



# Chakra Laríngeo

## Vishuddha



[www.espacoyam.com.br](http://www.espacoyam.com.br)



## Quinto Chakra: Laríngeo, Vishuddha

verdade, comunicação, criatividade,  
autoexpressão

**Localização:** garganta

**Elemento:** Éter

**Cor:** Azul claro



**Som:** Ham

**Lição de vida:** Conseguir se expressar segundo a própria vontade, claramente; conseguir ouvir o outro.

**Características:** Comunicação, verdade, autoexpressão, inspiração, criatividade, solução de conflitos, eliminar padrões antigos.

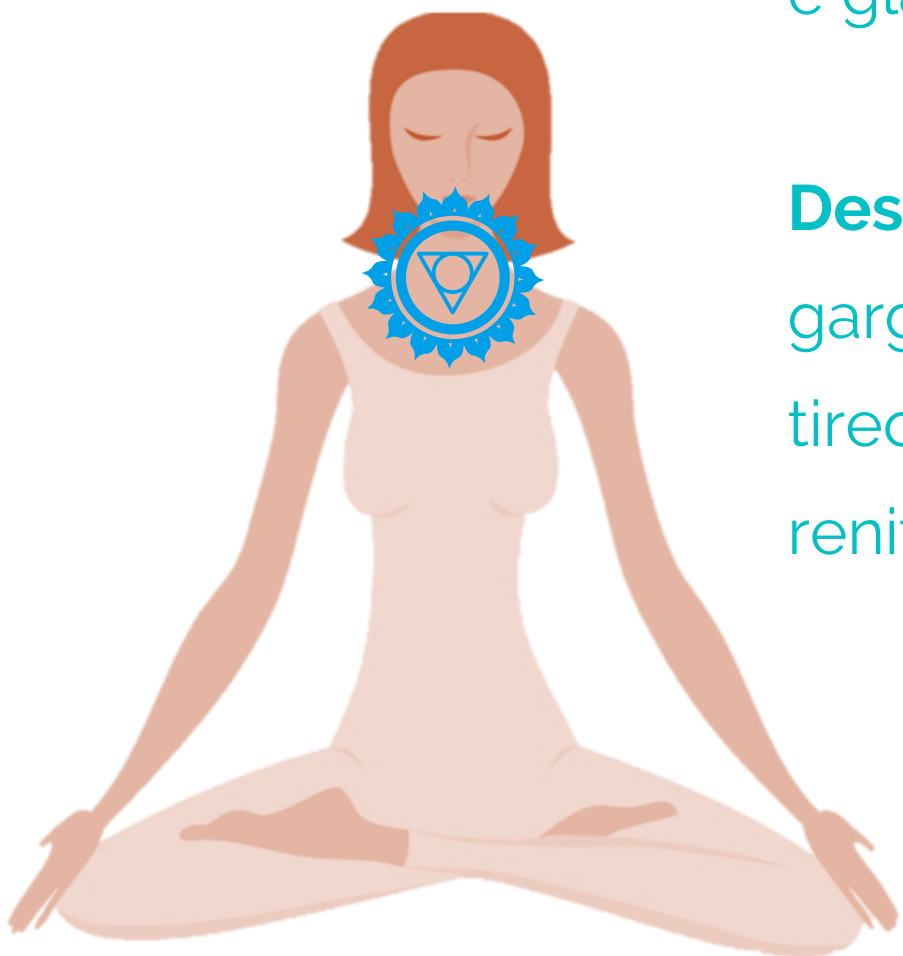


# Chakra Laríngeo

## Vishuddha



**Órgãos:** pescoço, ombros, braços, mãos e glândulas tireoide, paratireoide.



**Desequilíbrios:** rouquidão, dor de garganta, pescoço tenso, problemas na tireoide, problemas de audição, sinusite, renite .

# Chakra Laríngeo

## Vishuddha



## Analise suas crenças e comportamento associados ao chakra Laríngeo

- Você diz o que sente?
- Você julga os outros com facilidade?
- Você faz o que se diz fazer?
- Você é confiável e honesto?
- Você sabe quando os outros são verdadeiros?
- Qual o nível da sua força de vontade?
- Quais atividades permitem a você expressar sua criatividade?
- Você busca clareza ao se comunicar?
- Que tipo de palavras usa em sua comunicação?



## AFIRMAÇÕES PARA REPROGRAMAR O CHAKRA LARÍNCEO

- Comunico minha verdade.
- Penso em cada palavra antes de expressá-las.
- Estou aberto a ouvir os outros.
- Sei dizer **não**.
- Sei escutar um **não**.
- Eu honro o que digo.
- A minha voz é minha expressão.
- Eu me comunico com eficácia.
- Eu tenho o direito de escolher.
- Compartilho meus sentimentos com facilidade.
- Vejo a realidade com tranquilidade.

## COMO EQUILIBRAR O CHAKRA LARÍNGEO



- Ho'oponopono para perdoar o passado.
- Aplique **Reiki** na região do chakra.
- Visualização de **luz pulsada azul clara** no chakra.
- Uso de **afirmações positivas** que trabalhem as crenças limitantes associadas a esse chakra.
- Posturas de **Yoga**: vela, arado, peixe.
- Use óleos essenciais de: **camomila, gardênia, ylang ylang**
- Use **cristais** como: **turquesa, ágata azul, água marinha**

