|  |  |
| --- | --- |
| 5주차  몸마음챙김 명상 수련일지 | 2020     년         4   월     27   일 |
| 지금 현재 나의 감각 , 마음 , 생각들을 적어봅니다 (수업 전 ) | |
| 오늘 수업 듣기 전 허리를 따뜻하게 하고 안마기를 하고오는 등 허리를 풀어주고 시작해서 허리가 아프지 않았다. 숨도 어느때와 비슷했고 살짝 두통이 느껴지는 것 외엔 별다른 증상이 있지는 않게 느껴졌다.  그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 | |
| 지금 현재 나의 감각 , 마음 , 생각들을 적어봅니다 (수업 후 ) | |
| 오늘도 요가와 병행하여 명상을 진행했는데 첫 수 때 아프지 않던 허리가 쓰게되면서 땡기는 느낌이 들었다. 그리고 시원한 느낌이 들었는데 근육이 풀리지 않음이 느껴졌다. 숨이 조금 답답했고, 수련이 끝난 뒤엔 편안해졌다.  그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 | |

몸마음챙김 명상 자율수련일지

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2020 년 4 월 28 일** |  | 그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 |
| 1) 수련 내용 및 변화  2) 특이점 | 허리가 갑자기 아프게 되어 요가를 진행했다.  허리가 살짝 덜 아프게 느껴진다.  덜 아프게 느껴지면서 수련도중 되게 많이 땡겼는데 이는 곧 시원해졌다. |
| **2020 년 4 월 30 일** |  | 그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 |
| 1) 수련 내용 및 변화  2) 특이점 | 다름없이 작업 중 허리가 아프게 되어 요가를 진행했다.  이번에는 아픔을 알아채고 조금 더 집중했더니 더 심하게 느껴지기도 하였지만 이는 다시 시원해졌다.  무리하게 움직여서 그런지 급격하게 아프게 느껴지긴 했지만, 이는 조심한다면 괜찮을 듯 하다. |
| **20 년 월 일** |  | 그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 |
| 1) 수련 내용 및 변화  2) 특이점 |  |
| **개인수련 check ▶** | | **주 ( 2 )회 수련** |