

Sigrid Meggendorfer

Die heilende Energie der Farben



Inhalt

| | |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| Vorwort | 3 |
| Heilende Schwingungen | 5 |
| Praktische Anwendung der Karten | 7 |
| | |
| Chakras – Energiezentren mit Farbschwingungen | 13 |
| Erstes Chakra: Wurzelchakra | 15 |
| Zweites Chakra: Sakralchakra | 18 |
| Drittes Chakra: Solarplexuschakra | 20 |
| Viertes Chakra: Herzchakra | 22 |
| Fünftes Chakra: Kehlchakra | 25 |
| Sechstes Chakra: Stirnchakra | 28 |
| Siebttes Chakra: Kronenchakra | 30 |
| Weitere Farben der Karten | 33 |
| | |
| Kartenporträts – die Karten und ihre Themenkomplexe | 37 |
| Kartenreihe Wurzelchakra | 38 |
| Kartenreihe Sakralchakra | 56 |
| Kartenreihe Solarplexuschakra | 74 |
| Kartenreihe Herzchakra | 92 |
| Kartenreihe Kehlchakra | 110 |
| Kartenreihe Stirnchakra | 128 |
| Kartenreihe Kronenchakra | 146 |
| Sonderkarten | 164 |
| Weiterführende Literatur | 174 |
| Verzeichnis der Kartennamen | 175 |
| Über dieses Buch/Impressum | 176 |

Vorwort

Es ist jeden Morgen ein Wunder, wenn die Sonne Licht in den Tag bringt und die Welt in Farbe taucht. Farben wirken direkt auf unsere Seele, unsere Gefühle, unsere Stimmung und unsere energetische und körperliche Verfassung. Wir alle brauchen Licht und Farbe!

Seit Langem beschäftigt mich in meiner bildnerischen und therapeutischen Arbeit die Wirkung von Farbschwingungen auf das Energiesystem des Menschen. Jede Farbe hat ihre eigene Schwingung und Wellenlänge, die sich auf uns überträgt. Physische oder psychische Energiedefizite können wir durch die Wirkung der Farben, die wir gerade »brauchen«, auffüllen. Farben und Bilder beeinflussen unsere Energien, unser Wohlbefinden und unser Unterbewusstsein. Auf energetischer Ebene wirken sie auf die Chakras und das Energiefeld des Körpers.

Heilung und Energie

Das vorliegende Farbenergie-Kartenset ist ein diagnostisches Werk, das aufzeigt, wo im Leben der Energie- und Heilstrom gerade gebraucht wird und welche Impulse, Themen und Farben das Energiefeld ausgleichen und anregen.

Die Bilder befassen sich mit Heilung und Energie. In England wird diese mediale bildnerische Arbeit »Psychic Painting« genannt. »Psychic« bedeutet die Seelenebene, aber auch die Arbeit eines Mediums. Die Bilder entstanden in einem Trancezustand, nach der Schule von Charlotte L. Miller – Malerin und bekanntes englisches Medium, eine faszinierende Persönlichkeit, die mich in dieser Kunst unterwies und mir eine wunderbare Freundin wurde. Die Tradition gebietet, diese Technik im Leben an einen oder zwei medial veranlagte Menschen weiterzugeben, damit sie erhalten bleibt. Charlotte erhielt ihre Unterweisung im Psychic Painting von dem portugiesischen Maler und Dichter Henrique Tavares und gab dieses Wissen an mich weiter, wie ich es einst weitergeben werde. Seit vielen Jahren praktiziere ich neben Kunsttherapie auch Psychic Painting

auf persönlicher Ebene für Menschen, und es eröffnet außergewöhnliche Energien und Reaktionen. Die Bilder, die ich jeweils für einen Menschen erstelle, zeigen eine erstaunliche Wirkung bei der Lösung von Problemen und Blockaden, sind wichtige Hilfe bei Lebenskrisen und Krankheiten, vor Entscheidungsprozessen und vielem mehr. So entstand in mir die Idee, ein Werk zur energetischen Heilung in allen Lebensbereichen zu erstellen. Diese Schwingungsarbeit mit ihrem »Healing Spirit« möchte ich allen zur Verfügung stellen, die sich für Energien und Heilung auf allen Ebenen interessieren. Es war mir eine Herzensfreude, die hinter diesen Bildern liegenden Schwingungen sichtbar zu machen.

