

## 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.

### **D**ynamische Meditation

Die **Dynamische Meditation** dauert eine Stunde und hat fünf Phasen. Man kann sie alleine machen, aber die Energie wird viel stärker, wenn man sie mit anderen zusammen macht. Sie ist eine individuelle Erfahrung, deshalb solltest du während der ganzen Meditation die anderen um dich herum total vergessen und deine Augen geschlossen halten; am besten trägst du eine Augenbinde. Mache die Dynamische mit nüchternem Magen und trage bequeme, weite Kleidung.

*"Dies ist eine Meditation, bei der du hellwach und achtsam sein musst. Bleibe Zeuge, verliere dich nicht. Während du atmest kann es leicht passieren, dass du es vergisst. Du kannst so sehr mit dem Atem eins werden, dass du den Beobachter vergisst. Aber dann entgeht dir das Wesentliche. Atme so schnell und so tief wie möglich, setze deine ganze Kraft ein, bleibe aber dennoch ein Beobachter. Beobachte, was geschieht - so als ob du ein Zuschauer wärst, und es mit jemand anderem geschähe, als ob das alles nur im Körper vor sich geht und das Bewusstsein ist einfach zentriert und schaut zu.*

*In allen drei Phasen musst du Zeuge bleiben. Und wenn in der vierten Phase alles plötzlich stillsteht und du vollständig passiv geworden bist, wie eingefroren – dann erreicht die Wachheit ihren Höhepunkt." Osho*

Erste Phase: 10 Minuten

Atme chaotisch durch die Nase; achte dabei nur auf das Ausatmen. Für das Einatmen sorgt der Körper von selbst. Atme so schnell und so heftig wie du kannst – und dann noch ein bisschen heftiger – bis du nur noch Atmen bist. Nutze die natürlichen Bewegungen deines Körpers, um mehr Energie zu bekommen. Fühle wie sie zunimmt, aber erlaube ihr nicht, sich schon in der ersten Phase auszutoben.

Zweite Phase: 10 Minuten

Explodiere! Lasse alles raus, was herausbrechen will. Werde total verrückt. Schreie, brülle, weine, hüpf, schüttele dich, tanze, singe, lache, tobe herum. Halte nichts zurück, halte deinen ganzen Körper in Bewegung. Am Anfang kannst du ruhig ein wenig schauspielern, um hineinzukommen. Lass nicht zu, dass dein Kopf sich einmischt. Sei total, sei mit ganzem Herzen dabei.

**Dritte Phase: 10 Minuten**

**Springe mit erhobenen Armen auf und ab und rufe dabei das Mantra "Huh! Huh! Huh!" so tief aus dem Bauch heraus wie nur möglich. Jedesmal, wenn du auf deinen Füßen landest, und zwar mit der ganzen Sohle, lasse diesen Ton in dein Sexzentrum hämmern. Gib alles, was du hast, erschöpfe dich total**



**Vierte Phase: 15 Minuten**

**Stop! Erstarre und bleibe genau in der Position, in der du gerade bist. Versuche nicht, es dem Körper bequem zu machen. Ein Husten, die kleinste Bewegung, und schon wird die Energie zerstreut und alle Mühe war umsonst. Beobachte alles, was mit dir geschieht**



**Fünfte Phase: 15 Minuten**

**Gehe mit der Musik, tanze, drücke deinen Dank an die Schöpfung aus und nimm dieses Glücksgefühl mit in den Tag**

