

1. Chakra - Wurzelchakra

- Ort: unter dem Steißbein am unteren Ende der Wirbelsäule im physischen Körper
- Farbe: rot, wenn im Gleichgewicht
- Element: Erde
- Tierkreiszeichen: Steinbock, Stier, Jungfrau
- Sinn: Geruchssinn – Nase
- Duft: Zeder, Nelke
- Ton: „C“; Do
- Physische Ebene:
Äußere Geschlechtsorgane, Dickdarm
Beine, Füße
Knochen (alles Feste), Gelenke,
Nase, Nasennebenhöhlen, Zähne
Blut
- Physische Erkrankungen:
im Bereich der äußeren Geschlechtsorgane
Dickdarm – Durchfall, Hämorrhoiden
Skelett – Knochenbrüche, Gelenkerkrankungen, Hexenschuss, Skoliosen
Nase und -nebenhöhlen
lebensbedrohende Krankheiten
- Themen:
Wurzeln – Herkunft – Mutter – Herkunftsfamilie
Sicherheit – Geborgenheit – Vertrauen in sich selbst bzw. aus sich selbst heraus
Überleben – Kampf oder Fluchtreaktionen (Adrenalin, Cortison)
Urvertrauen – Standfestigkeit
Materiell existentielle Themen wie Geld – Heim – Beruf – Bewältigung des Alltags
- Physische und mentale Unterstützung:
Kontakt zur Erde suchen: Wandern, im Garten arbeiten
Wo liegen Ängste, Unsicherheiten?
Geld, Beruf als Schlüssel für andere Themen? Wie ist das Verhältnis zur Mutter?

2. Chakra – Sakralchakra

- Ort: an der Wirbelsäule in Höhe des Steißbeins, etwa eine handbreit unter dem Bauchnabel
- Farbe: orange, wenn im Gleichgewicht
- Element: Wasser
- Tierkreiszeichen: Krebs, Fische, Skorpion
- Sinn: Geschmackssinn - Zunge
- Duft: Sandelholz, Ylang Ylang
- Ton: „D“, Re
- Physische Ebene: Unterbauch und unterer Rücken
innere Geschlechtsorgane, Gebärmutter, Hoden, Prostata, Eierstöcke, Eileiter
Niere, Blase, Harnleiter
lymphatisches System
Dünndarm
Zunge
paarige Organe
- Physische Erkrankungen: Erkrankungen der inneren Geschlechtsorgane, sexuelle Störungen
Nieren, Blasenentzündung
Reizdarm, Ess-Störungen
- Themen: vitale Lebenskraft, Lebensfreude, Lebenslust
Sexualität
Emotionen (außer Wut)
Nahrung, Nahrungsverwertung
Genuss
Körpergefühl
Fühlen, Gefühle, Partnerschaft, Elternschaft
- Physische und mentale Unterstützung: Schwimmen
allgemein Sport und viel Bewegung, Tanzen, Yoga
Fehlt mir Lebendigkeit?
Kämpft bei mir Emotion gegen Verstand?
Ess-Störung als Ersatz für Emotion, Partnerschaft, Gefühl?
Körpergefühl... als Schlüssel für andere Themen?

3. Chakra - Solarplexuschakra

- Ort: oberhalb des Bauchnabels im Magenbereich unterhalb des Rippenbogens
- Farbe: gelb, wenn im Gleichgewicht
- Element: Feuer
- Tierkreiszeichen: Widder, Löwe, Schütze
- Sinn: Sehen – Augen
- Duft: Kamille, Lavendel, Ylang Ylang, Rosmarin, Bergamotte
- Ton: „E“; Mi
- Physische Ebene:
allgemein: Oberbauch und zentraler Rückenraum
Muskeln, Zwerchfell
Bindegewebe und bindegewebsartige Strukturen
Augen, Gesicht, Haut, Haare, Nägel
Magen, Bauchspeicheldrüse, Leber, Gallenblase, Milz, Dünndarm, Zwölffingerdarm
- Physische Erkrankungen: Alle Entzündungen
Muskelschwäche
Allergien (Haut, Augen)
Hauterkrankungen, Haarausfall
Sehkraftveränderungen und andere Augenerkrankungen
Erkrankungen der oben genannten Organe
- Themen:
Persönlichkeitsebene, das EGO
eher männliche Themen: die Rolle in der Gesellschaft, Identität, Verstand, Denken, Intellekt, Freiheit, Macht, Kontrolle, Selbstwertgefühl, Selbstbewertung, Urteil, Abwehr, Abgrenzung, Aggression
- Physische und mentale Unterstützung: Meditation, Atemübungen (Beruhigen des Geistes)
Sport (Ausdauer und Kraft), Kampfsport
Mentaltraining (Durchsetzungskraft, Rhetorik)
Bewusstmachung der blockierenden Denkmuster durch Deutung von Symptomen
Affirmationen
Kontrolle, Intellekt sind der Schlüssel für andere Themen?
Wogegen grenze ich mich ab oder kann ich mich eben nicht abgrenzen?
Gegen was oder wen richtet sich meine Aggression?
Wie ist es um mein Selbstwertgefühl bestellt?

