

MEMORIAS CLASE con Lina



CURSO VIRTUAL

ACTIVA TU QUINTO

**CHAKRA
GARGANTA**

eleva la vibración de tu voz

anami



Arcángel Miguel

El **puente** que mueve las emociones, abraza la realidad del ser para enseñar que el hombre manifiesta su verdad interna y externa para crear múltiples caminos imaginarios que siempre los llevara al puente del **YO SOY**, dónde exploraran el ser profundo que les habita.

El lenguaje del sentido son creaciones internas para compartir la luz de la conexión divina, darse el permiso de reposar en el templo o cuerpo físico les llevara a basar su presente en colmar la vida de instantes de ilusión que crean sonrisas y palabras de amor que llevaran más allá de la mente.

Conquistarse es el camino.

Equilibrar tu chakra Garganta

- **VISUDDHA:** Hogar del néctar y del veneno donde se aprende a fluir con la vida.

Cuando este Chakra este acelerado: Las personas hablan en exceso o por hablar o también no hacen silencio para no escucharse. Y no se dan el tiempo de escuchar y dar importancia al otro.

Cuando este Chakra este lento: No se es capaz de expresarlo que sinteten y se da poder a la palabra de los otros, cediendo su poder de elegir.

- **Mover la cabeza concientemente** (La fluidez del movimiento habla de la palabra hablada y no hablada, la auto expresión y la creatividad.

Te presente:

Movimiento a la derecha: Libera la energía presente

Movimiento hacia la izquierda: Libera emociones del pasado.

Tu saliva habla de tu estado de ánimo

entre más densa estas cargando, ponte atención a tus pensamientos y emociones, si esta ligera estas fluyendo, bien!!

Que Alimentos benefician este Chakra:

Frutas, arándanos, moras, algas

Líquido: agua natural, jugos, sopas, agua de coco, zumo de limón (En las mañanas), manzanas, ciruelas, peras y granadilla.

Plantas: Flor de Sauco

- Miel es mágica para este chakra.

Consejos para activar: Caminar y hablarte, cantar, gritar.

Color AZUL ZAFIRO: Color de la sabiduría, vibración de la inteligencia y la personalidad del hombre.

Este color en ropa, visualización o accesorios, fortalece la mente de paciencia, calma, constancia, amor a la verdad, intuición y respeto.

El color Libera: La frialdad, el miedo, la negatividad, sentimiento de inferioridad e insuficiencia.

Equilibrar tu chakra Garganta

- **Ejercicios de respiración profunda:** Estirar el cuello al inhalar llevado la cabeza hacia atrás y exhalar inclinando el cuello a delante.
- **Ejercicio de la silla vacía, Técnica Gestáltica, creador de la Terapia Gestal, fue creada por Jacob Levy Moreno:** Poner en frente tuyo una silla e imaginar que la persona con quien deseas hablar esta sentado en la silla vacía. Así puedes sanar, manifestar, expresar y soltar conscientemente para saner y estar en armonía.

Nota: si hay algún olor, objeto o foto que te recuerde la persona te ayudara a liberar el Chakra garganta.

- **Masaje en el cuello:** Colocar las manos a los lados del cuello, usar la yema de los dedos y masajear circularmente.
- **Reflexología en garganta:** Relajar el sistema nervioso y energético emocional.

Ejercicio

- Espalda recta, el mentón bajo
- Poner 2 dedos indice y corazón entre las clavículas
2 dedos indice y corazón el inicio de las cervicales.
- Hacer presión durante unos segundos y sentir como se crear puente o unión entre los dos puntos en presión, al sentirlo soltar,
- Ahora imagina un punto medio en la sensación de los dos puntos y centra la energía en ese lugar.
- Has consciencia lleva cualquier sentir, emoción, pensamiento y cubrelo en una luz azul.
- Ahora traga y así la emoción, pensamiento o experiencia ni interfiriera en la digestión.
- **Practica física kinestésica:** Mano derecha en el Chakra garganta, extender el brazo izquierdo al lado y sostenerlo, la otra persona intentara bajar el brazo hacia abajo con poca fuerza, si el brazo baja el Chakra esta lento y debilitado.

