**Chakras und ihre Entsprechungen**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Name  | [Muladhara](https://wiki.yoga-vidya.de/Muladhara_Chakra)  | [Svadhisthana](https://wiki.yoga-vidya.de/Swadhisthana_Chakra)  | [Manipura](https://wiki.yoga-vidya.de/Manipura_Chakra)  | [Anahata](https://wiki.yoga-vidya.de/Anahata_Chakra)  | [Vishuddhi](https://wiki.yoga-vidya.de/Vishuddhi_Chakra)  | [Ajna](https://wiki.yoga-vidya.de/Ajna_Chakra)  | [Sahasrara](https://wiki.yoga-vidya.de/Sahasrara_Chakra)  |
| Bild  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sitz  | Unteres Ende der Wirbelsäule  | Kreuzbein  | Lendenwirbelsäule  | Brustwirbelsäule  | Halswirbelsäule  | Mitte des Kopfes  | Scheitel  |
| [Kshetra](https://wiki.yoga-vidya.de/Kshetra) (korrellierendes Chakra)  |  | [Linga](https://wiki.yoga-vidya.de/Linga), bzw. [Yoni](https://wiki.yoga-vidya.de/Yoni) (in den Geschlechtsorganen)  | [Nabhi Chakra](https://wiki.yoga-vidya.de/Nabhi) (hinter dem Nabel)  | [Hrid Chakra](https://wiki.yoga-vidya.de/Hrid) ([Herz](https://www.yoga-vidya.de/seminarsuche/herz))  | [Kantha Chakra](https://wiki.yoga-vidya.de/Kantha_Chakra) (Kehle)  | [Trikuti](https://wiki.yoga-vidya.de/Trikuti) (zwischen den Augenbrauen und [Bindu](https://wiki.yoga-vidya.de/Bindu) (Hinterkopf)  |  |
| Chakra Farbe  | Gelb  | Weiß  | [Orange](https://wiki.yoga-vidya.de/Orange)-Rot  | Blau  | Violett  | Weiß  |  |
| Aura Farbe  | Rot  | Orange  | Gelb  | [Grün](https://wiki.yoga-vidya.de/Gr%C3%BCn)  | [Blau](https://wiki.yoga-vidya.de/Blau)  | Indigo  | Lila  |
| [Bija](https://wiki.yoga-vidya.de/Bija)  | Lam  | Vam  | Ram  | Yam  | Ham  | Om  |  |
| [Yantra](https://wiki.yoga-vidya.de/Yantra) (Symbol)  | Quadrat  | Mondsichel  | [Dreieck](https://wiki.yoga-vidya.de/Dreieck)  | Sechszackiger Stern  | Kreis im Dreieck  | Dreieck im Kreis  |  |
| Chakra Tier  | [Elefant](https://wiki.yoga-vidya.de/Elefant)  | Krokodil-Fisch  | Widder  | Antilope  | Elefant  |  |  |
| [Tattwa](https://wiki.yoga-vidya.de/Tattwa) (Element)  | [Prithivi](https://wiki.yoga-vidya.de/Prithivi) (Erde)  | [Apas](https://wiki.yoga-vidya.de/Apas) (Wasser)  | [Tejas](https://wiki.yoga-vidya.de/Tejas)/[Agni](https://wiki.yoga-vidya.de/Agni%22%20%5Co%20%22Agni) (Feuer)  | [Vayu](https://wiki.yoga-vidya.de/Vayu) (Luft)  | [Akasha](https://wiki.yoga-vidya.de/Akasha) (Äther)  | [Avyakta](https://wiki.yoga-vidya.de/Avyakta) (Geist)  |  |
| Sinneswahrnehmung  | Geruch  | Geschmack  | Sehen  | Tastsinn  | Hören  | Denken  |  |
| Charaktereigenschaft  | [Beständigkeit](https://wiki.yoga-vidya.de/Best%C3%A4ndigkeit), [Ruhe](https://wiki.yoga-vidya.de/Ruhe), [Ausdauer](https://wiki.yoga-vidya.de/Ausdauer), [Gleichgewicht](https://wiki.yoga-vidya.de/Gleichgewicht), [gesunder Menschenverstand](https://wiki.yoga-vidya.de/Gesunder_Menschenverstand), [Realitätssinn](https://wiki.yoga-vidya.de/Realit%C3%A4t), [Sparsamkeit](https://wiki.yoga-vidya.de/Sparsamkeit), [Prinzipientreue](https://wiki.yoga-vidya.de/Prinzipientreue)  | [Hingabe](https://wiki.yoga-vidya.de/Hingabe), [Loslassen](https://wiki.yoga-vidya.de/Loslassen), [Liebe](https://wiki.yoga-vidya.de/Liebe), [Demut](https://wiki.yoga-vidya.de/Demut), [Mitgefühl](https://wiki.yoga-vidya.de/Mitgef%C3%BChl), [Mitleid](https://wiki.yoga-vidya.de/Mitleid), [Intuition](https://wiki.yoga-vidya.de/Intuition), Fließen, [Gottesliebe](https://wiki.yoga-vidya.de/Gottesliebe), [Vertrauen](https://wiki.yoga-vidya.de/Vertrauen)  | [Durchsetzungsvermögen](https://wiki.yoga-vidya.de/Durchsetzungsverm%C3%B6gen), inneres [Feuer](https://wiki.yoga-vidya.de/Feuer), [Temperament](https://wiki.yoga-vidya.de/Temperament), [Leidenschaft](https://wiki.yoga-vidya.de/Leidenschaft), [Begeisterung](https://wiki.yoga-vidya.de/Begeisterung), [Wahrhaftigkeit](https://wiki.yoga-vidya.de/Satya), [Kreativität](https://wiki.yoga-vidya.de/Kreativit%C3%A4t)  | [Offenheit](https://wiki.yoga-vidya.de/Offenheit), [Anpassungsfähigkeit](https://wiki.yoga-vidya.de/Anpassungsf%C3%A4higkeit), [Toleranz](https://wiki.yoga-vidya.de/Toleranz), [Kommunikation](https://wiki.yoga-vidya.de/Kommunikation), [Weite](https://wiki.yoga-vidya.de/Weite), vielseitiges [Interesse](https://wiki.yoga-vidya.de/Interesse), [Verstehen](https://wiki.yoga-vidya.de/Verstehen), [Aufnahmefähigkeit](https://wiki.yoga-vidya.de/Aufnahmef%C3%A4higkeit)  | Kommunikation, [Ausdrucksvermögen](https://wiki.yoga-vidya.de/index.php?title=Ausdrucksverm%C3%B6gen&action=edit&redlink=1)  | [Intellekt](https://wiki.yoga-vidya.de/Intellekt), [Intuition](https://wiki.yoga-vidya.de/Intuition), alle geistigen Kräfte  | Empfangen der göttlichen [Gnade](https://wiki.yoga-vidya.de/Gnade) („Heiliger [Geist](https://wiki.yoga-vidya.de/Geist)“)  |
| [Gott](https://wiki.yoga-vidya.de/Gott)  | [Brahma](https://wiki.yoga-vidya.de/Brahma)  | [Vishnu](https://wiki.yoga-vidya.de/Vishnu)  | [Rudra](https://wiki.yoga-vidya.de/Rudra)  | [Krishna](https://wiki.yoga-vidya.de/Krishna)  | [Sadashiva](https://wiki.yoga-vidya.de/Sadashiva)  | [Shiva](https://wiki.yoga-vidya.de/Shiva)  |  |
| [Göttin](https://wiki.yoga-vidya.de/G%C3%B6ttin)  | [Dakini](https://wiki.yoga-vidya.de/Dakini)  | [Rakini](https://wiki.yoga-vidya.de/Rakini)  | [Lakini](https://wiki.yoga-vidya.de/Lakini)  | [Kakini](https://wiki.yoga-vidya.de/Kakini)  | [Shakini](https://wiki.yoga-vidya.de/Shakini)  | [Hakini](https://wiki.yoga-vidya.de/Hakini)  |  |
| [Loka](https://wiki.yoga-vidya.de/Loka) (Ebene)  | [Bhuloka](https://wiki.yoga-vidya.de/Bhuloka)  | [Bhuvarloka](https://wiki.yoga-vidya.de/Bhuvarloka)  | [Swargaloka](https://wiki.yoga-vidya.de/Swargaloka)  | [Maharloka](https://wiki.yoga-vidya.de/Maharloka)  | [Janarloka](https://wiki.yoga-vidya.de/Janarloka)  | [Tapoloka](https://wiki.yoga-vidya.de/Tapoloka)  | [Brahmaloka](https://wiki.yoga-vidya.de/Brahmaloka)  |
| [Sharira](https://wiki.yoga-vidya.de/Sharira) (Körper)  | [Sthula Sharira](https://wiki.yoga-vidya.de/Sthula_Sharira) (Physisch)  | [Sukshma Sharira](https://wiki.yoga-vidya.de/Sukshma_Sharira) (Astral)  | [Sukshma Sharira](https://wiki.yoga-vidya.de/Sukshma_Sharira) (Astral)  | [Sukshma Sharira](https://wiki.yoga-vidya.de/Sukshma_Sharira) (Astral)  | [Karana Sharira](https://wiki.yoga-vidya.de/Karana_Sharira) (Kausal)  | [Karana Sharira](https://wiki.yoga-vidya.de/Karana_Sharira) (Kausal)  |  |
| [Kosha](https://wiki.yoga-vidya.de/Kosha) (Hülle)  | [Annamaya Kosha](https://wiki.yoga-vidya.de/Annamaya_Kosha) (Nahrungshülle)  | [Pranamaya Kosha](https://wiki.yoga-vidya.de/Pranamaya_Kosha) (Energiehülle)  | [Manomaya Kosha](https://wiki.yoga-vidya.de/Manomaya_Kosha) (Geistig-emotionale Hülle)  | [Vijnanamaya Kosha](https://wiki.yoga-vidya.de/Vijnanamaya_Kosha) (Geistigintellektuelle Hülle)  | [Anandamaya Kosha](https://wiki.yoga-vidya.de/Anandamaya_Kosha) (Wonnehülle)  |  |  |
| [Granthi](https://wiki.yoga-vidya.de/Granthi) (Knoten)  | [Brahma Granthi](https://wiki.yoga-vidya.de/Brahma_Granthi)  |  |  | [Vishnu Granthi](https://wiki.yoga-vidya.de/Vishnu_Granthi)  |  | [Rudra Granthi](https://wiki.yoga-vidya.de/Rudra_Granthi)  |  |
| [Surya Namaskar](https://wiki.yoga-vidya.de/Surya_Namaskar) (Sonnengruß Stellung)  | 5,8  | 3,10  | 6  | 1,7  | 2,11  | 4,9  | 12  |
