

Chakra oversigt

Pande chakra

LYS - INTUITION

Imellem øjenbrynene
Kommunikation, kreativitet

Hovedpine og migræne, bihuler, søvnløshed

Balance:

Kontakt til indre vejledning, nærværende, intuitiv

Ubalance:

Forvirret, føler sig utilstrækkelig

Hjerte chakra

LUFT - FØLESANS

Midt på brystet
Medfølelse, kærlighed

Kredsløb, lunger, hjerte, arme og hænder

Balance:

Kærlighed, selvkærlighed, venlighed, gaymildhed

Ubalance:

Afhængig af andre, over-venlig, ensomhed

Hara chakra

VAND - SMAGSSANS

Ved lændehvirvlerne/underlivet
Kreativitet, seksualitet, passion, nydelse
Kønskirtler - Urinveje, prostata, lænd

Balance:

Passioneret, sensuel, fredfyldt

Ubalance:

Tilbageholdt, ikke i sanserne seksuel mani

Rod chakra

JORD - LUGTESANS

Bunden af rygsøjlen
Overlevelse og fysisk tryghed
Anus, tyktarm, nederste lænd, ben og fødder

Balance:

Ro, tryghed, jordforbindelse, stabilitet, åbenhed, tillid

Ubalance:

Frygt, utryghed, stivnethed, bitterhed.

Krone chakra

TANKE - GUDDOMMELIG SANS

Over toppen af hovedet, over fontanelen
Guddommelig viden og forståelse, accept, lyksalighed

Psyriske sygdomme, Alzheimers, skizofreni

Balance:

Accept, oplever altings enhed

Ubalance:

Apati, ensomhed, fortvivlelse

Hals chakra

ÆTER - UDTRYK - LYD

Ved halsen
Kommunikation og kreativt udtryk
Nakke, skuldre, hals, ører, stofskifte

Balance:

Autentisk, har personlig integritet, lytter

Ubalance:

Tvivl og negativ tænkning, holder sig tilbage

Solar Plexus chakra

ILD - SYNSSANS

Mellem navle og solar plexus
Power, viljestyrke
Fordøjelse, lever/galde, diabetes, mavesår

Balance:

Selvtilid, selvværd, handlekraft, viljestyrke

Ubalance:

Vrede, skyld, selvfordømmelse

Rod chakra

Basale fysiske behov som mad, vand og ly,
samt behovet for at føle sig tryk og knyttet til andre.

Afbalancerende redskaber

Yoga

Rodlås
Frøer
Body Drops

Krystaller

Granat
Rød jaspis
Sort turmalin
Blodsten

Æteriske olier

Sandalwood
Cypres
Cedertræ
Rosentræ

Bekræftelser

Jeg hører til.

Jeg føler mig hjemme i min krop.

Jeg føler mig tryk og sikker.

Jeg har tillid til mig selv.

Ved hvert åndedræt giver jeg slip på bekymring og frygt.

Jeg har alt, hvad jeg har brug for, så jeg kan skabe det liv, jeg ønsker mig.

Hara chakra

Skabende energi, seksualitet og en legende tilgang til livet.
At leve i flow.

Afbalancerende redskaber

Yoga

Kat-ko
Bækkenløft
Kobraen
Maha mudra

Krystaller

Karneol
Orange calcit
Rød aventurin
Sunstone

Æteriske olier

Appelsin
Ylang ylang
Jasmin
Geranium

Bekræftelser

Jeg nyder oplevelserne på alle områder af mit liv.

Jeg er et kreativt væsen.

Jeg er et kærligt og attraktivt menneske.

Jeg tillader min kreativitet at flyde frit.

Jeg vælger at føle glæde og begejstring ofte.

Jeg byder min sensualitet velkommen i mit liv.

Solar plexus chakra

Valg, handlen, vitalitet og vilje.
Din personlige kraft og autoritet.

Afbalancerende redskaber

Yoga

Stretch pose
Buen
Ild åndedræt
Benløft

Krystaller

Citrin
Pyrit
Tigerøje
Gul jaspis

Æteriske olier

Lemon
Kamille
Bergamot
Ginger

Bekræftelser

Jeg tager mine egne beslutninger i tillid og med overbevisning.
Jeg er ambitiøs og i stand til alt, hvad jeg ønsker.
Jeg har tillid til min evne til at opnå succes.
Jeg accepterer mig selv ubetinget.
Jeg har det godt med min kraft.

Hjerte chakra

Medfølelse, mildhed, lethed og accept.
Harmoniske relationer og tilgivelse.

Afbalancerende redskaber

Yoga

Yoga mudra
Bear grip
Baby pose
Åndedrætsøvelser

Krystaller

Grøn aventurin
Rosenkvarts
Rhodochrosit
Phrenit
Malakit

Æteriske olier

Rose
Neroli
Lavendel
Oregano

Bekræftelser

Det er trygt for mig at elske og blive elsket.
Kærligheden er min guide og jeg følger den.
Jeg tilgiver mig selv for mine fejltagelser og jeg vokser igennem dem.
Jeg lever i harmoni med alle andre væsener.
Der er en uendelig kilde til kærlighed i mig og omkring mig.

Hals chakra

kreativitet, selv udtryk og kommunikation.
Kontakt med engle og spirituelle vejledere.

Afbalancerende redskaber

Yoga

Skulderstand
Kobraen
Ploven
Nakkerulninger

Krystaller

Turkis
Blå angelit
Akvamarin
Blå apatit
Sodalit

Æteriske olier

Eukalyptus
Pebermynte
Rosmarin
Myrrha

Bekræftelser

Jeg hører og udtrykker sandheden.
Jeg udtrykker mig med klar intention.
Kreativiteten flyder i mig og igennem mig.
Min stemme er vigtig og jeg bliver hørt.
Jeg ved, hvornår det er tid til at lytte.

Pande chakra

Positive tanker, clairvoyance, telepati, overblik og klarhed.
At se igennem mørket og altid søge lyset.

Afbalancerende redskaber

Yoga

Kirtan Kriya
Meditation på det 3. øje
Archer pose
Yoga mudra

Krystaller

Lapis Lazuli
Azurit
Sodalit
Tanzanit
Flourit

Æteriske olier

Sandalwood
Frankinsence
Jasmin
Muskatelsalvie

Bekræftelser

Jeg stoler altid på min intuition.
Enhver oplevelse er en mulighed for vækst.
Jeg vælger at lytte ind i min indre visdom.
Jeg handler i harmoni med mit guddommelige formål.
Jeg er kilden til min egen sandhed.

Krone chakra

Her er vi et med Gud.

Vi lever i fuld og komplet harmoni imellem krop, sind, ånd og bevidsthed.

Afbalancerende redskaber

Yoga

Ego eradicator
Alle meditationer

Krystaller

Ametyst
Sugilit
Howlit
Selenit
Hvid calcit

Æteriske olier

Frankinsence
Myrrha
Ylang Ylang
Neroli
Patchouli

Bekræftelser

Jeg er forbundet til alt-som-er.

Alt er som det skal være.

Jeg er guddommeligt vejledt.

Jeg mærker mit livsformål.

Jeg mærker en stærk spirituel forbindelse gennem mig højere selv.