

DEN 3 - Vizualizace pro vnitřní klid

Milí muzikanti,

na závěr našeho 3denního jógového minikurzu jsem připravila nahrávku, která se po těle a dechu zaměřuje na práci s myslí (vizualizaci).

Hledání vnitřního klidu a rozšiřování vnitřního prostoru je jedním z dalších benefitů jógy, ze kterého v dnešní uspěchané době mohou těžit nejen hudebníci 😊

Zkusíme spolu ztišit přehlcenou mysl, na chvíli se zastavit a zhluboka se nadechnout. Pracovní název téhle vizualizace je „vašich 5 minut“ - zkuste pozorovat rozdíly, které se za 5 minut, které věnujete sami sobě, stanou ve vašem těle i mysli.

Nebudete k tomu potřebovat víc než klidné místo, kde vás nikdo nebude rušit, pohodlný, rovný sed (což se nemusí vylučovat) a pár minut vašeho času kdykoliv během dne.