Mögen die Bilder ihre Wirkung tun, Freude, Kraft, Liebe, Energie, Verstehen und Heilung in alle Lebensbereiche bringen, dir dein Licht offenbaren und deine Energien positiv anregen, wenn du gerade Zuwendung und Stärkung brauchst.

Heilende Schwingungen

Die Bilder der Heilung auf den Karten und in diesem Buch sind darauf ausgerichtet, energetische Defizite aufzuspüren und aufzufüllen. Sie befassen sich mit Farbenergien und heilenden Schwingungen, die sich stärkend auf das menschliche Energiefeld auswirken und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Je nach Frequenz – Rot etwa schwingt tiefer als Violett – werden die unterschiedlichen Schwingungssysteme auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene angesprochen. Die Bilder sind in ihrer Wirkung beruhigend bis anregend und stärken die Energiezentren des Körpers, die Chakras (siehe S. 13ff.).

Wie die Bilder und Farben wirken

Die Farb-, Form- und Schwingungsfrequenzen der Karten vermitteln Zugang zu den heilenden Räumen und Informationen über energetische Heilfelder, zu denen u. a. Erdkräfte, schamanische und kosmische Kräfte, aufgestiegene Meister sowie Engel und Elementarwesen gehören. Es gibt eine Kraft, die größer ist als wir – wie immer wir sie wahrnehmen, sei es als Engel, Energiefeld, kosmische Schwingung oder höhere Vernunft. Der Zugang zur Weisheit hinter aller Schöpfung und zum Weltgeist steht jedem offen, der sich darauf einlässt. So ist das Spektrum der Karten thematisch breit gefächert und beschäftigt sich auch mit Schwingungsbereichen, die in- und außerhalb des Körpers liegen. Damit gekoppelt sind Informationen über positive Energien, die negative Muster bewusst machen, die Auflösung von Blockaden und unbewussten Glaubenssätzen ermöglichen und einen Prozess der energetischen Heilung einleiten.

Wenn wir den inneren Raum der Heilung energetisch öffnen, erweitert sich unsere Wahrnehmung, und wir haben Zugang zu den feinstoff-

lichen Kräften, den göttlichen, kosmischen Energien, mit deren Hilfe Heilung in allen Lebensbereichen geschehen kann. Verbinden wir uns mit diesem Kraftfluss, entstehen Resonanzräume, in denen sich Wunder ereignen können. Unser Leben kommt in allen Bereichen harmonisch in Fluss. Wir begreifen, dass wir mehr sind als unsere Geschichte. Geben wir den positiven Kräften in unserem Leben Raum, finden sich glückhafte neue Wege; wir erkennen unser Potenzial und wachsen in unsere göttliche Größe und Bestimmung.

Neben der Ausrichtung auf das universelle heilende Feld, mit dem auch die Schamanen arbeiten, liegen allen Bildern jeweils bestimmte Farbschwingungen zugrunde, die den Betrachter durch ihre physische und psychische Wirkung in Resonanz mit dem heilenden Feld bringen.

Die Farben und Bilder sind mit bestimmten Themenkomplexen und energetischen Kräften verbunden, die aufzeigen, in welchen Bereichen Anregung, Beruhigung oder Auflösung gebraucht wird. Innere Bilder beeinflussen unsere Überzeugungen, Handlungen und unser gesamtes Leben; die Arbeit mit den Karten macht negative Überzeugungen und Blockaden bewusst und transformiert sie positiv. Neue Gedanken werden sodann mit Farbschwingungen, positiven Bildinhalten und eigenem kreativen Tun verknüpft.

