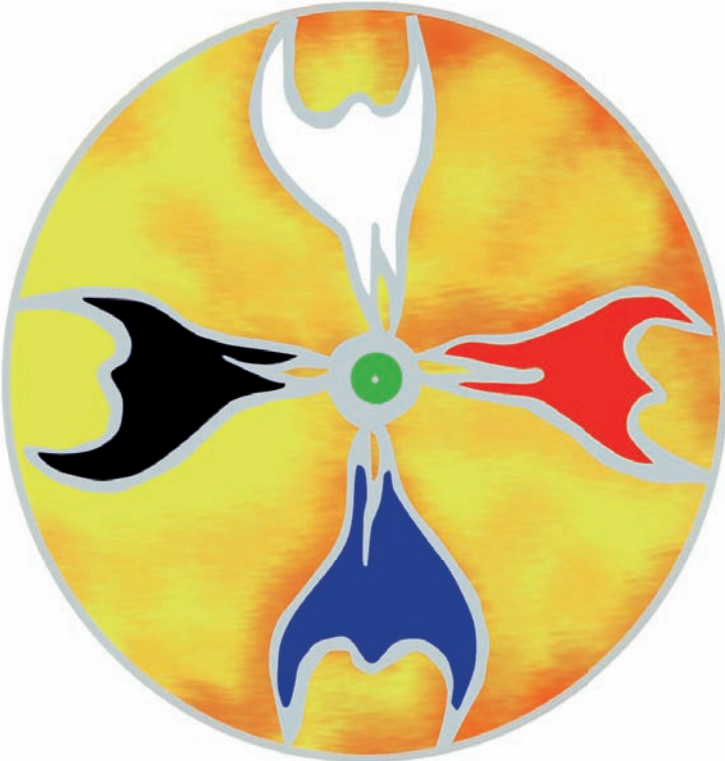


# MEDITATION DER HIMMELSRICHTUNGEN

MEDITATION OF THE DIRECTIONS



MEDITATION DES DIRECTIONS

MOVEMENTS FROM JABRANE MOHAMED SEBNAT

## MEDITATION OF THE DIRECTIONS

---

It is the story of nine simple movements. They were received in dreamtime by a young explorer from the Atlas mountains, it was a long time ago. The movements were among many other things that converged together to help him heal a terminal illness. After recovering, the young explorer set himself free to travel and experience the world. During his journeys he shared some of the movements with the people. Many years later they became a popular meditation among them. For many of them, it is a daily practice and - it works.

Where do these movements actually come from? To which tradition, which tribe, which school they do belong? Why are they called Meditation of the Directions?

Just know that these movements were originally assembled the first time in Formentera by Jabrane Sebnat and a couple of friends. They were called the Meditation of the Directions. They were given later to the Alifia International Institute for Holistic studies to promote them. Today this meditation is made in spiritual schools, therapeutic and artistic communities, dance schools, theatre groups, fitness centres and many other places.

Each year I receive a new version of this meditation, with a new music, a new name but the movements stay the same. It is a sign for me that the material is useful. I still like the original music. That is the reason, I decided to make this new CD. I am very grateful to the many friends who helped me to put this work together. My best hugs to Dragan, Franzi, Gabi, Sonja, Peter, Harry, Jamal and Noah.

You will notice that the movements are similar to many other practices: Sufi dances, Yoga, Tai Chi, Dervish Dance, Sun Dance, Aerobics, Belly Dance and many other disciplines. I didn't come with anything new, I have been

bringing many elements from various traditions together, and arranged them. My main inspiration is rooted in life

These exercises are not meant to force anything to happen. There is no particular outcome expected. If you find yourself being forced from inside or by your teacher to breath in a particular form, you can stop and try again later.

These movements strengthen and empower the whole body system. This meditation is meant to increase our life force, to make us feel relaxed, open and passionately interested in exploring the beauties of life.

The nine movements are referring to the nine directions of space. We know that we have nine openings in our bodies, they are the sacred gates to the world. Nine stands for communication, orientation, balance and openness. The main message of this work is: Move, breath and express our beauty!

What is really amazing with these nine exercises is that even when you are not a hard working type you still want to make them from time to time. Any kind of person will benefit from learning the practice of the Meditation of the Directions with its nine movements.

