

Višudhi čakra

Komunikácia

Višudhi čakra sa nachádza v krčnej oblasti chrbtice. Vibrácie Višudhi čakry sú cítiť na ukazovákoch.

Kvality Višudhi čakry:

Pozitívne vzťahy

Efektívna komunikácia

Diplomacia

Zmysel pre komunitu

Hravosť

Sebaúcta

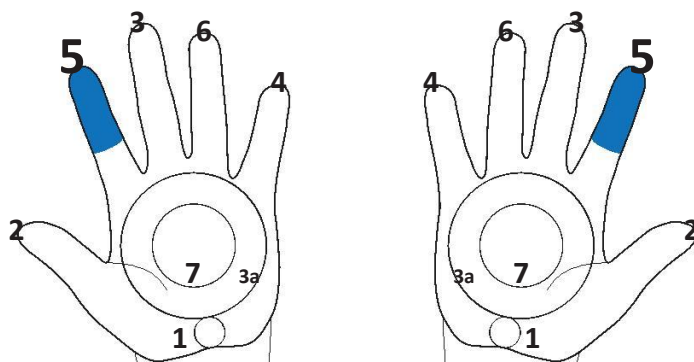
Odpútanosť

Keď je vaša Višudhi čakra vyrovnaná a plná energie, cítite sa v harmónii s ostatnými ľuďmi.

Višudhi čakra vám tiež dáva schopnosť prijať vlastné nedostatky bez pocitov viny.

Keď je vaša Višudhi čakra v rovnováhe, dokážete s kludom čeliť výzvam. Cítite sa optimisticky aj v napätých situáciách.

Višudhi čakra vám umožňuje rozpoznať, že vonkajšie udalosti existujú mimo vás. Vďaka tomu ste schopní ich bez obáv sledovať.



Ak nie je vaša Višudhi čakra v rovnováhe, môžete pociťovať nedostatok sebaúcty a pocity viny. Môžete tiež zažívať obdobie prehnaných reakcií a agresívnej komunikácie.

Ak chcete dostať Višudhi čakru do rovnováhy, položte pravú ruku niekoľko centimetrov pred svoje hrdlo. Otáčajte rukou, dlaňou k sebe tak, aby sa prsty v hornej časti otáčania pohybovali do ľava.

Ak chcete vyčistiť ľavú Višudhi, podržte zapálenú sviečku niekoľko centimetrov od miesta, kde sa spája ľavá strana krku a ramena. Pomaly krúživým pohybom pohybujte sviečkou tak, že na vrchole otáčania smerujete doľava.

Túto čakru môžete tiež vyčistiť tým, že budete hovoriť zo srdca a namiesto kritiky budete prejavovať lásku.