

## Bewegungsmeditationen

Sowohl die **Kundalini-Meditation** als auch die **Dynamische Meditation**, **Chakra Breathing** und die **No-dimensions** sind von *Bhagwan Shree Rajneesh* (heute Osho), einem indischen spirituellen Meister, entwickelte aktive Meditationen.

Bei den aktiven Meditationstechniken, spielt die körperliche Aktivität eine zentrale Rolle. Für westlichen Menschen ist eine meditative Haltung oft schwer zu erreichen, da sie sehr außen-, erlebnis- und aktionsorientiert sind. Durch die stark auf Bewegung ausgerichteten Meditationen, werden körperliche und emotionale Spannungen abgebaut. Das Ziel ist es, von Aktion - also körperlicher Bewegung - zu "In-Aktion" zu gelangen, von Außenorientierung zu Innenschau - und von da zur inneren Ruhe und zur Stille.

# Chakra Breathing Meditation

Diese Meditation, dauert eine Stunde und hat zwei Phasen. Du kannst dir mit Hilfe von musikalischen Klängen deine sieben Chakren (Energiezentren) bewusst machen. Zur Teilnahme genügt lockere, bequeme Kleidung. Wenn möglich, halte deine Augen während der ganzen Meditation geschlossen

Erste Phase: 45 Minuten

Mit offenem Mund atmest du tief und schnell in dein erstes Chakra, das Hara, spüre dort hinein und atme schnell wieder aus. Atme solange dorthin, bis du eine Glocke hörst und wechsele dann ins zweite Chakra. Bei jedem Glockenzeichen steigst du ein Chakra höher bis du am siebtem Chakra, dem Kronenschakra angekommen bist. Dort sollte dein Atem etwa doppelt so schnell und sanft sein wie im Hara.

Nach dem siebten Chakra wirst du drei Glocken hören und du lässt deinen Atem sich drehen und von oben nach unten durch deine Chakren gleiten bis du wieder im ersten Chakra angekommen bist.

Nachdem du diese Sequenz erreicht hast, stehe ein paar Minuten still, bevor du erneut startest. Dieses auf- und abwärts Atmen wird dreimal wiederholt.

Zweite Phase: 15 Minuten