

KUNDALINI

Kundalini est l'une des techniques d'Osho les plus connues et appréciées. C'est une façon à la fois douce et efficace de libérer le stress accumulé durant la journée. Elle est pratiquée le plus souvent au lever du soleil.

Ce morceau fait partie de la série Osho Active Meditations. Il accompagne la pratique de respiration rapide et de catharsis.

Musique polyinstrumentale composée et jouée par Deuter.

Cette méditation dure une heure et comporte quatre phases, seules les trois premières ont un fond musical. La méditation Kundalini agit comme une douche d'énergie, vous secoue en douceur et vous régénère.

Première phase: 15 minutes

Tout en restant relaxé, laissez votre corps tout entier trembler, ressentant les énergies monter depuis vos pieds. Lâchez prise de toutes tensions, devenez ce tressaillement. Vous pouvez avoir les yeux ouverts ou fermés. Debout en silence, sentez le tressaillement venir et lorsque votre corps commence à trembler, savourez, sentez-vous heureux, accueillez-le (mais ne le créez pas délibérément).

Deuxième phase: 15 minutes

Dancez, comme vous le ressentez, laissant votre corps tout entier se mouvoir comme il en a envie. Vos yeux peuvent être ouverts ou fermés.

Troisième phase: 15 minutes

Fermez les yeux et restez immobile, assis ou debout, observez, soyez le témoin de tout ce qui se passe en dedans comme en dehors de vous.

Quatrième phase: 15 minutes

Gardant vos yeux fermés, allongez-vous et restez immobile.