| [Asana](https://wiki.yoga-vidya.de/Asana) (Körperstellung)  | [Vajrasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Vajrasana) - Fersensitz, [Paschimotthanasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Paschimotthanasana) - Vorwärtsbeuge, [Garbhasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Garbhasana) - Stellung des Kindes, [Vira Bhadrasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Vira_Bhadrasana) - Heldenstellungen / Krieger, [Vrikshasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Vrikshasana) - Baum, [Natarajasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Natarajasana) - Tänzer, [Matsyendrasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Matsyendrasana) - [Drehsitz](https://wiki.yoga-vidya.de/Dreh) im Lotus  | [Sethu Bandhasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Sethu_Bandhasana)- Schulterbrücke, [Padmasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Padmasana) - Lotussitz und Lotusvariationen der verschiedenen Asanas, [Yoga Mudra](https://wiki.yoga-vidya.de/Yoga_Mudra), [Yoga Nidrasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Yoga_Nidrasana) - Schlafhaltung der Yogis, [Kurmasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Kurmasana) - Schildkröte, [Trikonasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Trikonasana) - Dreieck, [Paschimotthanasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Paschimotthanasana) - Vorwärtsbeuge, [Matsyendrasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Matsyendrasana) - Drehsitz im Lotus  | [Makarasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Makarasana) - Krokodilsübungen, [Ardha Matsyendrasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Ardha_Matsyendrasana) - Drehsitz und -Variationen, [Parivritta Trikonasana](https://wiki.yoga-vidya.de/index.php?title=Parivritta_Trikonasana&action=edit&redlink=1) - Gedrehtes Dreieck, [Parivritta Vira Bhadrasana](https://wiki.yoga-vidya.de/index.php?title=Parivritta_Vira_Bhadrasana&action=edit&redlink=1) - Gedrehte Heldenvariationen, [Parivritta Paschimotthanasana](https://wiki.yoga-vidya.de/index.php?title=Parivritta_Paschimotthanasana&action=edit&redlink=1) - Gedrehte (gegrätschte) Vorwärtsbeuge, [Navasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Navasana) - Bauchmuskelübung / Boot  | [Matsyasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Matsyasana) - Fisch, [Bhujangasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Bhujangasana) - Kobra, [Dhanurasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Dhanurasana) - Bogen, [Kapotasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Kapotasana) - Taube, [Ushtrasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Ushtrasana) - Kamel, [Halasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Halasana) - Pflug  | [Sarvangasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Sarvangasana) - Schulterstand, [Halasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Halasana) - Pflug, [Shalabhasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Shalabhasana) - Heuschrecke, [Dhanurasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Dhanurasana) - Bogen, [Ushtrasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Ushtrasana) - Kamel  | [Shirsasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Shirsasana) - Kopfstand, [Garbhasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Garbhasana) - Stellung des Kindes, [Ardha Matsyendrasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Ardha_Matsyendrasana) - Drehsitz , [Dhanurasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Dhanurasana) - Bogen, [Kakasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Kakasana) - Krähe, [Padahastasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Padahastasana) - stehende Vorwärtsbeuge, [Vrikshasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Vrikshasana) - Baum  | [Tadasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Tadasana) - Stehender Berg, [Shirshasana](https://wiki.yoga-vidya.de/Shirshasana) - Kopfstand  |