
Erstes Chakra: Muladhara (Wurzel)
Farbe: Rot
Element: Erde
Musik: Afrikanische Rhythmen, Perkussion, Trommeln
Geschmack: Rooibos, Beeren
Alter: 0 – 7 Jahre
Thema: Sicherheit, Überleben, Grundlagen, Familie, Vertrauen
Handlung: Ich bin, ich habe
Identität: Auf die Mutter ausgerichtet

Zweites Chakra: Svadishthana (Wohnsitz des Selbst)
Farbe: Orange
Element: Wasser
Musik: Lateinamerikanische Rhythmen, Latino, Salsa
Geschmack: Haselnuss, Vanille, Minze
Alter: 7 – 14 Jahre
Thema: Emotionale Identität, fokussiert auf Selbstzufriedenheit
Handlung: Ich will, ich fühle
Identität: Familienorientiert

Drittes Chakra: Manipura (Juwelenfülle)
Farbe: Gelb
Element: Feuer
Musik: Marschmusik, feuriger Rhythmus, viele Instrumente
Geschmack: Zitrone, Ingwer, Oregano Limette, Rosmarin
Alter: 14 – 21 Jahre
Thema: Lockerung, Selbstbeherrschung
Handlung: Ich werde
Identität: Fokussierung auf Gleichaltrige, Auflehnung gegen Eltern

Viertes Chakra: Anahata (Unbesiegt, unverwundbar, unermüdlich)
Farbe: Grün
Element: Luft
Musik: Klassik, Gesang, New Age
Geschmack: Melone und Grüner Tee
Alter: 21 – 28 Jahre
Thema: Soziale Identität, Fokus auf Selbstakzeptanz
Handlung: Ich liebe, ich werde geliebt
Identität: Fokus auf Stamm, Land und Kultur

Fünftes Chakra: Vishudda (Reinheit)
Farbe: Blau
Element: Klang (aber auch Äther)
Musik: Oper
Geschmack: Ingwerwurzel, Kamille
Alter: 28 – 35 Jahre
Thema: Selbstdarstellung, Kreativität
Handlung: Ich spreche und werde gehört
Identität: Auf die Welt fokussiert

Sechstes Chakra: Ajna (Kontrolle, Wissen, Wahrnehmen)
Farbe: Violett / Indigo
Element: Licht
Musik: Klassik (Bach / Mozart)
Alter: 35 – 42 Jahre
Thema: Selbstreflexion
Handlung: Ich sehe / Ich habe das Recht, klar zu sehen
Identität: Auf sich selbst fokussiert

Siebttes Chakra: Sahasrara (Tausendblättriger Lotus)
Farbe: Weiß / Violett
Element: Denken
Musik: Hindustani Ragas
Thema: Ichbezogenheit
Handlung: Ich weiß, ich habe das Recht zu wissen
Identität: Auf das Universum fokussiert
