

**Reis door je Chakras**

**Welkom ...**

**in de  
wondere wereld van  
je keelchakra.**

**Curvy Queen's Mindset**



# Reis door je Chakras

**VISHUDDHA**

**Sanskriet: विशुद्ध**

**Keelchakra**

**Curvy Queen's Mindset**



## Reis door je Chakras

Waar is je vijfde chakra, ook wel de **keelchakra** genoemd, verantwoordelijk voor? Welke invloed heeft dit op je algemeen welzijn? Wat doe je met een **keelchakra** die geblokkeerd is? Dit zijn antwoorden die je wil weten als je de beste versie van jezelf wil zijn.

Misschien ben je ook wel geïnteresseerd waarom de kleur blauw met deze chakra word geassocieerd. Waarschijnlijk weet je al wel dat het deze kleur is die je vijfde chakra draagt.

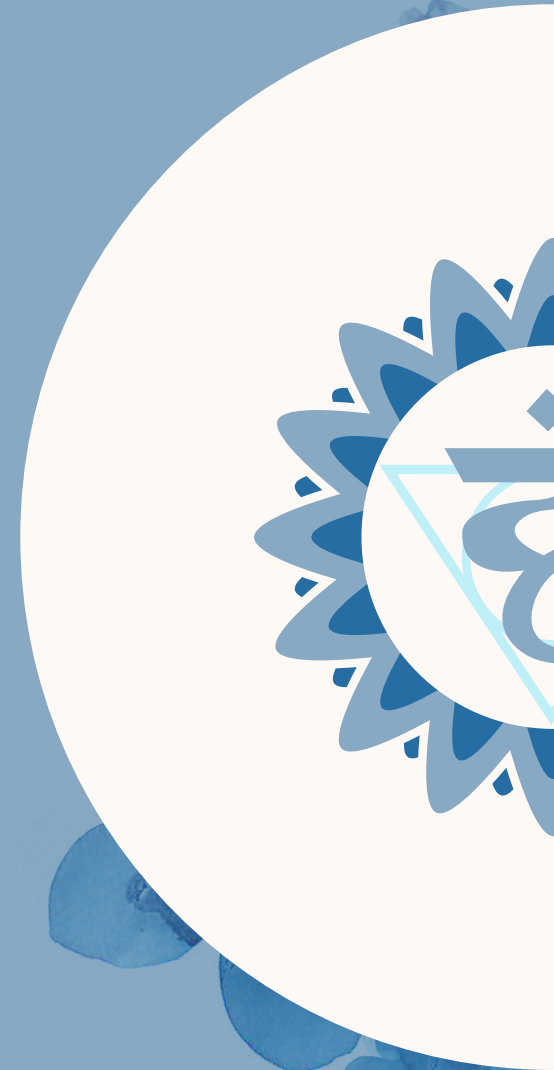
Maar waarom dat zo is weet je misschien nog niet.

Dit kom je allemaal te weten, dus ga gemakkelijk zitten en neem alles in je op.

# Reis door je Chakras

**Wat je moet weten  
over je keelchakra.**

**Curvy Queen's Mindset**



## Reis door je Chakras

Het eerste wat je moet weten om je vijfde chakra te kunnen begrijpen is waar je hem kan vinden en dit is in je keel, naast je schildklier en bouwt een brug tussen je Hartchakra en je Kruinchakra. Zie het als het energiecenter die je gedachten en je gevoelens samenbrengt op een manier dat die twee belangrijke informatie kunnen uitwisselen aan andere mensen.

Typisch voor de keelchakra is dat deze verantwoordelijk is voor je spirituele verlichting.

Hoewel de chakra een paar fysieke kenmerken heeft, word ze toch meer geassocieerd met je gevoel van zelfbewustzijn en spirituele welzijn.

Uiteraard kan je nog steeds lichamelijke symptomen hebben die in je keelchakra aanwezig zijn. Die informatie ga ik je later in het artikel vertellen.



## Reis door je Chakras

- 6 -

Maar voor nu, is het belangrijker om te weten dat de keelchakra de eerste van je spirituele chakras is en de twee andere zijn je Derde Oogchakra en je Kruinchakra.

# Reis door je Chakras

**Je Keelchakra van dichterbij bekijken.**

**Curvy Queen's Mindset**



## Reis door je Chakras

Je weet al dat je keelchakra je helpt om je gevoelens en je gedachten effectief te kunnen uiten.

Hoe voelt een goed werkende keelchakra? Het geeft je de mogelijkheid om je gedacht te zeggen zonder overdreven emotioneel te worden en deze chakra geeft je de mogelijkheid om diepste en intiemste gedachten en emoties uit te spreken.

