



∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞

## Hals & Nacken – Ausdruck



### «Spreche deine Wahrheit»

Als Nacken gilt die Rückseite des Halses. Ihm obliegt die Beweglichkeit von Kopf und Oberkörper. Die Funktionen der Nackenmuskeln, die sich sowohl rechts als auch links der Wirbelkörper befinden, sind sehr komplex. Das Halten der Wirbelkörper sowie das Ermöglichen von Bewegungen des Kopfes und des Halses gehören zu den grundlegenden Funktionen der Muskeln im Bereich des Nackens.

#### 5. Halschakra [Vishuddha «Zentrum bzw. Rad (Chakra) der Reinheit »]

Das 5. Chakra befindet sich auf der Höhe des Halses. Es verbindet die Ideen, die im Kopf entstehen, mit den Gefühlen, die der Körper empfindet, und lässt sie uns ausdrücken.

Themen: Kommunikation, Authentizität, Ausdrucksfähigkeit, Integrität, Willenskraft, Wahrheit  
Körper: Mund, Zunge, Ohren, Hirnstamm, Schilddrüse, Nebenschilddrüse, Mandeln, Hals, Kehle, Stimmbänder, Nacken

Element: Raum/Äther [Äther, Raum und Zeit gilt als alldurchdringend, ewig und sind eins.]

Farbe: hellblau, türkis

Zu fühlen, was man will und braucht, ist das eine, es aber in Worte zu fassen, es annehmen, aussprechen und dazu zu stehen, ist das andere.



∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞

## ÜBUNGEN

### \*Halschakra reinigen:

Das Element, das diesem Chakra zugeordnet wird, ist der Äther. In Indien wird diese Energie *Prana* genannt, was soviel heisst wie Lebenskraft. Damit gemeint ist der Kraftstrom, der alles Lebende durchzieht. Stell dir nun vor, wie ein Energiestrom dein Halschakra durchzieht und wie diese Energie alles Störende mit sich nimmt, wie sie alle Blockaden sanft und gründlich entfernt.

### \*Pran Mudra (Lebens-Mudra):

Mit jeder Hand: Die Spitzen von Daumen, Ringfinger und kleinem Finger aufeinander legen, die übrigen Finger bleiben gestreckt. 1 – 15 Min. halten. Spreche folgende Bejahung laut oder still für dich aus:

---

**«Ich habe einen gesunden Appetit auf die kleinen und grossen Abenteuer des Lebens und verdaue die Herausforderungen voller Lust und Freude.»**

---



∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞

## AFFIRMATIONEN FÜR DAS HALSCHAKRA



«Ich bleibe mir treu»

«Ich traue mich»

«Ich drücke mich aus, so wie ich bin»

«Ich spreche meine Wahrheit»

«Ich bin aufrichtig, zu mir selbst und anderen»

«Ich vertraue meiner inneren Stimme»





## YOGA



### Nackendehnung

Komme in einen bequemen Sitz. Neige den Kopf zur Seite. Neige den Kopf auch nach vorne und hinten sowie nach links und rechts. Du kannst die Dehnung durch das Auflegen der Hand auf den Kopf verstärken.



### Ellenbogen kreisen

Komme in einen bequemen Sitz. Strecke die Arme lang zur Seite und bringe dann die Hände auf die Schultern. Beginne die Ellbogen zu kreisen, von kleinen bis zur grossen kreisenden Bewegungen. Wechsle die Richtung.



### GOMUKHASANA – Kuhgesicht

Strecke den rechten Arm zur Seite aus, legen die Hand auf den Rücken. Schiebe die Hand nach oben in Richtung Kopf. Die Handfläche zeigt nach außen. Strecke den linken Arm nach vorne aus und führe die Hand hinter den Rücken. Greife die Hände hinter dem Rücken ineinander. Bewege die linke Schulter nach hinten. Richte den Rücken, den Hals und den Kopf gerade auf.



### GARUDASANA – Adler „Arme“

Komme in eine Sitzposition. Strecke die Arme seitlich lang aus. Lege dann den linken Ellbogen in die rechte Elle und bring die Handinnenflächen zusammen. Bringe die Ellbogen möglichst waagrecht und leicht richtung Himmel. Atme zwischen die Schulterblätter.



### SARVANGASANA – Schulterstand

Lege eine Decke unter deine Schultern, bis unterhalb des Nackens. Aus der Rückenlage Beine heben, dann Becken heben. Mache die Bewegung langsam und bewußt, stütze den unteren Rücken mit den Händen. Verweile ein paar Atemzüge oder ein paar Minuten. Wichtig: Kopf nicht drehen.



### MATSYASANA – Fisch

li: Schiebe deine Hände unter dein Gesäss. Hebe dann den Brustkorb und lege den Kopf nach hinten.  
re: lege ein Kissen unter deinen Brustkorb und unter dein Kopf ein Block o. Buch. Die Beine sind angewinkelt und die Hände liegen locker im Schoss.



## REFLEXION CHAKRA 5

**Das Halschakra ist das wichtigste Zentrum des Ausdrucks und der Kommunikation. Es geht hier darum, dass wir unsere einzigartige und authentische Stimme, UNSER LIED, in die Welt tragen.**

Kannst du deinen Gefühlen leicht Ausdruck verleihen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Bist du schüchtern mit Sprechen vor anderen oder fällt es dir leicht?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ziehst du dich lieber zurück, wenn es darum geht, deine Gefühle auszudrücken?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## REFLEXION CHAKRA 5

Welche Worte sagst du und Geräusche machst du oft?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kommunizierst du offen, ehrlich und klar? Was sind die Gründe, wenn du es nicht tust?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zeigst du dich so, wie du wirklich bist?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## REFLEXION CHAKRA 5

Was ist für dich ein starker Wille?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ende Woche 5:

Wie verbunden fühlst du dich mit deinem Halschakra?

Was hat sich für dich gezeigt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