



## תרגול בהליכה – כמה דברים לפני שיוצאים

כעת נתרגל תרגול מעט שונה מכפי שעשינו עד כה, הוא שונה מפני שהוא כרוך ביציאה מהבית. אנחנו נבקש מכם כעת לקחת מכשיר נייד, אוזניות, להוריד אליו את קובץ השמע, או להאזין ישירות דרך הקישור לאתר – ולצאת להליכה קשובה.

אחרי שהמכשיר עם הקובץ מוכן, לבשו נעליים נוחות ובגדי הליכה ורדו למטה למקום ממנו אתם יכולים להתחיל מסלול קצר של הליכה בקצב שלכם. התחילו להאזין לתרגול, הוא כולל כמה מילות הנחיה מקדימות, ולאחר מכן התחלה של הליכה.

ההליכה היא הליכה רגילה, אך נעשה אותה תוך הפניית תשומת לב לתנועת השרירים ולהתקדמות במרחב.

ועכשיו הגיע הזמן לצאת, תהנו.