



Atelier des Lebens
Praxis für Psychotherapie (HPG)
und Esalen® Massage
Gabriele Obst

Kundalini Meditation

Diese Meditationsform ist eine wunderbare Möglichkeit, über aktive Bewegung in die Stille zu kommen. Wir „Westler“ tun uns einfach schwerer mit dem stillen Sitzen bei der Meditation. Unser Verstand arbeitet unermüdlich und läßt uns nicht zur Ruhe kommen. Die Kundalini Meditation kann der erste Schritt sein, zu erfahren, wie uns Meditation helfen kann nach innen zu sinken, still zu werden, daraus Kraft zu schöpfen und selbstBEWUSSt zu werden.

1. Phase: Du stehst aufrecht und bewegst deinen Körper mit schüttelnden Bewegungen. Des Tages Müh' wird abgeschüttelt!
2. Phase: Tanzen. Du nimmst alles aus der 1. Phase mit und drückst es durch deinen Tanz aus.
3. Phase: Sitzen (auf einem Medi-Kissen oder Hocker/Stuhl), der Musik lauschen und still werden.
3. Phase: Liegen in Stille.