How to start? Reading through this manual will give you enough insight in how to start properly, alone, you may also invite friends to join you. I have seen people doing this meditation alone, in groups, with children and in schools, gardens, deserts and homes. I have seen people starting by facing North, South, East or West, without distinction. It does not matter how you do it. Just move and let your beauty manifest.

Allow your body to adjust naturally to the movements with the help of the music. Accept your natural rhythm and listen to your body. You will find yourself becoming more aware about the relation to your body. Trust what

is happening without any resistance. Please remember that the breathing process in these exercises is vital. The appropriate breath will increase the benefit of the meditation. Gentle and easy breath is recommended in most of the exercises.

There are nine pieces of music in this CD. Each one corresponds to a movement. The movements can be practiced separately. Please combine reading the instructions and looking at the pictures.

With much love to You. Good luck.

— *Jabrane Mohamed Sebnat*

## MEDITATION DER HIMMELSRICHTUNGEN

---

Dies ist die Geschichte von neun einfachen Bewegungen. Sie wurden einem jungen Forscher aus den Atlasbergen im Traum eingegeben. Das war vor langer Zeit. Für ihn waren die Bewegungen damals ein Teil von vielen Dingen, die zusammenkamen und ihm halfen, sich von einer tödlichen Krankheit zu heilen. Nachdem er wieder gesund war, machte sich der junge Forscher auf zu reisen und die Welt zu erkunden. Während seiner Reisen zeigte er den Menschen, denen er begegnete einige der Bewegungen und viele Jahre später wurden sie zu einer beliebten Meditation. Viele der Menschen machten sie zu einer täglichen Übung, und sie hat sich bewährt.

Woher kommen diese Bewegungen wirklich? Zu welcher Tradition, welchem Stamm oder welcher Schule gehören sie? Warum heißen sie die Meditation der Himmelsrichtungen?

Man sollte dazu wissen, dass diese Bewegungen ursprünglich von Jabrane Sebnat und einigen Freunden zum ersten Mal auf Formentera zusammengestellt wurden. Damals wurden sie die Meditation der Himmelsrichtungen genannt.

Später wurden sie dem Alfia International Institut für ganzheitliche Studien übergeben um sie zu verbreiten. Heute wird diese Meditation in spirituellen Schulen, in therapeutischen und künstlerischen Gemeinschaften, in Tanzschulen, Theatergruppen, Fitness-Studios und an vielen anderen Orten praktiziert. Jedes Jahr höre ich von neuen Abwandlungen dieser Meditation, mit einer neuen Musik und neuem Namen, aber die Bewegungen sind gleich geblieben. Dies ist ein Zeichen für mich, dass diese Meditation gut ist. Ich persönlich mag die ursprüngliche Version, deshalb habe ich mich dazu entschlossen, diese neue CD herauszubringen. Ich bin den vielen Freunden, die mir bei dieser Arbeit geholfen haben sehr dankbar. Herzlichen Dank an Dragan, Franzi, Gabi, Ariane, Sonja, Peter, Harry, Jamal und Noah!

Du wirst bemerken, daß diese Bewegungen vielen anderen Übungen aus Sufi-Tänzen, Yoga, Tai-Chi, Derwisch-Tänzen, dem Sonnentanz, Aerobic, Bauchtanz und vielen anderen Disziplinen ähneln. Ich habe nichts Neues erfunden - ich habe viele Elemente aus verschiedenen Traditionen zusammengebracht und neu arrangiert. Meine eigentliche Inspiration ist das Leben.

Diese Übungen sollen nichts erzwingen. Es wird kein bestimmtes Ergebnis erwartet. Wenn Du Dich innerlich oder von Deinem Lehrer gezwungen fühlst, auf eine bestimmte Art und Weise zu atmen, kannst du aufhören und es später wieder versuchen. Diese Bewegungen stärken und kräftigen den ganzen Körper.

Diese Meditation soll unsere Lebenskraft steigern und uns entspannen, öffnen und unser leidenschaftliches Interesse daran erwecken, die Schönheit des Lebens zu erkunden.

Die neun Bewegungen beziehen sich auf die neun Richtungen des Raumes. Wir wissen, dass wir neun Öffnungen in unserem Körper haben, sie sind die heiligen Tore zur Welt. Die Zahl 9 steht für Kommunikation, Orientierung, Gleichgewicht und Offenheit. Die eigentliche Botschaft dieser

## MEDITATION DES DIRECTIONS

Übung ist: Bewege dich, atme und bringe deine Schönheit zum Ausdruck!

