















#	Chakra	Asana	Mudra	Locatie	Bija (Beej) Mantra	Kleur	Element	Verband	Lotus #	Lotus
1	<b>Muladhara</b>	.Paschimottasana (zittende vooroverbuiging)	 Prithvi	Ruggenwervel tussen 1-3 Planeet: Saturnus	Lang	Rood	Aarde	Kundalini	4	
Beej mantra: maak de lippen vierkantachtig en druk de tong tegen het gehemelte										
2	<b>Swadhisthana</b>	.Bhujangasana (cobra) .Padahastasana (vooroverbuigen)	 Varun	Genitalien Planeet: Jupiter	Vang	Oranje	Water		6	
Beej mantra: tuit de lippen in een rondje										
3	<b>Manipura</b>	.Dhanurasana (boog) .Naukasana (boot)	 Agni	Zonnevlecht Planeet: Mars	Rang	Geel	Vuur		10	
Beej mantra: tuit de lippen met de mond iets open, druk de tong tegen het gehemelte										
4	<b>Anahata</b>	.Gomukhasana . Sukha Kakasana (kraai) . Tadasana (berghouding)	 Vayu	Hart Planeet: Venus	Yang	Groen	Lucht		12	
Beej mantra: raak met de tong eerst het gehemelte aan en rust hem daarna op de lucht in de mondholte										
5	<b>Visuddha</b>	.Ardha Matsyendrasana (halve torsie) .Sarvangasana (schouderstand)	 Akash of Shuni	Keel Planeet: Mercurius	Hang	Blauw	Ether	Schildklier, Bij schildklier	16	
Beej mantra: pers de lucht vanuit de borst en dan vanuit de keel omhoog en naar voren door de lucht door de geopende lippen te persen										
6	<b>Ajna</b>	. Shirshasana (hoofdstand) .Dandavatāsana (spirituele buikligging)	 Hakini (mind)	Tussen wenkbrouwen Planeet: Maan	Ohm (a-oe-m)	Blauw	Energie		2	
Beej mantra: Ohm – a-oe-m. Lange 'aaa' in de buikstreek, de lange 'oe' in de boststreek, de lange 'mmm' met aandacht tussen de wenkbrouwen.										
7	<b>Sahasrara</b>		 Dhyana (concentratie)	Kruin Planeet: Geen	Ohm (a-oe-m)	Wit	Puur Gods Bewustzijn		1000	
Beej mantra: de klank 'm' wordt langer uitgesproken dan bij de 6de chakra en doorgetrokken naar de 7de chakra										