

## **Farb- (Chakra-) Übungen mit Musik von Karin Hunkel**

Die einzelnen Musikstücke befinden sich jeweils im Frequenzbereich der Farbe, mit der die Übung gemacht wird. Die Wirkung der Farbe wird dadurch verstärkt, wenn die empfohlene Musik dazu gespielt wird. Jede Übung dauert etwa 6 – 7 Minuten.

0. Braun                                      Musik: Indianische Klänge, tieftönig  
Kein Chakra                                Thema: Erdung  
Die Füße mit Ferse, Außenkante, ganzer Fuß mit dem ganzen Körpergewicht fest in die Erde drücken – im Rhythmus der Musik. Diese Übung ist barfuß und in der Natur am wirkungsvollsten.
  
1. Rot                                         Musik: Carl Orff, Carmina Burana  
Wurzel-Chakra                            Themen: Kraft, Selbstbewusstsein  
Mit weit gespreizten Beinen tief in die Hocke gehen. Die Füße sollten parallel stehen. Genitalmuskulatur (Anus und – bei Frauen auch – Vaginalmuskulatur) mit einem festen Atemziehen nach oben durch den ganzen Körper schießen lassen, als sollte diese Stelle mit dem Atem durch den Körper am Kopf wieder austreten. Beim Ausatmen die Genitalmuskeln wieder loslassen und leicht nach unten drücken.  
Hervorragend in den Wechseljahren, als Geburtsvorbereitung und bei Orgasmus-Schwierigkeiten.
  
2. Orange                                    Musik: Bauchtanzmusik, orientalisches  
Sakral-Chakra                            Themen: Erotik, Raum und Zeit geben können  
Bauchtanz und dabei darauf achten, dass nur der Unterkörper bewegt wird. Vorstellen, dass man hinter einer Theke steht und die Übung macht und die Person vor der Theke nicht wahrnimmt, dass sich mein Unterkörper bewegt.
  
3. Gelb                                        Musik: Laurie Anderson, Strange Angels  
Solar Plexus-Chakra                    Themen: Geben und Nehmen, Loslassen  
Mit der rechten Hand nach vorn schieben und dabei gleichzeitig mit der linken Hand zurück neben den Körper nehmen und umgekehrt. Immer im Rhythmus zur Musik. Dabei darauf achten, dass die Schulter gerade bleibt und die Hände jeweils offen.
  
4. Grün                                        Musik: Walzer, Jochen Kowalski, Vor Liebchens Tür  
Herz-Chakra                                Themen: Liebe, Partnerschaft, Selbstliebe (!)  
Die Finger beider Hände vor der Herzgegend verhaken und mit den Ellenbogen und Armen eine liegende Acht malen. Der Oberkörper schwingt durch die Armbewegung von selbst mit. Schwung und Bewegung kommt aus der Körpermitte, Beine still stehen lassen.
  
5. Blau                                        Übungsunterstützung: Meredith Monk, Book of Days, No. 13  
Hals-Chakra                                Themen: Sprache, Kommunikation  
Lauthals unentwegt Laute, Töne, Vokale plappern (ohne Sinn). Denke an nichts, plappere so laut, wie es geht und keine Probleme macht, vor Dich hin. In dem Musikstück als Unterstützung sind ebenfalls Vokalinterpretationen zu hören. Die kannst Du auch nachmachen.
  
6. Indigo (dunkles Blau) Musik: Tibetean Mantras oder eine andere meditative Musik  
Stirn-Chakra                                Themen: Intuition, Innere Sicht  
Auf den Boden knien, nach vorn beugen bis die Stirn auf dem Boden liegt, Hände nach hinten neben den Körper legen, Handflächen nach oben, Schultern entspannen.
  
7. Violett                                    Meditative Musik in hohen Frequenzen wie Flöten-Musik  
Scheitel-(Kronen)Chakra – Themen: Verbindung zum Göttlichen, Vertrauen  
Hier gibt es keine vorgegebene Übung sondern Entspannung und der Musik (ca. 7 Min.) lauschen.