

Chakra	Färg enligt den dimensionella utvecklingen	Kristaller	Övning	Egen anteckning
Jordstjärnan	3:e 4:e 5:e Svart och vitt	Hematit	Stå med fötterna brett isär på marken eller golvet, gunga sida till sida, framåt och bakåt, och verkligen jorda dig själv.	
Rot	3:e Rött 4:e Pärlvitt 5:e Platina		Vinkla basen av ryggraden (bäckenet) framåt vid inandning ock bakåt vid utandning	
Sakrala	3:e 4:e Orange 5:e Ljust rosa		Kattposition (stå på alla fyra med rundad rygg)	
Navel	3:e 4:e 5:e Orange		Cirkla höfterna medsols och motsols.	
		Fortsättning nedan		

SolarPlexus	<p>3:e Gult</p> <p>4:e Guld</p> <p>5:e Guld med regnbågsfärger</p>		<p>Svaja från sida till sida, så att mellangärdet rör sig</p>	
Hjärta	<p>3:e Rosa och/eller grönt</p> <p>4:e Rosaviolett</p> <p>5:e Vitt</p>		<p>Knäpp händerna framför bröstet, handflatorna mot varandra.</p> <p>Knäpp händerna bakom ryggen, handflatorna mot varandra.</p>	
Thymus	<p>3:e</p> <p>4:e Turkos</p> <p>5:e</p>			
Hals	<p>3:e Blått</p> <p>4:e Djupt blåviolett</p> <p>5:e Kungsblått</p>		<p>Böj hakan mot bröstet vid utandning.</p> <p>Böj tillbaka och bakåt vid inandning .</p>	
Pann	<p>3:e Indigo</p> <p>4:e Vitguld</p> <p>5:e Kristall (sfär/kula)</p>		<p>Vid inandning drag in energi upp till det tredje ögat och ut genom kronchakrat.</p>	

Kron	3:e violett och/eller vitt 4:e Vitt mot violett 5:e Kristall (krona)		Andas ut, böj huvudet framåt för att visa att du underkastar dig det gudomliga i tillit.	
Kausala	3:e 4:e Rent vitt 5:e Rent vitt	Blå kyanit		
Själsstjärnan	3:e 4:e 5:e Magenta	Selenit		
Stjärnporten	3:e 4:e 5:e Guld	Kalcit		

Denna tabell är enligt Diana Cooper Foundation och dess läror, där Eleonor är utbildad lärare vid, och skall tas som en fingervisning rörande att chakrana och färgerna utvecklas.

Copyright 2016
Eleonor Magnusson
www.eleonormagnusson.se
www.etermia.se