

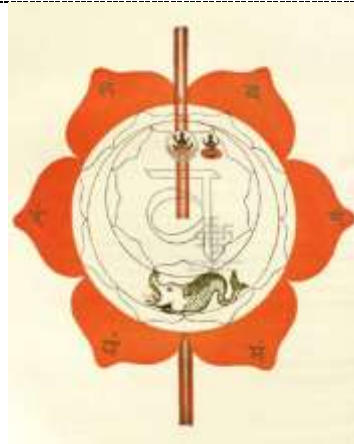
Bijlage: De zeven chakra's met hun namen, plaatsen, elementen, kleuren, levensgebieden en authentiek afbeeldingen

Het woord "chakra" betekent wiel, schijf, werveling of draaikolk. Een chakra is een centrum van energie en bewustzijn in het lichaam. Men kan op de chakra's concentreren tijdens yogahoudingen, ademhalingsoefeningen en meditatie.

Nr	Sanskriet naam	Nederlandse vertaling	Plaats	Element	Mantra	New Age kleur	Yantra en aantal lotusbladen	Zintuig van perceptie en van handeling	Levensgebied	Recht
1	<i>Muladhara</i>	Wortel	Perineum	Aarde	Lam	Rood	Geel Vierkant (4)	Reuk / Uitscheiden	Overleven	Om te hebben
2	<i>Svadhista</i>	Eigen woonplaats	Heiligbeen	Water	Vam	Oranje	Witte liggende maansikkel (6)	Smaak / Voortplanten	Seksualiteit, emoties, onderbewuste	Om te voelen
3	<i>Manipura</i>	Flonkerend juweel	Navel	Vuur	Ram	Geel	Rode driehoek met de punt naar beneden (10)	Zicht / Bewegen	Wilskracht, levensenergie, doelgerichtheid, ego	Om te handelen
4	<i>Anahata</i>	Ongeslagen geluid	Hart	Lucht	Yam	Groen	Rookachtige zespuntige ster (12)	Tast / Grijpen	Liefde, mededogen	Om te beminnen
5	<i>Vishuddha</i>	Zuivering	Keel	Ruimte	Ham	Helder blauw	Witte cirkel (16)	Gehoor / Spraak	Communicatie, expressie	Om te spreken
6	<i>Ajna</i>	Bevel	Tussen de wenkbrauwen		Om	Indigo	Heldere cirkel (2)		Weten, intuïtie	Om te zien
7	<i>Sahasrara</i>	Duizendvoudig	Kruin			Violet	(1000)		Zelfverwerkelijking	Om te weten



1 wortelchakra



2 sacraalchakra



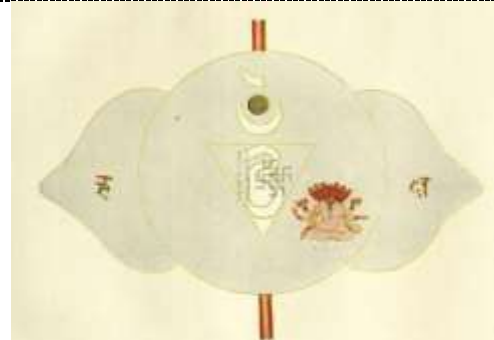
3 navelchakra



4 hartchakra



5 keelchakra



6 voorhoofdchakra

Figuren: Zes chakra's in beeld (bron: Arthur Avalon, *The Serpent Power*)