

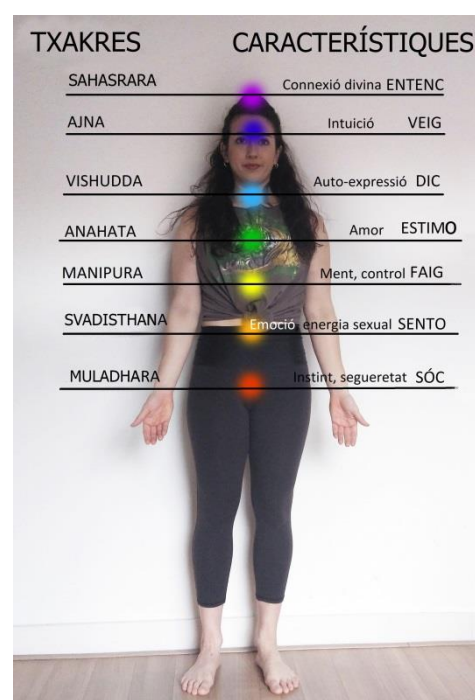
## HEART CHAKRA MEDITATION

En aquests moments tan difícils, en què hem de conviure 24 hores al dia amb els nostres familiars, o que hem d'estar tots sols durant tants de dies, és possible que sorgeixin conflictes ja que estam suportant un nivell elevat d'estrès i hem de fer un esforç molt gran per manejar correctament les nostres emocions. Tots sabem que l'exercici físic ens ajuda a eliminar l'estrès i les preocupacions, però ara que no podem sortir de casa, pot resultar impossible practicar els esports que més ens agraden.

Des dels països asiàtics ens ha arribat la pràctica de la meditació que és una eina molt útil per combatre l'estrès de la vida moderna. Però per a les persones que vivim a Occident, que tenim una vida agitada i complicada, practicar la meditació "pura i dura", assegudets en la posició del lotus i en silenci total resulta pràcticament impossible. El nostre cap sembla una centrifugadora i, desgraciadament, no tenim un botó d'estop com les màquines rentadores.

Per aquesta raó algunes persones practiquen primer les meditacions dinàmiques fins que aconseguen arribar a la meditació de silenci i quietud absolutes. Aquesta activitat pretén donar a conèixer una d'aquestes meditacions actives com a forma de relaxació. Es tracta d'una activitat molt fàcil de fer i que, a més a més, en grup crea un vincle d'unió molt agradable, la qual cosa és també una eina molt útil per a la prevenció de conflictes. La practicarem per primera vegada al nostre centre, alumnes i professors junts, amb motiu d'una trobada de mediadors. Era l'any 2012 o 2013, ara no ho record exactament, i vàrem quedar tots relaxats com a nadons!

Aquesta meditació es diu "Heart Chakra", el txakra del cor, i es realitza amb música composta per Karunesh. Com es fa l'activitat? No vos estresseu que és més senzilla del que pareix:



**-1-Posició inicial:** drets en posició relaxada. Ulls oberts o tancats, segons ens vagi millor. Mans creuades sobre el txakra del cor. Sent el ritme de la teva respiració. Respira de forma relaxada i espontània. Deixa que l'energia fresca entri dins el teu cos amb la inhalació i deixa sortir l'energia vella amb l'exhalació. Comença el cercle de donar i rebre.

**-2-Fase nord:** abans que comenci la melodia, escolta atentament les quatre respiracions d'exemple. Pots inhalar i exhalar pel nas. Quan comença la música, exhala amb força mentre estires el braç i la cama dreta cap a davant. La palma de la mà cap a defora, com si volguessis empènyer l'energia vella cap a enfora.

Quan inhales, tornes a la posició inicial i reculls amb la mà cap al teu cos, com si portassis l'energia nova cap a tu. Amb la següent exhalació, estires el braç i la cama esquerra cap a davant i empenys l'energia amb la mà esquerra. Repeteix aquest moviment al ritme de la música, dreta, esquerra, dreta esquerra.

**-3-Fase est – oest:** escolta les quatre respiracions d'exemple. Quan comença la música, exhala amb força mentre estires el braç i la cama dreta cap a la dreta (l'est). Empeny l'energia vella cap a fora. Amb la inhalació, tornes a la posició inicial portant l'energia nova cap a tu. Amb la següent exhalació, estires el braç i la cama esquerra cap a l'esquerra (l'oest). Repetim al ritme de la música.

**-4- Fase sud:** escolta les quatre respiracions d'exemple i aquesta vegada fes l'exercici girant cap enrere, primer al costat de la dreta i després al costat de l'esquerra. Tornes a la posició inicial com hem fet a les altres fases.

**-5-Fase circular:** “que no cunda el pánico”. Ara combinarem totes les fases: nord / est / oest / sud. Aquesta és la fase més energètica.

**Atenció!!!** Si t'equivoques no passa res!!! Si tens els ulls oberts, potser t'equivoquis perquè vulguis imitar el que fan els altres, que segurament també s'han perdut. Concentra la teva atenció en el moviment i la respiració: exhalació per estirar, inhalació per recollir. El més normal és que acabem alguns pel nord, altres pel sud i altres per l'est o per l'oest. L'important és centrar l'atenció a coordinar moviment i respiració.

**-5-El temple interior:** asseguts amb l'esquena recta o tombats. Ens tapam amb una tovallola, manta o pareo (segons l'època de l'any) per no refredar-nos. Deixa que la música es flueixi lliurement per dins el teu cos. Respira amb normalitat i sent la connexió amb el teu cor. Això vol dir, simplement, que gaudeixis del moment de relaxació total. I si et quedes clapat, no passa res. Quan comencin a sonar els bols tibetans, obrim els ulls amb suavitat i, lentament, començam a moure els dits de les mans i dels peus fins anar donant mobilitat a tot els cos.

Cada fase dura uns 06:08 minuts. El temple interior dura 05:36 minuts però segurament tendrem la impressió que les fases duren molt menys i que la relaxació final és molt més llarga.

A aquest enllaç trobareu un PDF amb les instruccions en anglès, un vídeo demostratiu dels moviments. Els arxius MP3-que hi ha són just una mostra de la música, no són els àudios sencers.

<http://www.karuneshmusic.com/meditation/meditation-hcm.html>

Els àudios sencers es troben a aquest enllaç, però pot ser que ens surti publicitat i que ens causi un ensurt i ens rompi la relaxació. El que es pot fer és descarregar els àudios i unir-los per no rompre el ritme de la relaxació cada vegada que acaba una fase. També es pot comprar el CD per Internet.

<https://www.youtube.com/watch?v=-ZRe439pgGU>