Imagination und Farben als heilsame Kraft

Die Karten aktivieren die Kräfte der Imagination, des positiven Denkens, der Wahrnehmung und der Selbstbeobachtung; so werden neue Erfahrungen ermöglicht. In den Bildern sind positive Energien manifestiert; sie helfen bei der Visualisierung und führen zu positivem Denken, um innere Blockaden aufzulösen, Lebenskrisen zu bewältigen und unser Potenzial voll zu entfalten.

Farben erzeugen Stimmungen und Gefühle und beeinflussen unser Temperaturempfinden. Die Temperatur in einem blau gestrichenen Raum wird deutlich kühler empfunden als in einem orange oder in warmen Farben gestrichenen Raum – bei gleicher Temperatur. Farben wir-

ken auf den gesamten Organismus – Herzrhythmus, Atmung, Blutdruck – und können heilende Wirkungen entfalten. Rot wirkt aktivierend, Blau beruhigend. Grün wirkt harmonisierend. Viele brauchen erst Schwarz, um allen Schmerz aus sich herauszumalen, bevor mit Farbe gearbeitet werden kann.

Teilchen und Wellen

Seit dem Beginn von Raum und Zeit besteht alles Sein aus Teilchen und Wellen – sich bewegende Energieformen. Einige Wellen sind hörbar, einige sichtbar, die meisten sind für unsere Sinne nicht wahrnehmbar, beeinflussen uns aber dennoch. Rot schwingt tiefer, d.h. in längeren Wellen, Violett höher, d.h. in kürzeren Wellen. Entsprechend diesem »Tiefer« oder »Höher« der Farbenergien ordnen auch die Chakras dem menschlichen Energiefeld von der Wurzel des Körpers – dem Wurzelchakra – bis zum Scheitel – dem Scheitelchakra – die sieben Farben des Lichtspektrums zu, von den tiefen Wellen des Rot zu den höheren des Violett. Die Wirkungen auf den Betrachter sind fühlbar und nachweisbar. Je nach Farbschwingung wirken die Karten auf körperliche Energien, d.h., sie fördern die körperliche Gesundung oder beeinflussen die seelischen Energien wie Lebensfreude und spirituelle Empfindung positiv. Alle Karten berühren durch Sinneseindrücke von Farben, Bildern und Begriffen das Geistbewusstsein, d.h. die neuronale Fähigkeit, Eindrücke verstandesgemäß und intuitiv zu verarbeiten. Einen Schritt weiter geht die Verbindung mit Kraftfeldern universeller Energien – Elementarwesen, aufgestiegene Meister, Engelenenergien. Diese sind für den einen Teil des Göttlichen, für den anderen die Erkenntnis, dass wir keine eigenständigen Wesen sind, da nichts ohne das andere sein kann, im Buddhismus nennt man es Intersein.

Praktische Anwendung der Karten

Die Energien, die wir im Leben brauchen, wechseln je nach Anforderung, Situation und damit verbundenem Befinden. Manchmal beschäftigen

uns auch Lebensthemen, die Heilung erfahren wollen. Die Beschäftigung mit heilenden Energiefeldern ermöglicht die Lösung innerer Blockaden durch eine positive innere Haltung. Und so steht auch im Zentrum der Bilder und der begleitenden Texte das Vermitteln positiver Energien. Die Karten und Texte verbinden mit dem »Healing Spirit«, der Freude, Liebe und Heilung ins Leben, vor allem in verletzte Lebensbereiche bringt.

Aufbau des Kartensets

Das vorliegende Set besteht aus 68 Farbenergiekarten und umfasst Themenkomplexe aus den Bereichen der Psychologie und der Spiritualität. Zunächst gibt es für jedes der sieben Hauptchakras je eine Karte. So baut sich auf der Grundfarbe jedes Chakras – Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Indigo und Violett – ein System von insgesamt neun Themenkarten in zugehörigen Farbanteilen auf.

Rot umfasst z. B. die Karte des Wurzelchakras sowie weitere acht Karten zu den Themen Energie der Wunder, Vollendung, Versenkung, Transformation, reiches Leben, Kinderseele, Healing Earth und Energie des Gebets. Weiterführende Farbbereiche werden durch fünf Sonderkarten ergänzt. Über das Farbleitsystem der Griffmarken, bei den Kartenporträts ab Seite 38 am oberen Rand der linken Seite, lassen sich die verschiedenen Karten leicht finden.

