



7-minutowa medytacja #10-3: Medytacja w Ruchu – WZROK i OCZY

Paweł R. Stań

Medytacja w ruchu do korzystania w czasie spaceru.

Świadomość tego, co widzisz

W 7-minutowej medytacji #10-3 (medytacja w ruchu) przede wszystkim koncentrujesz się na bodźcach wzrokowych. Jednocześnie masz świadomość swoich stóp, ale swoją uwagę kładziesz na to, co widzisz.

Zauważasz to, co widzisz, ale starasz się tego nie nazywać. Dzięki temu, że nie nazywasz tego, co widzisz, możesz zacząć więcej odczuwać i ograniczasz wewnętrzne dialogi.

Medytacja w ruchu

Korzyści z medytacji w ruchu

W medytacji nie potrzebujesz specjalnej pozycji ciała, miejsca, ani czasu.

Medytacja, to stan umysłu, stan świadomości, a to oznacza, że możesz medytować wszędzie, gdzie jesteś.

Dzięki większej świadomości ciała możesz:

- szybciej zauważać zmiany napięcia w ciele
- od razu reagować na pojawiający się stres
- uświadamiać sobie swoje reakcje na relacje z ludźmi, ze światem
- łatwiej zmieniać perspektywę postrzegania siebie i świata i relacji między nimi
- najprawdopodobniej zwiększy się również poziom Twojej świadomości w doświadczeniach "poza ciałem" (LD, OBE)

Jak korzystać z medytacji

- W tej medytacji załóż **słuchawki** i zacznij spacerować.
- Spaceruj i jednocześnie zauważaj to, co widzisz.
- Miej świadomość swojego ciała, stóp.
- **Staraj się nie nazywać tego, co widzisz - wyłączyć myślenie.**

UWAGI do medytacji

- Świadomie doświadczaj tego, co widzisz, ale nie nazywaj
- Jeśli zauważysz, że myślisz – przenieś uwagę na coś innego, co widzisz

Medytacja Mp3 Download ↓↓

Czas trwania: **14 minut** (2 nagrania)

Jakość: **Hi-Fi 320 kbps**

Rozmiar: **34 MB**

Zawiera lektora: **Tak**

Zalecane słuchawki: **tak (stereo)**

Więcej nagrań z medytacjami znajdziesz na Prekognicja.pl

7-MINUTOWA MEDITACJA:

1. [Medytacja z Oddechem](#) #1
2. [Oczyszczający Oddech](#) #2
3. [Oddech i Afirmacja](#) #3
4. [Medytacja w ruchu: świadomość ciała](#) #10-1
5. [Medytacja w ruchu: STOPY](#) #10-2
6. Medytacja w ruchu: WZROK i OCZY #10-3

