

# Die 7 Energiezentren (Chakras)

Quelle: Diverse Internetseiten, 2024

Chakren sind feinstoffliche Energiezentren in unserem Körper beziehungsweise rotierende Verbindungspunkte, an denen sich zahlreiche Meridiane kreuzen und unseren Körper mit Licht- und Lebenskraft durchfluten.

## 7. SCHEITELCHAKRA "Ich verstehe"

Element: Kosmische Energie | Farbe: Violett | Mantra: AUM | Solfeggio Frequenz: 963 Hz | Yogastellung: Kopfstand

Qualitäten: Erleuchtung, Vollendung, Einssein, Spiritualität, Verbindung mit dem Göttlichen, Verwirklichung des inneren Selbst

Körperzonen: Höchster Punkt des Kopfes, Scheitelpunkt, Grosshirn, Schädeldecke

## 6. STIRNCHAKRA (DRITTES AUGE) "Ich sehe"

Element: Licht | Farbe: Blau/Indigo | Mantra: OM | Solfeggio Frequenz: 852 Hz | Yogastellung: Fersensitz

Qualitäten: Klarheit, Vision, Intuition, Selbsterkenntnis, höhere Einsicht, Zielstrebigkeit, Fokussierung, spiritueller Wille

Körperzonen: Zwischen den Augenbrauen, Drittes Auge, Mitte des Hinterkopfes, Gesicht, Nase, Kleinhirn, ZNS

## 5. HALSCHAKRA "Ich spreche"

Element: Äther/Raum | Farbe: Türkis | Mantra: HAM | Solfeggio Frequenz: 741 Hz | Yogastellung: Schulterstand

Qualitäten: Kreativität, Ausdruckskraft, Kommunikation, Wahrheit, Ehrlichkeit, Reinheit, Zeitwahrnehmung

Körperzonen: Hals, Kehle, Nacken, Kieferbereich, Ohren, Luftröhre, Bronchien, obere Lunge, Sprechapparat, Arme

## 4. HERZCHAKRA "Ich liebe"

Element: Luft | Farbe: Grün | Mantra: YAM | Solfeggio Frequenz: 639 Hz | Yogastellung: Kamel

Qualitäten: Herzlichkeit, Liebe, Verbundenheit, Mitgefühl, Akzeptanz, Wachstum, Heilung, Hingabe, Demut

Körperzonen: Mitte der Brust, Herz, oberer Rücken, unterer Lungenbereich, Blutkreislaufsystem, Haut

## 3. SOLARPLEXUS-CHAKRA "Ich tue"

Element: Feuer | Farbe: Gelb | Mantra: RAM | Solfeggio Frequenz: 528 Hz | Yogastellung: Kobra

Qualitäten: Selbstvertrauen, Willenskraft, Tatendrang, Entschiedenheit, Selbstbewusstsein, inneres Feuer

Körperzonen: Zwerchfell, Oberbauch (Magen, Leber, Galle, Milz), Solarplexus, vegetatives Nervensystem

## 2. SAKRALCHAKRA "Ich fühle"

Element: Wasser | Farbe: Orange | Mantra: VAM | Solfeggio Frequenz: 417 Hz | Yogastellung: Pose der Göttin

Qualitäten: Gefühle, emotionale Offenheit, Selbstliebe, Sinnlichkeit, Lust, Leidenschaft, Lebensfreude, Leichtigkeit

Körperzonen: Unterbauch, unterer Rücken, Kreuzbein (Sacrum), Beckenraum, Blase, Niere, Fortpflanzungsorgane

## 1. WURZELCHAKRA "Ich bin"

Element: Erde | Farbe: Rot | Mantra: LAM | Solfeggio Frequenz: 396 Hz | Yogastellung: Berghaltung

Qualitäten: Erdung, Stabilität, Lebenskraft, Geborgenheit, Sicherheit, Verankerung im physischen Körper

Körperzonen: Steissbein, Becken, Beckenboden, Beine, Enddarm, Dickdarm, alles Feste (Zähne, Knochen, Wirbelsäule, Nägel)

