



## ATVIRAS GARSŲ STEBĖJIMAS

- Pasirinkime poziciją sėdimą ar stovimą, svarbu, kad kojos remtųsi tvirtai į grindis, o nugarą išliktų tiesi ir ori.
- Sutelkime kelias akimirkas į kvėpavimą ir kūno pojūčius.
- Dabar savo dėmesingumą nukreipkime į garsus išorėje ar savo viduje. Stebėkime esančius garsus. Jie gali būti artimi ar tolimi, išorės ar vidaus garsai. Leiskime kūnui būti tarsi radarui, priimančiam garsus. Atkreipkime dėmesį, kai vertiname garsus, kaip malonius, nemalonius ar neutralius. Pastebėkime ar garsai verčia mus susiraukti, nustepti, gal norisi atsitraukti nuo jų. Pastebėkime savo mintis kylančias apie garsus, pripažinkime ir paleiskime jas.
- Norėdami pabaigti pratimą, dėmesingumą nukreipiame į kvėpavimą ir pratimą užbaigiame.

