

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.

No-Dimension Meditation

Diese Meditation, dauert eine Stunde und hat drei Phasen. Sie beruht auf einer Sufi-Bewegungstechnik und eignet sich hervorragend, um die eigene Lebensenergie im Hara (unter dem Nabel) zu zentrieren und ermöglicht Bewusstheit und Integration des Körpers zu unterstützen. Diese Technik ist locker und so wenig ernst, dass man dabei sogar lächeln kann.

Diese Meditation ist wesentlich einfacher als es nach dieser umfangreichen Beschreibung den Anschein hat. Lasse dich also nicht davon abschrecken, sondern sei bereit für eine Überraschung

Die Meditation wird von einer speziell dafür komponierten Musik begleitet. Sie beginnt langsam und wird zur Unterstützung der Bewegungsrhythmen nach und nach schneller.

Erste Phase: 30 Minuten

Ein fließender Tanz bestehend aus einer sechsteiligen Bewegungsabfolge. Stelle dich mit geöffneten Augen hin und lege die linke Hand auf dein Herz, die rechte auf dein Hara. Bleibe einige Momente still in dieser Stellung, lausche der Musik und komme in deine Mitte. Diese Phase beginnt langsam und nimmt allmählich an Intensität zu.

Wenn du aus dem Takt kommst und meinst eine falsche Bewegung gemacht zu haben, halte einfach einen Moment inne, schau welche Bewegung die anderen gerade machen, und passe dich ihrem Rhythmus und Timing an.

Bei Ertönen der Glocke beginne nachfolgenden Bewegungsablauf. Die Bewegungen kommen dabei stets aus dem Hara. Die Musik hilft den richtigen Rhythmus beizubehalten. Die Hüften und Augen folgen stets der Richtung der Handbewegungen. Lasse deine Bewegungen anmutig und fließend sein. Zu der Begleitmusik der CD lasse den Stimmlaut "Schu" aus deiner Kehle aufsteigen.

Wiederhole die gesamte Bewegungsabfolge durchgehend 30 Minuten lang.

Die Bewegungsabfolge:

1. Lege beide Hände in Höhe des Haras aneinander, so dass die Handrücken sich berühren. Die Fingerspitzen zeigen nach unten. Während du durch die Nase einatmest, bringe deine Hände nach oben zum Herzen und fülle sie dabei mit Liebe. Beim nächsten Ausatmen

mache den Ton "Schu" und schenke der Welt deine Liebe. Bringe gleichzeitig den rechten Arm (Handfläche zeigt nach unten und die Finger sind ausgestreckt) und das rechte Bein nach vorne. Die linke Hand kehrt wieder zum Hara zurück. Komme danach wieder in die Ausgangsstellung zurück, wobei die Hände nach unten in Richtung deines Haras zeigen.

2. Wiederhole die Bewegung nun mit dem linken Arm und dem linken Bein. Komme danach wieder in die Ausgangsstellung zurück, in der die Hände in Höhe des Haras mit den Handrücken aneinander liegen.

3. Wiederhole die Bewegung mit dem rechten Arm und dem rechten Bein, indem du dich nach rechts zur Seite drehst. Komme danach wieder in die Ausgangsstellung zurück, in der die Hände in Höhe des Haras mit den Handrücken aneinander liegen.

4. Wiederhole die Bewegung mit dem linken Arm und dem linken Bein, indem du dich nach links zur Seite drehst. Komme danach wieder in die Ausgangsstellung zurück, in der die Hände in Höhe des Haras mit den Handrücken aneinander liegen.

5. Wiederhole die Bewegung mit dem rechten Arm und dem rechten Bein, indem du dich von der rechten Seite aus nach hinten umdrehst. Komme danach wieder in die Ausgangsstellung zurück, in der die Hände in Höhe des Haras mit den Handrücken aneinander liegen.

6. Wiederhole die Bewegung mit dem linken Arm und dem linken Bein, indem du dich von der linken Seite aus nach hinten umdrehst. Komme danach wieder in die Ausgangsstellung zurück, in der die Hände in Höhe des Haras mit den Handrücken aneinander liegen.

Diese Phase endet, wenn die Musik verstummt. Die zweite Phase beginnt mit einer neuen Musik.

Zweite Phase: 15 Minuten - SUFIWIRBELN

Lasse deine Augen geöffnet und konzentriere dich nicht auf etwas Bestimmtes.

Stelle als erstes den rechten Fuß über den linken Fuß. Verkreuze die Arme vor der Brust, als würdest du dich selbst umarmen und schenke dir Liebe. Wenn die Musik beginnt, drücke deinen Dank mit einer Verbeugung an die Schöpfung aus, dich an dieser Meditation teilnehmen zu lassen. Wenn das Tempo sich verändert, beginne dich entweder nach links oder nach rechts zu drehen, je nachdem, welche Seite du bevorzugst. Bei der Rechtsdrehung setzt du den rechten Arm und das rechte Bein nach rechts und hältst den linken Arm in die entgegengesetzte Richtung. Erlaube deinen Händen sich während des Wirbelns so bewegen, wie es sich gut anfühlt.

Wenn du das Wirbeln zum ersten Mal übst, beginne ganz langsam damit. Sobald dein Körper und dein Verstand mit der Bewegung vertraut werden, dreht sich der Körper ganz von selbst schneller. Lasse dich nicht dazu verleiten, zu Anfang zu schnell sein zu wollen. Sollte dir schwindelig werden oder solltest du das Gefühl bekommen, dass es dir zuviel wird, kannst du jederzeit innehalten und eine Weile still stehen oder dich hinsetzen. Um das Wirbeln zu beenden, lasse dich langsamer werden und kreuze die Arme über der Brust und dem Herzen.

Dritte Phase: 15 Minuten - STILLE

Lege dich auf den Bauch und schließe deine Augen. Lasse die Beine ungekreuzt und leicht geöffnet, damit die ganze Energie, die sich in dir gesammelt hat, durch dich hindurch fließen kann. Du musst gar nichts tun - sei einfach nur mit dir selbst. Ist das Liegen auf dem Bauch für dich unbequem, so lege dich auf den Rücken. Ein Gong beendet diese Meditation.