YOGA Equilibrar el Chakra garganta

Respira, vincula el aire y la alegría de tu luz

- **Postura de héroe tumbado:** Esta postura da amplitud para oxigenar el cuerpo, liberando la tensión, posturas que se puede hacer invertida, es como la postura del niño, única diferencia es ampliar las rodillas como mariposa, también nos ayudan a liberar la tensión en Chakra garganta.



- **Postura restauradora:** Esta postura nos ayuda el flujo de la sangre, el cuerpo y da tranquilidad a la mente. Es una postura la energía del aire a movilizar las aguas del cuerpo para que fluyan.

*Opción
Puedes poner las piernas
elevadas en una pared.*



***El cuerpo por medio del deseo te guaira
al bienestar de todos los cuerpos.***

Símbolos y visualizar chakra Garganta

- **Luna creciente:** Tiene la conexión con este Chakra desde la expresión del camino, la pureza y energía psíquica.
- **Loto** azul de 16 pétalos, manifiesta su verdad interna y externa para crear múltiples caminos
- **Planeta Saturno:** Es la energía de la palabra interna y nos conecta con la fantasía de otros mundos.
- **Animal, Elefante blanco:** Abre camino, destructor de obstáculos, es defensor del respeto a la amistad y siempre lleva el amor y la familia con paso firme.

Chakras Masculinos: Chakra Raíz, Plexo solar y garganta.

Chakras Femeninos: Chakra Sacro, corazón y tercer ojo.

SIGNOS VINCULADOS Chakra Garganta

Tauro: Fuerza para expresar sin limitaciones, con respeto.

- Son seres creativos, aman su labor o por su signo aprenden hacerlo.

Piedra: Aguamarina, limpia la energía de las emociones en el Chakra garganta.

Esencia: Jazmín, Ayuda al estado de ánimo y da bienestar en el sueño.

Acuario: Personas de pensamiento libre, veces rebelde.

- el Chakra garganta les enseña a manifestar y expresarse de forma respetuosa y asertiva.

Piedra: Fluorita, Purifica los pensamientos que llegan al Chakra garganta.

Esencia: Mandarina, armoniza el cuerpo emocional.

Chakra Garganta

Información de interes

Artículos interesantes

La numerología de nuestro linaje

<https://www.anami.com.co/la-numerologia-de-nuestro-linaje/>

La luna y el arcángel Haniel guían tu presente.

<https://www.anami.com.co/la-luna-y-el-arcangel-haniel-guian-tu-presente/>

Videos

Conoce la energía de las palabras

<https://www.youtube.com/watch?v=H6fJ3N-xozU>

Aprendamos la vibración de las Palabras Bendecir y maldecir

<youtube.com/watch?v=dkT0JUqSrP0>

Mensaje del Arcángel Miguel

https://www.youtube.com/watch?v=0zC_Yv309Z0

El arcángel Miguel nos enseña a soltar con amor

<https://www.youtube.com/watch?v=pxRIzSpWDn0>

Ejercicio: El Arcángel Miguel corta los hilos energéticos

<https://www.youtube.com/watch?v=YFfGQcqXGeA>

Meditación para alinear tus chakras

<https://www.youtube.com/watch?v=k-UP57Jxgi0>

Canciones

Gente de Zona - La Gozadera (Official Video) ft. Marc Anthony

https://www.youtube.com/watch?v=VMp55KH_3wo

Muy feliz

<https://www.youtube.com/watch?v=ybJ3j4UtXTk>



Esencias del chakra Garganta

Romero: Ayuda con la sensación de vertigo, estimula la creatividad,

Pachuli: Nos Ayuda aumentar el autoestima, la fatiga emocional, la concentración, alergias, antiviral.

Limón: Estimulante de la alegría y elevar la vibración de la garganta.

Rosas: Mueve la vibración de la palabra y la acción desde el reconocimiento del amor propio.

Geranio: Tienen propiedades analgésicas en momento de dolor.

Manzanilla: Calma estados de tristeza, te conecta con la compasión y la aceptación.

Eucalipto: Genera un equilibrio mental, es un cómplice para crear espacios de descanso.

Pino: Purifica las energías pesadas en la mente, cuerpo y espacios.

