

# **Keel Chakra: Visgoeda / Thyroid Gland/ Akash Mudra/ 5th Church/ Sardis**

Dit betekent Edelsteen, dus Rijkdom en Carneool.

**kleur : blauw**

**werkt met de waarheid en is Verbonden Ether (Geluid)**

**Mantra Klank - Ham**

lokatie op ruggengraat : boven 3e nektervel

lokatie aan voorkant : midden op de keel

kleur : zilverachtig blauw

aantal blaadjes : 16

element : ether

vermogens : klanken

beïnvloede klier : schildklier

frequentie : 741

Positief : rede , logica

Negatief : starheid , bevooroordeelend , andere meningen dan die van zich zelf niet kunnen accepteren

gaat over : de waarheid

word geblokkeerd : door leugens

geactiveerde koendalini : helderhorendheid , astrale klanken , muziek

## **oefening**

diep en kalm ademen

### **mentale beheersing**

1: wees je bewust van elke plaats die geblokkeerd lijkt en verspreidt vandaaruit de energie over je hele lichaam.

2: wees je bewust van elke blokkade en denk dat de energie terug naar je ruggengraat, daarlangs naar boven en langs je Kruin-Chakra naar buiten.

3: Wees je bewust van elke plaats die gespannen is en DENK daar extra energie naartoe om te helpen door de spanning heen te breken en ze te bevrijden .

## **gebed**

**Onze Vader, die in de Hemel zijt.**

activeert de opening van het derde oog Chakra: 6e C

**Uw naam zij geheiligd.**

activeert de opening van de Kruin Chakra: 7e C

**Uw koninkrijk komen, U wil geschiede op aarde zoals in de Hemel.**

activeert de opening van de keel Chakra: 5e C

**Geef ons heden ons dagelijks brood.**

activeert de opening van de wortel Chakra: 1e C

**En vergeef ons onze zonden zoals wij degene vergeven die tegen ons zondigen.**

activeert de opening van de zonnevlecht Chakra: 3e C

**En leid ons niet in verleiding.**

activeert de opening van de geslachts Chakra: 2e C

**Maar verlos ons van het kwaad.**

activeert de opening van de hart Chakra: 4e C

**Want van U is het koninkrijk.**

opent het tweede slot van de keel Chakra: 5e C

**En de kracht.**

brengt terug naar de kruin Chakra: 7e C

**En de glorie voor altijd en altijd, Amen.**

en zo komt het terug bij het derde oog Chakra: 6e C

## **Vader in de hemel**

Dank U God voor het verwijderen van beperkingen door toxische overtuigingen of invloeden. Verzwakkende leugens, gevoelens van nederlaag, vertroebeling en verwarring uit mijn Geest, Lichaam en Ziel. Bedankt dat U mij heeft toegerust met Wijsheid, Heldere kracht, Vertrouwen, Kracht, Vrede en Vreugde. Dat ik triomfantelijk voorwaarts ben gegaan. Stromend met U eindeloze Liefde en Grenzeloze Kracht.

Dank U God dat U de manier bent waarop de Waarheid en het Licht zijn. Het vijfde Spirituele Energie centrum van mijn Lichaam zit in mijn Keel. Ik weet dat U de stroom ervan Volledig heeft Herstelt door mij in staat te stellen de Totale Waarheid te Zien, te Voelen en te Spreken. U heeft mij een Bovennatuurlijk zicht gegeven om alle leugens te onderscheiden die mij verteld of getoond werden, en alle leugens die mijn ego mezelf probeerde wijs te maken. U heeft mij Moed gegeven om altijd eerlijk te zijn en de Kracht te laten zien van wie Ik werkelijk BEN, terwijl ik de beledigingen en negatieve meningen heb uitgewist van anderen vanuit Lichaam, Geest en Ziel. Daarom hebben we U Waarheid over het leven bevestigd.

Ik ben in staat om mijn Waarheid over te brengen.

Ik druk met Vertrouwen uit wie Ik ben.

Ik spreek duidelijk, met Gratie en Overtuiging Heer.

## **Psalm23**

4: Your rod and Your staff, they comfort me.

4: U stok en staf vertroosten mij.

De **keelchakra** (ook wel **Vishuddha** genoemd in het Sanskriet) is de vijfde chakra en bevindt zich in de keelstreek, ter hoogte van de nek. De keelchakra speelt een essentiële rol in communicatie, zelfexpressie en authentieke verbinding met anderen. Het heeft invloed op hoe we onze gedachten en gevoelens uitdrukken en hoe we onszelf en anderen begrijpen.