Die Arbeit mit den Karten

Generell können die Karten entweder intuitiv verdeckt oder – je nachdem, welche Farben dich gerade anziehen – offen gezogen werden. Stell die Karten eine Weile zur Stärkung auf, um die Farbschwingungen, die Bildinhalte und Themenbereiche wirken zu lassen. Sie beantworten innere Fragen und vermitteln kraftvolle Energien, stärkende Bilder und positive Gedanken.

Die sieben Chakrakarten kannst du entweder im Set lassen oder von den restlichen Karten trennen und gezielt zur Harmonisierung der Chakras, zur Stärkung der Vitalkraft, zur körperlichen Gesundheit oder bei

der Meditation aufstellen. Sie helfen auch bei der Farbvisualisierung, da viele Menschen Probleme haben, sich die Farben in der Meditation vorzustellen. Bleiben die Karten im Set, geben sie bei Legungen je nach Position Aufschluss darüber, auf welches Chakra du im Moment besonders achten solltest.

Verschiedene Anwendungsmöglichkeiten

Bei der Arbeit mit den Farbenergiekarten stehen dir vielfältige Möglichkeiten zur Verfügung. Du kannst die Karten zu einem bestimmten Anliegen verdeckt legen (siehe Muster S. 11f.), du kannst eine oder drei Karten zu einer bestimmten Frage, einem Vorhaben oder einem Wunsch ziehen. Die Fragen können Beziehungen zu bestimmten Menschen, deine Gesundheit, deine momentane Situation oder auch deinen Geisthelfer, deinen Engel betreffen – alles, was dich gerade bewegt. Möglich sind auch Fragen, welche Energie dir guttut, welche Energie du brauchst, welche Anregung dich weiterbringt. Das intuitive Ziehen nach Legemustern gibt Hinweise und Impulse. Die Kombination der Karten weist auf bestimmte Kraftfelder des Lebens hin.

Achte bei intuitiven Legungen mit mehreren Karten auf die überwiegenden oder fehlenden Farben. Sind die Farben ausgeglichen? Überwiegen aktivierende oder beruhigende Farben? Überwiegen bestimmte Chakras oder ihre Farben? Hast du z. B. nur Wurzelchakrakarten, also die Farbe Rot gezogen oder nur feinstoffliche Karten im Bereich Indigo und Violett? Die Gewichtung der Farben birgt einen Hinweis darauf, was du brauchst. Die Themen und Kombinationen, die du ziehst, geben Aufschluss und führen dich zu Lösungen; sie bieten kreative und energetische Anregungen für wichtige Lebensbereiche und zeigen auf, was gestärkt werden muss, was du dir wirklich wünschst, was privat, in der Beziehung oder in der Arbeit ansteht.

Zudem gibt es die Möglichkeit, eine oder mehrere Karten sehend auszuwählen, je nachdem, was dich spontan anzieht. Dafür bietet sich mit etwas Platz die folgende Energiefeldlegung an.

Energiefeldlegung

Bei dieser Legung werden alle Karten nach ihrem Farbsystem ausgelegt, in sieben Reihen zu je neun Karten, die alle in die Farbreihe des jeweiligen Chakras gehören. Die Reihe beginnt jeweils mit dem Chakra. Der Verlauf ist: Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Indigo, Violett. Zusätzlich gibt es fünf Sonderkarten, die mittig unter den Block von 7 x 9 Karten zu legen sind. Lass die Karten eine Weile liegen und erforsche deinen Farb- und Themenbedarf. Welche Farben oder Karten ziehen dich gerade intensiv an?

Ziehen einer Wunschkarte

Zur Imaginationshilfe und Manifestation deiner Wünsche werden eine oder mehrere passende Karten ausgewählt und über einen längeren Zeitraum aufgestellt. Bei Bedarf lassen sich die Karten zusätzlich mit einem Foto von dir oder jemand anderem oder einem symbolischen Gegenstand kombinieren. Es ist auch effektiv, mit den Karten für deine persönlichen Themen Affirmationen zu verbinden, die du häufig wiederholst.

