



Mindful in Minutes – Feel

Хвилини усвідомленості. Відчуття

Сядьте зручно...
відсунувшись трохи назад у кріслі...
тримаючи хребет рівно...
але без напруження...

Ви можете лежати...
або змінити положення тіла...
у будь-який момент цієї практики...

Очі можуть бути відкритими...
або заплющеними...

Тепер зверніть увагу...
на свої стопи...

Відчуйте кінчики пальців ніг...

Тепер...
суглоби...

Підошви стоп...

І до самих щиколоток...

Дозвольте увазі...
м'яко поширитися...
на литки...
гомілки...
і коліна...

Помітьте стегна...
і таз...

як вони...
м'яко спираються...

на стілець...
або ліжку...

Відчуйте...
будь-які відчуття...
у животі...
і в нижній частині спини...

Тепер зверніть увагу...
на верхню частину спини...

На грудну клітку...
і плечі...

Нехай увага...
м'яко переходить...
в руки...
долоні...
і пальці...

Зверніть увагу...
на шию...

На горло...
щелепу...

Рот...
щоки...
очі...
і лоб...

Наступні кілька митей...
просто побудьте...
з відчуттями свого тіла...

від голови...
до пальців ніг...

дозволяючи всьому бути...
саме таким...
яким воно є...

Тепер можете...
відкрити очі...

і повернути увагу...
до простору навколо вас...