

| <u>Chakra,</u> <u>Farbe</u> <u>Asana</u> | <u>Übersetzung,</u> <u>Element,</u> <u>Sinnesorgan,</u> <u>Mantra</u> | <u>körperliche Störungen</u> | <u>Karmische</u> <u>Beziehung</u> | <u>Entwicklungs-</u> <u>Aufgabe</u> <u>verdrängte</u> <u>Emotion</u> | <u>unausgeglichen –</u> <u>zu viel Energie</u> | <u>unausgeglichen- wenig Energie/</u> <u>blockiert</u> | <u>Balanciert</u> |
|--|--|--|--|---|--|---|---|
| Muladhara Rot Standhaltungen Balanceübungen | „Wurzelstütze“ Erde, Geruch LAM | Darmerkrankungen, Hämorrhoiden, Verstopfung , Durchfall, Kreuzschmerzen , Hexenschuss, Ischialgien, Knochenkrankungen , Osteoporose, Schmerzen in Beinen und Füßen, Krampfadern und Venenleiden, Blutarmut, Blutdruckschwankungen, stressbedingte Erkrankungen, allergische Beschwerden | Erde, Natur, Eltern, Arbeit, Zuhause, Heimat, Geld, Chef, Arbeitsplatz | Selbstsucht überwinden komplementäres Chakra stärken: Kronenchakra, Sahasrara | Veränderungen sind schwierig! Überkontrolliert, Fundamentalismus, Ärger, Verstrickungen, | überängstlich, unnötiges Misstrauen, Mangelnde Lebensenergie, wenig Lebensfreude, mangelndes Vertrauen : das Leben als Last empfinden, sich unwillkommen fühlen, schwacher, energieloser Körper, konturlose Persönlichkeit, die schnell zu beeindrucken ist und wenig Ecken und Kanten zu bieten hat, Probleme mit Finanzen und/ oder Arbeit. Existenzängste , Phobien (z. B. vor Spinnen oder ähnlichem), psychische Kraftlosigkeit, Orientierungslosigkeit . Empfehlung: des irdischen Körpers ganz bewusst werden und sich mit der Natur verbinden. | Geerdete Einstellung, ruhiger Geist, sich heimisch fühlen. Die Verbindung zur Erde, zum Beständigen, stellt den Bezug zur Realität her. |
| Svadhithana Orange Vorwärtsbeugen Hüftübungen | „Wohnstatt des Selbst“ Wasser, Geschmack VAM | Menstruationsbeschwerden, Erkrankungen von Gebärmutter und Eierstöcken, Prostata- und Hodenerkrankungen, Potenzstörungen , Pilzkrankungen der Geschlechtsorgane, Geschlechtskrankheiten, Nierenerkrankungen , Blasenprobleme, Harnwegs- infektionen, Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, Hüftschmerzen, Folgeerscheinungen mangelnder Entgiftung | Partner im kreativen und künstlerischen Bereich, wie auch Sexualpartner | zügellose Triebhaftigkeit, Zwanghaftigkeit, Schuldgefühle überwinden. Hingabefähigkeit entwickeln: sich einlassen können. Komplementäres Chakra. Ajna Chakra: Weisheit, Intuition und Phantasie | Unfähig an einem Ort zu bleiben, hysterisch, theatralisch, sich sehr verbunden fühlen und übermäßige (Tag)Träumerei und Phantasie, Befriedigung des Gaumens, Süchte , zwanghaftes Sexualverhalten, Gier nach Sex, starke Stimmungsschwanku- ngen, Triebhaftigkeit , passionierte Manipulation | erstarrte Emotionen(wirkt emotionslos, unbewegt), nichts ist gut genug, unfähig offen zu sein. Kreativität verschwindet, unsensibel gegenüber emotionalen Bedürfnissen Unfähigkeit das Leben zu genießen, seelische Kraftlosigkeit , nichts Neues ist Interessant, Motivationslosigkeit, Eifersucht, Schuldgefühle, sexuelles Desinteresse Suchtgefährdung Empfehlung: Lebenslust und Lebensfreude entstehen, wenn die Welt mit allen Sinnen erfasst und die eigene Körperlichkeit liebevoll angenommen wird. | Mit dem Strom der Gefühle schwimmen können und lebhaft sein können, ohne davon überwältigt zu sein und ohne Gefühle unterdrücken zu müssen. Kraft der Aufmerksamkeit aus der Sexualität schöpfen. |

