



Arith Wiggeshoff
Coaching für Körper und Seele

Barsenerstr. 4, 59075 Hamm
Mobil.: 0173 5458958

Mail: h.wiggeshoff@web.de

Die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten

Farbtherapie:

Mit der Farbtherapie nutzt man die positive Wirkung der Farben auf Körper und Seele. Die heilende oder lindernde Wirkung von Farben bildet daher auch die Basis der Farbtherapie. Die Farben wirken nicht nur auf Deinen Gemütszustand, sondern nehmen direkt Einfluss auf körperliche Prozesse. Die verschiedenen Farben sind auch den vier Elementen zugeordnet Erde, Feuer, Luft und Wasser. Die Planeten Merkur, Venus, Mars, Jupiter, Saturn, Uranus und Neptun bilden auch eine Verbindung zu den Chakren.

Du kannst die Farben auf verschiedene Weise benutzen:

- *Über die Augen:* konzentriertes und bewusstes anschauen einer bestimmten Farbe.
- *Als Farbbestrahlung:* Wenn Du eine Farblampe hast, kannst Du das entsprechende Chakra bestrahlen, oder Dich vor die farbige Lichtquelle setzen.
- *Über Nahrungsmittel und kohlenstoffsaure Mineral- oder Heilwasser:* Du isst über einen bestimmten Zeitraum vermehrt Obst oder Gemüse einer Farbe. Wenn Du eine Farblampe besitzt, kannst Du auch Deine Lebensmittel damit bestrahlen. Das gleiche gilt für Deine Getränke.
- *Über Farbvisualisierung:* Hier kannst Du dir, am besten während einer Meditation, Farben vorstellen. Dabei kannst Du Deiner Phantasie freien Lauf lassen. Stell Dir die Farben in verschiedenen geometrischen Formen vor, als Wolke, oder als einen bestimmten Gegenstand (z.B. beim Wurzelchakra ein rotes Herz).
- *Im direkten Körperkontakt:* Deine Kleidung sollte eine Zeitlang aus einer bestimmte Farbe bestehen, oder trage bewusst farbige Socken oder Tücher. Nimm direkt über die Haut Kontakt zu Deiner bevorzugten Farbe auf

Aromatherapie:

Die ätherischen Öle regen auf verschiedene Weisen an. Wähle intuitiv das ätherische Öl aus, was Dich am meisten anspricht.

- Träufel über den Tag verteilt immer wieder einige Tropfen Deiner bevorzugten Essenz in eine Duftlampe oder in einen Vernebler (Diffuser). Lasse damit das Aroma in Deine Wohn- oder Arbeitsräume verdampfen.
- Träufel das Aromaöl auf ein Taschentuch und schnuppere mehrmals am Tag daran.
- Einige Öle eignen sich besonders für ein Vollbad. Vermische 8-10 Tropfen des Öls mit 100ml Sahne und gebe diese Mischung erst kurz vor dem Einstieg ins Bad dazu.
- Für eine Massage vermische 1 EL Basisöl (z.B. Jojoba-Sesam-od. Sonnenblumenöl) mit ca. 2 Tropfen Deines bevorzugten Öls. Verteile ein paar Tropfen dieser Mischung in Deinen Handflächen und massiere dann direkt auf dem Chakra. Beim Wurzelchakra kannst Du Deinen unteren Rücken massieren, in Höhe des Steißbeines. Massiere so das jeweilige Chakra, bis das Öl ganz in die Haut eingezogen ist.

➤ Verteile einige Tropfen des passenden Öls auf Deine Handflächen, atme durch die Nase tief ein und aus und gehe in Deiner Vorstellung zum jeweiligen Chakra.

Edelsteintherapie:

Bei der Auswahl des passenden Steines höre auf Deine innere Stimme und vertraue Deiner Intuition.

