

歩行瞑想

歩行瞑想は通勤通学、外出時などに行うのがおすすめです。歩行瞑想が実践できそうな時があるでしょうか？

歩行瞑想で歩くのと、普通にいろいろ考え事をしながら歩くのではどのような違いがありましたか？歩行瞑想をやると少し心がすっきりする感じがあるでしょうか？

ここまでお伝えしたインフォーマル瞑想の3分間呼吸法、日常のマインドフルネス、歩行瞑想の中でどれが一番取り組みやすいですか？取り組みやすい瞑想の時間を増やしていきましょう。
