

# Chakren-Übung

## Vorbereitung:

2 Personen stehen einander gegenüber – Abstand etwa 1 bis 2 Meter.  
Hinter den Personen steht jeweils ein Stuhl bereit, die arbeitende Person hält Stift und Papier bereit.

## Anleitung:

- Konzentriere dich völlig auf die Person gegenüber.  
Schau ihr in die Augen, präge dir ihr Gesicht und ihre Körperform ein.
- Wenn du bereit bist setze dich und schließe die Augen.
- Nun scanne die Person noch einmal vor deinem inneren Auge und nimm wahr, bei welchem Chakra es Schwächen gibt.
- Markiere nun das entsprechende Chakra auf dem Blatt und fühle, woher diese Schwäche aus der Vergangenheit kommt und was dein Übungspartner verändern kann, damit dieses Chakra wieder stark wird.

**Merke:** Du arbeitest keinesfalls auf der körperlichen Ebene und stellst keine Diagnose. Du fühlst ausschließlich nach, was auf der Gefühlsebene verändert werden kann.  
Achte darauf, dass es sich nicht um deine eigenen Gefühle handelt und lass dir ehrliches Feedback von deinem Gegenüber geben. Du darfst der Person kein Problem einreden, das möglicherweise dein eigenes sein könnte.