- Trage die Heilsteine an einer Kette, am besten aus Edelmetall oder Stoff.
- Trage die Heilsteine als Handschmeichler, z.B. in Deiner Hosentasche, mit Dir herum. Nimm die Steine mehrmals am Tag in die Hand und spiele etwas damit, immer in der Vorstellung des jeweiligen Chakra.
- Bei einer Meditation im Liegen, kannst Du den Heilstein direkt auf das jeweilige Chakra legen.
- Bei einer Meditation im Sitzen, kannst Du den Heilstein so lange in den Händen halten. Über die Handchakren wird die Energie des Steines optimal aufgenommen.

Vokalvibration:

Die Vokalvibration ist am effektivsten, wenn Du sie 2x täglich durchführst.

Setze Dich dazu ganz entspannt hin und schließe Deine Augen. Atme durch die Nase ein und lasse mit dem Ausatmen einen langgezogenen Vokal ertönen. Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit zu dem jeweiligen Chakra und spüre dort die Vibration.

Diese Übung solltest Du mindestens 5 Minuten durchführen.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass Du am Anfang diese Übung wahrscheinlich noch sehr leise durchführen wirst. Doch je öfter Du diese Übung machst, je kräftiger wird auch Deine Stimme. Du wirst die Vokalvibration dann viel besser in Deinem Chakra spüren können.

Affirmationen:

Affirmationen sind einfache, klar und positiv formulierte Sätze. Sie dienen dazu, das Unterbewusstsein mit neuen Informationen zu versorgen. Mit ihrer Hilfe lassen sich Blockaden lösen, festgefahrene und überholte Gedankenmuster durchbrechen und somit positive und befreiende Gedankenmuster neu erschaffen.

Affirmationen sind im übergeordneten Sinne Programmiersätze, die dabei helfen unser Unterbewusstsein „umzuprogrammieren“, Voraussetzung ist die Bereitschaft sich mit sich selbst zu beschäftigen um Probleme wirklich lösen zu wollen und natürlich der Glaube an die gesprochene Affirmation!

- Wähle eine Affirmation Deiner Wahl. Wenn alle Affirmationen für Dich stimmig klingen, kannst du auch mit allen Affirmationen gleichzeitig arbeiten.
- Schreibe Deine Affirmation/en auf und lese sie mehrmals täglich durch, wiederhole mindestens 10x.
- Die beste Zeit zum Wiederholen der Affirmationen ist morgens direkt nach dem Aufwachen und abends vor dem Einschlafen.
- Spreche die Sätze innerlich aus, oder flüstere sie ganz leise.
- Beim Wiederholen der Affirmationen gehe in Deiner Vorstellung zu dem jeweiligen Chakra.

Die Arbeit mit den Chakren:

Wenn Du alle Chakren der Reihe nach stärken willst, solltest Du die einzelnen Programme 7 Tage lang durchführen. Also 7 Tage lang Wurzelchakra, danach 7 Tage lang Nabelchakra u.s.w.. Nach 49 Tagen beginnt der Zyklus wieder neu.

Möchtest Du nur ein bestimmtes Chakra bearbeiten, solltest Du auf jeden Fall die Übungen mindestens 21 Tage durchführen.

Wie Du Deine Chakren stärken möchtest, bleibt Deiner Intuition und innerer Stimme überlassen. Vertraue da ganz Deinem Bauchgefühl. Du kannst alle Methoden miteinander kombinieren.

Die verschiedenen Methoden sind sehr wirkungsvoll und konsequentes Dranbleiben belohnt Dich, denn die Arbeit mit den Chakren:

- erhöht Dein körperliches und seelisches Wohlbefinden
- führt zu seelischer Ausgeglichenheit
- wirkt sich entspannend und beruhigend auf das ganze Körpersystem aus
- reinigt und löst Blockaden in Deinen Chakren
- regt den Energiefluss im Körper an
- beseitigt Blockaden in Deinen Chakren

Und jetzt wünsche ich Dir ganz viel Freude bei den vielen verschiedenen Anwendungen.