| <u>Chakra,</u> <u>Farbe,</u> <u>Asana</u> | <u>Übersetzung,</u> <u>Element,</u> <u>Sinnesorgan,</u> <u>Mantra</u> | <u>Störungen</u> | <u>Karmische</u> <u>Beziehung</u> | <u>Auftretende</u> <u>Gefühle/</u> <u>Entwicklungs-</u> <u>Aufgabe</u> | <u>unausgeglichen</u> <u>zu viel Energie</u> | <u>unausgeglichen zu wenig</u> <u>Energie/blockiert</u> | <u>Balanciert</u> |
|---|--|---|--|---|---|--|---|
| Manipura Gelb Drehübungen, Übungen für die Bauchmuskeln | „Juwel in der Stadt“ Feuer, Sehen RAM | Essstörungen, Schlafstörungen , Magenerkrankungen, Sodbrennen, Erkrankungen von Leber, Milz + Gallenblase, Gelbsucht, Verdauungsstörungen , Schmerzen in der Lendenwirbelsäule, Nervenerkrankungen, Diabetes mellitus, Übergewicht | Andere, die man verletzt hat | Engagement, sich verpflichtet fühlen, Begeisterung, Durchsetzung als Selbstzweck ist krankhaft Komplementäre Chakra: Kommunikation, Inspiration und Wahrheit. Und Mitgefühl des Herzzentrums | Gefahr des Ausbrennens, Rücksichtslos, aggressive Perfektionist, großer Wunsch nach Geltung und Ruhm. Dominanz und Aggression . Alpträume, Machtbesessenheit, übertriebener Ehrgeiz und Leistungsdenken, Rücksichtslosigkeit, Wutanfälle, Empfehlung: Entspannung | Wenig Lebensenergie, Gleichgültigkeit, Unsicherheit, mangelndes Selbstbewusstsein, Niedergeschlagen, mutlos, negative Gefühle in sich hineinfressen, fehlende Mitte, passiv und unentschlossen zu sein. Du bist schüchtern und bekommst nicht, was Du willst fehlende Durchsetzungskraft. Ziele nicht erreichen, blockierte Gefühle, Unsicherheit. Schlafstörungen | Lenkt die unteren Energien und die Fähigkeit sich anzupassen und zu verändern. Du fühlst dich Herr der Lage und hast ausreichende Selbstschätzung Sitz unserer Persönlichkeit und der bewussten Gestaltung unseres Lebens, der Einflussnahme und Macht |
| Anahata Grün Rückbeugen, Brustöffnung | „Unangeschlagen“ „ewig“ Luft, Tasten YAM | Koronare Herzkrankungen + Angina Pectoris, Herzrhythmusstörungen, hoher oder niedriger Blutdruck , erhöhte Cholesterinwerte, Durchblutungsstörungen, Lungenerkrankungen , Asthma, Atembeschwerden, häufige Erkältungen, Allergien, Schmerzen in der Brustwirbelsäule und Schultern, Rheuma in Armen und Händen, Hauterkrankungen | Andere, durch die man verletzt wurde | Mitgefühl, Empathie. Liebevoller Stillstand, wenn er sich selbst zu nachsichtig behandelt. Alle anderen Chakra auch entwickeln. | Isoliert (an die Luft gesetzt), luftig, möchte mit allen befreundet sein. Mangelnde Abgrenzung. Leute mit Deiner Aufmerksamkeit aus wahrscheinlich egoistischen Gründen oder Angst vor Einsamkeit ersticken | Verschlossen gegenüber der Umwelt, Angst vor Ablehnung, Herzlosigkeit, kalt und distanziert, Lieblosigkeit, Gefühlskälte Herzenskälte, Verbitterung, Kontaktschwierigkeiten , Einsamkeit, Probleme Liebe anzunehmen, Beziehungsprobleme Empfehlung: Sich all der kleinen Dinge bewusst werden, die an sich, ohne Gegenleistung schon liebenswert sind. | Fähigkeit zu lieben mitfühlend und freundlich, Du arbeitest an harmonischen Beziehungen |

