

8 CHAKRA BREATHING MEDITATION © nach Dhyan Manish

Die Heil-Wirkungen der 8-Chakra- Breathing Meditation sind:

- Vertiefung der natürlichen Atmung
- Bewusstwerdung des Körpers, der Chakren und der Gefühle
- Abbau emotionaler und körperlicher Spannungen und Blockaden
- Bringt unbewusstes an die Oberfläche
- Steigerung der Selbstwahrnehmung
- Zentrierung
- Steigerung der Lebensfreude

Die 8-Chakra-Breathing Meditation ist energetisierend und eignet sich daher besonders für den Morgen. Hinterher fühlst du dich entspannt und erfrischt, negative Stimmungen lösen sich meist rasch auf. Am besten machst sie mit leerem Magen oder einem kleinen Snack vorher.

Die "8-Chakra-Breathing Meditation" dauert 1 Stunde.

Sie ist unterteilt in 4 Phasen. Die ersten Drei sind identisch. Daher lässt sich diese Meditation auch gut kürzen, wenn man nur eine oder zwei der ersten Durchgänge ausführt. Du benötigst dafür die zugehörige CD, deren Musik dich durch die einzelnen Phasen führt. Während der ganzen Zeit sind deine Augen geschlossen, wenn du möchtest benutze eine Augenbinde. Dies dient dazu, dass du dich nicht im Außen verlierst.

1. bis 3. Phase- je 15 Min.

Du stehst schulterbreit, und bist gut mit dem Boden verwurzelt. Entspanne dich und sei locker. Mit Beginn der Musik und einsetzenden Atemgeräuschen beginnst du tief durch den Mund ein- und auszuatmen und federst dabei leicht in den Knien. Atme in deinem Rhythmus, der aber mit aufsteigendem Chakra schneller werden sollte. Jeder Wechsel zum nächsten Chakra wird mit einem Glockenschlag angekündigt. Bis auf das zweite Chakra wird die Atmung immer durch das Federn in den Knien unterstützt.

1. Basal-Chakra, Basis, unterer Beckenbereich, Urvertrauen:

bewege die Hände dabei in Richtung Boden und stelle dir vor, dass du über die Füße und den Beckenboden in die Erde hinein atmest.

2. Sakral-Chakra, Sexualität, Kraft, Kreativität:

Leicht gebeugt werden jetzt die Knie steif und das Becken wird rhythmisch mit der Atmung vor und zurück gekippt. Die Hände bleiben locker neben dem Körper.

3. Nabel-Chakra, Ablösung, Familie, verbunden mit dem Atemsystem:

Die Arme werden schwungvoll auf und ab bewegt um die Atmung zu vertiefen. Dabei sinken sie immer in den Bereich des Nabels zurück um die Aufmerksamkeit dort hin zu lenken.

4. Solarplexus, emotionaler Ausdruck, Mitgefühl, Schenken:

Die Hände bewegen sich vom Solarplexus weg und machen eine "schenkende" Bewegung nach aussen. Dabei wird der Fokus auf das Ausatmen gelenkt, das Einatmen geschieht von alleine. Mitgefühl mit Allem kann empfunden werden.

5. Herz-Chakra, Liebe, Empfänglichkeit, Anerkennung:

Die Hände werden "empfangend" zum Herz-Chakra geführt und dabei das Einatmen vertieft, das Ausatmen geschieht von alleine. Der Atem kann dort als Schwingung empfunden werden.

8 CHAKRA BREATHING MEDITATION © nach Dhyan Manish

6. Kehl-Chakra, Ausdruck, Wohlbefinden, der Heiler:

Die Hände werden parallel zum Kehlkopf-Bereich mit dem Ausatmen vom Körper weg bewegt. Dabei kann ein Geräusch oder auch Stöhnen im Hals entstehen. Die Bewegung der Hände wirkt dabei wie ein Trichter der den Ausdruck verstärken kann.

7. Stirn-Chakra, No-mind, drittes Auge, Bewusstsein:

Der Kopf wird im Rhythmus des Atems hin und her bewegt (Schütteln), das dritte Auge (innere Fokussierung Stirnmitte) schaut dabei immer gerade aus. Die Hände sind dabei auf Kopfhöhe.

8. Kronen-Chakra, Loslassen, Verbindung mit Gott und der Existenz:

Der Atem ist jetzt ganz schnell, die Hände sind zum Himmel gestreckt. Innerlich gibt man sich Gott bzw. der Existenz hin. Helles Licht kann wahrgenommen werden, das sich über den Körper ergießt, Friede kann einkehren.

Am Ende ertönen drei Glockenschläge und jetzt werden die Chakren absteigend für je 20 - 30 Atemzüge durchlaufen. Die Melodie begleitet mit fallender Tonleiter die Meditation und gibt Anhaltspunkte für den Wechsel. Dann verstummt die Melodie und es kommt eine kleine Pause in der man nachspürt und sich für den nächsten Durchlauf sammelt.

4. Phase- 15 Min.

Stille und Beobachtung. Du setzt dich bequem auf dein Meditationskissen oder auf einen Stuhl. Nun kannst du dich ausruhen und beobachten, was in dir, mit deinem Körper passiert (Augen bleiben geschlossen). Folge zwanglos deinem Atem und genieße die Stille in dir. Kommen Gedanken, halte nicht fest und lass sie ziehen. Es gibt nichts zu tun.

Die Meditation endet mit einem Gong. Jetzt bist du wach, fit und kannst deinen Tag gestärkt beginnen.

