

Herz-Chakra Meditationen von Karunesh

Die Heil-Wirkungen der Herz-Chakra Meditation sind:

- Sensibilisierung Herz-Chakra
- Zentrierung
- Abbau emotionaler und körperlicher Spannungen
- Harmonisierung und Wohlfühl

Die Herz-Chakra Meditation eignet sich eher für den Abend und ist besonders schön in der Gruppe zu erleben.

Die Herz-Chakra Meditation dauert 1 Stunde.

Sie ist in 7 Phasen unterteilt. Die letzte Phase kann auch zum Kürzen der Meditation weggelassen werden. Du benötigst dafür die zugehörige CD, deren Musik dich durch die einzelnen Phasen führt. Während der ersten vier Phasen der Bewegung sind die Augen geöffnet, danach sind deine Augen geschlossen. Wenn du möchtest benutze eine Augenbinde, dies hilft dir dich nicht im Außen zu verlieren.

Grundstellung, möglichst Richtung Norden

Du stehst entspannt mit leicht geschlossenen Beinen und legst beide Hände übereinander auf das Herz-Chakra (Zentrum der Brust). Fühle dein Herz und atme entspannt ein und aus. Die Musik beginnt mit langsamen rhythmischen Geräuschen und leitet die erste Phase mit einer Art „Gong“ ein. Immer wird mit Rechts begonnen!

1. Phase- 6 Min. Norden

Du beginnst mit der rechten Seite und streckst gleichzeitig die rechte Hand nach vorne aus während du den rechten Fuß nach vorne setzt. Gleichzeitig atmest du kräftig durch die Nase aus (vorher putzen). Zügig kehrst du wieder in die Grundposition zurück und legst die rechte Hand auf die linke und atmest dabei ein. Fliegend geht es zur linken Seite. Nun streckst du die linke Hand nach vorne aus während du den linken Fuß nach vorne setzt. Gleichzeitig atmest du wieder kräftig durch die Nase aus. Nun kehrst du wieder in die Grundposition zurück und legst jetzt die linke Hand auf die rechte und atmest dabei ein. Dieser Bewegungsablauf wird gemäß dem Percussion-Rhythmus wiederholt. Wichtig dabei ist die Zentrierung, die Augen sind auf einen Punkt gerichtet und Gedanken werden losgelassen. Die Phase endet mit einem Gong und wir verbeugen uns.

2. Phase- 6 Min. Ost – West

Mit dem Gong beginnst du dich jetzt nach Osten (rechts) zu wenden und streckst gleichzeitig die rechte Hand seitlich nach rechts aus, während du den rechten Fuß nach rechts setzt. Gleichzeitig atmest du kräftig durch die Nase aus. Zügig kehrst du wieder in die Grundposition zurück und legst die rechte Hand auf die linke und atmest dabei ein. Fliegend geht es zur linken Seite. Nun streckst du die linke Hand nach links aus während du den linken Fuß nach links setzt. Gleichzeitig atmest du wieder kräftig durch die Nase aus. Du kehrst wieder in die Grundposition zurück und legst jetzt die linke Hand auf die rechte und atmest dabei ein. Dieser Bewegungsablauf wird wieder gemäß dem Percussion-Rhythmus wiederholt. Die Phase endet wieder mit einem Gong und wir verbeugen uns.

3. Phase- 6 Min. Süden

Mit dem Gong beginnst du dich nach Süden (rückwärts) zu wenden und streckst gleichzeitig die rechte Hand aus, während du den rechten Fuß rechtsdrehend nach hinten setzt. Gleichzeitig atmest du kräftig durch die Nase aus. Zügig kehrst du

Herz-Chakra Meditationen von Karunesh

wieder in die Grundposition zurück und legst die rechte Hand auf die linke und atmest dabei ein. Fließend geht es zur linken Seite. Du streckst die linke Hand aus, während du gleichzeitig den linken Fuß linksdrehend nach hinten setzt. Gleichzeitig atmest du kräftig durch die Nase aus. Du kehrst wieder in die Grundposition zurück und legst jetzt die linke Hand auf die rechte und atmest dabei ein. Dieser Bewegungsablauf wird wieder gemäß dem Percussion-Rhythmus wiederholt. Die Phase endet wieder mit einem Gong und wir verbeugen uns.

4. Phase- 7½ Min. Kreis – Reihum

Mit dem Gong beginnst du die erste Rhythmus-Sequenz „rechts-links“ nach Norden, danach wird die nächste Sequenz nach Ost – West ausgeführt, gefolgt von der Süd-Sequenz, jeweils „rechts-links“. Dann wiederholt sich der Kreis. Hier ist die Zentrierung besonders wichtig, damit man nicht aus dem Rhythmus kommt. Die Phase endet wieder mit einem Gong und wir verbeugen uns.

5. Phase- 5½ Min. Der innere Tempel, sanfte Bewegungen im Stehen

Mit dem Gong beginnst du dich sanft im Rhythmus der Musik zu bewegen. Gebe dich den Klängen hin und lass dich wie ein Grashalm vom Wind berühren.

6. Phase- 15 Min. Tibetische Klangschaalen, Sitzen

Setz dich bequem hin und lausche den Klängen der Klangschaalen. Spüre die Töne in deinem Körper und fühle wie tiefe Ruhe sich in dir ausbreitet.

7. Phase- 15 Min. Stille, Liegen

Lege dich bequem hin und decke dich zu, wenn du magst. Genieße jetzt die Stille und fühle deinen inneren Raum, deinen inneren Tempel des Seins.

Die Meditation endet mit einem Gong, jetzt bist du regeneriert und kannst den Rest des Tages in **Ruhe** genießen.

Weitere Beschreibung mit Video-Anleitung:

<https://www.findyournose.com/anleitungen-herz-chakra-meditationen-karunesh>

Kaufen:

<https://www.amazon.de/Heart-Chakra-Meditation-Karunesh/dp/B001S4ZL2E>

