

Alle chakra's op een rijtje

	1 ^e chakra	2 ^e chakra	3 ^e chakra	4 ^e chakra	5 ^e chakra	6 ^e chakra	7 ^e chakra
Plaats	Onderkant ruggengraat, perineum, benen, voeten	Onderbuik, onderrug, genitaliën, heupen, bekken	Plexus solaris of zonnevlecht, maagstreek	Hartsgebied	Keel	Voorhoofd, derde oog	Kruin en daarboven
Levensgebieden	Overleving	Seksualiteit, emoties	Kracht, energie, moed	Liefde en zelfwaardering	Communicatie en expressie	Intuïtie en inzicht	Spiritualiteit
Doelen	Stabiliteit, geaard raken, welvarendheid, juiste middelen van bestaan, lichamelijke gezondheid	Soepelheid, plezier, ontspanning, vertrouwen	Levenskracht, wilskracht, doelgerichtheid	Harmonie, mededogen, aanvaarding	Heldere communicatie, creativiteit, weerklank	Psychologisch inzicht, verbeeldingskracht, wijsheid, kennis,	Verbinden met wat groter is dan jij
Kleur	Rood	Oranje	Geel	Groen	Helderblauw	Nachtblauw	Violet
Basisrecht	Om (hier) te zijn	Om te voelen en te genieten	Om te willen en te handelen	Om jezelf en de ander te waarderen	Om je te laten horen	Om te zien en te begrijpen	Om deel te zijn van het geheel

Praktijk voor Lichaamsgerichte Psychotherapie | Bram Boer

Westerom 18a
2802EX Gouda

Telefoon 0182 585 171 - 06 245 910 19

Internet: www.bramboer.nl

E-mail: info@bramboer.nl