Ziehen der Tageskarte

Dies ist ein schönes Ritual, den Tag zu beginnen. Die Karte gibt Hinweise, welche Energie dich für den Tag stärkt. Zieh verdeckt eine Karte und lass das Bild und die Farben auf dich wirken. Wie empfindest du die Farbe? Vielleicht möchtest du sie als Accessoire oder Kleidungsstück tragen. Welches Thema hat die Karte? Was löst es in dir aus? Falls du Fragen zur Karte hast, zieh weitere Karten zu ihrer Ergänzung.

Zeitlegung zu den Raunächten

Die Raunächte sind die zwölf Nächte zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag, dem 6. Januar. In den Raunächten wird für das kommende Jahr für jeden Monat eine Karte gezogen, also insgesamt zwölf Karten. Ziehe verdeckt in jeder dieser zwölf Nächte eine Karte. Die erste Karte ist für Januar, die zweite für Februar usw. Nimm dir Zeit. Sieh dir die Farben, Chakras und das anstehende Thema an. Ergeben die zwölf Karten

am Ende ein persönliches Lebensthema für dich? Die Karten weisen dich auf anstehende Energien hin. Schreibe in jeder Raunacht zu der gezogenen Karte für die jeweiligen Monate, was dir dazu durch den Kopf geht.

Die Siebenerlegung

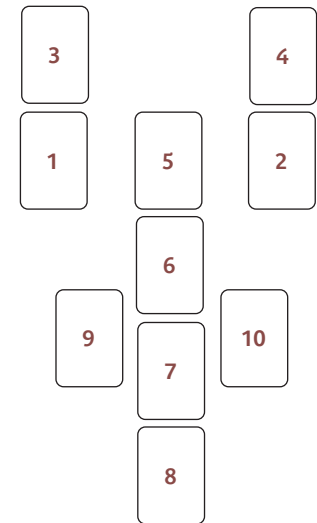
Um zu sehen, wie sich eine Angelegenheit oder Beziehung entwickelt, wählst du eine passende Karte für das Thema oder die Person sehend aus und legst sie offen an die erste Position. Anschließend mischst du die Karten wieder und ziehst intuitiv sechs weitere Karten, die du verdeckt in eine Reihe neben die erste legst. Nun deckst du sie einzeln auf und setzt Farben und Themen in Bezug.

- 1. Karte: Thema, Anliegen, Person
- 2. bis 6. Karte: schrittweise Entwicklung
- 7. Karte: Resultat

Beziehungs- oder Partnerlegung

Diese Legung eignet sich für Beziehungen aller Art, in der Liebe, in der Arbeit, für Freundschaften oder auch um zu sehen, wie eine bestimmte Angelegenheit zu dir steht.

- 1. Partner, Person oder Angelegenheit
- 2. Du
- 3. Seine Gedanken
- 4. Deine Gedanken
- 5. Beziehung: Was verbindet euch?
Welche Energie ist zwischen euch?
- 6. Weiterentwicklung der Beziehung
- 7. Weiterentwicklung der Beziehung
- 8. Ergebniskarte
- 9. Was trägt er bei?
- 10. Was trägst du bei?

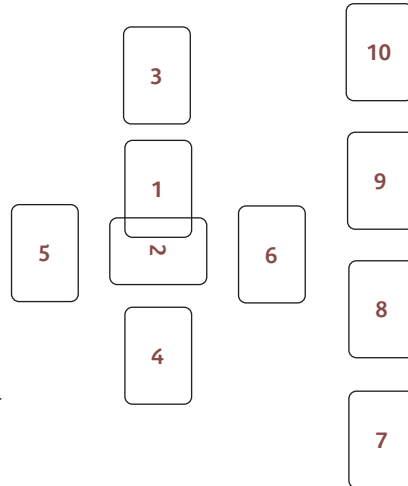


Heilende Schwingungen

Keltisches Kreuz

Diese Legung eignet sich zur Klärung vielschichtiger Fragen.

