

5

Probouzení z denních zvyklostí

Cvičení

Sati 5



[Cvičení]

Uvědomuj si pohyby svých rukou a nohou
(pohyb)

Všímej si, jak se tvar těla a rovnováha v těle
mění (změna)

Uvědomuj si zahřívání svého těla (oteplování)

A a na závěr si uvědomuj dokončování
pohybu (dokončování)

Zkus si zapamatovat každý pohyb

