

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 verstärkt, wenn die Musik dazu gespielt wird. Jede Übung dauert ca. 6 – 7 Minuten.

0. Braun Musik: Indianische Klänge, tieftönig

Kein Chakra

Themen: Erdung, Mutter, eigene Mutterschaft

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-Problemen.

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 stillstehen 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 „Drittes Auge“

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.

Verantwortlich für Text und Inhalt: Karin Hunkel, Farb-Gefühl, Friedberg. Verbreitung gewünscht. Danke.