

# Meditation of blend

Erster Kurs von Colour and Sound

4.-6. Januar 2019

## ÜBUNG

Betrachte Sonnen Auf- und Untergang  
Fühle den Unterschied  
zwischen rot und orange,  
zwischen blau und grün

Farben sind nicht zu fassen, und wenn man damit arbeitet unsichtbar, denn man arbeitet im ätherischen Bereich. Wir haben 6 Farben in der Aura. In der Practise of blend geht es um Verbindungen von Farben in der Aura. Es gibt das eigene Feld und die Aura des Anderen. Es kommt die Differenziertheit der Wahrnehmung und auf die Ebene der Wahrnehmung an: emotional, ätherisch oder mental.

## LISTE DER FARBEN, DIE MAN IN DER AURA HAT

1 - grün	raumschaffend
2 - rot	glühend warm
3 - hellblau	Kehle, Kinn
4 - mauve&dunkelblau	spirituelles violett. Ausgleich zwischen vegetativem und somatischem Nervensystem. zeigt Disharmonie an. Mitte des Kopfes. Hypophyse, Zirbeldrüse. heil und zugewandt (Übersetzung“innocence“)
5 - chromorange&mediumamber	positive Form des Solarplexus Vorstufe von Gold das gleichgewichtige Gelb Man sieht es von Hara bis Herz, dort zeigt es Entwicklung an In brauner Abart wird's stickig Honeycolour - Rapshonig - ein heller Cremeton eine Produktive Farbe
6 - türkis	Petrol wenns beim Helling auftritt

Die Farben bei geschlossenen Augen differenzieren

## ÜBUNG

Mit Wurzelchakra - Solarplexus - Kreisen

- \* Wurzelchakra
- \* links im Halbkreis hoch zum Solarplexus
- \* rechts im Halbkreis runter zum Wurzelchakra
- \* zirkuliere
- \* dann die andere Richtung
- \* eine Bewegung zum Hara
- \* wähle rot oder hellblau, aufs Hara legen

## ÜBUNG

mit Stirnchakra - Herzchakra - Kreisen

- \* Herzchakra
- \* links im Halbkreis hoch zum Stirnchakra
- \* rechts im Halbkreis runter zum Herzchakra
- \* zirkuliere
- \* dann die andere Richtung
- \* eine Bewegung vom Herz zum Kehlkammerchakra
- \* chromorangemediumamber aufs Kehlkammerchakra legen

## NACHTÜBUNG

- \* Mitte des Kopfes
- \* grün visualisieren ohne Ort
- \* Fusspunkte

5. 1. 2019.

## POLARITÄT

Die Aufmerksamkeit auf mein Verhalten.

Lasse ich mich von Autorität steuern.

Es gibt die falsche Form von Polarität:

Konkurrenz, Urteil.

Wo ist der Zusammenschluss?

Die Stärke die entsteht durch Polarität.

## MEDITATION OF BLEND

(Die Farbe, die entsteht zwischen Licht und Finsternis)

\* A-AH-SHA-SA-MA-HA

„a-ach-scha-za-ma-ha“

\* Schwarz visualisieren

\* 5 Minuten tiefer atmen, unterhalb des Nabels, einen Rhythmus aufbauen ohne Stress. Farbe braucht Zeit.

\* ID Punkt - ein Symbol meines Glaubens, wofür ich fühle, was mich aufrichtet.

\* Licht am ID visualisieren. Es sich entfalten lassen.

Farben: grün - rot - hellblau

mauve&dunkelblau - chromorange&mediumamber - türkis (Farben aus Verbindungen)

\* Mit einer Farbe verbinden. Eventuell will eine zweite Farbe kommen. Auch grau und braun zulassen. Sonst selber eine Farbe wählen

\* Why, what, when - reflektieren

\* Zum Herzen gehen

## FÜR DIESE MEDITATION:

You have got to relate to yourself.

You have got to be committed - sich verpflichtet fühlen

You have got to have time.

## ÜBUNG

\* Focus

\* Blendpunkt

\* Wirbelsäule bis zur Ebene der Schulterblattpunkte

\* hier nach links zum Leberring:

linker Schulterblattpunkt - Milzpunkt - Nabel - Leberpunkt -

rechter Schulterblattpunkt

\* zirkuliere beide Richtungen

\* vom Wirbel gleichzeitig zu Milz- und Leberpunkt und

von dort ausstrahlen