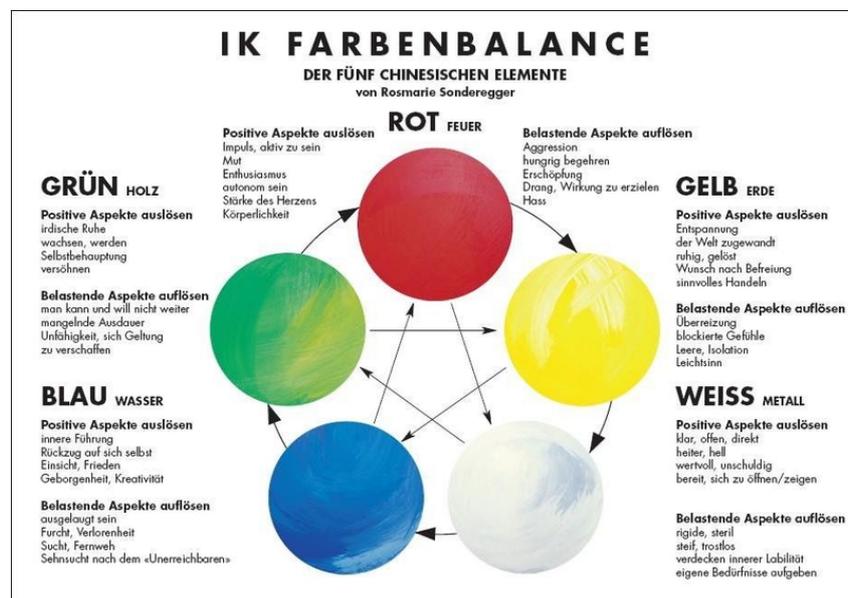




## Farbbalance

Farben haben eine therapeutische Wirkung. Aus der chinesischen Lehre der fünf Elemente und der Kinesiologie kommt die Farbbalance zur Harmonisierung der Gefühle. Sie ist besonders wirksam bei starken Emotionen und in schwierigen Lebenssituationen, da das Betrachten von Farben in einer bestimmten Reihenfolge mit gleichzeitigem Stressabbau tiefgreifende innere Beruhigung bringt. Dies geht so:



→ Man legt sich die flache Hand auf die Stirne (zum Stressabbau), während man **in einer bestimmten Reihenfolge** nacheinander die fünf Farben anschaut: rot, gelb, weiss, blau, grün. (Es ist egal, mit welcher Farbe man beginnt.) So lange eine einzelne Farbe anschauen und tief atmen, bis die Gefühle sich beruhigt haben, bevor man weiter geht zur nächsten Farbe!

Wer will, kann auch die zugeordneten Gefühle und Attribute zu den einzelnen Farben durchlesen und überlegen, was im Moment aktuell ist. Auch beim Studieren von diesen Zuordnungen sich die Stirne halten und die Farbe wirken lassen. Den Atemfluss spüren und erst zur nächsten Farbe weitergehen, wenn es wieder eine tiefe Bauchatmung gibt.

→ In einem zweiten Durchgang schaut man den **Farbwechsel**, den Übergang an (weiterhin mit einer Hand auf der Stirne): von rot zu weiss, von weiss zu grün, von grün zu gelb, von gelb zu blau und von blau zu rot. Dieser überspringende Ablauf der Farbbetrachtung bewirkt noch eine zusätzliche Stabilisation der farbbezogenen Gefühle und Themen.

Wer schon mal erlebt hat, wie tief entspannend, ausgleichend und beruhigend diese Farbreihenfolge wirkt, der kennt die Macht der Farben!