

4 Himmelsrichtungen

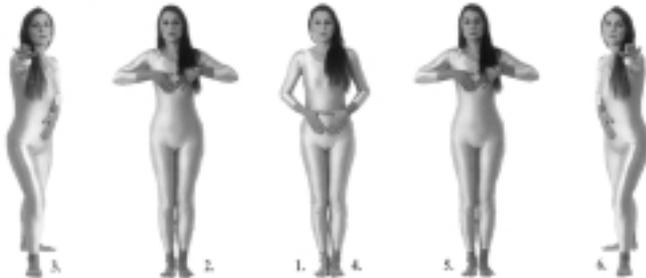
Hauptelemente: Atem, Berührung und Bewegung

Info-Script

Kontakt:

Stefan Scheil
Klangschalen-Therapeut

Osterbühlstr. 22
93158 Teublitz
Tel 09471- 602380
www.ein-klang.net



1. NORDEN - LUFT

Richte dich mit dem Gesicht nach Norden und lege deine Hände auf deine Mitte/Bauch (1).

Atme durch die Nase ein und bewege deine Hände nach oben bis auf Höhe deines Herzens (2), die Handflächen drehen sich dabei nach oben.

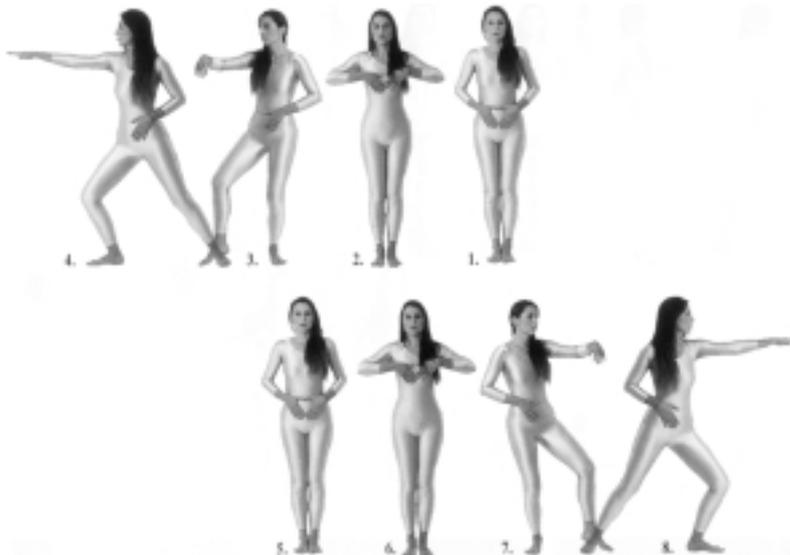
Atme durch den Mund aus, bewege deine rechte Hand in einer sanften Stoßbewegung (nur so viel stoßen wie du kannst, nicht so viel wie du willst! Handfläche dreht dabei nach unten) und dein rechtes Bein nach vorn

in Richtung Norden (3). Das bewegte Bein bleibt im Knie leicht abgewinkelt stehen (Wichtig hierbei ist, in der Mitte zu bleiben - Gleichgewicht!), die andere Hand kehrt in einer vom Körper wegführenden Kreisbewegung zur Mitte zurück.

Bringe die ausgestreckte Hand und dein rechtes Bein wieder zur Mitte zurück (4).

Wiederhole die gleiche Bewegung mit dem linken Arm und dem linken Bein (5-6). Komme zurück zur Mitte (1) und beginne die Bewegung von vorne.

Kopieren & weiterreichen erwünscht - das spart Kosten für alle!



2. OSTEN - WESTEN / FEUER - ERDE

Die Position und Atmung ist die gleiche wie im Norden (1). Bewege nun deinen rechten Arm und dein rechtes Bein nach Osten (2-4). Komme zurück in die Ausgangsposition und bewege deinen linken Arm und dein linkes Bein nach Westen (5-8) und führe die Bewegung weiter (1-8).

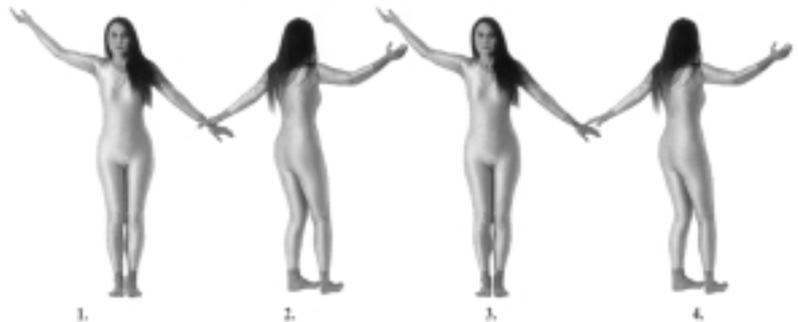


3. SÜDEN / WASSER

Die Position und Atmung ist die gleiche wie im Norden (1). Bewege nun deinen rechten Arm und dein rechtes Bein nach hinten und drehe dabei deinen Körper mit (2-4). Komme in die Mitte zurück (5) und bewege deinen linken Arm und dein linkes Bein nach hinten (6-8). Führe die Bewegungen weiter (1-8).

4. Die 4 Himmelsrichtungen zusammen

Führe die Übungen 1 - 3 hintereinander aus.



5. MITTE - DERWISCHTANZ

Dieser Teil der Meditation basiert auf dem Tanz der Derwische. Hebe deinen rechten Arm mit der geöffneten Handfläche nach oben. Strecke deinen linken Arm aus, mit der geöffneten Handfläche nach unten. Dann neige deinen Kopf leicht nach rechts. Lasse deine Augen halb geöffnet und fange an dich gegen den Uhrzeigersinn zu drehen. Um Schwindel vorzubeugen richte deinen Blick auf deine rechte Handfläche.



6. Das SUFI "HU"

Die Luft wird durch den Mund eingeatmet während du nach oben springst. Sie wird dann mit einem energischen Stoß und dem Laut HU ausgeatmet während du wieder herunterkommst. Die Arme werden dabei senkrecht nach oben gestreckt und du springst von einem Bein auf das andere.

7. CHRISTUS-POSITION

Stehe aufrecht, mit locker gespreizten Beinen, leicht gebeugten Knien und fühle deinen Kontakt mit der Erde. Strecke deine Arme seitlich aus. Halte sie leicht gestreckt, mit den Handflächen nach oben. Atme locker und entspannt.