

### **Kronchakrat**

Kronchakrat är beläget precis ovanför vårt huvud, och är det chakra som förbinder oss med högre energier och universum. Genom kronchakrat kan dessa energier nå även våra chakran med lägre frekvenser. Man har en stor intuitionsförmåga och tillgång till en stor visdom, och man är medveten om att man är en andlig varelse.

### **Pannchakrat**

Pannchakrat finns i mitten strax ovanför våra ögon, och kallas också därför ofta för "tredje ögat". Pannchakrat står för den mentala delen av oss själva, såsom våra drömmar, målbilder, synen på livet samt vår självbild. Här finns vår medvetenhet och våra tankar, de insikter vi får samt vårt minne och vår samlade erfarenhet.

### **Halschakrat**

Halschakrat är beläget i den nedre delen av halsen, och står för vårt uttryck, både rent fysiskt som vårt tal, men också om förmågan att uttrycka det man känner och tänker på olika sätt. Detta chakra står också mycket för sanning, som att våga säga vad man tycker och att leva sitt liv enligt det som känns rätt inom oss.

### **Hjärtchakrat**

Hjärtchakrat finns beläget vid vårt hjärta, och är ett chakra som står för kärlek, glädje, passion och respekt och godhet gentemot andra människor. Det ses av många som kanske det viktigaste chakrat på grund av att det är hem för kärleken inom oss, som också ses som en av de största källorna till healing. Det är också det chakra som knyter samman de lägre vibrerande chakrana med de med högre frekvens.

### **Solarplexuschakrat**

Solarplexuschakrat finns strax ovanför naveln, och är det chakra som står för den vi är. Här finns vår vilja, vår självkänsla och vår självdisciplin. Det är också här vi har vårt energicentrum, som ger livsenergi genom hela vår kropp. Här sitter också vår magkänsla. Då detta chakra är i balans har man kontroll över sina tankar och känslor, och man är nöjd med den man är och man uppskattar människorna runt omkring sig

### **Sakralchakrat**

Sakralchakrat är beläget ungefär 3 cm nedanför naveln, 3 cm in i kroppen.

Sakralchakrat är förknippat med vår relation med andra människor och våra känslor, och elementet vatten. Då detta chakra är i balans fungerar vi bra i det sociala samspelet och vi känner oss kreativa. Sakralchakrat handlar också mycket om balans, bland annat balansen mellan feminint/maskulint.

### **Rotchakrat**

Rotchakrat är beläget i slutet på ryggraden, och är det enda chakra som är beläget på baksidan av kroppen. Rotchakrat är förknippat med den fysiska delen av oss, och elementet jord. Våra ben ses som en förlängning av rotchakrat, och då chakrat är i balans känner vi oss i balans och "jordade".

