

Die 7 Chakren (Info s. Dr. Schweikart www.chakren.net)

Diese 7 Hauptchakren sind Verbindungstore zu unseren Energiekörpern. Das System geht vor allem auf die Yoga-Tradition und den Hinduismus zurück, in denen sehr ausführliche Beschreibungen zu jedem Chakra überliefert sind. Die ersten Schriften zum Thema sind über 4.000 Jahre alt und sind in ihrer Ausführlichkeit relativ einmalig, da die meisten spirituellen Traditionen mündlich und im Geheimen weitergegeben wurden. Dieses System basiert auf der Beobachtung, dass im Energiesystem des Körpers sieben Haupt-Energiezentren existieren. Diese 7 Chakren durchdringen alle den physischen Körper und werden heute meist nach ihrer ungefähren anatomischen Lage bezeichnet. Sie können durch das Tönen aktiviert werden.



Anleitung zur Chakra Meditation

Dauer: 1 Stunde, die Augen geschlossen lassen

(Info s. www.findyournose.com/osho-chakra-sounds-meditation) *Musik CD:* OSHO Chakra Sounds Meditation

1. Phase (3 x 15 Minuten)

Am wirkungsvollsten ist die Meditation im Stehen, doch du kannst auch sitzen oder liegen. Der Körper ist entspannt und locker, die Augen geschlossen. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit ins erste Chakra und höre der Musik zu. Es ist hilfreich, die Hände dorthin zu legen, wo du das jeweilige Chakra wahrnimmst.

Nun öffne den Mund und erzeuge mit entspanntem Unterkiefer Töne, die aus diesem Energiezentrum kommen. Du kannst summen, singen oder einen inneren, stillen Ton nachverfolgen.

Du kannst den Ton verändern, bis er die Schwingung des jeweiligen Chakras trifft. Erlaube deinem Körper, sich leicht zu bewegen und halte die Aufmerksamkeit im Chakra. Je höher das Chakra umso sensibler der Ton.

Wenn sich die Musik verändert, gehe mit deiner Aufmerksamkeit ins nächste Chakra und erzeuge nun Töne von dort aus. Dieser Prozess wiederholt sich bis hinauf zum 7. Chakra.

Je höher Du in den Chakren steigst, umso höher wird deren Tonhöhe und umso sanfter und feiner werden Wahrnehmung und Töne. Die oberen Energiezentren benötigen eine feinfühligere Annäherung.

Mit Körperbewegungen und Tönen wieder zurück zum 1. Chakra. Nach der Entdeckung des 7. Chakras verändert sich die Musik und beginnt abzustiegen. Du gehst mit der Musik durch jedes einzelne Chakra mit Deinen Tönen zurück, bis zum 1. Chakra. Für den Abstieg hast du 2 Minuten Zeit. Stille. Mit geschlossenen Augen still liegen und bewusst wahrnehmen, was ist.

Studio „Purple Voice“ - Gesang und Musiktherapie, Freiburg-Merzhausen, www.gesang-freiburg-vita.de