- 1. Grundsituation, Anliegen
- 2. Direkte Einflüsse
- 3. Deine bewussten Gedanken (Verstand) zur Situation
- 4. Deine unbewussten Gedanken (Herz) zur Situation
- 5. Vergangene Einflüsse
- 6. Zukünftige Einflüsse
- 7. Dein Selbst: Was du zur Situation positiv beitragen kannst
- 8. Energie, mit der dir die Außenwelt begegnet (Resonanz)
- 9. Deine Hoffnungen/Ängste
- 10. Ergebnis



Die Neunerlegung

Bei dieser Legung konzentrierst du dich auf eine Frage und ziehst eine Karte als Thema (Position 1).

- 1. Dein Anliegen, Wunsch
- 2. Unbewusste Gedanken – Gefühle (Herz)
- 3. Bewusste Gedanken – Verstand – geistiges Handeln
- 4. Ängste/Befürchtungen
- 5. Personenkarte – Energie, die du sendest
- 6. Künftige Einflüsse
- 7. Was dir hilft/dich fördert
- 8. Resonanz – Energie, mit der dir die Außenwelt begegnet
- 9. Ergebnis



Chakras – Energiezentren mit Farbschwingungen

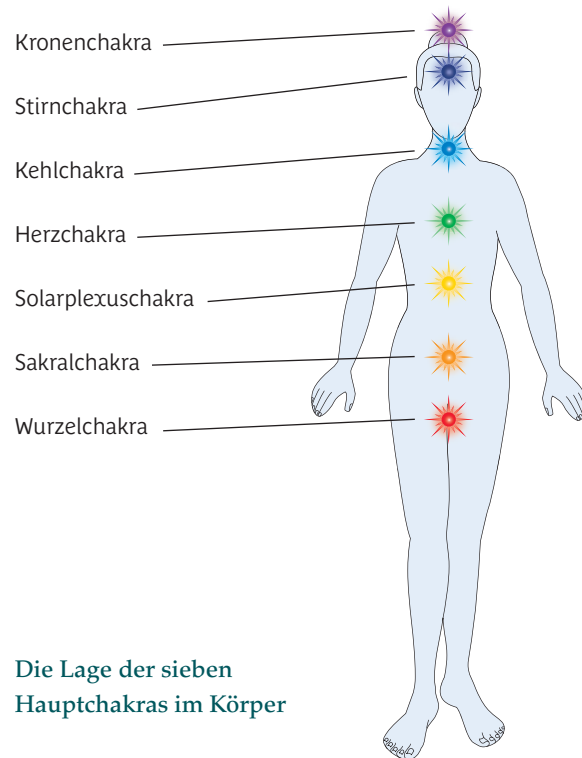
Alle Chakras liegen auf der Verbindungslinie zwischen Wurzel- und Kronenchakra und durchströmen den Körper entlang der Mittelachse, wobei sie ihre Energien nach vorn und in den Rücken ausstrahlen. Der Name »Chakra« kommt aus dem Sanskrit und bedeutet Wirbel oder Rad. Chakras sind feinstoffliche, rotierende Energiewirbel, wichtige Kraftzentren unseres Körpers und Energiekörpers und zuständig für das Gleichgewicht des Energiesystems. Die Chakras versorgen uns mit Lebenskraft aus dem universalen Feld (Prana, Qi).

Unser Körper ist von einem Energiefeld umgeben, das aus mehreren einander durchdringenden Schichten besteht, von denen jede mit einem Chakra verbunden ist. Diese Schichten bauen sich vom Wurzelchakra nach außen auf, wobei ihre Schwingungen dabei immer höher werden. Ein guter Energiefluss zwischen den Chakras ist für die Gesundheit sehr wichtig. Krankheiten entstehen durch Blockaden oder ein Ungleichgewicht im Energiefluss der Chakras.

