

# Quinto Chakra

## Vishuda » Garganta



Relacionado con nuestra capacidad de comunicarnos, de expresarnos claramente y de escuchar atentamente

**Ubicación » Zona de la garganta y el plexo laríngeo**  
**Color » Azul celeste**  
**Mantra » Ham**

Vishuda » Corazón



### Equilibrado

Capacidad de expresión, creatividad, sinceridad, saber cuando callar y cuando hablar

Honestidad, intuición, pureza, apreciación y expresión artística.

Buen funcionamiento del metabolismo.

Tus palabras son amables, consideradas y sinceras, puedes compartir claramente tus pensamientos y sentimientos con los demás

### Desequilibrado

Falta de intuición y creatividad, mentiras, deshonestidad, timidez, bloqueos artísticos.

Pesadez y lentitud en movimientos corporales

La persona teme expresarse, su voz es muy baja e insegura

En otro extremo de desequilibrio se habla demasiado y superficialmente y se intenta decir siempre la última palabra sin escuchar

