

MEDITAÇÃO ATIVA

HEART CHACKRA (OSHO)





MEDITAÇÃO ATIVA HEART CHACKRA (OSHO)

HEART CHACKRA
FILTROS/ ESTADO: Explicação, indução de conexão com esse centro cardíaco
OBJETIVO: Conexão com o campo, com o corpo e potencializar a memória de futuro
DEBRIEFING: Não teve porque já começou na sequência a meditação sintônica
ENQUADRAMENTOS PREVENTIVOS: Cuidado com participantes com histórico de labirintite

Primeira direção

- Em pé, coloque as mãos no coração;
- Ao iniciar a música, mova a mão e o pé direito para frente e depois o esquerdo até o sino tocar sinalizando o fim da música;
- Volte à posição inicial;

Segunda direção

- Ao iniciar a música, mova a mão e o pé direito para o lado direito e depois para o esquerdo até o sino tocar;
- Volte à posição inicial;

Terceira direção

- Ao iniciar a música, mova a mão e o pé direito para trás, alternando com o esquerdo até o sino tocar;
- Volte à posição inicial;

Quarta direção

- Execute sequencialmente os movimentos das direções 1, 2 e 3;
- Fique na posição de repouso até tocar o sino. Logo após, sente em silêncio.

"A meditação HEART CHAKRA é um exercício baseado na tradição Sufi com centenas



de anos. É um exercício muito simples de respiração e movimento, que pode ajudar a aliviar a tensão interna, ao permitir que a energia do coração flua de novo livremente. Quando o chakra cardíaco (ponto médio dos restantes chakras) está aberto, todas as energias fluem livremente. Os bloqueios internos nessa altura não existem e a pessoa sente-se profundamente unida a si própria e a todos os outros seres. A pessoa sente-se protegida e irradia calor, satisfação e compaixão. Os bloqueios internos e a fragilidade ou o medo de ser rejeitado, que por vezes se sente, tendem a desaparecer."

fonte: <https://namaste.com.br/meditacao/meditacoes/heart-chakra/>

IFT