan je bewuste Chakra. Door een plotselinge verandering van de amplitude (hoogte van de trilling) voel je emoties opkomen die horen bij die Chakra.

Als ons Keel-Chakra informatie doorgeeft vanuit ons Ego, dan zal de 'ik' persoon centraal staan in alles wat die persoon zegt. Alles krijgt een draai om uiteindelijk bij ons Ik uit te komen. Dit is vaak in opscheppende en overdreven positieve zin. De persoon zet zichzelf als het ware op een voetstuk en alleen de positieve en sterke kanten worden belicht.

Maar de Ik persoon kan ook in bewust negatieve zin neergezet worden. Dit noemen we 'de Arme Ik' of 'de Klager'. Diegene zit vol van zelfmedelijden en zuigt energie aan eenieder in zijn of haar omgeving. Het spreken zit vol van zelfbeklag, het idee hebbende dat de hele wereld tegen diegene is en dat zij ook de bron is van alle ellende "Ik heb het ook altijd gedaan" is zo'n beetje hun favoriete uitspraak.

Praten mensen dus (Keel-Chakra) met in hun praten een grote rol voor hun eigen 'Ik' dan zegt dat iets over hun Ego en dus over hun onderste 3 Chakra's.

Communicatie is dus een heel machtig middel om een doel te bereiken. Communicatie kan verwachtingspatronen verwezenlijken. Als ik zeg "kom eens hier" dan is mijn verwachtingspatroon dat je hier komt, en vaak gebeurt dat ook. Maar waar komt dat verlangen plotseling vandaan? Vaak zeggen we iets zonder dat er echt een aantoonbare oorzaak is waarom we iets gaan zeggen, En toch komt de zin er vloeiend uit en slaat het ergens op.

Ergens moet er een minuscuul signaaltje zijn die bij ons de behoefte geeft dat jij bij mij komt. Met als resultaat dat ik die zin uitspreek en jij bij mij komt.

Zodoende wordt communicatie een verbinding tussen abstractie (spirituele Chakra's) en vorm (fysieke Chakra's). Hoe meer je dit weet te ontwikkelen, hoe meer signalen binnen zullen komen en hoe minder minuscuul ze zullen worden. Tot op het moment dat je geloof en vertrouwen gaat krijgen in die signalen en je je steeds meer op je intuïtie (Derde-oog) gaat richten. Het Derde-Oog ligt boven de Keel-Chakra en ons Hart-Chakra ligt eronder. Beiden kunnen een grote en belangrijke invloed hebben op ons Keel-Chakra. Het intuïtieve en het mededogen leiden tot een boodschapper die vol eerlijkheid en vertrouwen zijn boodschap doorgeeft.

Lukt dit, dan zal onze communicatie ook zuiverder worden.

Telepathie is de kunst om het gefluister van andermans geest te verstaan.

Dit is enkel mogelijk als onze eigen geest een bepaalde mate van rust heeft gevonden.

Alleen in rust kun je gefluister horen. Het binnenkomen van dergelijke signalen doen we middels het Derde-Oog. Maar de vertaalslag eraan geven, doen we vaak met ons creatieve lichaam, ons Keel-Chakra.

Fysiek gezien laat onze keel ook de importantie zien van dit Chakra.

Het is de poort waar voedsel (Perineum), vocht (Sacraal) en zuurstof (Hart) ingang krijgen. Tevens is het de plaats waar onze schildklier huist en ligt aan de achterzijde ons Mastoid; de samenkomst van ons Ida, Pingala en Susjumni Nadi al waar onze vrouwelijk, mannelijke en levensenergie bijeen komen.

Harmoniseren van de Keel Chakra:

1. Maak contact met de blauw. Kijk naar de lucht en de wolken. Ga zwemmen of zie de zee
2. Integreer de kleur blauw in uw kleding of uw interieur.
3. Doe iets met taal. Lees gedichten of romans, leer een nieuwe taal.

4. Als u mediteert, zing een open EEEEEEEE klank.
5. Gebruik uw stem, ga Mantras zingen
6. Probeer uw creativiteit te vinden. Ga schilderen, tekenen, schrijven. Uit uw expressie
7. Luister naar muziek met duidelijke zang. Nederlandstalig, Singer-Songwriter, Cantaten, Mantra's.

Bachbloesem:

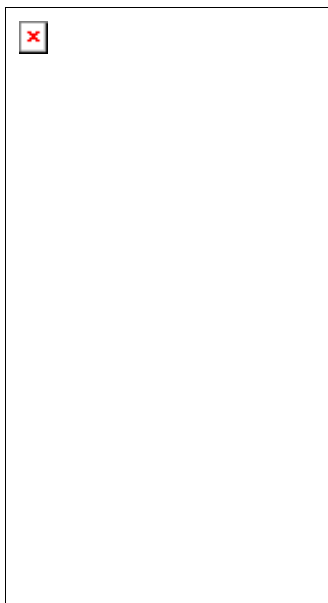
Driemaal daags (voor de maaltijd) 5 druppels van één van de volgende Bachbloesems: Mimulus (maskerbloem), Agrimony (agrimonie), Cerato (loodkruid).

Etherische olie:

Pepermunt-eucalyptus, Kamfer, gemberwortel. 3 á 4 druppels in een verdamper of in het badwater of in een eetlepel bodylotion om te masseren.

Affirmatie:

1. Ik ben het waard om te spreken en gehoord te worden.
2. Ik spreek de waarheid en alles wat ik zeg komt uit mijn hart.



Kruin Chakra (Sahasrara Chakra)

Derde oog (Ajna Chakra)

Keel Chakra (Vishuddha Chakra)

Hart Chakra (Anahata Chakra)

Zonnevlecht (Manipura Chakra)

Sacraal Chakra (Svadhithana Chakra)

Perineum (Muladhara Chakra)

Chakra Meditatie
CD's



Gericht op alle
Chakra's
Reiki-Lotus
[Klik hier](#)



Reiki-Lotus is een Reiki- en meditatiepraktijk die werkt vanuit een Boeddhistische visie. U kunt contact met ons opnemen op info@reiki-lotus.com. Deze website is gebouwd door Ivar Mol, Ivar@reiki-lotus.com. Op alle artikelen rust een auteursrecht.

