第 20 回　歩行瞑想

歩行瞑想ができそうなタイミングはありますか？通勤・通学・散歩などの機会を利用してみましょう。

歩行瞑想で集中しやすい感覚はどこでしょうか？つま先、かかと、ひざ・・・ 最初は集中しやすい部位から初めて、徐々に足全体に意識を広げていきましょう。

歩行瞑想をやってどんな印象を受けましたか？いつもの歩き時間を、瞑想の時間に変えることができますので、タイミングを見つけて取り組んでみましょう。