4. Chakra - Herzchakra

- Ort: Brustmitte vor der Wirbelsäule in Höhe des Herzens
- verbindet die unteren drei Chakren, die mit der materiellen Ebene verbunden sind
(Wurzelchakra: Erde, existenzielle Themen
Sakralchakra: Wasser, Lebenslust, Lebensfreude
Solarplexuschakra: Feuer, Persönlichkeit, Ego, Intellekt)
mit den oberen, die mit der spirituellen Ebene verbunden sind.
- Farbe: grün, wenn im Gleichgewicht
- Element: Luft
- Tierkreiszeichen: Waage, Wassermann, Zwillinge
- Sinn: Tastsinn
- Duft: Rose, Basilikum, Myrte, Thymian
- Ton: „F“; Fa
- Physische Ebene: Lungen, Luftröhre
Herz, Kreislauf
Brust, Brustfell, Brustraum und oberer Rücken
Immunsystem
- Physische Erkrankungen: Herzerkrankungen, Kreislaufkrankungen
Atembeschwerden, Asthma, Erkältungen
Schmerzen im Brustbereich
Brustkrebs, Lungenkrebs, Bronchialkrebs
alle Autoimmunerkrankungen wie z.B. aids
- Themen: Bedingungslose Liebe für SICH SELBST, Akzeptanz von SICH SELBST
Liebe und Akzeptanz für andere
Beziehungen zu anderen Menschen
Mitgefühl, Verzeihen, Güte auch SICH SELBST gegenüber
Geben, Offenheit, Wärme auch SICH SELBST gegenüber
- Physische und mentale Unterstützung: Meditation, Atemübungen, Affirmationen
Bewusstmachung der blockierenden Denkmuster durch Deutung von Symptomen
Musik, Mantren, 10-Punkte-Programm von Louise Hay
Liebe oder Beziehungen als Schlüssel für andere Themen?
Wie steht es mit meiner Eigenliebe?

5. Chakra – Halschakra

- Ort: in der Halswirbelsäule im Kehlkopfbereich
- Markiert als erstes der drei oberen Chakren, die mit der spirituellen Ebene verbunden sind, den Übergang vom Manifestierten zum Unmanifestierten.
Die Elemente der unteren 4 Chakren sind stofflich. Bindeglied zwischen Stoff und Geist (durch das Wort).
Es lässt die Energien der anderen Chakren nach außen oder schluckt sie hinunter.
Hier öffnen wir uns der spirituellen Ebene.
Verbunden mit Schultern, Armen und Händen.
- Farbe: stahlblau, wenn im Gleichgewicht
- Element: Äther (der Schöpferklang, der existierte, ehe die Elemente in ihm entstanden sind.)
- Sinn: Gehörsinn (auch: hören auf innere Stimme, Intuition)
- Duft: Salbei, Eukalyptus, Fichtennadel
- Ton: „G“; Sol
- Physische Ebene: Schilddrüse mit Stoffwechsel
Kehlkopf, Speiseröhre
Stimmbänder, Mandeln, Rachen
Hals, Halswirbelsäule, Nacken
Schultern, Arme, Hände
Ohren
- Physische Erkrankungen: Schilddrüsen-, Ohrenerkrankungen
Schluckbeschwerden, Würgereiz, Räuspern
Mandelentzündungen u.a. Entzündungen im Hals- und Rachenraum
Sprach- und Sprechstörungen
Beschwerden an Halswirbelsäule, Schultern und Armen
- Themen: Intuition
Kommunikation, Sprache, Sprechen
Selbstaussdruck, Kreativität, Inspiration
Hören (auch auf die innere Stimme), gehorchen
Annehmen, Wahrnehmen von Fülle und Überfluss
Gleichgewicht von Geben und Nehmen
- Physische und mentale Unterstützung: Musik, meditative, sakrale Gesänge
Atemübungen, Schweigen
Bewusstmachung der blockierenden Denkmuster durch Deutung von Symptomen
Affirmationen
Wonach habe ich starkes Verlangen?
Wo empfinde ich Mangel?
Wofür ist Kommunikation oder Selbstaussdruck der Schlüssel?