### **Functies van de keel-Chakra:**

#### **1. Communicatie:**

De keel-Chakra is primair verantwoordelijk voor **communicatie** – zowel het vermogen om jezelf duidelijk uit te drukken als het vermogen om te luisteren naar anderen.

Wanneer de keel-Chakra in balans is, ben je in staat om je gedachten, gevoelens en ideeën effectief en authentiek te delen zonder angst of belemmeringen.

#### **2. Zelfexpressie:**

Deze Chakra is verbonden met je **zelfexpressie**. Het stelt je in staat om jezelf te zijn, je persoonlijke waarheid te spreken en je identiteit te uiten. Het gaat hierbij niet alleen om verbale communicatie, maar ook om het uiten van je creativiteit, je passies, en je authentieke zelf.

#### **3. Luisteren:**

De keel-Chakra is niet alleen betrokken bij spreken, maar ook bij het **luisteren**. Goed kunnen luisteren naar anderen is essentieel voor het opbouwen van gezonde, begripvolle relaties.

Het helpt je om open te staan voor de communicatie van anderen en jezelf te verbinden met wat zij echt willen zeggen.

#### **4. Creativiteit:**

De keel-Chakra is gekoppeld aan **creatieve expressie**, vooral via verbale of muzikale middelen. Het helpt bij het uitdrukken van jezelf door kunst, muziek, schrijven of andere creatieve vormen.

#### **5. Authenticiteit en Waarheid:**

De keel-Chakra gaat over **waarheid** en **authenticiteit**. Het helpt je om in lijn te blijven met je innerlijke waarheid en je uit te drukken op een manier die overeenkomt met wie je werkelijk bent.

Een gebalanceerde keel-Chakra zorgt ervoor dat je niet bang bent om eerlijk te zijn en jezelf volledig uit te drukken, wat leidt tot een leven van integriteit.

#### **6. Gezondheid van de Keel:**

De keel-Chakra beïnvloedt ook de fysieke gezondheid van de keel, stembanden, mond, oren, en het ademhalingsstelsel. Problemen met de keel-Chakra kunnen zich fysiek manifesteren als keelpijn, stemproblemen

of ademhalingsmoeilijkheden.

### **Wanneer de keel-Chakra in balans is:**

- Je hebt het vermogen om duidelijk en eerlijk te communiceren, zowel verbaal als non-verbaal.
- Je voelt je comfortabel om je gevoelens, ideeën en creatieve energie te delen zonder angst voor afwijzing.
- Je hebt een goede balans tussen spreken en luisteren, wat leidt tot gezonde, open communicatie in je relaties.
- Je leeft in overeenstemming met je innerlijke waarheid en voelt je authentiek.
- Je hebt een gezonde keel, ademhaling en stem.

### **Wanneer de keel-Chakra geblokkeerd of uit balans is:**

- Je hebt moeite met het uiten van je gedachten en gevoelens, wat leidt tot frustratie of stilzwijgen.
- Je spreekt niet je waarheid en houdt je vaak in, wat kan leiden tot gevoelens van zelfonderdrukking of onauthenticiteit.
- Je hebt een slechte communicatie met anderen, wat kan leiden tot misverstanden of conflicten.
- Je voelt je niet gehoord of begrepen, of je hebt moeite met het luisteren naar anderen.
- Fysieke symptomen kunnen keelpijn, stemverlies, mondproblemen, of ademhalingsproblemen zijn.

### **Hoe de keel-Chakra te openen en in balans te brengen:**

#### **1. Ademhalingsoefeningen (Pranayama):**

- **Ujjayi ademhaling** (overwinningsademhaling): Deze ademhalingsoefening helpt de energie in de keelchakra te activeren. Adem in door je neus en adem langzaam uit door je mond, terwijl je je keel een beetje vernauwt, waardoor een zacht, sissend geluid ontstaat. Deze techniek helpt de energiestroom door de keel te verbeteren en maakt de communicatie makkelijker.
- **Nadi Shodhana (afwisselende neusademhaling)**: Dit helpt om de energiekanalen te zuiveren en de keel-Chakra in balans te brengen.

#### **2. Zingen of Mantra's:**

- **Mantra "HAM"**: De mantra "**HAM**" (uitgesproken als "Haam") is de klank die verbonden is met de keel-Chakra. Het helpt de energie te stimuleren en brengt harmonie naar de -Chakra.
  - ◆ Zing of herhaal de mantra "HAM" tijdens meditatie om de keel-Chakra te activeren.
- **Zingen of Kirtan**: Zingen of deelnemen aan mantra-zang, zoals kirtan (gezamenlijk zingen van heilige teksten), is een krachtige

manier om de keel-Chakra te openen en je creativiteit en expressie te bevorderen.

