

# Walk This Way

Διάρκεια: 10'

Τεχνικές  
mindfulness

**Κάποια στιγμή μέσα στην ημέρα, πιθανότατα θα περπατήσετε.** Μπορεί ακόμη και να πάτε για ένα περίπατο. Το περπάτημα -ή οποιαδήποτε μορφή βόδισης- έχει κεντρική σημασία στην ζωή μας και το καθιστά ένα εύκολο και προσιτό σημείο εστίασης για συγκέντρωση και παρατήρηση - για **διαλογισμό mindfulness**.

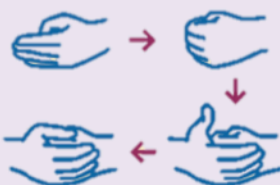
Εδώ, παραθέτουμε απλές οδηγίες για ένα διαλογισμό περπατήματος. Αν τον κάνουμε σε αστικό περιβάλλον, σημαντικό είναι να θυμόμαστε να δίνετε προσοχή στα φανάρια/διαβάσεις, τους άλλους πεζούς και καλό είναι να μην θυμίζετε «ζόμπι» 😊

1

Σταθείτε όρθιοι με την πλάτη σε **ορθή θέση**, αλλά όχι **άκαμπτη**. Νιώστε τα πόδια σας να αγγίζουν το έδαφος και αφήστε το βάρος σας να κατανεμηθεί ομοιόμορφα.

2

Λυγίστε προς τα μέσα τον **αντίχειρα** του αριστερού χεριού και τυλίξτε τα δάχτυλά σας γύρω του. Στην συνέχεια, τοποθετήστε το αριστερό σας χέρι ακριβώς πάνω από τον αφαλό σας. Τυλίξτε το δεξί σας χέρι γύρω από αυτό, ακουμπώντας το δεξί σας αντίχειρα στη σχισμή που σχηματίζεται μεταξύ του αριστερού αντίχειρα και δείκτη. (Αυτό δημιουργεί ισορροπία σταθεροποιώντας τους ώμους ώστε να μην αποσπούν την προσοχής μας.)



3

Χαμηλώστε λίγο το **βλέμμα** σας. Αυτό βοηθά να διατηρήσετε την **συγκέντρωσή** σας.

4

Απλώστε **μπροστά** το δεξί σας **πόδι**. Νιώστε το να ταλαντεύεται, νιώστε την **πτέρνα** να έρχεται σε επαφή με το έδαφος, μετά το **πέλμα** και μετά τα **δάχτυλα**.

5

**Νιώστε** τώρα, με την ίδια **συγκέντρωση**, τις κινήσεις του αριστερού ποδιού καθώς έρχεται μπροστά.

6

Περπατήστε με **σταθερό** ρυθμό και λίγο πιο αργά από ότι συνήθως. Όταν η **προσοχή** σας **περιπλανιέται**, την επαναφέρεται πίσω στις **αισθήσεις των ποδιών** που έρχονται σε επαφή με το έδαφος.

mindfulness360.net

Για περισσότερες πληροφορίες ή ερωτήσεις σχετικές με την εκπαίδευση στο mindfulness, επισκεφθείτε την σελίδα μας [www.mindfulness360.net](http://www.mindfulness360.net) ή στείλτε email στο [info@mindfulness360.net](mailto:info@mindfulness360.net)