

## NOF toolkit Πρακτική Voarte 01

**Τίτλος:** Το σημείο συνάντησης με το σώμα

**Διάρκεια:** 15 έως 20 λεπτά

Επίγνωση στο σώμα, στο χώρο, στο χρόνο και με τους άλλους γύρω.  
Συναντώντας τον εαυτό και τη φύση της κατάστασης του τη δεδομένη στιγμή.  
Προσδιορίζουμε την αναπνοή ως την πρώτη κίνηση του σώματος.

**Βήμα 1:** Τοποθετήστε τα πόδια παράλληλα, ευθυγραμμισμένα με την απόσταση μεταξύ των γοφών και βρείτε την ισορροπία, κλείστε τα μάτια και αφήστε τα χέρια να πέσουν στο σώμα

**Βήμα 2:** Εστιάστε στην κορυφή του κεφαλιού ενώ το σώμα βρίσκεται την κατακόρυφο του

**Βήμα 3:** Σκεφτείτε το σώμα, τα οστά, τους μύες, τις φλέβες... και νιώστε το έδαφος

**Βήμα 4:** Προσέξτε απαλά την αναπνοή σας

**Βήμα 5:** Χρησιμοποιήστε τα γόνατα ως διευκολυντές της ενέργειας που διέρχεται από το σώμα

**Βήμα 6:** Με τη σύνδεση με το σώμα, ανοίξτε τα μάτια σας και δείτε την ομάδα

**Απαραίτητα εργαλεία για τη δραστηριότητα:** άνετος χώρος

**Άλλα σχόλια:** Αφιερώστε χρόνο στο βήμα 3, κάνοντας μια αναδρομή αναφέροντας κάθε μέρος του σώματος