

Osho-Meditationen

Osho / Bhagwan *Shree Rajneesh*, *1931 – 1990 war Indischer Lehrer, Begründer des Neo-Tantra. Seine Anhänger nennen sich Sanyasin. Musik für die aktiven Meditationen meist von Chaitanya Hari ([Georg Deuter](#))

Dynamische Meditation (60')

Die Dynamische Meditation ist ein kraftvoller Kickstart für den Tag.

Durch Bewegung, Nutzung der Stimme und die Möglichkeit eines emotionalen Ausdrucks hilft die Dynamische uns aus dem Schlaf zu erwachen und unsere Lebensenergie aufzuwecken. Gleichzeitig in den ruhigen Phasen führt sie uns in die entspannte Stille des Augenblicks und in den Tanz, in dem man das Leben bejahen und feiern kann.

Schnaufen: 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 nur kannst – und dann noch ein bisschen heftiger, so lange, bis du buchstäblich selbst das Atmen bist. Nutze deine natürlichen Körperbewegungen dazu.

Katharsis: Explodiere! Lasse alles raus, was ausbrechen will. Werde total verrückt, schreie, kreische, heule, hüpf, schüttele dich, tanze, singe, lache, tobe herum. Halte nichts zurück, halte deinen ganzen Körper in Bewegung. Ein bisschen Schauspielerei kann dir anfangs helfen, hineinzukommen. Erlaube deinem Kopf auf keinen Fall, in das Geschehen einzugreifen. Sei total.

Hüpfen: Springe mit erhobenen Armen auf und ab und rufe dabei das Mantra HUH! HUH! HUH! – so tief aus dem Bauch heraus, wie es nur geht. Jedes mal, wenn du auf deinen Füßen landest, und zwar mit der ganzen Sohle, lasse diesen Ton in dein Sexzentrum hineinhämmern. Gib alles, was du hast, erschöpfe dich total.

Stopp! Friere auf der Stelle ein, haargenau in der Position, in der du dich gerade befindest. Mach keinerlei Körperkorrekturen. Ein Husten, die kleinste Bewegung oder sonst etwas und schon fließt die Energie ab und alle Mühe war umsonst. Beobachte alles, was dir passiert.

Tanzen: Sei ausgelassen, gehe mit der Musik,

tanze, drücke deinen Dank an die Schöpfung aus und nimm dein Glücksgefühl.

Kundalini-Meditation (60')

Die Kundalini Meditation ist die beliebte Sonnenuntergangs-Meditation, die Schwester der Dynamischen Meditation, die bei Sonnenaufgang gemacht wird. Sie besteht aus vier Phasen von je 15 Minuten: Schütteln, Tanzen, Lauschen der Musik und Entspannen.

Schütteln : Sei locker und lasse deinen Körper sich schütteln. Du spürst, wie die Energie von den Füßen nach oben geht. Lasse überall los und werde zum Schütteln. Deine Augen können offen oder geschlossen sein.

Tanzen : Tanze so, wie du dich gerade fühlst, und lass den ganzen Körper sich bewegen, wie er will.

Lauschen: Schließe die Augen und sei still, entweder im Sitzen oder im Stehen; beobachte, was innen und was außen geschieht.

Entspannen: Die Augen bleiben geschlossen, du legst dich hin und bist still.

Nataraj Meditation (65')

3 Phasen: totales Tanzen, Ruhe, Feiern

Nadabrahma Meditation (60')

3 Phasen, Summen/Vibriieren, Armbewegung, Entspannen.

Gourishankar Meditation (60')

4 Phasen: langsam atmen mit Anhaltung zwischen EA und AA. Tratak, Latihan, Stille

Mandala Meditation (60')

4 Phasen: Laufen, Schilfrohr, Augen-Kreisen, Stille

AUM (Awareness Understanding M.)

2 ½ Stunden, therapeutisch spirituelles Erlebnis mit 13 Phasen.

Quelle: <http://www.osho.de/meditationen/>

