**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" \o "Agni) (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 |