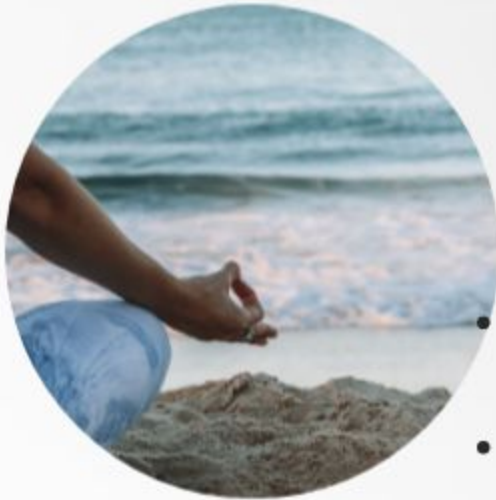


DISKOMFORTO STEBĖJIMO PRATIMAS



- Pasirinkime poziciją sėdimą ar stovimą, svarbu, kad kojos remtųsi tvirtai į grindis, o nugara išliktų tiesi ir ori.
- Savo dėmesį nukreipiame į kvėpavimą, pasirenkame vietą, kur geriausiai jaučiame jį.
- Dabar dėmesingumą praplečiame į visą kūną, stebime kūno pojūčius, pasirenkame vietą, kur jaučiame diskomfortą ar nemalonų pojūtį. Mus domina tai, ką jaučiame, o ne kodėl tai jaučiame. Mes nesistengiame pakeisti ar atsikratyti pojūčio. Mes leidžiame jam būti. Galime apsipręsti tęsti diskomforto stebėjimą ar perkelti dėmesį į kitą kūno vietą.