Als de energie vrij door je keelchakra kan stromen,

ga je merken dat je je kalm kan houden en je communicatie op een duidelijke manier kan overbrengen, zelfs als het een heel moeilijk gesprek is.

In tegenstelling tot beginnen met roepen en emotioneel te reageren, ga je simpelweg zeggen hoe je je voelt en wat je denkt, op een manier die door de andere persoon aanvaard wordt.



## Reis door je Chakras

Zoals je kan zien, is een open keelchakra heel belangrijk.

Om spirituele verlichting te krijgen en je lichamelijk welzijn op peil te houden, ga je op een effectieve manier communiceren.

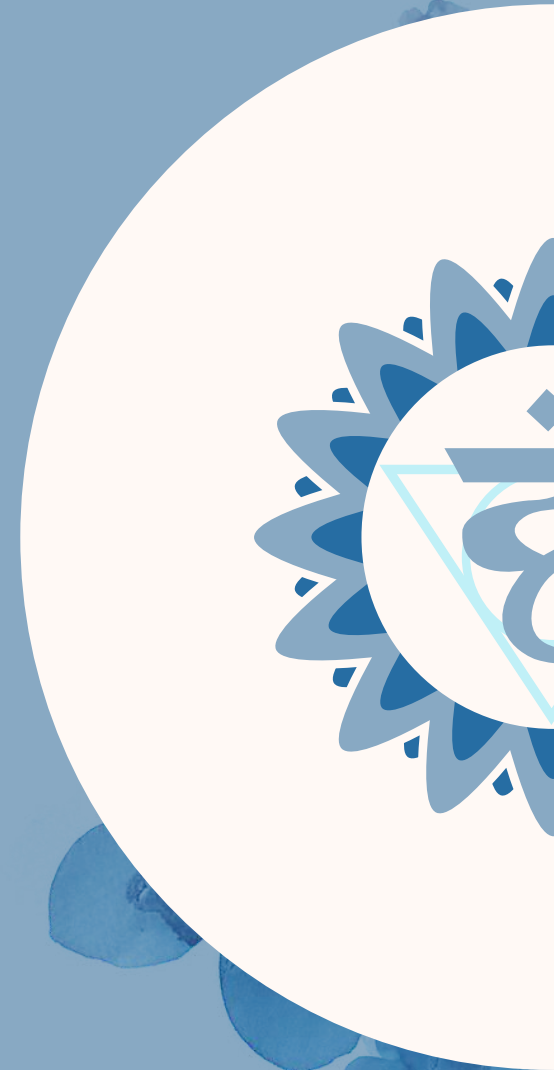
Het is even belangrijk om je gedachten te kunnen zeggen als voor jezelf op te komen in plaats dat er over je hoofd wordt beslist.

Als alles gezegd is, gaat je keelchakra je basisbehoeften verbinden met je hogere spirituele energie. Als deze te actief is, ga je verschillende problemen ondervinden. Hetzelfde geldt voor een keelchakra die geblokkeerd is.

# Reis door je Chakras

**Wat gebeurt er als je keelchakra geblokkeerd is.**

**Curvy Queen's Mindset**





## Reis door je Chakras

- 11 -

Als je keelchakra geblokkeerd is, dan ga je merken dat je moeilijk je gedachten en je gevoelens moeilijk kan uitspreken.

Het is zelfs zo dat je de dingen niet over je lippen krijgt.

En wat een geblokkeerde keelchakra ook nog teweegbrengt is dat mensen waarvan deze chakra niet open is, het verschrikkelijk vinden om publiekelijk te spreken en gaan dit proberen uit de weg te gaan

en het is niet ongewoon dat mensen met een keelchakra uit balans uiteindelijk ook gaan liegen. Het is niet dat deze mensen met opzet liegen of dat ze problemen hebben met de waarheid te zeggen. Het is eerder dat ze bang zijn om te zeggen hoe ze zich voelen, dat ze botweg veroordeeld zullen worden, of dat er tegen hen geroepen gaat worden of zelfs afgewezen zullen worden.

