

Nr.	Chakra/Lage/ Wirbelsäule	Symbol	Körperliche Zuordnung	Zugeordnete Drüsen und Sinnesfunktionen	Planet Metall	Naturerfahrung	Farbe Element	Aroma	Edelstein	Ton Vokal	Mantra	Wirkung bei Aktivierung
7	Kronen- oder Scheitel- chakra/ Mitte der Kopfoberseite/ Spiritualität	Lotus	Schädel Großhirn	Zirbeldrüse/ Verbindung zum Kosmos	Neptun Platin	Berggipfel	Violett, Weiß, Gold /	Olibanum	Amethyst Berghkrista II Diamant Fluorit	H" „m“	OM (AUM)	Stärkt spirituelles Wachstum, Selbstverwirklichung
6	Stirnchakra oder 3. Auge/ Zwischen den Augen- brauen über der Nasen- wurzel/Intuition	Pyramide	Nase, Ohren, Augen, Gesicht, Kleinhirn	Hirnanhangdrüse/ Übersinnliche Wahrnehmung	Uranus Silber	Nachthimmel	Indigoblau Violett /	Jasmin	Saphir Sodalith Lapislazuli	A „i“	KSHAM	Belebt Intuition und Geisteskraft
5	Hals- oder Kehlochakra/ Halsmitte/ Inspiration	Kreis	Stimme, Kehle, Bronchien, Lunge	Schilddrüse Nebenschilddrüse/ Hören	Saturn Blei	Blauer Himmel, Spiegelung des Himmels in einem Gewässer, leichter Wellenschlag	Hellblau Äther	Eukalyptus	Aquamarin Azurit Chalcedon Türkis	G „e“	HAM	Aktiviert und fördert Kommunikation, Selbstausdruck und Unabhängigkeit
4	Herzchakra/ Brustmitte/ Harmonie, Liebe	Davidstern	Herz, Lunge, Kreislauf, Haut, Hände	Thymusdrüse/ Tasten	Jupiter Gold	Unberührte Natur, Blüten, rosafarbener Himmel	Grün Rosa Gold Luft	Rose	Smaragd Olivin, Jade Malachit Rosenquar z	F „a“	YAM	Bringt Balance für mentalen, emotionalen und physischen Körper, fördert Liebe, Mitgefühl, Heilung
3	Solarplexuschakra 3 cm oberhalb des Nabels/ Weisheit	Dreieck	Leber, Magen, Galle, Vegetatives Nervensystem	Bauchspeicheldrüse (Leber)/ Sehen	Mars Kupfer	Licht der Sonne, blühendes Rapsfeld, reifes Kornfeld, Sonnenblumen	Gelb bis Goldgelb Feuer	Lavendel	Bernstein Zitrin Goldtopas Tigerauge	E „o“ (offen)	RAM	Löst Emotionen, lindert Depressionen, unterstützt Verarbeitung
2	Sakralchakra/ Oberhalb der Schamhaargrenze/ Kreativität und Beziehung	Zunehmen- der Mond	Fortpflanzungs- organe, Nieren, Verdauung, alles Flüssige im Körper	Keimdrüsen, Eierstöcke, Prostata, Hoden/ Schmecken	Venus Queck- silber	Licht des Mondes, klares Wasser	Orange Wasser	Sandel	Karneol Feueropal Sonnen- stein	D „o“ (geschlossen)	VAM	Regt Kreativität, Erotik, Appetit und Verdauung an, bringt in den Fluss
1	Basis- oder Wurzel- chakra/ Steißbein zwischen Anus und Genitalien/ Lebensenergie	Viereck	Wirbelsäule, Knochen, Beine, Rektum, Darm, Blut	Nebennieren/ Riechen	Merkur Eisen	Morgenrot, Abendrot, frische Erde	Feurig-Rot Erde	Nelke	Achat Granat Rubin Hämatit	C „u“	LAM	Stärkt Lebensenergie. Körperliche Sexualkraft, Erdbundenheit und Durchsetzungskraft

*Anwendung der Farben
*Einreiben von Duftstoffen
*Meditieren mit Symbolen

*Auflegen von Edelsteinen
*Intonieren von Vokalen
*Verwendung von Metallen

Empfehlenswerte Werke zur Thematik:
- Das Chakra-Handbuch
- Chakra-Meditation
- Fahrplan durch die Chakren
- Die Botschaft der Edelsteine

Abb.: In Anlehnung an Uta Bodewig * Joachim Kamphausen GbR * H.G. Hofmann / Bodo J. Baginski: Chakra Handbuch * 1993 Context Verlag