| <u>Chakra, Farbe Asana</u> | <u>Übersetzung, Element, Sinnesorgan, Mantra</u> | <u>Störungen</u> | <u>Karmische Beziehung</u> | <u>Auftretende Gefühle</u> | <u>unausgeglichen – zu viel Energie</u> | <u>unausgeglichen –zu wenig Energie/blockiert</u> | <u>Balanciert</u> |
|--|--|---|--|--------------------------------|--|--|---|
| Vishuddha Blau Übungen für Hals und Schulterbereich | „Reiner Ort“ Raum, Hören HAM | Halsschmerzen, Hals- und Mandelentzündungen, Heiserkeit, Sprachstörungen z. B. Stottern, Mundhöhlen-, Zahnfleisch- Kieferentzündungen, Schmerzen in Halswirbelsäule , Nacken + Schultern, Über- / Unterfunktion der Schilddrüse und damit einhergehende Störungen wie z. B. Nervosität/Antriebsschwäche | Mit sich selbst ins Reine kommen | Wahrheit | Logorrhö, krankhaftes Lügen und Verleugnen, sich verstecken hinter Zynismus, um Leute zu dominieren und auf Abstand zu halten. Du bist dann ein schlechter Zuhörer. | Ausdrucksschwäche , Angst seine eigene Meinung zu vertreten und Furcht vor der Meinung anderer, wenig sprechen, introvertiert und scheu, Hemmungen , Schüchternheit, Schwierigkeiten Gefühle und Gedanken in Worte zu fassen oder dir richtigen Worte zu finden. Empfehlung: Durch Musik lernen seinen eigenen Gefühlen Ausdruck zu verleihen | Guter Selbstaussdruck, Kreativität, Fähigkeit Begrenzungen des Raums zu überwinden |
| Ajna Violett, Indigo Aufmerksamkeit oder äußeren Druck zwischen den Augen wahrnehmen | „Befehl“, „Kontrolle“, Geist, Geist OM | Kopfschmerzen + Migräne, Gehirnerkrankungen, Augenleiden , Ohrenleiden, chron. Schnupfen + Nebenhöhlenentzündungen , Erkrankungen des Nervensystems + neurologische Störungen | (spirituelle) Lehrer | Intuition | Anerkennung nur der äußeren Realität, Zweifel, Schizophrenie, Ängste + Wahnvorstellungen, Aberglauben + geistige Verwirrung. Du kannst unbeugsam sein in deinem Denken, und dich zu viel auf Überzeugungen verlassen. Stimmungstiefs (Sinnlosigkeit) | Konzentrations- und Lernschwächen , Intuition kann nicht gefolgt werden, Der Intelligenz kann nicht gut Ausdruck verliehen werden, ein unruhiger, verwirrter Geist, Schizophrenie, Ängste + Wahnvorstellungen, Aberglauben + geistige Verwirrung, Disziplinmangel, schlechtes Gedächtnis und Angst vor Erfolg, nicht sehr gut darin, selbständig zu denken, und die Neigung dazu, sich auf Autoritäten zu verlassen. Empfehlung: Lesen und das Musizieren nach Noten! | Intellekt Intuition Erkenntnis Visualisierung |
| Sahasrara Weiß Übungen, in denen die Schädeldecke oder der ganze Kopf einbezogen werden | „1000“, „Endlos“, SAMADHI, Alles Stille | Immunschwäche , Nervenleiden, Lähmungserscheinungen, Multiple Sklerose, Krebserkrankungen , Ein- und Durchschlafstörungen, chronische Krankheiten | Das höhere Selbst | Grenzenlos, Ganzheit | Egozentrik, schwierig sich mit anderen zu verbinden, eventuell süchtig nach Spirituellem und vernachlässigt reale Bedürfnisse, Realitätsflucht | Gefühl des Getrenntseins, Ziellosigkeit, energielos, Verhaftung in der materiellen Welt, ein Gefühl von Mangel, Leere und Unzufriedenheit, Weltschmerz, Depression , Dumpfheit, geistige Erschöpfung, Verneinung der Schöpferkraft, Unglücklich ohne Grund. Entscheidungen fallen schwer! Empfehlung: Bewusst erlebte Stille! | Erleuchtung, Eins sein, falls auch alle anderen Chakras ausbalanciert und entwickelt sind |