# Keelchakra - Vishudha

**Kleur:**

Blauw

**Zintuig:**

Horen

**Locatie:**

Keel

**Planeet:**

Saturnus

**Mantra:**

HUM

**Edelsteen:**

Saffier

**Symbol:**

Een cirkel met een omgedraaide driehoek

**Element:**

Ether

**Voeding:**

Fruit

**Eigenschappen:**

Waarheid, Levensdoel, Expressie,  
Kunst, Ten dienste staan van,  
Communicatie

**Beïnvloed:**

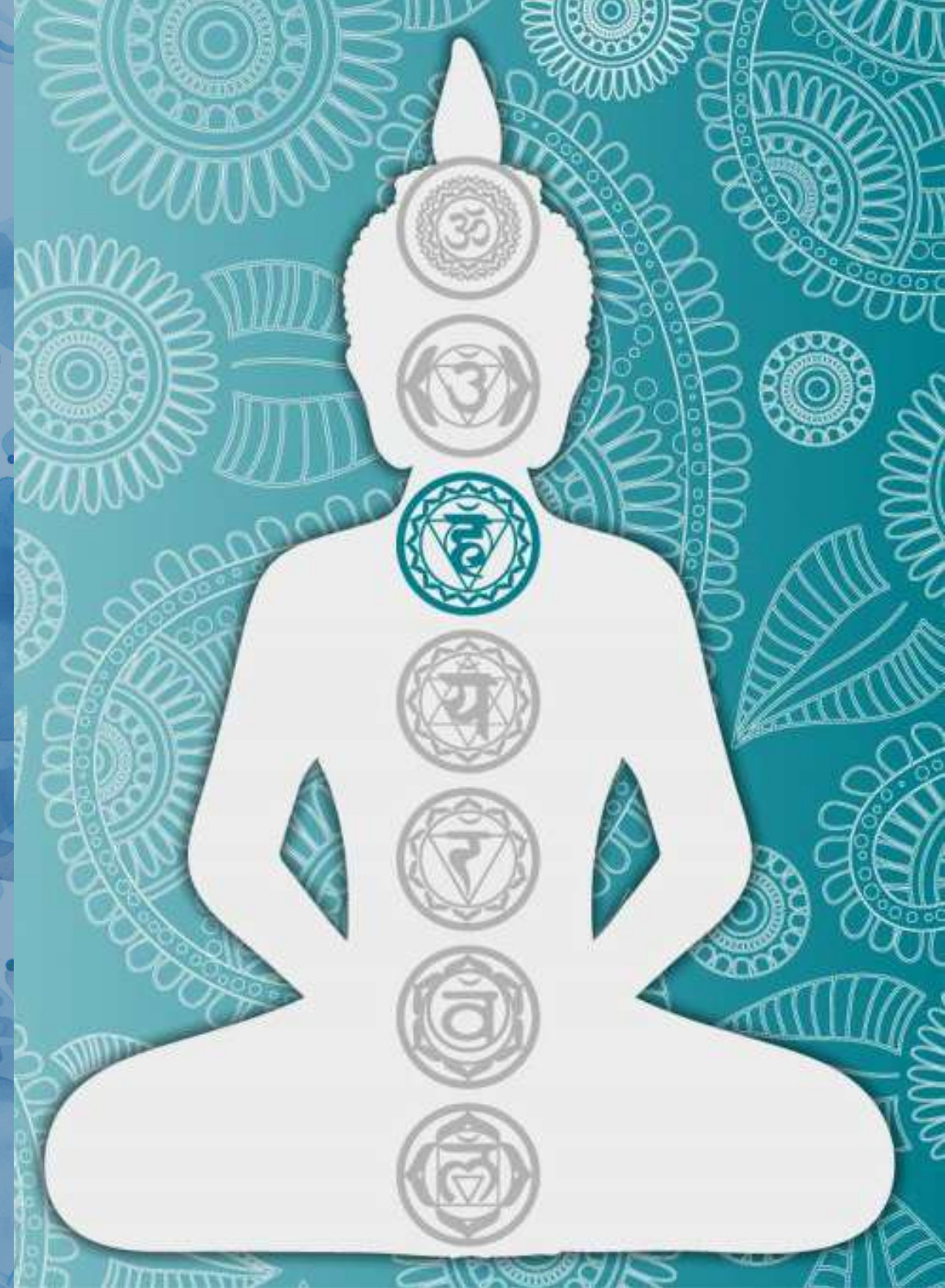
Communicatie, Creativiteit,  
Geluid, Intuïtie, Zelfexpressie

**Uit balans:**

Gemis van Creativiteit, Geen  
Levensdoel, Angst om te spreken

**Lichamelijk:**

Schildklier, Keel, Bovenste  
Longen, Armen, Slokdarm



# Reis door je Chakras

**Kan je keelchakra  
overactief zijn?**

**Curvy Queen's Mindset**





## Reis door je Chakras

- 14 -

Als het mogelijk is dat je **keelchakra** te weinig werkt, is het ook mogelijk dat ze teveel kan werken.

Wat gebeurt er als je **keelchakra** overactief is? Je kan je dan wel voorstellen dat deze persoon niet kan stoppen met praten. Dit kan zich op verschillende manieren uiten, zoals roddelen of mensen onderbreken of niet laten uitspreken.

