

MEDITACE KUNDALINI

MGR. MICHAL PETR

Záměrem meditace je zvýšit a prohloubit svoje sebeuvědomění, uvolnit napětí a otevřít se všemu, co by mohlo přijít. Ziskem může být nové vědomí, očištění, zvýšení své energie a bdělý kontakt se svým bytím.

Před celou meditací je dobré krátce se zastavit, procítit své tělo, uvědomit si místo a denní dobu. Ocenit se, že budete 1 hodinu věnovat pouze sami sobě. Během celé meditace je výhodnější mít zavřené oči, pohled ven používejte jen když kontrolujete prostor kolem vás.

První dvě fáze jsou dynamické, druhé dvě klidné. V dynamických fázích roztřeseme a rozhýbáme svůj strnulý způsob pohybu i bytí, aby životní energie (která by ideálně měla volně plynout) mohla projít skrz námi vytvořené bloky a překážky. Tyto bloky, napětí a strnulost **pohybem těla uvolňujeme** a vytváříme tak prostor pro setkání s neznámým a novým.

V průběhu celé meditace pamatujeme na dýchání!

1. fáze: Třepání, třesení (Jangová fáze)

Prociťujte své tělo, klidně a tiše stůjte, vnímejte, jak pohyb přichází se zvukem hudby a pomalu se začněte třást. Třeste celým tělem, pomalu a postupně třes rozšiřujte, víc a víc se mu poddávejte, až "se to třese samo". Důležité: UVOLNĚNÍ, VOLNÉ KLOUBY. POHYB DOVNITŘ TĚLA, AŽ SE TŘESE VŠECHNO. Vytřepete všechny starosti a napětí, všechnu strnulost (strulé a zažitě – zvykové – vzorce myšlení a cítění). Dokonce i třepání může být strulé, v zajetých kolejkách. Pokud je to možné, vystupte z nich. Buďte citliví k možnostem svého těla, současně (pokud je to možné) tuto hranici o kousek posunujte.

2. fáze: Volný pohyb těla (Jangová fáze)

Následujte hudbu, NECHTE TĚLO POHYBOVAT SE, JAK SAMO CHCE. Dovolte pohyb, příliš ho neříd'te hlavou. Zkoušejte nové pohyby, které jste nikdy nedělali. Důvěřujte moudrosti těla, ví samo, co potřebuje a co je pro vás dobré. Cesta, jak nechat myšlenky stranou a poddat se proudu pohybu.

3. fáze: Sezení (Jinová fáze)

Nejlépe na zemi v japonském či tureckém sedu, židle je také dobrá. Důležité: rovná páteř, příliš se nehýbat. Prociťovat zastavení. Pozorování toho, co se děje (v těle, emocích a mysli). Dovolení – ať vše plyne. Jako byste byli na nádraží a pozorovali vlaky (myšlenek, emocí a prožitků), aniž byste do nich nastupovali☺.

4. fáze: Ležení (Jinová fáze)

Odevzdání se. Vnímání ticha. Vnímání, cítění těla, jak se dotýká země – nechte tělo a jeho váhu, ať se propadá do země. Totální uvolnění. Odpočinek. Integrace.

Na povrch vědomí může vyplavat mnoho témat a emocí. Důležité je NESOUDIT, NEHODNOTIT, JEN POZOROVAT A VNÍMAT. Nic v sobě nezadržovat, dát všemu prostor, DOVOLIT A NEKONTROLOVAT. Dovolte si zažívat to, co se děje, v plné šíři a všemi smysly.

Dech je výborný pomocník. Přivede vás do přítomného okamžiku, který jediný existuje. Vždy, když zabloudíte v mysli do minulosti či budoucnosti (ať blízké či vzdálené), vraťte se za pomoci vnímání dechu zpět do toho, co se děje právě teď. *To, co přichází, je vaše. Z nevědomí do vědomí, z temnoty do světla - rozšiřujete obraz sebe sama a svou bdělost k plnějšímu prožívání života.*

V této meditaci rozpouštíte energetické bloky (zatuhlá nehybná místa, neboť život je pohyb), uvolňujete svůj „svalový krunýř“ (svou ne vždy potřebnou ochranu) a otevíráte se tak možnostem svobodnějšího prožívání a bytí. Učíte se zůstat s čímkoliv, co přijde. UVĚDOMĚNÍ z tohoto procesu se pokuste integrovat do denního života.

Při častějším a skupinovém provádění se zisky sčítají a dochází k výrazné změně vnímání a zvýšení energie. Spojení tiché a nehybné meditace s tolik potřebnou katarzí. Bezpečná cesta k sobě.

Stručné poznámky zpracoval: Mgr. Michal Petr (psycholog a psychoterapeut)

Pokud máte zájem o další a hlubší práci v rámci individuálních konzultací, můžete mě kontaktovat (mikael.petr@gmail.com) a rád se s Vámi domluvíím na bližším...