

Hallo Martin,

06.02.2017

Für das Yoga hab ich keine Anleitung, die Medi ist die Kundalini Meditation nach Osho. Ich stell dir mal die Anleitung rein, die ich dieser Homepage (<http://www.osho.com/de/meditate/active-meditations/kundalini-meditation>) entnommen habe:

Anleitung Kundalini Meditation:

Die Meditation dauert eine Stunde und hat vier Phasen.

Erste Phase: 15 Minuten

Sei locker und lass deinen ganzen Körper sich schütteln. Spüre die Energie von den Füßen aufsteigen. Lass alle Spannungen los und werde zum Schütteln. Deine Augen können offen oder geschlossen sein.

"Wenn du Kundalini machst, lass das Schütteln von selbst geschehen – mache es nicht! Stell dich still hin und fühle es kommen, und wenn dein Körper anfängt ein wenig zu zittern, dann hilf nach, aber mache es nicht. Genieße es, freue dich darüber, lass es zu, heiße es willkommen, aber erzwing es nicht.

Wenn du es erzwingst, wird eine Übung daraus, eine Gymnastik. Dann wird das Schütteln zwar da sein, aber nur an der Oberfläche, es durchdringt dich nicht. Im Inneren bleibst du hart wie ein Stein, wie ein Felsbrocken. Du bleibst der Macher, und der Körper wird dir nur gehorchen. Aber um den Körper geht es nicht; es geht um dich.

Wenn ich sage schüttle dich, so meine ich, schüttle deine Härte, dein Wesen, das einem Felsblock gleicht. Dein ganzes Sein soll sich bis in die Grundfesten schütteln, damit es flüssig und fließend wird, damit es schmilzt und strömt. Und wenn dein erstarrtes Wesen zu fließen beginnt, geht dein Körper mit. Dann gibt es niemanden, der sich schüttelt, nur noch das Schütteln. Dann macht es niemand, dann geschieht es einfach. Der Macher ist nicht da.

Genieße es, aber erzwing es nicht, und denk daran: Wenn du etwas erzwingen willst, kannst du es nicht genießen. Das sind Gegensätze, sie schließen sich aus. Wenn du etwas erzwingen willst, kannst du es nicht genießen, wenn du etwas genießt, kannst du es nicht zwingen."

Osho

Zweite Phase: 15 Minuten

Tanze wie es dir Spaß macht, und lass den ganzen Körper sich bewegen wie er möchte. Die Augen können offen oder geschlossen sein.

Dritte Phase: 15 Minuten

Schließe die Augen und werde still. Setz dich hin oder bleib stehen, schaue unbeteiligt zu, was innen und außen geschieht.

Vierte Phase: 15 Minuten

Lege dich mit geschlossenen Augen hin und werde still.

Liebe Grüße,
Isabelle