



# QUINTO CHAKRA

**PERTENECE A:**

VANESSA BASILIO GUTIERREZ

---

## SU IMPORTANCIA:

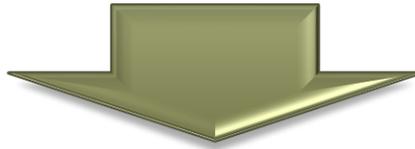
Es un chakra fundamental en el contacto de nuestra consciencia con nuestro ser.

Este chakra es el que a niveles más profundos nos permite escuchar esa voz interior tan sabia que hay dentro de todos nosotros y que deberíamos aprender a dejar que nos guiara

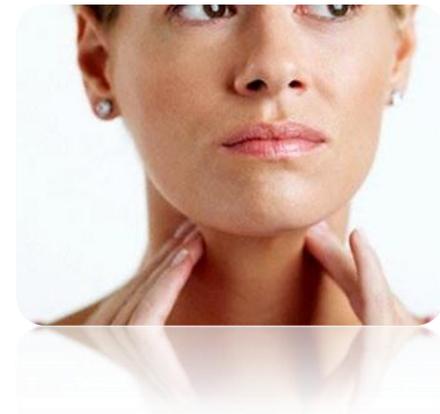


## UBICACIÓN:

El quinto chakra se encuentra entre la nuez y la laringe. Nace en la columna vertebral cervical y se abre hacia delante.



*La garganta*



## EFECTOS SOBRE EL ORGANISMO:

Regula el sistema linfático y actúa sobre las cuerdas vocales y los oídos. También expande su acción hacia los hombros, brazos y manos, pero su área específica es la boca.

Sistema linfático



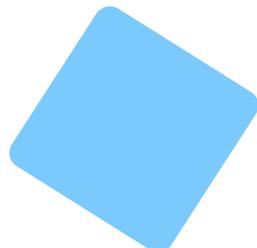
El Quinto chakra es inmensamente sensible ante cualquier desequilibrio y por ello se debe prestar mucha atención a todo lo que se dice.



Problemas de comunicación es dado por que quinto chakra no muy limpio.

Síntomas por desequilibrio: Dificultades en la comunicación o en la expresión de sentimientos.

# EJERCICIOS PARA EL CHAKRA VISSUDHA



**Cromoterapia:** la cromoterapia es la curación a través del color.

**Gemoterapia:** la gemoterapia es la curación a través de las piedras



## HALASANA: La postura del arado

En la postura del arado buscamos la introspección necesaria para realizar cambios en nuestra vida.



Después de cada postura, es importante realizar la contrapostura llevando al cuerpo hacia el movimiento opuesto.

Con simhasana  
limpiamos las  
palabras que  
guardamos  
adentro.



## SIMHASANA: Postura del león

realizando varias respiraciones y luego levantar la cabeza y estirar las piernas aflojando las rodillas con suaves movimientos. Repetir todo hacia el lado izquierdo.

## ARDHA MATSYENDRASANA: Postura de la media torsión



liberan los nadis  
dejando que la  
energía fluya  
desde los centros  
bajos a los  
superiores.

Gracias