

## **Ausgleich der Chakraenergien bei Erschöpfung**

Wenn möglich machst du diese Behandlung im Liegen. Im Sitzen ist aber auch möglich.

Spüre deinen Körper – vor allem dein Unterbauch und den Beckenbereich. Wie fühlt es sich an? Belebt, warm oder eher kühl und leer?

Lege dann beide Hände nebeneinander unterhalb des Nabels, so dass die Fingerspitzen in Richtung Schritt und Beine zeigen. Jetzt lässt du hier die Energie hineinströmen – so wie du es bereits in den vorherigen Teilen dieser Reihe gelernt hast.

Vielleicht spürst, wie das untere Ende deiner Wirbelsäule immer wärmer wird und diese Wärme sich in das gesamte Becken ausdehnt. Wenn du magst, kannst du jetzt noch zusätzlich in eine Farbvorstellung von Rot am unteren Ende der Wirbelsäule gehen. Wähle die Intensität der Farbe ganz nach deinen Bedürfnissen. Indem du mit deinem Bewusstsein in einer Farbvorstellung bist, wirst du es gut schaffen, diese Farbe mit in die Energie hineinzugeben.

Anschließend lässt du die Farbe Orange dein Becken füllen. Rot und Orange geben Kraft und Vitalität.

Achte aber sehr darauf, dass du diese Behandlung nur so lange machst, wie du dich wirklich wohl fühlst. Diese Farben sind sehr intensiv und können nach einer Weile zu stark sein.

Lass deine Hände anschließend weiterhin an dieser Stelle liegen, während du auch die weiteren Chakren anregst.

Geh mit deiner Aufmerksamkeit zum Solarplexus und nimm die Vorstellung der Farbe Gelb hinzu. Fühlt es sich hier warm und lebendig an, als würde eine kleine Sonne sich ausdehnen?

Dann gehst du zum Herzbereich und gibst der Farbe Grün ganz viel Raum. So lange, bis auch hier eine warme Aktivität sich bemerkbar macht.

Im nächsten Schritt spürst du deinen Hals und badest für einen Moment in der Farbe Blau.

Jetzt zur Mitte der Stirn. Hier darf die Farbe Violett ganz zart wie ein Hauch einer Farbe wirken.

Und ganz zum Schluss ist deine Aufmerksamkeit am Scheitel mit der Farbe Weiß.

Spüre jetzt deinen ganzen Körper, wie er vom Becken aus überall mit wärmender Energie versorgt wird. Dann löst du die Hände wieder und entspannst noch eine Weile.

Diese Übung gehört zu Teil 4 der Evidero-Reihe „Heilsame Berührung – Therapeutic Touch“ von Vera Bartholomay

---

[www.therapeutic-touch-bartholomay.com](http://www.therapeutic-touch-bartholomay.com)

[www.evidero.de](http://www.evidero.de)