

Kundalini-Meditation

Diese dynamische Meditation, also eine Meditation in der Bewegung eine Rolle spielt, wurde von Osho entwickelt, einem indischen, spirituellen Meister.

In der ersten Phase wird der Körper geschüttelt, wodurch, laut Osho, die Kundalini-Kraft, die dem Basis- oder Wurzel-Chakra zugeordnet ist und dort entspringt, geweckt wird. Das Schütteln geht durch den ganzen Körper und weckt unsere sexuelle, bzw. unsere Lebensenergie. Da sich in dieser Meditation Bewegungsphasen und stille Phasen abwechseln, wirkt sie sowohl aktivierend, als auch entspannend, auf einer körperlichen und auf emotionaler Ebene.

Die Meditation dauert eine Stunde und es gibt vier Phasen, die von Musik begleitet werden. Die Musik findest du überall im Internet, auf youtube und auf Spotify, wenn du „Kundalini-Meditation“ eingibst.

Meditationsphasen- jede Phase dauert 15 Minuten

- 1. Schütteln:** Du erdest dich, indem du dir vorstellst das aus deinen Füßen Wurzeln in den Boden wachsen und dich so mit dem Boden verankern. Dann beginnst du mit weichen Knien, deinen Körper von den Füßen ausgehend zu schütteln. Achte darauf das du wirklich den ganzen Körper durchschüttelst, vor allen Dingen auch dein Becken mitschüttelst, um dort die Kundalini-Energie zu wecken. Schüttele deine Schultern mit, deinen Kopf und achte darauf, alles im Schütteln loszulassen. Es kann ruhig auch chaotisch werden und du kannst dir vorstellen, alles was dich belastet und dir Spannungen verursacht, raus zu schütteln. Nimm wahr, wie das Schütteln mit der Zeit leichter wird und, wie dich das Schütteln ab einem bestimmten Punkt vielleicht sogar übernimmt, so dass du es nicht mehr anschiebst und machst, sondern vollkommen zum Schütteln selbst wirst. Schau, dass du dich dabei nicht anstrengst und versuche, alles zuzulassen, was sich körperlich und emotional zeigen möchte. Lass durch das Schütteln alle harten Schalen aufweichen, so das deine Energie durch deinen Körper frei fliesen kann.
- 2. Tanzen:** Tanze jetzt und feiere dich und das Leben! Du hast nur dieses eine! Lass dich von der Musik bewegen und gib deiner ureigenen Präsenz dabei einen Ausdruck. Es hat nichts mit dem Tanzen in einem Club zu tun, sondern damit, der Energie die du durch das Schütteln freigesetzt hast, durch deinen Körperausdruck in Tanz und Bewegungen fließen zu lassen.
- 3. Meditation:** Werde ganz still, halte inne und richte deine Aufmerksamkeit nach Innen. Du kannst dabei stehen oder sitzen. Nimm wahr, was dich innerlich bewegt, nachdem die Bewegung im Außen aufgehört hat, lass Gedanken und Gefühle vorbeiziehen und komme ganz bei dir, in diesem Moment an.

4. Stille: Lege dich jetzt hin, auf den Rücken, entspanne dich und nimm die Stille wahr.

Die Meditation wird nach 15 Minuten Stille mit einem Gong beendet.

Warnung: solltest du in einer Phase deines Lebens sein, wo du dich boden- und haltlos fühlst und eher von Gefühlen überflutet wirst, dann eignet sich diese Meditation nicht für dich, sondern eher ein Bodyscan oder stille und angeleitete Sitzmeditationen.

© Bettina Uzler - Praxis für beziehungs-dynamische Sexualtherapie - September 2021