Das wirklich Erstaunliche an diesen neun Übungen ist, dass du sie - auch wenn du kein sehr disziplinierter oder fleißiger Mensch bist - von Zeit zu Zeit machen wollen wirst. Jeder kann davon profitieren die Meditation der Himmelsrichtungen mit ihren neun Bewegungen zu lernen.

Wie fängt man an? Wenn du diese Anleitung gelesen hast, weißt du genug um richtig anzufangen. Du kannst es alleine oder zusammen mit Freunden machen. Ich habe Menschen diese Übung alleine oder in Gruppen, mit Kindern, in Schulen, zuhause, im Garten und in der Wüste machen gesehen. Ich habe Leute mit dem Gesicht nach Norden, Süden, Osten oder Westen anfangen gesehen - es macht keinen Unterschied. Es ist egal wie du es machst!

Erlaube deinem Körper sich mit Hilfe der Musik ganz natürlich und von alleine an die Bewegungen anzupassen. Akzeptiere deinen natürlichen Rhythmus und höre auf deinen Körper. Du wirst merken, dass du deinen Körper viel aufmerksamer wahrnimmst. Vertraue dich dem an was passiert, ohne Widerstände dagegen aufzubauen.

Bitte merke dir, dass das Atmen wesentlich für diese Übungen ist. Die richtige Atmung wird die wohltuenden Effekte der Meditation verstärken. In den meisten Übungen gilt es sanft und einfach zu atmen. Es sind neun Musikstücke auf dieser CD. Zu jedem gehört eine Bewegung. Die Bewegungen können auch einzeln geübt werden. Bitte lies die Anleitungen und schaue dir die Bilder dazu an. Viel Erfolg!

Mit vielen lieben Grüßen  
*Jabrane Mohamed Sebnat*

C'est l'histoire de neuf mouvements très simples à faire. Il ya très longtemps, un jeune explorateur des montagnes de l'Atlas les reçut en état de rêve. Ces mouvements furent un élément parmi d'autres qui, ensemble, convergèrent pour l'aider à guérir d'une maladie à l'issue fatale. Après sa guérison, le jeune explorateur se retrouva libre de voyager et d'explorer le monde. Au cours de ses voyages, il partagea quelques-uns de ces mouvements avec les gens rencontrés.

Quelques années plus tard, ces mouvements devinrent une forme de méditation très populaire parmi eux. Pour beaucoup d'entres eux, c'est une pratique quotidienne, et cela marche. D'où viennent les mouvements des directions? A quelle tradition, quelle tribu, quelle école appartiennent-ils? Pourquoi sont-ils appelés Méditation des directions?

Sachez simplement qu'à l'origine, ces mouvements furent assemblés pour la première fois à Formentera, par Jabrane Sebnat et quelques amis. Il furent ensuite appelés la Méditation des Directions. Ils sont parfois appelés la danse des directions ou bien les mouvements des directions. Plus tard ces mouvements furent confiés à l'Alifia, Institut International de Recherches Holistiques, pour les promouvoir. Aujourd'hui cette méditation est pratiquée dans des écoles spirituelles, des communautés thérapeutiques et artistiques, des écoles de danse, des groupes de théâtre, des centres de santé, des entreprises et dans bien d'autres endroits encore. Chaque année, je reçois une ou plusieurs nouvelles versions de cette Méditation, avec une nouvelle musique et un nouveau nom. Les mouvements restent les mêmes. C'est une preuve de l'efficacité de cette Méditation. J'aime encore la musique originelle. C'est la raison pour laquelle j'ai décidé avec l'aide de l'institut Alifia de produire ce nouvel enregistrement sur CD. Je suis très re-

connaissant aux nombreux amis qui m'ont aidé dans la réalisation de ce projet. J'embrasse tout particulièrement Dragan, Franzi, Gabi, Sonja, Peter, Harry, Jamal, Noah et Wan.

Vous remarquerez que les mouvements présentent des similitudes à ceux d'autres pratiques telles que: Danses Soufies, Yoga, Tai Chi, Danse Derviche, Danse du Soleil, Danse Africaine, Danse du ventre et bien d'autres pratiques encore.