Voor iemand die een overactieve **keelchakra** heeft, is het heel moeilijk om deze eigenschappen te doorbreken.

Het kan zelfs zo zijn dat die persoon dat niet eens doorheeft. Daarom is het echt van belang om je **keelchakra** eerst in balans te brengen voor deze issues zijn opgelost.



## Reis door je Chakras

- 15 -

Het is duidelijk dat je dit eerder snel corrigeert dan het op zijn beloop te laten.

Het gedrag dat rechtstreeks voortkomt uit een keelchakra uit evenwicht kan een vervelende uitwerking hebben op je relatie, zeker als je partner maar blijft roddelen over iemand anders.

Hetzelfde geldt voor een persoon die iedereen steeds onderbreekt. Dan gebeurt het al eens dat mensen uit de buurt van zo iemand blijven. Daarom is het zo belangrijk om dit direct aan te pakken.

# Reis door je Chakras

**Wat zijn de lichamelijke klachten van een keelchakra uit balans?**

**Curvy Queen's Mindset**





## Reis door je Chakras

- 17 -

Zoals eerder vermeld, tonen mensen met een **keelchakra** uit evenwicht bepaalde lichamelijke kenmerken. Deze symptomen zijn vaak, een zere keel, heesheid en zelfs oorpijn. In sommige gevallen kan ook keelontsteking voorkomen of problemen met de schildklier.

Problemen met de schildklier kunnen een hele waaier aan symptomen hebben. En net zoals je **keelchakra** kan je schildklier te snel of te traag werken. Als je het vaak koud hebt, je moe voelt, gewicht bijwint of verliest kan dit te wijten zijn aan je schildklier.

Dit is iets waar je altijd voor naar de dokter moet gaan. Maar het kan evengoed zijn dat het een direct gevolg is van een **keelchakra** uit evenwicht. Daarom is het belangrijk dat je uitzoekt wat er gaande is zodat je de stappen kunt ondernemen om je chakra terug in balans te brengen.



# Reis door je Chakras

**Je keelchakra  
terug helen.**

**Curvy Queen's Mindset**





## Reis door je Chakras

- 19 -

Wat kan je doen om je keelchakra te helen? Er zijn technieken die bijzonder goed werken en die je ook kan gebruiken om al je chakras te helen. Maar er zijn ook heel specifieke manieren voor je keelchakra. Allemaal komen ze hieronder aan bod.

Eerst en vooral kan je in een dagelijkse routine enkele goede technieken oefenen om je keelchakra te helen.

Dit kan je doen door dagelijks te mediteren en aan yoga te doen, maar ook door elke dag een momentje voor jezelf te nemen.

Het is ook belangrijk om jezelf met de kleur blauw te omringen, omdat dit de kleur is die rechtsreeks met je keelchakra verbonden is.

## Reis door je Chakras

Maar voor nu, weet dat je de kleur blauw in je kledij kan verwerken of dat je je omringt door deze kleur. Deze kleine dingen gaan je helpen om je **keelchakra** in balans te houden.

Je kan ook kristallen gebruiken om een balans in je **keelchakra** te creëren. Zoals je wel kan vermoeden, zijn het blauwe stenen zoals aquamarine of blauwe topaz.

Om de stenen te gebruiken, hoef je ze enkel op je keel te leggen terwijl je op je rug ligt.

Ontspan je voor enkele minuten en geef je over aan de kracht van de stenen. De kans is groot dat je de energie van de stenen door je lichaam voelt stromen.

Vaak ga je een warmte voelen waar je de stenen hebt gelegd. Sommige mensen voelen eerder een tintelend gevoel. Dit kan je in je dagelijkse routine van mediteren opnemen.

Als je het moeilijk hebt om te communiceren, geef jezelf dat wat langer aan het mediteren over.





## Reis door je Chakras

- 21 -

Andere dingen die je kan doen om je keelchakra in balans te brengen zijn hardop lezen of zingen.

Je zou versted staan hoe effectief zingen kan zijn. En je hoeft het echt niet voor anderen te doen. Zing in de auto of onder de douche, dit kan al genoeg zijn om je chakra te helen.

En als laatste, probeer om duidelijk met mensen te communiceren. Als je het daar moeilijk mee hebt, neem dan eerst diep adem voor je antwoord of een vraag stelt.

Zeker als je emotioneel bent. Denk aan wat je echt wil zeggen. En geef jezelf de tijd om na te denken wat je gaat zeggen en wat je oprecht wil zeggen, zonder dat je jezelf forceert. Dat is niet gemakkelijk en zeker niet in het begin. Het goede nieuws is dat het elke keer dat je het doet gemakkelijker word.