

Farbbalance

Jemand der Farbbalance aussucht, will einen Konflikt lösen!

Den fünf chinesischen Elementen sind Farben zugeordnet.

Holz = grün

Feuer = rot

Erde = gelb

Metall = weiß

Wasser = blau

Wird gemacht, um die eigenen Körperenergien auszugleichen und etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Auch hilfreich, wenn jemand aufgelöst/außer sich ist.

Du kannst diese Übung anwenden, wenn dich Gefühle gerade sehr einnehmen oder überwältigen oder wenn du merkst, dass du gerade wieder sehr im Kopf bist und mehr in den Gefühlszustand des Spürens und Seins kommen möchtest.

Unten am Bild siehst du die 5 Elemente aus der TCM abgebildet. Diese stehen in einer bestimmten Reihenfolge und symbolisieren den Kreis unserer Organe /Lebens-/Gefühlszyklen usw. Mit folgender Übung kannst du daher Zustände wieder in Fluss bringen und aus einer Starre herauskommen.

Ablauf der Übung

Lege eine Handfläche auf deine Stirn, die andere auf dein Hinterhaupt und halte die Hände dort, bis du die Übung beendet hast.

1. Wähle eine Farbe aus mit der du beginnst.
2. Sieh die Farbe an, bis es ruhiger wird in dir.
3. Wechsle zur nächsten Farbe (im Uhrzeigersinn) und wiederhole Punkt 2.
4. Mache dies solange weiter bis du wieder bei der Farbe angekommen bist, mit der du gestartet hast.
5. Nun mach eine zweite Runde, lasse jedoch immer eine Farbe aus beim Weiterspringen zur nächsten, halte jede Farbe wieder bis es in dir ruhiger wird.
6. Mach dies solange weiter, bis du wieder bei der Farbe bist, mit der du begonnen hast.