Je n'ai rien inventé de nouveau, j'ai mis ensemble, en les arrangeant, beaucoup d'éléments provenant de diverses traditions. Ma principale inspiration est enracinée dans la vie. Ces exercices ne sont pas destinés à forcer l'apparition de quoi que ce soit. Il n'a y pas de résultat particulier à attendre. Si vous vous sentez forcé par vous même ou par l'animateur de cette Méditation, à respirer d'une manière particulière, arrêtez vous et reprenez lorsque vous êtes dans un état relaxé.

Ces mouvements renforcent l'énergie de tout le système corporel et lui donnent de nouveaux moyens d'action. Cette méditation est destinée à augmenter notre force vitale et à nous permettre d'être relaxé, ouvert et passionné par l'exploration des beautés de la vie. Les neuf mouvements se réfèrent aux neuf directions de l'espace. Nous savons que notre corps comporte neuf ouvertures qui sont les portes sacrées ouvertes sur le monde. Neuf positions pour favoriser la communication, l'orientation, l'équilibre et l'ouverture. Le message principal de ce travail est: bougez, respirez et exprimez votre beauté!

Ce qui est réellement étonnant avec ces neuf mouvements, c'est que même si vous si n'êtes pas d'un type porté vers l'effort, vous aurez envie de les pratiquer de temps à autre. N'importe quel type d'individu tirera profit de la pratique de la Méditation des Directions avec ses neuf mouvements.

Comment commencer? La lecture de ce manuel vous donnera un aperçu suffisant pour commencer correctement, seul ou avec des amis. J'ai vu des gens pratiquer cette méditation seul, en groupe, avec des enfants, dans des écoles, des jardins, des chambres, des déserts et sur des plages.

Je les ai vu commencer face au Nord, au Sud, à l'Est et à l'Ouest, sans distinction. Comme vous les faites est sans importance. Bougez simplement, laissez votre beauté se manifester.

Laissez votre corps s'ajuster naturellement aux mouvements, avec l'aide de la musique. Acceptez votre rythme naturel et écoutez votre corps. Vous allez vous découvrir une nouvelle relation à votre corps, plus aisée, plus confiante. Faites confiance à ce qui se passe sans résistances.

Rappelez vous, s'il vous plaît, que la respiration est vitale dans ces exercices. Une respiration appropriée augmentera le bénéfice de la méditation. Une respiration douce et calme est recommandée pour la plupart des mouvements.

Ce CD comporte 9 morceaux de musique. Chacun correspond à un mouvement. Il ya des arrêts de musique entre chaque morceau. Les mouvements peuvent être pratiqués séparément ou ensemble, dans ce cas il est préférable de respecter l'ordre de déroulement de la musique. Veuillez combiner la lecture des instructions et la consultation des illustrations.

Bien amicalement et bonne chance.

– *Jabrane Mohamed Sebnat*



The main elements in this exercise are breath, touch and movement.

Facing North touch your belly with the palms of your hands (1), inhale through your nose and move your hands upward from your belly to the level of your heart (2).

Exhale through mouth and move right arm and right leg forward towards the North (3).

Bring back your hands to the belly and your right leg to the centre (4), repeat the same movement with left arm and left leg (5, 6).

Return to the centre (1) and continue the movement from the beginning.

Die Hauptelemente dieser Übung sind Atem, Berührung und Bewegung. Richte dich mit dem Gesicht nach Norden und lege deine Hände auf deinen Bauch (1).

Atme durch deine Nase ein und bewege deine Hände nach oben bis auf die Höhe deines Herzens (2). Atme durch den Mund aus und bewege deinen rechten Arm und dein rechtes Bein nach vorne in Richtung Norden (3). Bringe deine Hände wieder auf den Bauch und dein rechtes Bein wieder zur Mitte zurück (4). Wiederhole die gleiche Bewegung mit dem linken Arm und dem linken Bein (5, 6). Komme zurück in die Mitte (1) und beginne die Bewegung wieder von vorne.

Les éléments principaux de cet exercice sont la respiration, le toucher et le mouvement. Face au Nord, touchez votre ventre avec les paumes de vos mains (1).

Inspirez par le nez et déplacez vos mains vers le haut depuis votre ventre jusqu'au niveau de votre cœur (2). En expirant par la bouche, déplacez le bras droit et la jambe droite vers l'avant, dans la direction du Nord (3). Ramenez vos mains vers le ventre et votre jambe droite vers le centre (4).

