

## Lebenszyklus 7 x 7 und die Chakren

### 1. Wurzel - Chakra ( 0 - 7 Lj.)

(Sanskrit: Muladhara - Bedeutung: Mula = Wurzel, adhara = Stütze)  
Lage: Es befindet sich am unteren Ende der Wirbelsäule, dem Steißbein.

Farbe: Feuerrot

Element: Erde

Drüsen: Nebennieren

Sinn: Geruch

„*ich habe*“

Düfte: Nelke, Zimt, Rosmarin, Ingwer, Vetiver, Zypresse, Zeder.

### 2. Sakral-Chakra

(Sanskrit: Svadhisthana - Bedeutung: Süße)

Lage: etwa eine Handbreit unter dem Bauchnabel

Farbe: Orange

Element: Wasser

Drüsen: Eierstöcke, Hoden

Sinn: Geschmack

„*ich fühle*“

Düfte: Ylang-Ylang, Sandelholz, Myrrhe, Pfeffer, Vanille, Bitterorange und Orange.

### 3. Solarplexus-Chakra

(Sanskrit: Manipura - Bedeutung: strahlender Juwel)

Lage: Bauchnabel bis Solarplexus (Sonnengeflecht), etwa auf Höhe des Magens

Farbe: Gelb - goldgelb

Element: Feuer

Drüsen: Bauchspeicheldrüse, Nebennieren

Sinn: Sehen

„*ich kann*“

Düfte: Lavendel, Kamille, Zitrone, Anis, Grapefruit, Fenchel.

### 4. Herz-Chakra

(Sanskrit: Anahata - Bedeutung: nicht angeschlagen, unbeschädigt)

Lage: Herz

Farben: Grün und rosa

Element: Luft

Drüsen: Thymusdrüse

Sinn: Haptik

„*ich liebe*“

Düfte: Rose, Jasmin, Estragon, Kardamom.

## 5. Hals- oder Kehlkopf-Chakra

(Sanskrit: Vishuddha - Bedeutung: Reinigung)

Lage: Hals / Kehlkopf

Farbe: Hellblau

Element: Klang

Drüsen: Schilddrüse, Nebenschilddrüsen

Sinn: Gehör

„*ich spreche*“

Düfte: Eukalyptus, Kampfer, Pfefferminze, römische Minze, Manuka

## 6. Stirn-Chakra - Drittes Auge

(Sanskrit: Ajna - Bedeutung: wahrnehmen, befehlen)

Lage: Kopfmittle, zwischen den Augenbrauen

Farbe: Indigoblau

Element: Licht

Drüsen: Hypophyse

Sinn: Sehen, Intuition

„*ich sehe*“

Düfte: Jasmin, Minze, Zitronengras, Veilchen, Weihrauch, Basilikum.

## 7. Kronen-Chakra

(Sanskrit: Sahasrara - Bedeutung: tausendblättrig, tausendfach)

Lage: höchster Punkt des Kopfes

Farbe: Violett bis weiß

Element: Denken

Drüsen: Epiphyse (Zwirbeldrüse des Gehirns)

Sinn: Einfühlung

„*ich weiß*“

Düfte: Weihrauch, Rosenholz, Neroli.