

Chakra de la Gorge



a a a

a a a

Chakra de la Gorge



Activités pour se connecter à ce Chakra

Boire des tisanes douces (réglisse, mauve)

Tenir un journal ou écrire une lettre non envoyée

Respirations conscientes et profondes

Son à réciter : HAM

Pierres : Calcédoine bleue, aigue-marine

Quand l'énergie de ce chakra est perturbée...

Difficulté à s'exprimer ou à dire sa vérité

Tendance à parler trop ou à se taire par peur

Maux de gorge fréquents ou tension dans la nuque

Peur d'être jugée ou mal comprise

Fleur de Bach conseillée : Cerato

Pour celles qui n'écoutent pas leur voix intérieure, doutent de leurs choix, ont du mal à s'exprimer.

Favorise la clarté intérieure et l'expression sincère