Ensuite, répétez le même mouvement avec le bras et jambe gauche (5,6).

Revenez au centre (1) et reprenez.



Same position and breath as for North (1). Just move your right arm and leg to the east side (2-4).

Return to the centre and move your left arm and leg to the west side (5-8) and continue the movement (1-8).

Die Position und Atmung ist die gleiche wie im Norden (1). Bewege nun deinen rechten Arm und dein rechtes Bein nach Osten (2-4).

Komme zurück in die Ausgangsposition und bewege deinen linken Arm und dein linkes Bein nach Westen (5-8) und führe die Bewegung weiter (1-8).

Les respirations et les positions sont identiques à celles du Nord (1). Simplement déplacez votre bras et jambe droite vers le côté de l'Est (2-4).

Revenez au centre et déplacez le bras et la jambe gauche vers l'Ouest (5-8). Répétez les mouvement (1-8).



Same position and breath as for North (1).

Move behind you with your right arm and leg (2-4), return to the centre (5) and move behind you with your left arm and leg (6-8). Continue the movements (1-8).

Die Position und die Atmung ist die gleiche wie im Norden (1).

Bewege Deinen rechten Arm und Dein rechtes Bein nach hinten und drehe dabei Deinen Körper mit (2-4). Komme wieder in die Mitte zurück (5) und bewege Deinen linken Arm und Dein linkes Bein nach hinten (6-8). Führe die Bewegungen weiter (1-8).

Respiration et positions identiques à celles du Nord (1). Face au Nord, déplacez votre bras et jambe droite vers l'arrière (2-4).

Revenez au centre (5) et faites de même pour le bras et la jambe gauche (6-8).

Répétez les mouvements (1-8).





Move in the four directions.

North (with right arm: 1-3) and North (with left arm: 4-6), East (1-4) and West (5-8), South (1-4) and South (5-8), continue ...

Bewege dich in den vier Himmelsrichtungen.

Norden (rechts: 1-3) und Norden (links: 4-6), Osten (1-4) und Westen (5-8), Süden (1-4) und Süden (5-8) u.S.W....

Faites les quatre directions.

Nord (droite: 1-3) et Nord (gauche: 4-6), Est (1-4) et Ouest (5-8), Sud (1-4) et Sud (5-8), répétez les mouvements...



1.

2.

3.

4.

This part of the meditation is based on the Dervish-Dance.

Raise the right arm with the palm of your hand opened upwards.

Expand the left arm with the palm of your hand opened downwards.

Then elevate your head slightly to your right side.

Keep your eyes half open and start turning counter-clockwise.

You will turn for as long as you wish. Sufi schools have discovered that this form of movement affects the mechanism of balance and orientation which is located in the inner ear. Balance and orientation are the result of the practice of the Dervish Dance.

Dieser Teil der Meditation basiert auf dem Tanz der Derwische.

Hebe Deinen rechten Arm mit der geöffneten Handfläche nach oben.

Strecke deinen linken Arm aus, mit der geöffneten Handfläche nach unten.

Dann neige deinen Kopf leicht nach rechts.

Lasse deine Augen halb geöffnet und fange an, dich im Gegenuhrzeigersinn zu drehen.

Mit etwas Übung wirst du dich so lange drehen, wie du es wünschst! Sufi-Schulen haben entdeckt, dass diese Art der Bewegung das Gleichgewichts- und Orientierungsorgan im Innenohr beeinflusst. Gleichgewicht und Orientierung sind das Ergebnis der Übung des Derwisch-Tanzes.

Cette partie de la méditation est basée sur la danse des derwiches. Elevez le bras droit avec la paume de la main ouverte vers le haut.

Etendez votre bras gauche vers le bas avec la paume de la main ouverte vers le bas.

Inclinez légèrement votre tête vers la droite. Les yeux sont mis clos.

Commencez à tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Les écoles Soufies ont découvert que le mouvement circulaire, sous forme de spirale affecte le mécanisme de l'équilibre et de l'orientation qui sont localisés dans l'oreille interne. Equilibre et orientation résultent de la bonne pratique de la danse derwiche.



The breath is inhaled through the mouth while you are jumping up.

