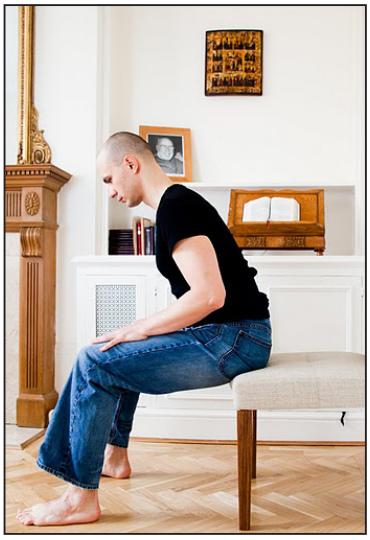
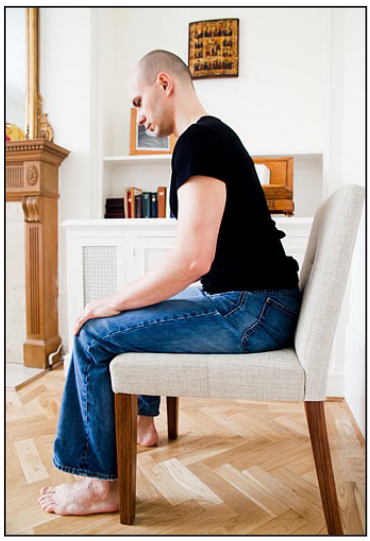
POSTAWA CIAŁA PODCZAS MEDYTACJI

Główną zasadą wszystkich pozycji medytacyjnych jest zachowanie harmonii między napięciem i rozluźnieniem, między kontrolą a łagodnością, między bezruchem a wygodą. Dlatego w każdej pozycji należy zadbać, by była ona jednocześnie stabilna i zrelaksowana. Natomiast rodzaj pozycji powinien być dostosowany do indywidualnych możliwości.

SIEDZENIE NA KRZEŚLE



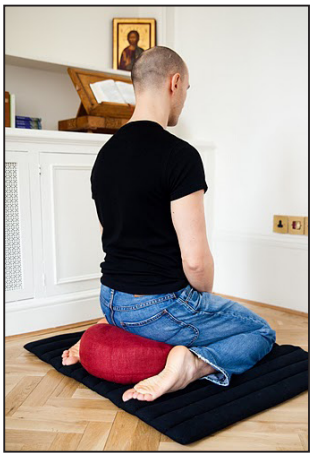


Spróbuj najpierw poczuć wyprostowany kręgosłup, od kości ogonowej do ostatnich kręgów. W tym celu możesz usiąść na brzegu krzesła, pochylić się do przodu i powrócić do prostego kręgosłupa opierając się na kościach kulszowych.

Siądź głęboko na krześle dociskając biodra do oparcia i osadzając się na kościach kulszowych. Ramiona rozluźnione opadają swobodnie nieznacznie do tyłu i na dół. Mięśnie brzucha rozluźnione.

W trakcie medytacji utrzymuj świadomość wyprostowanego kręgosłupa od jego podstawy aż do czubka głowy, która jest jego przedłużeniem. Stopy spoczywają pewnie na podłodze (zalecane jest siedzenie bez obuwia), równolegle do siebie i na odległość bioder. Ręce położone swobodnie na udach. Otworzona klatka piersiowa umożliwia swobodne oddychanie.

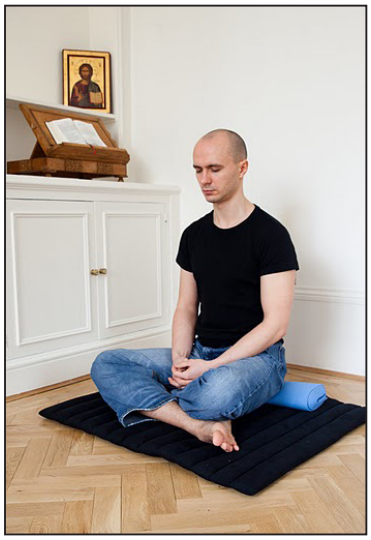
SIEDZENIE NA PODUSZCE MEDYTACYJNEJ



Przygotowując się do siedzenia ułóż poduszkę między stopami, pochyl się do przodu i na boki, by poczuć środek ciała i wyprostuj się siadając stabilnie na poduszce. Powinna ona mieć taką wysokość, żeby przy dłuższym siedzeniu nie bolały kolana i stopy.

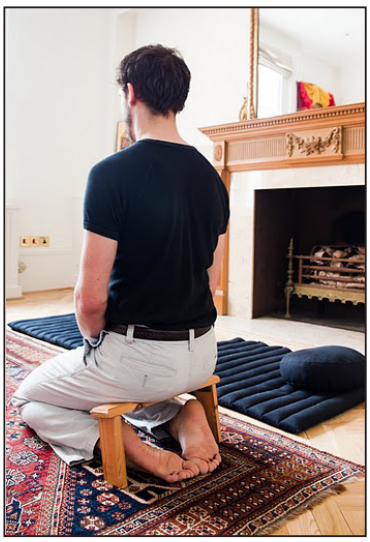
Kiedy pozycja jest już stabilna i zrelaksowana, pochylamy bardzo nieznacznie głowę utrzymując wyprostowaną szyję, tak, by wzrok mógł spocząć lekko na podłodze przed nami w odległości do półtora metra. Przy otwartych oczach nie wpatrujemy się w żaden określony punkt. Można też mieć zamknięte oczy.

SIEDZENIE NA WAŁKU ZE SKRZYŻOWANYMI NOGAMI



W tej pozycji należy pamiętać, by kolana nie unosiły się ponad linie bioder i by były podparte.

SIEDZENIE NA KRZESEŁKU MEDYTACYJNYM



Nogi schowane są pod krzesełkiem. Biodra są pewnie osadzone na całym krzesełku. Ręce mogą być złożone jedna na drugiej ze stykającymi się kciukami lub spoczywać swobodnie na udach.

POZYCJA PÓŁ-LOTOSU I LOTOSU PEŁNEGO

Jeżeli pozwalają na to możliwości fizyczne, można praktykować medytację chrześcijańską w pozycji pół-lotosu lub lotosu pełnego.

PODSUMOWANIE

Wyprostowana, pewna i zrelaksowana postawa ciała sprzyja wyciszeniu i ustabilizowaniu rozproszonego umysłu. Pozwala skupić uwagę na praktyce medytacji i zachować uważność.

The World Community for Christian Meditation

Zdjęcia: Dawid Drożdż
Tekst: Ewa Perskawiec
Na zdjęciach Wojtek Karczmarzyk, oblat Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej oraz członkowie wspólnoty w Centrum Medytacji w Londynie.