

Διαλογισμός σάρωσης του σώματος (2:44)

Ξεκίνα φέρνοντας τη προσοχή σου προς το σώμα σου

Μπορείς να κλείσεις τα μάτια αν νιώθεις άνετα

Μπορείς να παρατηρήσεις το σώμα σου, σε καθιστή θέση, όπου και να κάθεσαι

Αισθάνεσαι το βάρος του σώματος, στη καρέκλα, στο πάτωμα

Και παίρνεις μερικές βαθιές αναπνοές

Και όπως παίρνεις μια βαθιά αναπνοή

Είσπνευσε περισσότερο οξυγόνο και ενεργοποίησε το σώμα

Και καθώς εκπνέεις

Δημιούργησε μια αίσθηση βαθύτερης χαλάρωσης

Παρατήρησε τα πόδια σου στο έδαφος

Παρατήρησε την αίσθηση των ποδιών σου που ακουμπούν το έδαφος

Το βάρος και την πίεση, τη δόνηση, τη θερμότητα

Μπορείς να παρατηρήσεις την επαφή των κάτω άκρων με τη καρέκλα

Την πίεση, τον παλμό, το βάρος, την ελαφρότητα

Φέρε την προσοχή σου στην περιοχή του στομαχιού

Αν το στομάχι έχει ένταση ή είναι σφιγμένο, το αφήνεις να μαλακώσει

Παίρνεις μια αναπνοή

Παρατήρησε τα χέρια σου

Έχουν τα χέρια σου ένταση ή μήπως είναι σφιγμένα;

Δες αν μπορείς να τα αφήσεις να μαλακώσουν

Παρατήρησε τα μπράτσα σου

Νιώσε οποιαδήποτε αίσθηση στα μπράτσα σου



Άφησε τους ώμους σου να μαλακώσουν

Παρατήρησε τον αυχένα και τον λαιμό

Άφησε τους να μαλακώσουν, να χαλαρώσουν

Χαλάρωσε το σαγόνι

Άσε το πρόσωπο και τους μύες του προσώπου να μαλακώσουν

Στη συνέχεια, παρατήρησε ολόκληρο το σώμα σου όπως είναι αυτή τη στιγμή

Πάρε άλλη μια αναπνοή

Έχε επίγνωση του σώματός σου, όσο καλύτερα μπορείς

Πάρε μια αναπνοή

Και στη συνέχεια, όταν είσαι έτοιμος/η

Μπορείς να ανοίξεις και τα μάτια σου