

**** Klass 6 - 25 mars 2018**

Tema idag: Anxiety/ Ångest och oro

Botemedel enligt den teaching av Joy of Being vi använder:

1. Regulera rytmer, hastighet av andning.
2. Låt känsla blandas med andning, och tankeströmmar.

Kapitlet vi använder börjar på sid 52 och heter **Being Present through breath.** Det går in i ämnet på ett mycket mer djuplodande sätt än vad jag lyckades förmedla idag.

Övningar.

Uppvärmning, mjuka upp leder.

En del av Morning Practice, plus delar av **Seven Gestures**, sittställningen.

34 - Inner Gold. Vi gör det med fokus i bröstkort och hjärta. Vi kan också med fördel säga tyst till oss själva; Inner Gold, Inner Gold..

-efteråt sitter vi en stund med en kort del från #24 - Being and Body - **lyssna till Om Ah Hum.**

Sedan satt vi en stund med första delarna av Basic Mindfulness of Breath som vi tidigare uppmärksammat.

— Joy of Being-övningar

#23 Embracing and Uplifting sid. 234

#22 Exercising Energy sid.232

PAUS

#28 Exercising Flexibility sid. 248

#27 Awakening Heart sid. 246

Vi avslutade med Lyssnande, med ljud från en skål.

Vi ses nästa gång 8 april.

Hör av er om ni har några frågor.

Hälsningar, Stig