

Καθιστός Διαλογισμός 6 Βήματα Για Σωστή και Άνετη Στάση

1

Πάρτε την **ΘΕΣΗ** σας. Όπου και αν κάθεστε - σε καρέκλα, μαξιλάρι, κάθισμα - βρείτε ένα σημείο που σας δίνει ένα σταθερό, στέρεο κάθισμα, χωρίς να μαζεύετε μπροστά ή να πέφτετε προς πίσω.

2

Αν κάθεστε σε μαξιλάρι στο δάπεδο, σταυρώστε τα **ΠΟΔΙΑ** σας άνετα μπροστά σας. (Εάν έχετε ήδη πάρει κάποια καθιστή στάση γιόγκα, μείνετε με αυτή.) Αν κάθεστε σε καρέκλα, είναι καλό τα πέλματα των ποδιών σας να ακουμπούν το πάτωμα.

3

Ανορθώστε - χωρίς να τεντώνετε - το **ΠΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ** σας. Η σπονδυλική στήλη έχει μια φυσική καμπυλότητα. Ακολουθήστε την. Το κεφάλι και οι ώμοι μπορούν να «στηρίζονται» άνετα στο πάνω μέρος της σπονδυλικής στήλης.

4

Τοποθετήστε τα μπράτσα παράλληλα με το σώμα σας χωρίς να είναι κολλημένα πάνω του. Στη συνέχεια, αφήστε τα **ΧΕΡΙΑ** σας ακουμπήσουν ελαφρά επάνω στα πόδια σας. Πολύ μπροστά, θα κάνετε καμπούρα. Πολύ πίσω, θα σας κάνει δύσκαμπτο. Ρυθμίστε τις «χορδές» του σώματός σας - όχι πολύ σφιχτά και όχι πολύ χαλαρά.

5

Αφήστε το πηγούνι να πέσει λίγο και το **ΒΛΕΜΜΑ** σας μπροστά και χαμηλά. Μπορείτε να αφήσετε τα βλέφαρα σας χαμηλωμένα. Αν νιώθετε άνετα, μπορείτε να τα κλείσετε τελείως, αλλά δεν είναι απαραίτητο. Μπορείτε απλά να βλέπετε ό,τι είναι μπροστά σας χωρίς να εστιάζετε σε αυτό.

6

Μείνετε σε αυτή την **ΣΤΑΣΗ** για λίγες στιγμές. Τώρα, με ηρεμία και άνεση, μπορείτε να ακολουθήσετε την επόμενη αναπνοή που έρχεται και την επόμενη αναπνοή που φεύγει...



PHOTOGRAPH BY LEVER RUKHIN

mindfulness360.net