

## NATARAJ MEDITATION © nach Osho

### Die Heil-Wirkungen der Nataraj Meditation sind:

- Lebensenergie fließt
- Ausdruck des Inneren durch Bewegung
- transformiert Emotionen
- fördert Hingabe
- zentrierend
- Harmonisierung und Wohlgefühl

Nataraj ist die „Energie des Tanzes“. Bei dieser Meditation erlebst du die transformierende Kraft des Tanzes. Gib dich der Musik total hin. Lass die Musik deine Energiequelle sein, die sich durch dich ausdrücken möchte. Wenn du dich total hingibst, wirst du zum Tanz. Es gibt keinen Tänzer mehr, sondern nur noch die Musik und den Tanz, deine Gedanken verschwinden, du bist eins mit der Musik, bist eins mit allem und Freude erfüllt dich.

Diese Meditation kann zu jeder Tageszeit durchgeführt werden, ist aber besonders für den Abend geeignet.

### Die Nataraj Meditation dauert 1 Stunde.

Sie ist in 3 Phasen unterteilt. Die eigens komponierte Musik unterstützt dich deine Energie frei fließen zu lassen. Bereite dir schon eine Decke für die Phase des Liegens vor, damit du nicht erst suchen musst. Während der ganzen Zeit sind deine Augen geschlossen, wenn du möchtest benutze eine Augenbinde.

#### 1. Phase- 40 Min. Tanzen

Musik erklingt und du fühlst den Tanz in dir aufkommen. Dein Körper bewegt sich im Einklang mit der Musik und folgt dem wechselnden Temperament. Die Energie des Tanzes erfüllt dich und nimmt Emotionen mit hinweg. Du bewegst dich wie ein Blatt im Wind.

#### 2. Phase- 15 Min. Liegen

Die Musik endet und du legst dich sofort auf den Bauch oder auf den Rücken. Spüre jetzt nach und lass dich in den Boden sinken. Du bist getragen und Frieden breitet sich in dir aus.

#### 3. Phase- 5 Min. Tanzen

Die Musik setzt wieder ein und du erhebst dich, um den Tag und dein Leben zu feiern.

Die Meditation endet, jetzt bist du entspannt und kannst den Rest des Tages genießen.

Original-Beschreibung:

<http://www.osho.de/meditationen/nataraj-meditation/>

CD bestellen:

[http://www.meditationandmore.de/contents/de/d74\\_osho\\_meditationen.html](http://www.meditationandmore.de/contents/de/d74_osho_meditationen.html)