

TEISINGA KŪNO PADĖTIS MEDITACIJOS METU

Šio mokymo tikslas – išsamiai ir praktiškai paaiškinti, kaip teisingai atsisėsti meditacijai, kad kūno padėtis palaikytų gilų kvėpavimą, stabilų dėmesį ir vidinę ramybę.

Kūno laikysena nėra tik fizinė forma – ji tiesiogiai veikia kvėpavimo ritmą, nervų sistemos tonusą ir proto būseną. Netinkama padėtis gali sukelti įtampą, paviršutinišką kvėpavimą, greitesnį nuovargį ar sunkumą susikaupti. Tinkama padėtis, priešingai, sukuria stabilų pagrindą meditacijai.

I DALIS. GALIMOS POZICIJOS

1. Sėdėjimas ant žemės (ant pagalvėlės)

Rekomenduojama tradicinė meditacijos.

Galimos trys pagrindinės variacijos (pilna lotoso poza, pusiau lotoso poza, paprastas sukryžiuojimas), tačiau svarbiausia ne forma, o stabilumas ir komfortas.

Privalumai:

- geresnis įsižeminimo pojūtis,
- natūresnis energijos susitelkimas,
- lengviau išlaikyti tiesų stuburą.

Svarbu:

Jeigu keliai yra aukščiau nei klubai – atsiras įtampa. Todėl naudokite pagalvėlę ar meditacinę kėdutę, kad dubuo būtų pakeltas.

2. Sėdėjimas ant kėdės

Tinka tiems, kuriems sunku ar nepatogu sėdėti ant žemės.

Taisyklės:

- sėdėti kėdės viduryje, ne prie krašto ir ne atsirėmus,
- pėdos pilnai remiasi į žemę,
- keliai vienoje linijoje arba šiek tiek žemiau nei klubai,
- stuburas tiesus,
- krūtinė atvira.

Jeigu pėdos nepasiekia žemės – po jomis dedamas plėdas ar pagalvėlė.

3. Gulėjimas

Rekomenduojama tik specifinėms praktikoms (pvz., joga nidrai ar kitos gilaus atsipalaidavimo meditacijoms).

Sąmoningumo meditacijoje gulėjimas dažnai sukelia mieguistumą.

II DALIS. PENKI PAGRINDINIAI KŪNO TAŠKAI

Prieš pradėdami meditaciją, patikrinkite šiuos penkis aspektus:

1. **Klubai** – stabilus pagrindas, svoris paskirstytas tolygiai.
 2. **Stuburas** – tiesus, bet ne įtemptas.
 3. **Krūtinė** – švelniai atvira, leidžianti laisvai kvėpuoti.
 4. **Delnai ramiai ilsisi ant kelių arba prie pilvo.** Pečiai minkšti, alkūnės natūraliai krenta žemyn, rankose nėra įtampos.
 5. **Smakras** – švelniai nuleistas apie pusę centimetro.
-

III DALIS. SMULKŪS, BET LABAI SVARBŪS ELEMENTAI

- Galva tarsi švelniai pakelta į viršų.
- Liežuvis galiukas švelniai liečia gomurį.
- Rankos: dešinė ant kairės prie pilvo arba abi ant kelių delnais žemyn.

- Akys:
 - užmerktos,
 - pusiau atmerktos su žvilgsniu žemyn,
 - arba žvilgsnis atsipalaidavęs į erdvę.
-

IV DALIS. POZICIJOS IR KVĖPAVIMO RYŠYS

Jeigu:

- kūnas pasviręs į priekį → diafragma suspaudžiama → kvėpavimas tampa paviršutiniškas,
- nugara susikūprinusi → atsiranda greitesnis nuovargis,
- per didelė įtampa → protas tampa neramus,
- per didelis atsipalaidavimas → atsiranda mieguistumas.

Taisyklinga laikysena leidžia:

- kvėpuoti giliau,
 - stabilizuoti nervų sistemą,
 - išlaikyti aiškų budrumą.
-

V DALIS. POILSIO POZICIJA

Ilgesnės meditacijos metu galima trumpam pereiti į švelnesnę padėtį (šiek tiek atsipalaiduoti), bet neprarasti dėmesio. Pailsėjus – grįžti į pagrindinę pozą.

ATMINTINĖ PRAKTIKAI

Prieš meditaciją paklausk savęs:

✓ Ar mano keliai nėra aukščiau nei klubai?

✓ Ar stuburas tiesus, bet ne įtemptas?

✓ Ar krūtinė atvira?

✓ Ar smakras švelniai nuleistas?

✓ Ar kvėpavimas gali laisvai tekėti?
