








	1.ÇAKRA	2. ÇAKRA	3. ÇAKRA	4. ÇAKRA	5. ÇAKRA	6. ÇAKRA	7. ÇAKRA
							
ÇAKRA ADI	KÖK ÇAKRA - TEMEL ÇAKRA - KUNDALİNİ MERKEZİ - MULAHADRA ÇAKRA	ALT KARIN ÇAKRASI - SAKRAL ÇAKRA - HARA - SVADİSTHANA	SOLAR PLEKSUS ÇAKRASI - GÜNEŞ SİNİRAĞI ÇAKRASI - MANİPURA	KALP ÇAKRASI - ANAHATA	BOĞAZ ÇAKRASI - VİSHUDDİ	ÜÇÜNCÜ GÖZ ÇAKRASI - ALIN ÇAKRASI - AJNA	TEPE ÇAKRASI - TAÇ ÇAKRA - SAHASRARA
RENK	Kırmızı	Turuncu	Sarı	Yeşil	Mavi	İndigo (Çivit)Mavisi	Mor
BULUNDUĞU YER	Kuyruk Sokumu	Karnın alt bölgesi	Göbek deliğinin iki parmak üstü	İki göğsün arası	Boynun alt kısmı	İki kaş arasında	Başın tepesi, bingıldağın olduğu yer
ELEMENT	Toprak	Su	Ateş	Hava	Eter	Işık	Kozmik enerji
ORGANLAR	omurga, bacaklar, ayaklar, kemikler, kalın bağırsak	Cinsel organlar, böbrekler,üreme organları, dolaşım sistemi, idrar yolları	Sindirim sistemi, karn, mide, karaciğer, dalak, safra kesesi.	Kalp, kan ve dolaşım sistemi, akciğerler ve tüm göğüs bölgesi	Gırtlak ve boyun, kulaklar, soluk borusu, yemek borusu, kollar ve eller	Gözler, beynin sol ve sağ loplari, alın ve şakaklar	Beyin
HORMON	Adrenalin, neradrenalin	Östrojen, testosteron	İnsülin	Timus	Tiroksin	Hipofiz	Epifiz
SALGI BEZİ	Adrenal Bezleri	Yumurtalık, testis	Pankreas	Timus, Lenf bezleri	Tiroid (Guatr) Bezi	Hipofiz Bezi	Epifiz Bezi
DUYU	Koku	Tat alma	Görme	Dokunma	İşitme	Duyu ötesi algılama	Yedinci duyu
NOTA	Do - u sesi	Re - oğu sesi	Mi - o sesi	Fa - a sesi	Sol - e sesi	La - i sesi	Kalın Si - m sesi
ŞİFA TAŞI	Akik, kırmızı mercan, yakut	Kehribar	Kaplangözü, amber, altın	Zümrüt, pembe kuartz	Lapiz, mavi kuartz	Ametist, safir	Elmas, kuartz kristal
TEMEL DUYGU	Kabullenme	Yaratıcılık, hareket, değişim	Kararlılık	Sevgi	Dürüstlük, iletişim merkezi	Sezgi, bilgelik, bilgi	Sınırsızlık, empati, birlik
TIKANIKLIK DURUMU	Şiddet, kızgınlık,kendini ve başkalarını yargılama, öfke, güvensizlik, korku,yaşama karşı isteksizlik, kabızlık, hemoroid, şişmanlık	Cinsel sorunlar, kıskançlık, ihtiras, suçluluk, keder, üreme organları ve idrar yolu rahatsızlıkları, belin alt bölgesinde ağrılar	Öfke, stres, korku, kıskançlık, nefret, içe kapanma, ülser, şeker hastalığı, anorexia (aşırı derecede yemekten kesilme) ve bulimia (kilo almamak için yediklerini çıkarma) türü beslenme	Alınganlık, sevilmediğini zannetmek, dışlanma korkusu, astım, tansiyon sorunları, MS, kalp ve akciğer rahatsızlıkları	Değişime ayak uyduramamak, içe kapanma, ifade güçlüğü, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı, boğaz ağrısı, guatr hastalığı,	Kuşkucu, dalgın, gergin, kıskanç, unutkan. Başağrıları, kabuslar, görme bozuklukları, konsantrasyon eksikliği	Ölüm korkusu, yabancılaşma, depresyon, kaynakla bağlantının kesilmesiyle sezgi kanallarının tıkanması
OLUMLU TAVIR	Bedeni tanıma, olduğu gibi kabul etme. Yaşamdan zevk alma ve dünyaya güven. Toprak üzerinde yürümek, hareket etmek ve oturmak.	Yaratıcılığınızı ifade edecek uğraşlar edinmek, cinsel zevkler. Su içmek, yıkanmak, dokunmak, dans etmek.	Doğru nefes almak, anı yaşamak.	İlahi güce duyulan şükran, koşulsuz sevgi. Doğada yürümek, meditasyon	Kendini tanıma, doğru nefes alma, dürüst ifade etmek, şarkı söylemek.	Değişime, öğrenmeye, bilgi ve bilgelige açık olmak, sezgilerine güvenmek, meditasyon	Farkındalık çalışmaları yapma, teslimiyet, doğa manzaralarını izleme
ANA PRENSİP	Varolma, yaşama içgüdüğü	Üreme	Varoluşun şekillendirilmesi,ifade	Hayatın akışına tam bir güvenle teslimiyet	Varoluşun seste yankısı	Varoluşun bilincine varma	Saf Varoluş
İFADE	İstiyorum	Arzuluyorum	Mutluluk istiyorum	Sevmek ve sevilmek istiyorum	Özgürce iletişim kurmak istiyorum	Açıkça görmek istiyorum	Tembel olmak istiyorum