



MEDITÁCIÓ/RELAXÁCIÓ

OKTATÁSI TEMATIKA



A meditáció és a relaxáció nem csupán technikák összessége, hanem egy aktív belső utazás. Szemléltetni az útját mégis az előbbivel lehetséges. Ez a tematika azért született, hogy egy átfogó térképet adjon a kezdedbe: lépésről lépésre mutatja be azt a folyamatot, ahogyan a fizikai jelenléttől eljutunk a tudatosság mélyebb szintjeiig. Nem csak elméletről van szó – ez egy megélési folyamat, ahol a légzésed, a mozgásod és a tudatod irányítása révén fedezheted fel a benned rejlő mélységeket és információkat.

- Testtartások
- Légzés és mozgás a testtudatosságban
- Dinamika és statikusság a testtudatosságban
- A légzés irányítása testrészekbe, szervekbe
- Az érzések, gondolatok, testérzetek megfigyelése, tudatosítása
- Testi/lelki fájdalmak átérése, tudatosítása, hatásvizsgálata
- A belső csend és belső béke állapothoz vezető út
- A mozgás, mint meditációs eszköz
- A tudat fejlesztése önmagad érzékelésére
- A tudatosság kiterjesztése
- A különböző tudatállapotok megélése és gyakorlása
- Meditatív tudat és meditációs élmények
- A meditációkban elérhető információk fordítása

A tematika nem lineáris, mindenki számára egyéni fejlődési ütemében alakul.

Horváth Gábor
meditációoktató
mindfulness coach

¹ A meditációs gyakorlatok részletezéséért keress meg: <https://eletuttamogatas.hu/kapcsolat/>