Vizualizacija karte tijela

Krunska čakra - ljubičasta
Predstavlja: svjesnost jedinstva, nesebičnost
Utječe na: živčano/mišićno/koštani sustav, kožu

Čakra trećeg oka - indigo
Predstavlja: viziju, duhovno opažanje, višu mudrost
Utječe na: oči, uši.nos, mozak, učenje

Grlena čakra - plava
Predstavlja: komunikaciju, govor,
Utječe na: vrat, grlo, čeljust usta, zube

Srčana čakra- zelena
Predstavlja: ljubav, radost, ravnotežu, ozdravljenje
Utječe na: srce, grudi, gornji dio leđa, disanje, cirkulacija, jednjak

Čakra solarnog pleksusa-žuta
Predstavlja: intelekt, snagu volje, samopoštovanje
Utječe na: želudac, organe u gornjem dijelu trbuha, srednji dio leđa, jetru, žučni mjehur, bubrege, gušteraču, slezenu

Sakralna čakra- narančasta
Predstavlja: spolnost, odnose, užitak
Utječe na: reproduktivne organe, srednji dio leđa, jetru. žučni mjehur, bubrege, gušteraču, slezenu

Korjenska čakra- crvena
Predstavlja: novac, opstanak postojanost
Utječe na: noge kukove, donji dio leđa