Chakras sind auch Bewusstseinszentren. Meditation und Entspannungstechniken öffnen die Chakras, sie verstärken den Energiefluss und erweitern das Bewusstsein. Es gibt sieben Hauptchakras, mit denen sich das Kartenset befasst (siehe S. 14). Jedes Chakra wird nachfolgend in seiner Funktion mit der jeweiligen Farb- und Organzuordnung sowie der psychischen und geistigen Zuordnung beschrieben.

Harmonisierung der Chakras

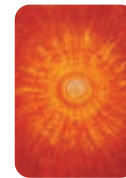
Nach altindischer Lehre sind jedem Chakra eine Farbe, ein Element, ein Vokal sowie körperliche, geistige und seelische Wirkungsbereiche zugeordnet. Farbschwingungen wirken auf die Chakras und diese dann auf unser Energiesystem. Beispielsweise stärkt Rot das Wurzelchakra und die ihm zugeordneten Organe sowie Psyche und Geist. Jedes Chakra versorgt den ihm zugeordneten körperlichen Bereich mit Lebensenergie,



Die Lage der sieben Hauptchakras im Körper

damit verbunden sind seelisches Wohlbefinden und Bewusstsein. Ist ein Chakra im Energiefluss blockiert, kann sich das organisch auswirken. Die Symptome für ein geschwächtes Chakra finden sich im Folgenden unter der Rubrik »Körperliche Symptome«. Es bietet sich an, über das Symptom das Ungleichgewicht des Chakras zu identifizieren und entsprechend zu harmonisieren, etwa durch bestimmte Tätigkeiten, Farben, Heilsteine oder ätherische Öle (siehe Rubrik »Anregung«). Auch über die Ernährung können die Chakras gestärkt werden; in dieser Rubrik finden sich dementsprechend die jeweils geeigneten Lebensmittel. Ab dem Kehlkammerchakra geht es in den feinstofflicheren, spirituellen Bereich, in dem vor allem auf leichte Kost geachtet werden sollte. Der Kraftfluss zwischen den Chakras ist für das Energiesystem wichtig.

Erstes Chakra: Wurzelchakra



Zentrum für Lebenskraft, nach tantrischer Lehre Sitz der Kundalini-Kraft

Farbe: Rot; **Element:** Erde; **Vokal:** U

Lage: Beckenboden auf Steißbeinhöhe, zwischen den Beinen

Körperlicher Bereich: Dickdarm, Enddarm, Wirbelsäule, Steißbein, Beine, Füße, Knochen, Zähne, Nägel, Nebennieren, körperliche Stabilität, Adrenalin-/Noradrenalinproduktion (Stressbelastbarkeit)

Stichworte: Lebenskraft, Lebenswille, Urvertrauen, Durchsetzungskraft in der Welt, Präsenz, Erdverbundenheit, Sicherheit, materielle Grundlagen

Das Wurzelchakra ist das Fundament für die Lebensenergie. Es verbindet mit der Erde und ist für die Intensität der Verbindung mit unserem Körper und unserer Existenz zuständig. Als Kraftfeld des Körpers sorgt es für die Erfüllung der Grundbedürfnisse: Existenzsicherung, Selbsterhaltung, Ernährung, Sicherheit, stabiles Familienleben, Zuhause, Beruf. Lebenswille und Bejahung des Lebens sind eng mit diesem Chakra ver-

woben. Auch sinnliche Genüsse stehen mit ihm in Zusammenhang. Ein gut entwickeltes, energiegeladenes Wurzelchakra sorgt für körperliche Energie, Präsenz, emotionale Sicherheit und materielle Absicherung und schenkt Tatkraft, Urvertrauen sowie Erdung.

Traumatische Erfahrungen, mangelnde Elternliebe, Vernachlässigung, Missbrauch, Gewalt und instabile Familienverhältnisse in der frühen Kindheit sind in diesem Chakra gespeichert und wirken sich oft bis ins Erwachsenenleben schwächend auf das Urvertrauen aus. Bei geschwächtem Wurzelchakra ist die Vitalität blockiert und das Energieniveau niedrig, was sich in »nicht wirklich da sein« und wenig körperlicher Aktivität äußert. Das Urvertrauen fehlt. Es kann zu Misstrauen, Ängsten, Unsicherheit, geringem Selbstwertgefühl, Existenzängsten und Zukunftsängsten führen. Bei Überbetonung des Chakras entwickelt sich ein übersteigerter Materialismus und Egoismus.

