



Mindful Movements

Mindful Movements är en serie med tio lugna stående meditativa rörelser utarbetade av zenbuddhistmunken *Thich Nhat Hahn*.

Ursprungligen användes dessa inom zenbuddhismen för att aktivera kroppen mellan långa pass av sittande meditationer. Mindful Movements baseras på yoga och Tai Chi och har visat sig vara ett bra redskap för att reducera stress och spänningar. I utövandet strävar du efter att vara fullständigt närvarande i rörelserna, samtidigt som du fokuserar på din kropp och andning.

De tio rörelserna efterföljs av sittande meditationer, som syftar till att öka din koncentration, uthållighet och förmåga att uppleva stillhet. För att uppnå detta används andningsmeditationer och visualiseringar. Meditationerna kan ha olika form och fokus från gång till gång. Avslutningsvis leds du in i en kort liggande avslappning.