Hierbabuena: Protege la energía, transforma la tristeza y el desconsuelo

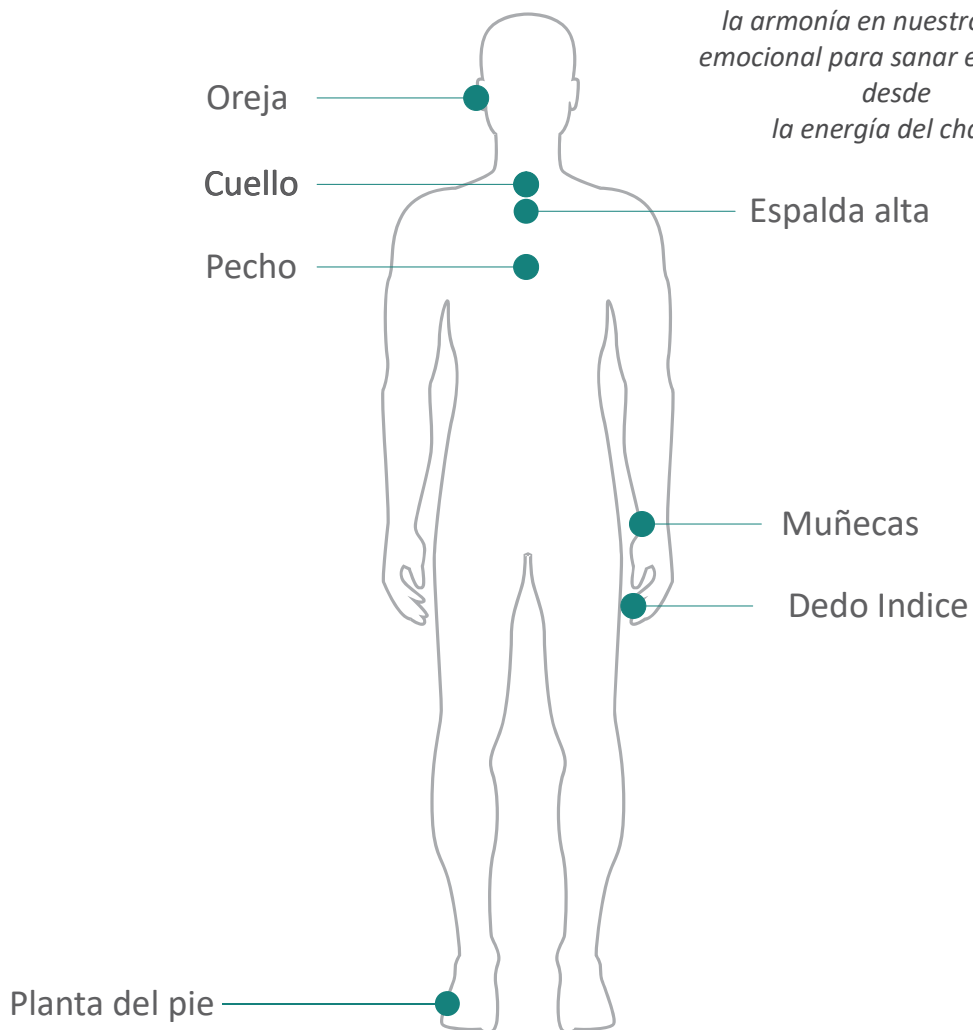
Cedro: Genera tranquilidad en la mente, nos ayuda para el insomnio aplicándola en la planta de los pies, ayuda a liberar melatonina y ansiedad.

Lavanda: Luz interior, olerla ayuda en inflamación, dolores o síntomas virales.

Chakra Garganta

Donde aplicar las Esencias

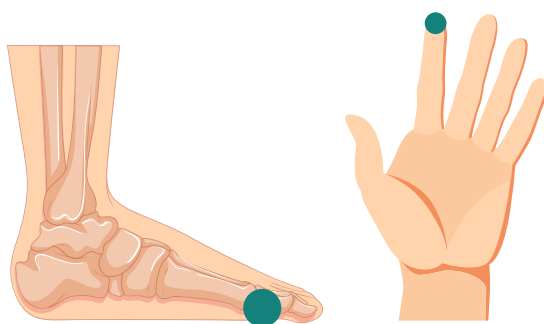
Cada zona señalada se vincula con la armonía en nuestro cuerpo emocional para sanar el presente desde la energía del chakra.



