

ROUGE => CAKRA RACINE (bas du ventre, périnée)=> J'EXISTE

ORANGE=> 2^{ème} CAKRA (ventre) => JE RESSENS

JAUNE => Plexus solaire => JE FAIS

VERT => CAKRA DU CŒUR => J'AIME

BLEU => CAKRA DE LA GORGE => JE COMMUNIQUE

VIOLET => 3^{ème} ŒIL au centre du front=> JE PERCOIS

BLANC => CAKRA CORONNE au sommet de la tête => JE SAIS