### 3. Creatieve Expressie:

- **Schrijven:** Schrijf je gedachten en gevoelens op om je zelfexpressie te bevorderen en je keel-Chakra te openen.
- **Muziek en Kunst:** Muzikale activiteiten zoals zingen, spelen van een instrument of schilderen kunnen de keel-Chakra versterken en bevorderen.
- **Dans:** Dansen helpt je ook om je lichaam en energie te openen, wat je kan helpen om je meer uit te drukken.

### 4. Yoga-houdingen:

- **De cobra-houding (Bhujangasana):** Deze houding opent de borst en de keel, en helpt de energie in de keel-Chakra te vergroten.
- **De camelhouding (Ustrasana):** Door je rug te buigen en je borst naar voren te brengen, creëer je ruimte in de keel en stimuleer je de communicatie-energie.

### 5. Affirmaties voor de keel-Chakra:

- "Ik spreek mijn waarheid met liefde en respect."
- "Mijn stem wordt gehoord en gewaardeerd."
- "Ik ben een krachtig communicator."
- "Ik ben verbonden met mijn innerlijke waarheid."
- Herhaal deze affirmaties tijdens meditatie of terwijl je jezelf concentreert op de keel-Chakra.

### 6. Gebruik de kleur blauw:

- De keel-Chakra is geassocieerd met de kleur **blauw**. Je kunt jezelf omringen met de kleur blauw door bijvoorbeeld blauwe kleding te dragen, in een blauwe kamer te mediteren of een blauwe edelsteen zoals **lapis lazuli** of **aquamarijn** te dragen.

Door deze oefeningen en technieken toe te passen, kun je de energie in je **keel-Chakra** openen, wat je zal helpen om je authentiek uit te drukken, beter te communiceren en in overeenstemming te leven met je eigen waarheid.

## Oefeningen om de keel-Chakra te openen:

Het openen en balanceren van de **keel-Chakra** (*Vishuddha*) helpt bij het versterken van je communicatie, zelfexpressie en het uitdrukken van je waarheid. Hier zijn enkele oefeningen, meditatie technieken en mantra's die specifiek gericht zijn op het openen en versterken van de keelchakra:

### 1. Ademhalingsoefeningen (Pranayama):

- **Ujjayi Ademhaling (Ocean Breath):**
  - ◆ Deze ademhalingstechniek activeert de keel-Chakra en helpt de energie er doorheen te laten stromen.

- ◆ Adem in door je neus, terwijl je je keel licht aanspant, waardoor een zacht, sissend geluid ontstaat. Dit geluid zou moeten klinken als het geluid van de oceaan.
- ◆ Adem langzaam in door je neus en adem langzaam uit door je mond, waarbij je de lucht door je keel laat stromen.
- ◆ Herhaal dit 5-10 minuten en focus op het geluid van je ademhaling. Dit helpt de energie in de keelchakra te versterken.

## 2. Zang of Mantra Zingen:

- **Zing of herhaal de mantra "HAM"** (uitgesproken als "Haam") om de energie van de keel-Chakra te openen en te versterken. Dit helpt bij het uiten van je waarheid en bevordert een krachtige, heldere stem.
- **Kirtan** (gezamenlijk zingen van mantra's) kan ook helpen om de keelchakra te activeren, vooral als je samen zingt met anderen.

## 3. Neck Rolls (Halsrollen):

- Ga zitten in een comfortabele positie. Draai je hoofd langzaam naar rechts, vervolgens naar achteren, naar links en naar voren, in een volledige cirkel. Dit helpt de energie in je keel en nek te laten stromen en spierspanning te verlichten.
- Doe dit 5-10 keer in beide richtingen.

## 4. Kobra-houding (Bhujangasana):

- Ga op je buik liggen, met je handen onder je schouders en je ellebogen dicht bij je lichaam. Druk met je handen in de vloer en til je borst omhoog, terwijl je je nek lang maakt.
- Deze houding opent de keel, borst en longen en stimuleert de energie in de keel-Chakra.
- Houd deze houding 20-30 seconden vast en adem diep in terwijl je de ruimte in je keel opent.

## 5. Camel Pose (Ustrasana):

- Kom in een knielende positie, met je knieën op heupbreedte uit elkaar. Zet je handen op je onderrug en buig je rug achterover, breng je handen naar je hielen.
- Deze houding opent de borst en de keel, en helpt de energie te verhogen in het gebied van de keel-Chakra.

