

esencja medytacji mindfulness

1. przyjmij **POSTAWĘ** siedzącą lub stojącą -
bieg, marsz, spacer - w której utrzymujesz
bez wysiłku **WYPROSTOWANE PLECY**



2. poczuj ciało, **ZEŚRODKUJ** się
na brzusznym oddechu



3. uprzytomnij sobie **DOZNANIA**

- czuciowe
- wzrokowe
- słuchowe
- zapach, smak



4. **ODLICZAJ** wydechy, od 10 do 1,
łagodnie kierując uwagę "do brzucha"

10-...1



5. **OBEJMUJ UWAGĄ** przepływające przez umysł
obrazy, myśli, głosy, emocje - jeśli się zgubisz
- wróc "do brzucha" i odliczaj oddechy
od początku : 10,9,8...itd.



praktykuj tak 4 - 40 min. dziennie

Anne Santorski