

## **MODULO VI: VISHUDDHA: EL CHAKRA DE LA GARGANTA**



Este es el primero de los chakras superiores y está asociado con la comunicación, la autoexpresión y la creatividad por medio del sonido.

Es el centro de la voluntad y el poder de elegir. La habilidad para comunicarse, para definir las propias necesidades, para organizar el tiempo personal y para hacer valer la propia voluntad

**Color:** Azul

**Ubicación:** En la garganta, desde la 7° a la 3° cervical.

**Edad de desarrollo:** 28 a 35 años

**Partes corporales asociadas:** la garganta, la boca, oídos, nariz, muelas, las vértebras cervicales, cuello, aparato de fonación.

**Glándula endocrina:** tiroides y paratiroides

**Lección vital:** El poder de elección, expresión personal, comunicación, autoexpresión.

**Elemento:** aire

**El dolor enmascarado:** Este dolor suele estar causado por traumas infantiles, cuando el ser enmascarado se acostumbra a ser “visto pero no oído”, debido a que frecuentemente se le decía que “se callara”, queda con la sensación de que sus opiniones no son válidas. Para enfrentarse a ese rechazo de su ser auténtico, lo reprime. Ese niño triste permanece encerrado en la forma adulta y ha tomado las decisiones de rechazar la responsabilidad de crecer y hacerse cargo de su vida.

**Arquetipo funcional: el comunicador:** tras haber trabajado los chakras inferiores y haber conseguido la compasión requerida por el corazón, los comunicadores saben que si los demás “no escuchan” lo que ellos tienen que decir no es una consecuencia de su capacidad para la

comunicación, sino que simplemente demuestra que el receptor no está todavía en una fase en la que pueda aprovechar lo que está diciendo.

**Arquetipo disfuncional: El *ser enmascarado*:** A veces, parece un payaso; alguien que siempre está riendo, bromeando y adoptando una visión positiva nada realista. En realidad, se está poniendo la máscara de la comedia intentando de ocultar la tragedia de sentir que nadie le ama o le escucha.

**Cristales:** Turquesa, lapislázuli, aguamarina, ágata, celestina, sodalita, zafiro, topacio azul,

**Incienso/aceites:** manzanilla y mirra

**Mantra:** JAM

**Planeta:** Mercurio

**Como identificar desequilibrio del Chakra:**

***Demasiado abierto (o gira a una velocidad excesiva):*** Habla en exceso, demasiado dogmático, arrogante y rígido.

***Bloqueado o Falta de energía (o gira a una velocidad muy lenta o no gira):*** evita la autoexpresión, no tiene confianza, mantiene opiniones incoherentes, cuando la persona ha desarrollado el hábito de la mentira, timidez, falta de voluntad, poca fiabilidad y temor a la sexualidad.

***Desordenes físicos:*** hipotiroidismo y bocio, hipertiroidismo, agotamiento, problemas digestivos y de peso, dolor de garganta, de cuello y en la parte posterior de la cabeza, hiperparatiroidismo e hipoparatiroidismo. Problemas en la voz, cáncer de laringe, contracturas de la región temporomaxilar, las inflamaciones repetidas en encías y dientes.

***Esta equilibrado cuando:*** la forma de hablar y de expresarnos nos incita a formular afirmaciones positivas sobre la vida. Los sentimientos de nuestro corazón toman forma e incluso conseguimos comunicarnos telepáticamente, la persona estará alegre y será buen orador. También es posible que sea artista o músico inspirado y que sea proclive a cultivar la meditación y la sabiduría espiritual.

**Preguntas para diagnosticar:**

- ¿Cómo puedes fortalecer tu voz? Intenta cantar o recitar un poema, o cantar todas las mañanas por cinco minutos.
- ¿Cómo puedes expresar tus sentimientos? Empieza a escribir en un diario para comunicar tus emociones con seguridad.
- ¿Qué opinión te merece la expresión de la cólera? Escríbele a alguien con quien estés enojado.
- ¿Tu cuerpo está purificado? Aprovecha un fin de semana para reducir los estimulantes y comer sólo alimentos frescos, crudos, cocidos o ligeramente cocinados.
- ¿Qué significado tiene el poder de la voluntad?
- ¿Te expresas con honestidad frecuentemente?
- ¿Tiene fe en ti mismo o en algo superior?
- ¿Puedes confiar en el proceso de la vida sin tratar de controlarlo?
- ☐ ¿Ejerces tu voluntad en las situaciones importantes?

**En resumen:**

El aprendizaje que ayuda a superar los conflictos de este chakra puede resumirse en dos grandes enseñanzas: la mentira es una violación al cuerpo y al espíritu; y la falta de fe en el poder de la decisión nos convierte en esclavo de la voluntad de otros.

A Nivel emocional tiene que liberar los canales de comunicación y abrirse a la capacidad de escuchar y a nivel espiritual debe desarrollar Satya, expresar la verdad.

### **SOLUCIONES DE EMERGENCIA:**

- Confeccionar una lista de personas que controlan tu voluntad
- Realizar un listado de personas a las que tú controlas y de los motivos por qué lo haces.
- Preparar una lista de situaciones en las que pierdes el control de tu propia voluntad.
- Dedicar tiempo a tu aventura interior: cultivar el arte, dar lugar a la creatividad, meditar.
- Vencer la pasividad, la pereza espiritual, que conduce al consumismo.
- Elaborar proyectos
- Aceptar compromisos y cumplirlos.
- Cultivar ideales y valores fundamentales.

