

행동명상 실습

행동명상

행동명상이란?

➤ 명상적 효과를 가져오는 행동

- 어떤 행동이 명상적 효과를 가져오면 그 행동을 행동 명상이라고 할 수 있음

예) 노래를 불렀더니 가슴이 시원해진다.
춤을 쳤더니 시원해지면서 가슴이 뚫린다.

행동명상

행동명상이 왜 중요한가?

➤ 내적, 관계적으로 긍정적인 효과를 줌

- 내적으로 마음을 **정화**시켜줌
→ 마음 속에 있는 먹구름을 없애는 역할을 함
- 관계에 **평화**가 옴
→ 문제가 있던 관계를 개선하는데 도움을 줌

행동명상

행동명상의 실천

➤ 꺾어야 구슬이다.

- 지식으로써 행동명상에 대해 아는 것만으로는 효과가 없음
- 신념을 생활 속에서 실천하는 것이 중요

→ 가정과 직장 등에서 실천할 것

행동명상의 실천

행동명상 실습

가가대소 (呵呵大笑)

- 큰 소리를 내면서 온 몸으로 웃는다.

> 참고하세요.

웃음의 효과의 관련된 의학 연구

한바탕 웃고 나면 기분이 좋아지는 경험을 한 사람들이 많을 것이다. 이와 관련된 웃음의 치유적인 효과에 대한 과학적 증거가 속속 이루어지고 있다. 한 예로 Bennett 등이 수행한 연구(2003)에 따르면 **큰소리로 많이 웃을수록 스트레스가 감소하고 면역력이 증강되며, 암세포를 살상하는 자연살상세포인 NK cell의 활성도가 증가하는 것으로 나타났다.**

행동명상의 실천

행동명상 실습

분노 표출

대성 통곡

- 시간을 정해 놓고 **의도적으로** 한다.
- 습관적이 되지 않도록 의도적으로 할 필요가 있음
 - 약간 부정적일 수 있는 것들일수록 더 의도적으로 할 필요가 있음

행동명상의 실천

행동명상 실습

춤

노래

- 시간을 정해 놓고 의도적으로 마음껏 한다.
→ 정해진 시간 동안 신나게 춤이나 노래를 부름

행동명상의 실천

행동명상 실습

무개념 스피치

- 세상에 존재하지 않는 언어를 사용하여 마음껏 지껄인다.
- 부정적인 언어가 나타나지 않도록 주의가 필요
- 본인 속에서 개념이 들어가지 않도록 의미 없는 언어를 사용해야 함

행동명상의 실천

행동명상 실습

> 저질러라!

- 마음을 편안하게 하는 행동은 무엇이든지 행동명상이 될 수 있음
- 행동하는 것을 **망설이지 말고 저지르는 마음으로 실행**할 것
- 단, 시간과 방법을 정해놓고 **의도적으로** 해야 함

→ 행동명상을 통해 마음의 정화와 관계의 평화를 이룰 것