

Aktive Herzchakrameditation von Osho im Stehen mit rhythmischen Bewegungen (war sehr schön)

Gesamtdauer ca. 25 min

Wir werden so hier die Energie von allen 4 Himmelsrichtungen aufnehmen und uns dazu bewegen. Die Hände gehen vom Herzen aus, es symbolisiert das Geben und das Nehmen in unserem Leben. Du entscheidest lässt Du die Augen offen oder möchtest Du sie schließen.
(Wenn Du sie schließt, mach kleine Schritte und bitte achte auf Deinen Nachbar)

1 Teil:

Die Energie vom Norden, wird vom Kolibri symbolisiert, der unsere Ahnen repräsentiert.

Der steht für die Fähigkeit, zwischen den Welten zu wandeln.

Die rechte Hand wird nach vorne geführt – gleichzeitig mit dem rechten Fuß nach vorne steigen.
Die linke Hand wird nach vorne geführt – gleichzeitig mit dem linken Fuß nach vorne steigen

2 Teil:

Die Energie vom Osten, der den Adler repräsentiert, der für unsere Ziel, Träume und Visionen steht.

Er ist ein Symbol für Aufbruch und Neubeginn.

Die rechte Hand wird zur rechten Seite geführt – gleichzeitig mit dem rechten Fuß nach rechts steigen.

Die linke Hand wird zur Seite geführt – gleichzeitig mit dem linken Fuß nach links steigen

3 Teil

Die Energie vom Süden repräsentiert die Schlange, die für Kraft und Wiedergeburt steht.

Sie ist ein Symbol für Transformation, Erneuerung und dem Leben vor dem Tod.

Die rechte Hand wird nach Rechtshinten geführt – gleichzeitig mit dem rechten Fuß nach hinten steigen.

Die linke Hand wird nach Linkshinten geführt – gleichzeitig mit dem linken Fuß nach links hinten steigen

4 Teil

Die Energie vom Westen wird repräsentiert von Mutter Jaguar, sie beschützt die Orte der Heilung. hier werden Teil 1 Teil 2 und Teil 3 mit einander vereint.

Sie steht für Stärke, Mut und lässt und große Entfernungen überwinden um zu wachsen.

Ich wünsche Dir eine erfüllende und herzberührende Mediationszeit.

Sonnige Grüße

Laila

Musik - [YouTube Link](#)