

Vishuddha Chakra

Ubicación: en la garganta

Color asociado: azul turquesa

Elemento: sonido/ éter (espacio que ocupa la materia conformada por aire, tierra y agua)

El Chakra de la garganta se vincula con la forma en que nos comunicamos con los demás, con la capacidad de ser honestos, escuchar y ser escuchados. Cuando la energía de este Chakra, está desequilibrada podemos presentar problemas de tiroides, afonías, dolor de cuello, de hombros o de brazos. También podemos encontrarnos con dificultades de comunicación, temor a decir lo que pensamos o sentimos, oa la inversa podemos presentar una necesidad continua de hablar y criticar.

Cuando logramos armonizar la energía del Chakra de la garganta nos permite expresar nuestra con claridad y autenticidad nuestras ideas y sentimientos.

Este chakra se asocia con el color azul turquesa. Este es un color fresco y suave que simboliza la paz y el descanso. También simboliza el flujo de la imaginación y los ideales. Este color tiene una maravillosa cualidad pues funciona como antiséptico, antiinflamatorio, ayuda a bajar la fiebre, la presión arterial alta, detiene hemorragias, calma las emociones fuertes como la ira, la agresión o la histeria. Brinda tranquilidad y contrarresta el estrés. El color azul/turquesa se puede utilizar para cualquier tipo de dolencias asociadas con el habla, la comunicación o la garganta.

Con la práctica de esta secuencia de posturas logras poner en movimiento tu energía proveniente de este Chakra para que logres comunicarte contigo misma y con los demás de forma beneficiosa.



1. **Variación de postura fácil: brazos y rodillas** • Variación de Sukhasana brazos rodillas



2. **Postura fácil con rotación del cuello** • Rotación de cuello en Sukhasana



3. **Giros de hombros sentado**



4. **Círculos con el torso sentado** • Círculos Kundalini



5. **Postura del gato y la vaca sentados** • Upavistha Bitilasana Marjaryasana



6. **Postura del bastón** • postura dandasana



7. **Postura de la cabeza a las rodillas** • postura del siglo sirsasana



8. **Preparación para la postura de cabeza rotada a rodillas** • Preparación para la postura Parivrtta Janu Sirsasana



9. **Variación de la postura del medio señor de los peces con la mano levantada y la pierna** • Variación de Ardha Matsyendrasana con la mano hacia arriba y la pierna



10. Postura de flexión hacia adelante sentado • Paschimottanasana



11. Postura del ángulo atado • Postura Baddha Konasana



12. Postura de la mariposa sentada • Asana Upavistha Titli



13. Variación de la postura de la mariposa con flexión hacia adelante • postura tarasana



14. Postura del ángulo atado • Postura Baddha Konasana



15. Postura del puente • Postura de Sarvangasana Setubandha



16. Postura del puente con las manos bajo los pies • Setubandha Sarvangasana Hasta Bajo Pada



17. Variación de la postura del puente con talones • Variación Setubandha Sarvangasana Tacones



18. Postura del puente con una pierna • Eka Pada Setubandha Sarvangasana



19. **Postura del puente con las piernas en el ojo de la aguja** • Setubandha Sarvangasana Pada Sucirandhrasana



20. **Postura del puente** • Postura de Sarvangasana Setubandha



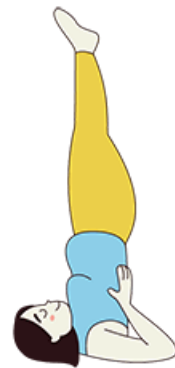
21. **Círculos con las rodillas reclinadas**



22. **Postura de liberación del viento** • postura de Pawanmuktasana



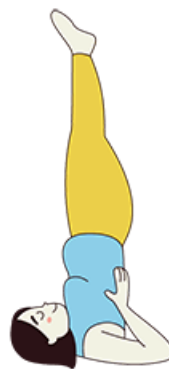
23. **Postura del arado fácil** • Purva Halasana



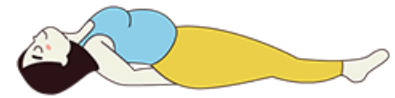
24. **Postura de parada de hombros** • Sarvangasana



25. **Postura del arado** • Halasana



26. **Postura de parada de hombros** • Sarvangasana



27. **Postura del pez** • Matsyasana



28. **Postura del cadáver** • postura savasana



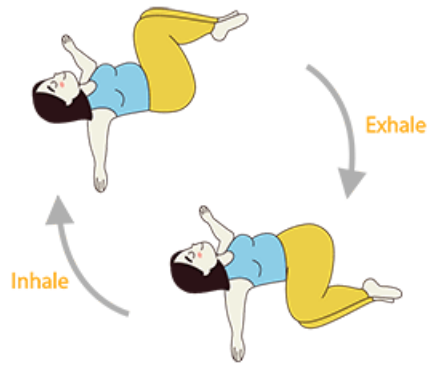
29. **Postura de descanso constructivo** • Variación de Savasana con piernas dobladas



30. **Postura de liberación del viento** • postura de Pawanmuktasana



31. **Postura de torsión espinal en posición supina II** • Supta Matsyendrasana II



32. **Giro del vientre** • Flujo de Supta Matsyendrasana II



33. **Postura de torsión con abdomen girado** • Jathara Parivartanasana



34. **Postura del cadáver** • postura savasana



35. **Postura del ángulo atado reclinado** • Postura de Konasana Supta Baddha



36. **Postura del cadáver** • postura savasana