### **SEÑALES DE EQUILIBRIO:**

- ACEPTO Y PERDONO LO QUE NO PUEDO CAMBIAR EN MI VIDA
- CONOZCO MIS NECESIDADES Y LAS COMUNICO.
- EXPRESO LO QUE QUIERO Y COMO LO QUIERO
- ACTUO CON VOLUNTAD Y PROPÓSITO
- ACEPTO LAS CONSECUENCIAS DE MIS ACTOS

### **AFIRMACIONES:**

- Empiezo a hablar por mí mismo
- Lo que yo tengo que decir merece ser escuchado
- Me complazco en autoexpresarme y en todos mis actos creativos
- Escucho las necesidades y deseos de los demás y los reconozco.
- Hablo siempre desde el corazón.
- Antes de expresar lo que siento, lo considero adecuadamente.
- Mi voz se está volviendo más potente y atractiva.

## EMOCION: LA APATIA y DEPRESION

Podríamos decir que la apatía es una emoción que se desprende de cuando estamos de duelo, yo recuerdo que cuando mi mamá falleció me paso que sentía que todo me daba igual, estaba como anestesiada, si me quedaba, si me iba o volvía, todo me daba igual, como si no pudiera sentir, es como un mecanismo del cuerpo, quizás para evitarnos un gran dolor. Con el tiempo lo fui trabajando y la muerte de mi mamá me llevo a tomar decisiones con respecto a qué hacer con mi vida laborar, pude ver y sentir que la vida es una y que debía hacer con “mi tiempo” lo mejor que podía, entonces decidí abrir mi centro de yoga, lo cual era algo que iba en contra de mi mandato familiar, pero tenía que ver como mi propósito. Otra situación que viví que, me hace reconocer este chakra, es que estaba por inaugurar mi negocio de ropa (herencia familiar: todos comerciantes textiles) debía estar feliz por ello, no les parece? Bueno me quede muda, no podía hablar en la inauguración.

Todo esto para contarles que este chakra se relaciona muchísimo con nuestro propósito de vida. Y se preguntaran que tiene que ver esto con la apatía o la falta de voluntad? Bueno considero que cuando no hacemos lo que nos gusta, o cuando no desarrollamos nuestro potencial, no sentimos deseo o ganas de realizar, de hacer; entonces cada vez que te falte voluntad, sería bueno que te preguntes que es lo estoy haciendo por el deber ser?

También llama la atención que la sintomatología de los problemas de tiroides sean la falta de voluntad, es claro que este chakra es el centro de la voluntad.

Este chakra se relaciona con el tercero que trabaja la autoestima y esto hace que si la persona tiene una buena autoestima va a poder comunicarse de manera clara, concreta, diciendo lo que quiere y piensa.

“Quien tiene porque vivir, soporta cualquier como” dice el filósofo Nietzsche, o sea en otras palabras, si encuentras algo que disfrutas hacer y que amas, no hay esfuerzo y si mucha voluntad!!

Entonces, las emociones son señales del cuerpo que me indican un camino, o un mensaje del alma, casi como una conexión con el sexto sentido, ¿Qué nos querrá decir la apatía? ¿Qué nos querrá decir la falta de voluntad? ¿Quizás la falta de propósito?.

Hace unos días atrás, mi hermana de 18 años vino a pasear y estaba en duda con su carrera, entonces mi pregunta como coach fue: ¿Qué es lo que harías si supieras que vas a tener éxito? Ella me contestó “bióloga”, que en nuestra familia no hay ningún biólogo, lo que resulta un poco difícil para ella no seguir con la empresa familiar, hasta el momento venía desganada, desmotivada con el estudio, cuando comenzó a investigar sobre esta carrera, comenzó a tener “ganas” de estudiar su corazón latía muy fuerte cuando se inscribió en la carrera, no sé qué va a hacer con su vida, lo que sí sabe, es que quiere estar en contacto con la naturaleza, cuidar el medio ambiente, investigar y preguntar sobre los árboles, le gusta y defiende el medio ambiente, ella pudo decir: yo quiero “hablar por la tierra”, ella no tiene como defenderse de lo que nosotros como humanos hacemos, con lágrimas en los ojos, ella encontró su propósito y ahora tiene toda su energía puesta en

desarrollarse en esta área. Finalmente lo importante no es la carrera sino lo que haga para cumplir con su propósito.

Si encontramos eso que nos apasiona la energía fluye. Les recomiendo el libro de Viktor Frankl “El hombre en busca de Sentido” en este libro el autor desarrolla lo que él denomino “Logoterapia”, cuenta su propia historia en un campo de concentración, él como psiquiatra comienza a observar que había personas que vivían más tiempo que otras y se aferra al propósito de encontrar que los mantiene vivos, observa que quienes se aferraban a una foto, o le daban un sentido a seguir vivos, encontraban más forma de vivir, imagínense en ese lugar donde la degradación era constante y lo que menos había era libertad, él encuentra una forma de “mantenerse vivo” incluso él le encuentra el sentido a estar allí, en ese campo de concentración.

Entonces es acá que relacionamos el quinto chakra, con nuestro desarrollo de los talentos, dones, todos hemos venido con un propósito único, el tema es que muchas veces no lo escuchamos, por los mandatos, el miedo, la inseguridad.