7 Chakras

EFFECTS
Astral Body

BODY PARTS
Lungs

FUNCTION
Balance // trust

SENSE
touch

ELEMENT
Air

PLANET
Saturn

ANIMALS
Chimpanzee // monkeys // birds // dove

ESSENTIAL OILS
Cinnamon // marshmallow // eucalyptus // fennel // geranium // peppermint

FOODS
Green vegetables // dark leafy greens // liquids

GEMS
Tourmaline // malachite // kunzite // emerald // jasper // rose quartz // aventurine // dioptase // turquoise // green jade // peridot

HERBS
Aloe // birch // barley // bloodroot // broom // buckthorn // burdock // caraway // clover // curry // cumin // fennel // garlic // mandrake // marjoram // mint // mistle toe // myrrh // nettle // rosemary // sage // thistle // wormwood

INCENSE
Myrrh

METAL
copper

SCENTS
Chamomile // heliotrope // lily of the valley // lavender // almond // lemongrass // rose oil

EFFECTS
Spiritual Body

BODY PARTS
Ear

FUNCTION
Communication // sound // expression // healing

SENSE
hearing

ELEMENT
Ether

PLANET
Venus

ANIMALS
Elephant // bull // lion

ESSENTIAL OILS
Lavender // aniseed // blue chamomile // cypress // tea tree

FOODS
Tart or tangy fruits // tree fruits

GEMS
Aquamarine // peridot // lapis // jade // clear quartz // sodalite // blue lace agate // blue topaz // aquamarine // chrysocolla // azurite // amazonite // gem silica

HERBS
Cinnamon // frankincense // mugwort // sandalwood

INCENSE
Sandalwood

METAL
--

SCENTS
Frankincense // benzoin // clove // ginger // vervain

EFFECTS
Cosmic Body

BODY PARTS
Eyes

FUNCTION
Intuition // insight // revelation

SENSE
smell

ELEMENT
Light

PLANET
Jupiter

ANIMALS
Owl

ESSENTIAL OILS
Basil // cedarwood // clary sage // camphor // eucalyptus

FOODS
Dark blue fruits // air

GEMS
Spectrolite // lapis // sugalite // moonstone // quartz // mother of pearl // sapphire // sodalite // celestite // azurite // fluorite // amethyst // clear quartz // jade // peridot

HERBS
Pine // cedar chips // cinnamon // cloves // lavender // rose buds / yarrow

INCENSE
Gianngal

METAL
Silver

SCENTS
Star Anise // mistletoe // lilac // tuberose

EFFECTS
Mental Body

BODY PARTS
Central nervous system

FUNCTION
Unity // bliss // empathy

SENSE
Thought

ELEMENT
Awareness // Thought

PLANET
Mercury

ANIMALS
None

ESSENTIAL OILS
Lavender // sage // juniper // rosewood

FOODS
Fasting

GEMS
Amethyst // tourmaline // opal // diamond

HERBS
Cinnamon // cloves // Frankincense // lavender flowers // myrrh // peppermint // rosemary // sandalwood

INCENSE
Myrrh

METAL
Platinum // gold

SCENTS
Lotus // jasmine // sage // tobacco // yucca

EFFECTS
Willpower

BODY PARTS
Digestive // autonomic nervous system

FUNCTION
Creativity

SENSE
Sight

ELEMENT
Fire

PLANET
Sun

ANIMALS
Ram

ESSENTIAL OILS
Grapes // peppermint // lemongrass // lemon balm // juniper // amber

FOODS
Grains // dairy // spices

GEMS
Citrine // Amber // Moonstone // Topaz // Pyrite // Tiger eye // Agate // Chrysoprase // Smoky quartz // turquoise // malachite // yellow calcite

HERBS
Ginkgo biloba // milk thistle // dandelion // ginger

INCENSE
Cedar

METAL
Iron // bronze // gold

SCENTS
Ginger // blueberry // cinnamon // nutmeg // lemon // frankincense

EFFECTS
Physical Body

BODY PARTS
Legs // feet // adrenal glands // kidneys, spinal column // leg bones

FUNCTION
survival // life force // centering // grounding // sex // money // power

SENSE
smell

ELEMENT
Earth

PLANET
Mars

ANIMALS
elephant // ox // bull // Coiled snake

ESSENTIAL OILS
Cedar // frankincense // Clary Sage // Rosemary // Cedar wood // Rosewood

FOODS
Proteins // Red fruits // Root vegetables // Protein rich foods // Spices

GEMS
Bloodstone // kodonoma // obsidian // Onyx // Garnet // Ruby // Red jasper // smoky quartz // black tourmaline // Hematite // Black onyx // Jasper // Obsidian

HERBS
Ash // birch // barley // bloodroot // buckthorn // burdock // caraway // cinnamon // clover // curry // cumin // eucalyptus // fennel // fenglove // garlic // hyssop // juniper // kava-kava // larkspur // mallow // mandrake // marjoram // mint // mistletoe // myrrh // nettle // nettle // olive // pennyroyal // periwinkle // plantain // primrose // thistle // vervain

INCENSE
Myrrh

METAL
Lead, Pewter

SCENTS
Cedar, Patchouli, Cypress, Honeysuckle, Primrose, Cinnamon

EFFECTS
Emotional body, inner child

BODY PARTS
Genitals

FUNCTION
Sexuality // desire // emotions

SENSE
Taste

ELEMENT
Water

PLANET
Moon

ANIMALS
"Makara" half alligator, half fish

ESSENTIAL OILS
Rose // Jasmine // Bergamot // Cardamom // Orange Blossom // Sandalwood

FOODS
Liquids // sweet fruits // raw honey // nuts // spices

GEMS
Coral // Quartz // Beryl // Pearls // Bloodstone // Geodes // Carnelian Ruby // Citrine // Amber // Tiger Eye // Orange Calcite // Orange jasper // fire opal // fire agate

HERBS
Sassafras // Catsail // Celery // China berry // Cinnamon // Clover // Daisy // Endive // Hibiscus // Licorice // Mint // Mustard // Oak // Periwinkle // Pine // Poppy // Pomegranate // Rosemary // Saffron // Sesame // Vanilla

INCENSE
Myrrh

METAL
Tin // aluminum

SCENTS
Rose // Vanilla // Camphor // Anise // Hibiscus

Sahasrara (Crown)

Cerebral Cortex
Pineal Plexus

(*)

Ajna (3rd Eye)

Hypothalamus
Pituitary Plexus

AUM

Vishuddha (Throat)

Ganglia Medula
Plexus

HUM

YAM

Anahata (Heart)

Heart
Plexus

RAM

Manipura (Solar Plexus)

Solar
Plexus

VAM

Svadhisthana (Sacral)

Pelvic
Plexus

LAM

Muladhara (Root)

Coccygeal
Plexus

{{alisonhinksyoga.com}}