

**Halschakrat – Vishuddha (femte chakrat)**

**Färg**

Ljusblå

**Affirmation**

Jag talar (I speak)

**Beskrivning**

Halschakrat är placerat vid halsgropen och är det första av de högre chakrana. När man har balans i detta chakra uttrycker man sin kreativitet, är en god lyssnare, kommunikativ och autentisk, dvs vi talar våran sanning och är oss själva. Man följer sin livsväg och drömmar samt tar förnuftiga beslut. Halschakrat sitter mellan kroppen och huvudet så vid en inre konflikt där förnuftet säger en sak (huvudet) och känslorna en annan (kroppen) så är det halschakrat som aktiveras och beslutar om det är förnuftet eller känslorna som får komma till uttryck. Att sitta vid vatten, ex havet eller en sjö, njuta av himlen och andas frisk luft är bra sätt att bibehålla balans i detta chakrat.

**Kroppsdelar**

Kroppsdelar som hör till halschakrat är tänder, tandkött, mun, läppar, tunga, hals, nackkotor, mat- och luftstrupe samt sköldkörteln. Även andning och röst är kopplat till detta chakra.

**Kroppsliga/psykiska tecken vid obalans**

Torrhosta, hes röst, skolios, hormonella sjukdomar, värk i nacke, huvud och axlar, lätt att bli förkyld samt hörselproblem. Vid obalans kan man hålla tillbaka sina åsikter, inte våga prata och stå i fokus, ha svårt att känna empati och lyssna på andra.

**Överaktivt halschakra**

Man kan prata väldigt mycket och tar mycket plats, man lyssnar och hör inte andra, man vet bäst och hävdar sig i olika sammanhang.

**Underaktivt halschakra**

Man kan ha svårt att stå i centrum, våga prata och uttrycka sina åsikter. Man är blyg och vill vara osynlig. Man tror att ingen är intresserad av vad man har att säga och man kan ha svårt att försvara sig själv verbalt.