

Sacudirse y Bailar

Propósito:

- Aumentar energía
- Liberar tensión
- Rompe con patrones físicos y emocionales habituales en los que se mantiene el cuerpo

Música:

- Osho/Deuter, "Osho Kundalini Meditation" seguido por música para bailar

Precauciones y contraindicaciones

- Si usted tiene limitaciones físicas, practique esto a lo mejor de su capacidad y dentro de sus propios límites.

Método:

- Esta meditación tiene tres partes: sacudirse, detenerse y quedarse quieto por un minuto o dos, y bailar.
- Comience por plantar los pies a la misma distancia de tus hombros, flexionando ligeramente las rodillas, relajando los hombros y respirando profundamente. Entonces sacude todo tu cuerpo empezando en los pies, a través de tus rodillas, caderas y hombros, hasta la cabeza.
- Si tiene limitaciones físicas, tiemble lo mejor que pueda. Es posible que tenga que temblar lentamente o mientras se sienta. Escucha a tu cuerpo. No haga demasiado esfuerzo.
- Tiembla durante siete u ocho minutos. Cuando la música se detenga, congélese en su lugar y ponga atención a su respiración y sus sensaciones físicas, Note cómo se siente.
- Nueva música se encenderá y cuando lo haga, deje que la música le mueva... en cualquier manera se siente bien y correcta. Deje que la música le mueva. Baile su propio baile, no siga un patrón particular o paso de baile, simplemente deje que su cuerpo se mueva, libre y espontáneamente.
- Mantener los ojos cerrados ayuda en este ejercicio, para que pueda centrarse en sí mismo y en su experiencia en vez de otros. Es fácil enfocarse en la comparación de sus movimientos a los de los demás.
- Recuerde, no hay manera correcta de hacer esto. Sólo sentir la experiencia es todo lo que necesita hacer.