

- H 09.00 CHACKRA BREATHING MEDITATION *Respirare nei nostri centri energetici riattivarne le potenzialità*
- H 10.30 HEART CHACKRA MEDITATION *Una tecnica Sufi, dal Chakra del Cuore nelle quattro direzioni*
- H 12.00 LOVE MEDITATION *La Meditazione Sociale: incontrare l'altro per guardare dentro di sé ed incontrarsi dal Cuore*
- H 14.00 ASSORBI I SENSI NEL CUORE *Meditazione dal Vigyan Bhairav Tantra*
- H 15.30 KUNDALINI MEDITATION *Scuotersi, danzare, rimanere immobili... e il silenzio diventa uno spazio interiore naturale.*
- H 17.00 OUR SACRED EARTH MEDITATION *Meditazione Sociale creata da Veeresh in onore di Madre Terra*

Lascia che lo scuotimento accada, non farlo tu. Stai in piedi in silenzio, senti il movimento arrivare, e quando il corpo comincia a

tremare, aiutalo ma non farlo tu. Goditi il movimento, sentine l'estasi, permettilo, sii ricettivo e dagli il benvenuto, ma non farne una questione di volontà. Se lo forzi, diventa un esercizio fisico, corporeo. Ci sarà lo scuotimento ma sarà solo alla superficie, non penetrerà dentro di te. All'interno rimarrai solido, come una roccia. Resterai un manipolatore, uno che "fa", e il corpo potrà solo seguire. Ma il punto non è il corpo, il punto sei tu. Quando ti dico di scuoterti, voglio dire che la tua solidità, il tuo essere simile a una roccia dovrebbe essere scosso fino alle fondamenta in modo da diventare liquido, fluido, in modo da sciogliersi e da fluire. E quando il tuo essere, simile a una roccia, diventa liquido, il corpo lo seguirà. Allora rimane solo lo scuotimento. Allora non c'è nessuno che lo faccia; accade da solo. Allora colui che "fa" non c'è più. (Osho)

Meditazione attiva divisa in 4 fasi ideale per il tramonto. Scuotersi, danzare, rimanere immobili... e il silenzio diventa uno spazio interiore naturale. È la meditazione best-seller a livello mondiale sia divertente che potente. Scioglie l'energia stagnante, allenta le tensioni.

Istruzioni (traduzione delle istruzioni contenute nel CD:

Primo stadio (15 minuti)

Rimani sciolto e lascia che tutto il tuo corpo vibri e si scuota; avverti le energie che salgono verso l'alto, partendo dalle mani e dai piedi. Lasciati andare in ogni parte del corpo e diventa quello scuotimento. Puoi tenere gli occhi chiusi o aperti.

Secondo stadio (15 minuti)

Danza totalmente come più ti piace, e lascia che il tuo corpo si muova come meglio desidera.

Terzo stadio (15 minuti)

Chiudi gli occhi e rimani immobile, seduto o in piedi... semplice testimone di qualsiasi cosa accada dentro o fuori di te.

Quarto stadio (15 minuti)

Tenendo gli occhi chiusi, sdraiati immobile.

Guarda il Video:

- OSHO KUNDALINI MEDITATION

Deuter

Osho Kundalini Meditation – CD

Lo trovi su Macrolibrarsi.it

Share Button

TwitterFacebookGoogle Plus

Related posts:

Siddhi

La meditazione: il percorso verso la pace interiore!

Sulla meditazione – Chinmayananda

< La meditazione: il percorso verso la pace interiore!Niente di speciale – Shunryu Suzuki-roshi >

Pubblicato in meditazione, recensioni

Tag energia, kundalini, meditare, meditazione, osho, recensioni, silenzio, stress, tecniche, tensioni, video

Rispondi