

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: Tibetane 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.

Farb-Gefühl
Karin Hunkel
Petterweiler Weg 7
61184 Karben
office@farb-gefuehl.de