

Tipuri de meditație

- Statică: Caut să îmi golesc mintea
- Statică: Caut să fixez cu privirea un punct fix, o lumânare, etc
- Statică: Ascult muzică de meditație
- Statică: Ascult o meditație ghidată
- Dinamică: mă mișc ca într-un dans (fără muzică)
- Dinamică: mă mișc ca într-un dans (cu muzică)
- Dinamică: alerg

