การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ

          การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีสติ
เป็นการฝึกปฏิบัติประสานร่างกายกับลมหายใจ ท่าของการเคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกปฏิบัติ
ประกอบด้วย 10 ท่า

 {youtube}oWerJwf3-3I{/youtube}

 1 / 2

การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ

2 / 2