Anregung: Bewegung, Trommeln, Tanzen, Yoga, Gartenarbeit, Fußreflexzonenmassagen, Massagen allgemein, Barfuß gehen, Verbindung mit der Natur, Beine spüren; **Ätherische Öle:** Nelke, Zeder, Rosmarin, Ginster; **Steine:** Rubin, Thulit

Körperliche Symptome: Erkrankungen des Skelettsystems, der Knochen und der Zähne, Rückenschmerzen, Hexenschuss, Osteoporose, Ischiaschmerzen, Erkrankungen der Beine und Füße, Krampfadern, Darm-erkrankungen, Hämorrhoiden, Verstopfung, Durchfall, Prostataleiden, Blasen-Nieren-Probleme, Blutdruckschwankungen, Allergien

Ernährung: Wurzelgemüse wie Kartoffeln, Radieschen, Rettich, Kohlrabi; rote und erdbraune Nahrungsmittel, Tomaten, Paprikaschoten, Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Wassermelonen und roter Pfeffer

Die Farbe Rot

Rot strahlt Wärme aus und belebt das Energiesystem. Rot wird mit Blut, Lebenskraft und Liebe assoziiert. Es wirkt anregend, kann aber auch Unruhe erzeugen. Rot lädt auf, erhöht die körperliche Energie, aktiviert

bei Erschöpfung und Müdigkeit sowie bei Schwächezuständen und in Phasen der Rekonvaleszenz. Durchblutung und Stoffwechsel werden angeregt. Der Körper reagiert auf rotes Licht mit einer Erhöhung der Atemfrequenz, des Pulses und des Muskeltonus, einer Verbesserung der elektrischen Hautleitfähigkeit, der Erhöhung des Blutdrucks, der Aktivierung der Sexualhormone, einer gesteigerten Bildung roter Blutkörperchen und vielem mehr.

Bei Erschöpfung und Energielosigkeit sollte man sich mit roten Bildern, Stoffen oder Schals, mit roten Accessoires oder Kerzenlicht in rotem Glas umgeben. Bei Erregbarkeit oder Nervosität sollte man zu viel Rot meiden und nicht am Körper tragen, um die Nervosität nicht zu steigern. Rot kann auch das Gegenüber irritieren. Zu viel Rot macht unruhig. Auch bei hohem Blutdruck sollte man es nicht am Körper tragen. Rote Unterkleidung zu tragen wirkt, auch wenn man sie nicht sieht. Rote Kleidung soll mehr wärmen als blaue.

Rot stärkt das Wurzelchakra

Rote Rosen und rote Herzen sind ein Symbol der Liebe. Von alters her gilt Rot als heilige Farbe und wurde für Könige, Fahnen, Wappen und Herrschergeschlechter verwendet.

Rot ist auch eine Signalfarbe, die uns an jeder Ampel begegnet. Es signalisiert Präsenz und Durchsetzungskraft, aber auch Erregung und Zorn, umgangssprachlich als »Rot sehen« bezeichnet. Rot symbolisiert Leidenschaft, Erotik, Sexualität, Kraft, Temperament, Impulsivität, Dominanz, Dynamik, Aktivität, Aggression, Hass, Hitze, Feuer, Glut, Lebensfreude und Verbotenes.

Rot brauchen Menschen in Erschöpfungszuständen zur Aktivierung der Lebensgeister – und des damit verbundenen Wurzelchakras. Bei bestimmten körperlichen Erkrankungen regt Rot die Kraft an. Es wird auch gern von Menschen eingesetzt, die Stimmungsschwankungen haben und zu Impulsivität neigen. Rot ist aktivierend und hat die tiefste sichtbare Schwingungsfrequenz.