

Die Hauptchakren im Detail

Nachfolgend aufgeführt ist eine Übersicht der Hauptchakren im 7-Chakra-System mit ihren Zuordnungen, physischen und psychischen Symptomen bei Störungen und Blockaden sowie positiven Einflüssen durch [Kräuter](#), [Aromen](#), [Bachblüten](#), [Heilsteinen](#), weitere Dinge des Alltags und [Yogaübungen](#). Diese Auflistung entspricht modernen Zuordnungen des 20. Jahrhunderts und entsprechen nicht zwingend der Chakren-Lehre des traditionellen [Tantrismus](#).

Wurzelchakra

Muladhara-Chakra (Mula = Wurzel, adhara = Stütze)

Zuordnung

Stabilität, Lebenswille, Lebenskraft, Selbsterhaltungstrieb, Sicherheit, Urvertrauen, Erdung, Aufnahme der Erdenergie

Physisch

Beckenboden, Dick- und Enddarm, Knochen, Beine und Füße, Zähne und Nägel, Blutbildung, Verdauung, Ischiasnerv, Drüsenfunktion der Nebennieren (Bildung von Kortison, Adrenalin, Noradrenalin – für Temperaturregulation, Stressbewältigung, Allergieempfindlichkeit)

Störungsfrei

Lebenskraft, gute gesundheitliche Konstitution, Urvertrauen, Sicherheit, Geborgenheit, mit beiden Beinen auf der Erde, Ausdauer, Durchhaltevermögen, stabile Knochen und Nägel, gute Zähne, gute problemlose Verdauung und Ausscheidung

Störungen und Blockaden

Mangelnde Lebensenergie, wenig Lebensfreude, mangelndes Vertrauen ins Leben, Existenzängste, Misstrauen, Phobien (z. B. vor Spinnen oder ähnlichem), psychische Kraftlosigkeit, Depressionen, Darmerkrankungen, Hämorrhoiden, Verstopfung, Durchfall, Kreuzschmerzen, Hexenschuss, Ischialgien, Knochenerkrankungen, Osteoporose, Schmerzen in Beinen und Füßen, Krampfadern und Venenleiden, Blutarmut, Blutdruckschwankungen, stressbedingte Erkrankungen, allergische Beschwerden

Aroma

Nelke, Rosmarin, Ingwer, Vetiver, Zypresse, Zeder (Duftlampe, Rosmarinbäder, Massage Steißbeinbereich und Gesäß)

Kräuter

Baldrian, Lindenblüten, Holunder

Bachblüten

Clematis, Sweet Chestnut, Rock Rose

Im Alltag

Sportliche Betätigung, viel frische Luft, Fußmassagen, Barfußgehen, Waden- und Schenkelgüsse, Erde, Natur, Gartenarbeit, rote Kleidung + Tücher + Gegenstände, rhythmische Musik (Trommeln), Sonnenuntergang

Im Yogaunterricht

Alle Standhaltungen (z. B. Vrksasana = Erdung, Verwurzelung, Erdenergie)

alles, was auf die Füße, Knie, Beine, Becken, Kreuzbein-Steißbeinbereich wirkt; alle Vorbeugen

Vokaltönen: U

Pranayama: Einatmung, in der Anhaltephase Mula-bandha, mit Ausatmung wieder lösen