

ฝึกนั่งสมาธิ

โพสต์เมื่อ ก.พ. 24, โพสต์โดย [kruna314](#) หมวดหมู่ [นันทาพรรณนะ](#)

```
(function() { var po = document.createElement('script'); po.type = 'text/javascript'; po.async = true; po.src =  
'https://apis.google.com/js/plusone.js'; var s = document.getElementsByTagName('script')[0]; s.parentNode.insertBefore(po, s); })();  
(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({ google_ad_client: "ca-pub-8026950304384140", enable_page_level_ads: true  
});
```

ฝึกนั่งสมาธิกับลูกกับการฝึกนั่งสมาธิสำหรับเด็กปฐมวัย อาจจะเป็นเรื่องที่ค่อนข้างยากสำหรับครู และคุณพ่อคุณแม่คะ
แต่คุณครูได้ลองฝึกเด็ก ๆ ด้วยการให้เด็ก ๆ ได้ชม DVD เพลงดังดอกไม้บานของเสถียรธรรมสถาน
และสนทนาเกี่ยวกับเพลง เชิญชวนให้เด็ก ๆ ได้ลองฝึกนั่งสมาธิ โดยเปิดเพลงเบา ๆ พร้อมกับนั่งสมาธิ
ระยะแรก ๆ เด็ก ๆ นั่งได้ไม่นาน และไม่นิ่ง แต่ลองฝึกไปเรื่อย ๆ เขาก็สามารถนั่งได้ดี และชอบที่
จะนั่งสมาธิหลังจากกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ เป็นประจำทุกวัน อยากเชิญชวนคุณพ่อคุณแม่
ได้ฝึกลูกนั่งสมาธิที่บ้านด้วยค่ะ





How to create a Blog for Joomla!