6. Chakra – Stirnchakra

- Ort: in der Mitte zwischen, leicht oberhalb der Augenbrauen
- Verbunden mit der spirituellen Ebene
zeigt die Dualität, Polarität der materiellen Welt
- Farbe: indigo bzw. klares nachtblau, wenn im Gleichgewicht
- Element: keine Element mehr, Qualität: der innere Klang
- Sinn: außersinnliche Wahrnehmung (Hellsehen, -hören, -fühlen, -riechen, -schmecken)
- Duft: Minze, Jasmin
- Ton: „A“; La
- Physische Ebene:
Hirnanhangdrüse – steuert die Funktion der anderen endokrinen Drüsen
(Knochenwachstum, Reifung, Wachstum, Stoffwechsel, Fortpflanzung)
- Physische Erkrankungen:
Osteoporose
Groß- oder Kleinwuchs
Kopfschmerzen
- Themen:
Spiritualität, Seinserkenntnis
Erkenntnis über Lebensaufgabe, Rolle im Leben
individuelles Bewusstsein, Yin-Yang-Bewusstsein
außersinnliche Wahrnehmung
tiefe innere Weisheit, hinter die Dinge schauen, hinterfragen
- Physische und mentale Unterstützung:
Meditation auf das Stirnchakra
Meditation mit dem Yin-Yang-Symbol
Innere Ruhe und Gelassenheit finden
Polarität bewusst erleben und akzeptieren
Nehme ich meine Spiritualität an?
Ist Individualität der Schlüssel für etwas anderes?
Zerbreche ich mir den Kopf über den Sinn meines Lebens?

7. Chakra – Kronenchakra

- Ort: Schädeldach, größter Teil über dem Kopf
- Verbunden mit der spirituellen Ebene
hebt die Polarität auf
Wahrnehmung frei von Bewertung
- Farbe: violett, wenn im Gleichgewicht
- Element: keine Element mehr, Qualität: das innere Licht
- Sinn: Einfühlung, Einfühlungsvermögen
- Duft: Weihrauch, Lotus, Rosenöl
- Ton: „H“; Si
- Physische Ebene:
Nervensystem
Gehirn
- Physische Erkrankungen:
Nervenleiden
Geisteskrankheiten
Epilepsie, Parkinson
Multiple Sklerose
Gehirntumore
Hirnhautentzündung
Kopfschmerzen, Migräne
- Themen:
Vater
Umgang mit Autorität, mit dem männlichen Prinzip, Männern, die im eigenen Leben eine Rolle spielen
Seelenebene, Einheit mit Gott, Religiosität
Einheit mit (bestimmten) Menschen
universelles Bewusstsein – sich als Teil des Universums erkennen können
Wie gehe ich mit Autoritäten um?
Kann ich zu meinem Glauben stehen?
Ist das Verhältnis zu meinem Vater der Schlüssel für etwas anderes?

Lebensjahre und Chakra-Themen

0 - 7 Jahre	Wurzelchakra in Verbindung mit
0 - 1	Wurzelchakra
1 - 2	Sakralchakra
2 - 3	Solarplexuschakra
3 - 4	Herzchakra
4 - 5	Halschakra
5 - 6	Stirnchakra
6 - 7	Kronenchakra

8 - 14 Jahre	Sakralchakra in Verbindung mit
7 - 8	Wurzelchakra
8 - 9	Sakralchakra
9 - 10	Solarplexuschakra
10 - 11	Herzchakra
11 - 12	Halschakra
12 - 13	Stirnchakra
13 - 14	Kronenchakra

15 - 21 Jahre	Solarplexuschakra in Verbindung mit
14 - 15	Wurzelchakra
15 - 16	Sakralchakra
16 - 17	Solarplexuschakra
17 - 18	Herzchakra
18 - 19	Halschakra
19 - 20	Stirnchakra
20 - 21	Kronenchakra

22 - 28 Jahre	Herzchakra in Verbindung mit
21 - 22	Wurzelchakra
22 - 23	Sakralchakra
23 - 24	Solarplexuschakra
24 - 25	Herzchakra
25 - 26	Halschakra
26 - 27	Stirnchakra
27 - 28	Kronenchakra

29 - 35 Jahre	Halschakra in Verbindung mit
28 - 29	Wurzelchakra
29 - 30	Sakralchakra
30 - 31	Solarplexuschakra
31 - 32	Herzchakra
32 - 33	Halschakra
33 - 34	Stirnchakra
34 - 35	Kronenchakra

36 - 42 Jahre	Stirnchakra in Verbindung mit
35 - 36	Wurzelchakra
36 - 37	Sakralchakra
37 - 38	Solarplexuschakra
38 - 39	Herzchakra
39 - 40	Halschakra
40 - 41	Stirnchakra
41 - 42	Kronenchakra

43 - 49 Jahre	Kronenschakra in Verbindung mit
42 - 43	Wurzelchakra
43 - 44	Sakralchakra
44 - 45	Solarplexuschakra
45 - 46	Herzchakra
46 - 47	Halschakra
47 - 48	Stirnchakra
48 - 49	Kronenchakra

2. Runde

50 - 56 Jahre	Wurzelchakra in Verbindung mit
49 - 50	Wurzelchakra
50 - 51	Sakralchakra
51 - 52	Solarplexuschakra
52 - 53	Herzchakra
53 - 54	Halschakra
54 - 55	Stirnchakra
55 - 56	Kronenchakra