



## 7-minutowa medytacja #10-4: Medytacja w Ruchu – SŁYSZENIE

Paweł R. Stań

**Medytacja w ruchu** do korzystania w czasie spaceru.

### Słyszenie w medytacji

W 7-minutowej medytacji #10-4 (medytacja w ruchu) przede wszystkim koncentrujesz się na tym, **co słyszysz**. Jednocześnie masz świadomość swoich stóp, tego, co widzisz, ale swoją uwagę kładziesz przede wszystkim na to, co słyszysz.

Słyszysz, ale starasz się tego nie nazywać. Odczuwasz ciało, bodźce wzrokowe, ale odczuwasz głównie to, co słyszysz.

## 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 ruchu

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

### UWAGI do medytacji

- Świadomie **doświadczaj tego, co słyszysz**, ale nie nazywaj
- Jeśli zauważysz, że myślisz – przenieś uwagę na coś innego, co widzisz
- Miej świadomość tego, co widzisz i czujesz w ciele. Pamiętaj, że to jest „tło” dla doświadczeń słuchowych
- Korzystasz z nagrania, ale **staraj się słyszeć to, co dzieje się poza słuchawkami**

### 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](http://Prekognicja.pl)

**7-MINUTOWA MEDYTACJA:**

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
7. Medytacja w ruchu: SŁYSZENIE #10-4
8. Medytacja w ruchu: ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA 2 #10-5

