

Tabelle der Chakren mit Heilsteinen & Frequenzen

Chakra	Farbe	Chakra-Frequenz	Heilstein	Stein-Frequenz	Wirkung
Wurzelchakra (Muladhara)	 Rot	~96 Hz	Roter Jaspis	ca. 283 Hz	Erdung, Stabilität, Mut, innere Kraft
Sakralchakra (Svadhithana)	 Orange	~108 Hz	Karneol	ca. 552 Hz	Kreativität, Lebensfreude, Sinnlichkeit
Solarplexus (Manipura)	 Gelb	~121 Hz	Citrin	ca. 563 Hz	Selbstbewusstsein, Optimismus, geistige Klarheit
Herzchakra (Anahata)	 Grün / Rosa	~128 Hz	Rosenquarz	ca. 350 Hz	Liebe, Mitgefühl, emotionale Heilung
Halschakra (Vishuddha)	 Hellblau	~144 Hz	Aquamarin	ca. 432 Hz	Kommunikation, Authentizität, innere Ruhe
Stirnhakra (Ajna)	 Indigo	~162 Hz	Amethyst	ca. 852 Hz	Intuition, geistige Klarheit, spirituelles Bewusstsein
Kronenchakra (Sahasrara)	 Violett / Weiß	~182 Hz	Bergkristall	ca. 786 Hz	Spiritualität, Bewusstseinsweiterung, Reinigung

Die sieben Chakren – neu beschrieben

1. Wurzelchakra (Muladhara)

- **Position:** Am unteren Ende der Wirbelsäule, im Bereich des Steißbeins
- **Element:** Erde
- **Farbe:** Rot
- **Körperbezug:** Knochen, Zähne, Nägel, Blut, Nebennieren, Verdauungssystem
- **Frequenz:** ca. 96 Hz
- **Wellenlänge Rot:** 700–650 nm
- **Lichtfrequenz:** 429–462 THz
- **Heilstein:** Roter Jaspis
- **Wirkung:** Rot steht für Lebenskraft, Standhaftigkeit und Urvertrauen. Es aktiviert den Stoffwechsel, fördert Durchblutung und Heilungsprozesse und schenkt Energie.

Ein klares, helles Rot signalisiert Vitalität, während ein dunkler Ton auf innere Spannungen hinweisen kann.

2. Sakralchakra (Svadhithana)

- **Position:** Unterhalb des Bauchnabels
- **Element:** Wasser
- **Farbe:** Orange
- **Körperbezug:** Becken, Nieren, Blase, Fortpflanzungsorgane, Körperflüssigkeiten
- **Frequenz:** ca. 108 Hz
- **Wellenlänge Orange:** 650–600 nm
- **Lichtfrequenz:** 462–500 THz
- **Heilstein:** Karneol
- **Wirkung:** Orange vermittelt Lebensfreude, Kreativität und Sinnlichkeit. Es wirkt stimmungsaufhellend, unterstützt das Loslassen und fördert emotionale Balance. Ein leuchtendes Orange zeigt Vitalität, ein getrübt Orange kann auf Unzufriedenheit oder innere Blockaden hindeuten.

3. Solarplexus (Manipura)

- **Position:** Oberhalb des Nabels
- **Element:** Feuer
- **Farbe:** Gelb
- **Körperbezug:** Magen, Leber, Milz, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse, Nervensystem
- **Frequenz:** ca. 121 Hz
- **Wellenlänge Gelb:** 600–550 nm
- **Lichtfrequenz:** 500–545 THz
- **Heilstein:** Citrin
- **Wirkung:** Gelb symbolisiert geistige Klarheit, Selbstbewusstsein und Freude. Es stärkt die Konzentration, unterstützt das Immunsystem und bringt Leichtigkeit ins Leben. Ein strahlendes Gelb zeigt Optimismus, ein trübes Gelb kann auf Egoismus oder innere Unsicherheit hinweisen.

4. Herzchakra (Anahata)

- **Position:** Brustmitte
- **Element:** Luft
- **Farbe:** Grün (auch Rosa oder Goldschimmer möglich)

- **Körperbezug:** Herz, Lunge, Haut, Blut, Thymusdrüse
- **Frequenz:** ca. 128 Hz
- **Wellenlänge Grün:** 550–500 nm
- **Lichtfrequenz:** 545–600 THz
- **Heilstein: Rosenquarz**
- **Wirkung:** Grün steht für Heilung, Harmonie und Liebe. Es beruhigt das Nervensystem, fördert Mitgefühl und bringt Balance. Ein klares Grün zeigt Gesundheit und emotionale Offenheit, während ein dunkler Ton Disharmonie oder Traurigkeit anzeigen kann.

5. Halschakra (Vishuddha)

- **Position:** Kehle, zwischen Halsgrube und Kehlkopf
- **Element:** Äther
- **Farbe:** Hellblau / Türkis
- **Körperbezug:** Hals, Nacken, Schilddrüse, Atemwege, Ohren
- **Frequenz:** ca. 144 Hz
- **Wellenlänge Blau:** 500–450 nm
- **Lichtfrequenz:** 600–667 THz
- **Heilstein: Aquamarin**
- **Wirkung:** Blau fördert Kommunikation, Authentizität und Ausdruckskraft. Es wirkt beruhigend, klärt Gedanken und unterstützt das freie Sprechen. Ein strahlendes Blau zeigt Offenheit, ein getrübtes Blau kann auf Schüchternheit oder unterdrückte Wahrheit hinweisen.

6. Stirnchakra (Ajna / Drittes Auge)

- **Position:** Mitte der Stirn, oberhalb der Nasenwurzel
- **Element:** Geist / Intuition
- **Farbe:** Indigo
- **Körperbezug:** Augen, Ohren, Nase, Nervensystem
- **Frequenz:** ca. 162 Hz
- **Wellenlänge Indigo:** 450–425 nm
- **Lichtfrequenz:** 667–706 THz
- **Heilstein: Amethyst**
- **Wirkung:** Indigo steht für Weisheit, innere Ruhe und spirituelle Erkenntnis. Es fördert Intuition, Gelassenheit und Vertrauen. Ein klares Indigo zeigt geistige Klarheit, ein dunkler Ton kann auf Ängste oder Blockaden im Denken hindeuten.

7. Kronenchakra (Sahasrara)

- **Position:** Scheitelpunkt des Kopfes
- **Element:** Kosmos / Geistige Verbindung
- **Farbe:** Violett oder Weiß
- **Körperbezug:** Gehirn, Zirbeldrüse
- **Frequenz:** ca. 182 Hz
- **Wellenlänge Violett:** 425–396 nm
- **Lichtfrequenz:** 706–758 THz
- **Heilstein:** Bergkristall
- **Wirkung:** Violett symbolisiert Spiritualität, Transformation und Bewusstseinsweiterung. Es unterstützt Meditation, innere Reinigung und die Verbindung zum Höheren Selbst. Ein klares Violett zeigt spirituelle Offenheit, ein getrüübter Ton kann auf innere Zweifel oder mangelnde Verbindung hindeuten.