Las zonas demarcadas se conectan con la conexión del fluir y y las aguas del cuerpo, cada uno de ellos nos impulsa para vivir en el presente y conectar con la expresión de la vida.

Puntos para activar **chakra Garganta**

Acupresión Manos y pie





Cristales del chakra Garganta

Topacio Azul:

Nos ayuda a ver la vida de forma positiva, a la fertilidad, en trastornos mentales.

- **Cuerpo físico:** armoniza la garganta y cuerdas vocales.
- **Cuerpo mental:** Relaja la mente, dispersa las pesadillas poner debajo de almohada.

Turquesa:

Nos aporta sanación y protección, nos ayuda a tener un vínculo con la naturaleza, ponerla en un baso con agua a la luna para elevar su vibración y ponerla en la piel para elevar nuestra energía. Es una piedra que se debe limpiar y cargar con mas constancia. Por que ella entrega todo,

- **Cuerpo físico:** Protege la energía del cuerpo físico, ayuda en el buen funcionamiento de las glándulas y el hígado. Ayuda en la energía de la visión. Es una piedra dinámica y vital.
- **Cuerpo mental:** Nos enseña a vernos con ojos compasivos, ayuda a liberar la tristeza y el bajo ánimo, nos novita a comunicarnos asertivamente desde nuestra luz, en la relación.

Aguamarina:

Nos conecta el sentir y la alegría que da el mar, su nombre traduce agua de mar, es una piedra que nos conecta con nuestra sensibilidad de los sentidos, tiene vibración para fortalecer el amor.

- **Cuerpo físico:** libera la energía de la garganta, cuello y sistema respiratorio. Fortalece el sistema inmunología.
- **Cuerpo mental:** Fortalece lo talentos artísticos, eleva la vibración de paz interior y auto reflexión.

Calcedonia azul:

Es la piedra de la comunicación, la expresión del comprenderse y al mundo en que habita.

- **Cuerpo físico:** aporta bienestar en la laringe, estimula la lactancia, Aporta bienestar en lo vasos sanguíneos a los ojos.
- **Cuerpo mental:** Trae suavidad en la mente y calma interior, libera la ira.



Cristales del chakra Garganta

Calcita azul:

Es la piedra que calma, la tranquilidad, es maravillosa en tener calma en relaciones familiares, nos ayuda a disolver la melancolía del pasado.

- **Cuerpo físico:** Alivia el dolor muscular darnos relajación.
- **Cuerpo mental:** nos ayuda a tener calma para tomar decisiones.

Obsidiana:

Protectora del aura, desvanece la energía pesada y da estabilidad a nuestra energía.

- **Cuerpo físico:** Expande la energía positiva o pensamientos optimistas, ayuda aliviar los calambres en el cuerpo.
- **Cuerpo mental:** Purifica los pensamientos densos y nos protege de la incomodidad que genera el miedo para vivirlo y soltarlo.

Te comparto mi forma de limpiarlos:

Limpiarlo con agua después le pones una pizca de sal por unos minutos, después lo lavas y lo poner en agua y una pizca de azúcar morena, lo dejas unos minutos y lo dejas al sol y luna.

Así estará limpio para acompañaarte en tu intención!!

Afirmaciones

para conectar con el chakra Garganta

Construye tu decreto o afirmación, nacera desde tu sabiduría en las palabra y deseo que expresas desde ti.

Gracias, gracias, gracias

- Yo soy el balance de mi emociones y mis palabras
- La expresión de mi lenguaje verbal y no – verbal, es mi creatividad
- Yo soy el creador de mi palabra
- Abro mi corazón y canto las alegrías del amor
- Soy flexible y me dispongo al cambio
- Dejo marchar todas mis limitaciones.
- Soy libre de ser yo
- Libero la incapacidad para hacerse valer
- Me expreso libre y gozosamente. Me es fácil hacerme valer.
- Expreso mi creatividad. Estoy dispuesta a cambiar.
- Elevo la generosidad con mi voz
- Mi luz superior manifiesta en mi garganta

Gracias por tu compañía

Agradezco la forma en que mi vibración expresa para sumar a la vida y bendecir el amor y la magia de nuestro **FLUIR**.

¡Gracias, por permitirme manifestar en ti!



GRACIAS POR TU PRESENCIA



anami

