

Pokyny k meditačnímu cvičení:

Zaposlouchejte se do nahrávky a snažte se vše, co v ní zazní, prožít způsobem, kterým to Vaše mysl dovolí. Mezi jednotlivými částmi meditace je vždy určitý časový prostor, který využijte k provádění všeho, co v nahrávce zazní – tedy vytváření představ, vjemů i pocitů.

Aby cvičení proběhlo co nejefektivněji, je vhodné se uchýlit v jeho průběhu na místo, kde se cítíte pohodlně, bezpečně a především máte opravdový klid (je potřeba eliminovat všechny rušivé zvuky – jako vypnout televizi, rádio, ponechat jen nahrávku – pokud budete poslouchat na mobilu, dejte si ji dostatečně daleko od svého těla, to také platí o PC)

1. Zaujměte Vaši oblíbenou polohu na oblíbeném místě, pokud je to jen trochu možné.
2. Uvolněte se (uvolněná by měla být především ramena, která nijak nezatahujte).
3. Volně, pomalu a zhluboka (přirozeně, nenásilně) dýchejte do břicha.
4. Zavřete oči.
5. Pusťte si nahrávku.

K dispozici máte 3 nahrávky ve formátu MP3.

První nahrávka meditace je bez hudby. V dalších dvou máte na výběr ze dvou různých skladeb.

Jakou nahrávku budete preferovat, záleží pouze na Vás. Vyberte si tedy tu, která se vám líbí.