



7-minutowa medytacja #10-5: Medytacja w Ruchu – ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA 2

Paweł R. Stań

Medytacja w ruchu do korzystania w czasie spaceru.

Świadomość ciała 2

W 7-minutowej medytacji #10-5 (medytacja w ruchu) łączysz w sobie doświadczenia z poprzednich medytacji. Zwracasz uwagę na ciało, na to, co widzisz, na to, co słyszysz.

Czym różni się ta medytacja od pierwszej 10-1?

Zataczasz krąg, ale teraz jesteś na kolejnym poziomie swojego doświadczenia.

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 co czujesz w ciele, co widzisz, co słyszysz.
- Miej świadomość siebie.
- Staraj się nie nazywać tego, co doświadczasz - **wyłącz myślenie**, uważaj na odczucia.

UWAGI do medytacji

- Świadomie **doświadczaj siebie**.
- Jeśli zauważysz, że myślisz – przenieś uwagę na coś innego, co widzisz
- Miej świadomość tego, co widzisz, słyszysz i czujesz w ciele
- Korzystasz z nagrania, ale **staraj się doświadczać siebie niezależnie od słuchawek**
- Zauważaj, co dzieje się, gdy ograniczasz swoje myślenie

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 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
9. [Oczyszczanie Czakry](#) #11

