

die Farben des Regenbogen einatmen

violett – *blau* – *grün* – *gelb* – *orange* – *rot*

Sonne und Regen – davon gibt es in diesem Sommer sehr viel – lassen Sie sich doch davon inspirieren, einmal die Farben des Regenbogens in sich aufzunehmen und bewusst zu spüren.

Beginnen Sie dort, wo der Regenbogen der Erde am nächsten ist –

mit dem violett –

atmend Sie diese Farbe in sich hinein, lassen Sie sie in Ihren Körper und atmen Sie die Farbe wieder aus – wiederholen Sie diesen Vorgang mehrere Male. –

das violett wird langsam ruhiger und kühler, es wird blau, atmen Sie diese Qualität ein und aus, baden Sie innerlich und äußerlich in dieser Kühle –

das blau wird lichter und leichter, es wird grün, die Farbe der Erdoberfläche, des Wachstums, spüren Sie sich hinein –

das grün wird lichter und leichter, es wird gelb – das Licht, atmen Sie es ein, spüren Sie es innen und außen –

lassen Sie das gelb erwärmen, bis hin zum orange – spüren Sie die Wohltat, lassen Sie das orange hinein und hinaus, durch den Atem, durch die Poren –

bis das orange sich zum rot erhöht, ganz oben, ganz klar, ganz kraftvoll, lassen Sie diese Kraft in sich hinein, spüren Sie die Qualität Ihrer eigenen Kraft – und lassen Sie sich davon durchströmen -

Verabschieden Sie sich mit dem rot von der Regenbogen-Übung!

Vielleicht verspüren Sie das Bedürfnis, sich mit dieser Übung an mehreren Tagen morgens zu beschäftigen – nehmen Sie sich einige Minuten Zeit dafür, um ganz in diese dichte Farbigkeit, in diese Leichtigkeit der Regenbogenqualität einzutauchen.

Ich wünsche Ihnen angenehme Erfahrungen damit!