It is then followed by an energetic exhalation with the sound of „Hou“ while you are coming down.

The arms are raised up vertically, and you jump up from one foot to the other.

Die Luft wird durch den Mund eingeatmet während du nach oben springst.

Sie wird dann mit einem energischen Stoss und dem Laut „Hu“ ausgeatmet während du wieder herunterkommst.

Die Arme werden dabei senkrecht nach oben gestreckt und du springst von einem Bein auf das andere.

Inspirez par la bouche en sautant vers le haut.

Expirez (toujours avec la bouche) énergiquement en laissant surgir le son „Hou“ lorsque vous retombez sur vos pieds.



Standing upright with your feet comfortably spaced and your knees slightly bent, feel the contact with the earth.

Bring your arms up at the sides of your body and keep them slightly stretched.

The palms of the hands are turned upwards. The breath is free and relaxed.

Stehe aufrecht, mit locker gespreizten Beinen, leicht gebeugten Knien und fühle deinen Kontakt mit der Erde.

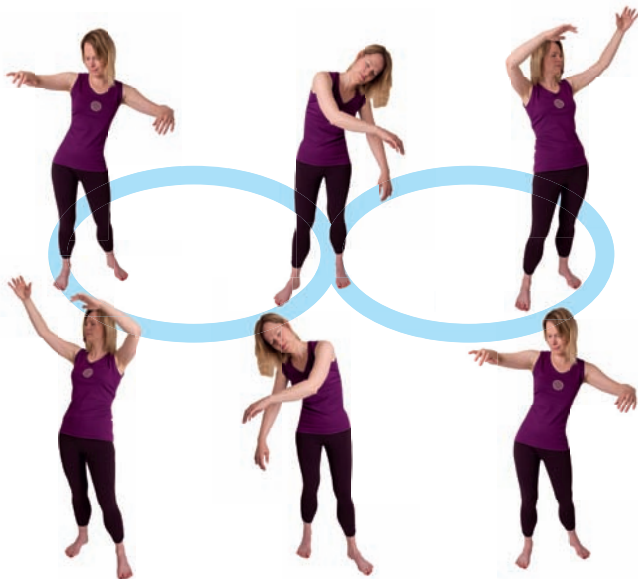
Strecke deine Arme seitlich aus. Halte sie leicht gestreckt, mit den Handflächen nach oben.

Atme locker und entspannt.

En position debout, avec les pieds confortablement espacés et les genoux légèrement fléchis, sentez le contact avec la terre.

Amenez vos bras horizontalement de chaque côté de votre corps et maintenez-les légèrement ouverts. Les paumes des mains sont orientées vers le haut.

La respiration est libre et relaxée.



You are standing upright and your arms are slightly raised at the side of your body, then you start moving the upper part of your body like a reversed eight, just following the movement.

Stehe aufrecht und strecke deine Arme locker seitlich.

Bewege nun deinen Oberkörper, indem du dir vorstellst der Bahn einer liegenden Acht zu folgen. Lasse deine Arme dabei locker mitschwingen

Vous vous tenez debout avec les bras légèrement élevés de chaque côté du corps.

Commencez à bouger la partie supérieure de votre corps en suivant un huit couché. Suivez le mouvement.



Lie down in a foetal position, or just sit with crossed legs and meditate.



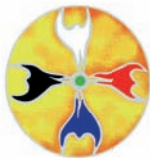
Lege dich auf die Seite in Embryonalhaltung oder sitze einfach mit gekreuzten Beinen und meditiere.

Allongez vous en position fœtale, ou asseyez vous avec le jambes croisées et méditez en silence.

Conception and supervision:  
Jabrane Mohamed Sebnat

Sound Engineering:  
Dragan Janjuz, Hatty Huber

Booklet Artwork: SILENZIO AG



MEDITATION OF THE DIRECTIONS

MEDITATION DER HIMMELSRICHTUNGEN

MEDITATION DES DIRECTIONS



**SILENZIO**<sup>®</sup>  
MUSIC • WELLNESS • LIFESTYLE

SILENZIO AG • Badstr. 131 • 91349 Eglloffstein • Germany  
Tel. +49 (0) 9197-6266280 • Fax +49 (0) 9197-62662888  
Email: [info@SILENZIO.de](mailto:info@SILENZIO.de) • [www.SILENZIO.de](http://www.SILENZIO.de)