## Meditatietechnieken om de keel-Chakra te openen:

### 1. Visualisatie van het Blauwe Licht:

- Zit in een comfortabele positie en sluit je ogen.
- Visualiseer een helderblauw licht dat zich bevindt in je keelgebied (de kleur die wordt geassocieerd met de keel-Chakra).
- Stel je voor dat het blauwe licht zich langzaam uitbreidt en de hele omgeving om je heen vult. Terwijl je dit doet, voel je dat je jezelf vrij kunt uiten en communiceren vanuit je waarheid.

- Blijf 5-10 minuten in deze visualisatie en focus op het openen van je keel-Chakra.

## 2. Mantra Meditatie:

- Zit in een comfortabele meditatiehouding en adem diep in en uit.
- Begin de mantra **"HAM"** (uitgesproken als "Haam") langzaam en met focus te herhalen.
- Terwijl je de mantra zegt, voel je de energie in je keelchakra stijgen en voel je jezelf steeds krachtiger in je communicatie.
- Blijf de mantra voor 10-15 minuten herhalen.

## 3. Affirmaties voor de Keel-Chakra:

- Zit in stilte en adem rustig in en uit.
- Herhaal de volgende affirmaties, gericht op het versterken van de keel-Chakra:

**"Ik spreek mijn waarheid met liefde en respect."**

**"Mijn stem is krachtig en helder."**

**"Ik ben in staat om mijn gedachten en gevoelens vrij uit te drukken."**

**"Ik ben open en eerlijk in mijn communicatie."**

**Herhaal deze affirmaties 5-10 minuten, waarbij je je focust op de energie in je keel.**

## 1. Keelchakra Meditatie met Ademhaling:

- Zit rechtop met een rechte rug. Adem diep in door je neus en voel de lucht je lichaam vullen.
- Terwijl je inademt, stel je voor dat er licht en energie in je keel-Chakra komt.
- Terwijl je uitademt, stel je voor dat alle blokkades en angst in je communicatie uit je lichaam verdwijnen.
- Herhaal dit 5-10 minuten en focus je op het openen van je keelchakra.

## Mantra's om de keel-Chakra te openen:

### 1. "HAM" (Heilige klank voor de Keel-Chakra):

- De klank **"HAM"** is de specifieke mantra voor de keel-Chakra. Het helpt om de energie in dit gebied te balanceren en de communicatie te versterken.
- Zing of herhaal de klank **"HAM"** tijdens meditatie of als onderdeel van ademhalingsoefeningen. Dit helpt je om je authentieke stem en waarheid te vinden.

### 2. Affirmaties als Mantra's:

- **"Ik spreek met vertrouwen."**
- **"Mijn communicatie is helder en krachtig."**
- **"Ik ben in staat mijn waarheid te spreken."**
- **"Mijn stem wordt gehoord en gewaardeerd."**
- Deze affirmaties kunnen worden herhaald tijdens meditatie of als mantra's om de keel-Chakra te openen en je zelfexpressie te versterken.

### 3. "Om Vishuddhayai Namaha":

- Dit is een mantra die specifiek gericht is op het activeren van de **Vishuddha chakra** (keel-Chakra). De vertaling betekent "Ik bied mijn respect aan de keelchakra" en helpt om de energetische stroom in dit gebied te bevorderen.
- Herhaal de mantra "**Om Vishuddhayai Namaha**" 108 keer (of een aantal keer dat voor jou goed voelt) om de energie van de keel-Chakra te openen en te versterken.

#### Extra Tips voor het Balanceren van de Keel-Chakra:

- **Kleur Blauw:** De keel-Chakra is geassocieerd met de kleur **blauw**. Om de Chakra te versterken, kun je kleding dragen in deze kleur, blauwe kristallen zoals **lapis lazuli** dragen, of je omgeving blauw maken (bijvoorbeeld door blauwe kaarsen of objecten).
- **Water:** Aangezien de keelchakra wordt geassocieerd met communicatie en stromen, kan het nuttig zijn om veel water te drinken om de energie in dit gebied in balans te brengen.
- **Zingen of Praten:** Zingen, praten of hardop voorlezen kan de keelchakra activeren en helpen om de energie van expressie vrij te laten stromen.

Door deze oefeningen, meditatie technieken en mantra's regelmatig toe te passen, kun je de energie van je **keel-Chakra** openen en versterken, wat je zal helpen om authentiek te communiceren, jezelf te uiten en je persoonlijke waarheid te spreken.