



Jak meditovat?

Co je meditace

Někteří lidé vidí meditaci jako něco zvláštního až mystického. Není to tak. Meditace je naprosto jednoduchý a **všem dostupný způsob, jak si vylepšit zdraví. A to zadarmo!** Meditace je jedinečná možnost, jak se zastavit v dnešním uspěchaném světě a zůstat na chvíli sám se sebou.

Proč meditovat

Lidé, kteří meditují jsou spokojenější sami se sebou, odpočatější, lépe se koncentrují, jsou schopni poznat, co je pro ně dobré. Během meditace poznáváme sami sebe, nasloucháme svému tělu, učíme se odlišovat co jsou okolní šумы a co jsem já. Při meditaci se dostáváme do hladiny alfa, ve které velice dobře fungují samoregulační **ozdravné procesy těla**. Člověk je uvolněný, hluboce a klidně dýchá, tělo i duše mají šanci si odpočinout.

Jak začít

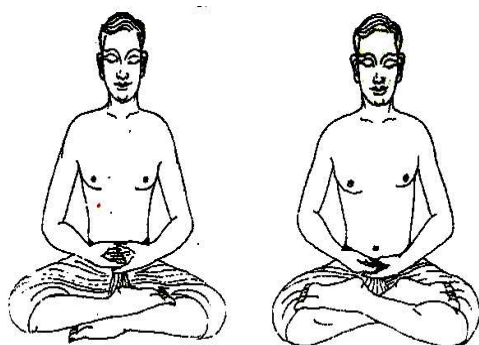
Na začátku **je dobré začít s meditací v sedě**. Později můžete meditovat i při chůzi, ve stoje, při mytí nádobí, kdekoliv. Ale to přijde samo časem.

Pro začátek je vhodné **zvolit si místo**, kde si na pár minut denně sednete a budete sami. Můžete si sednout na zem, nebo na židli, jak vám to vyhovuje. Důležité je, abyste seděli v pozici, která je pohodlná a vydržíte v ní sedět delší čas aniž byste usnuli.

Určete si také čas, který chcete meditaci věnovat.

10 - 15 minut pro začátek stačí a sami ucítíte, když budete potřebovat víc.

Začínáme - tělo



Sedněte si do lotosového nebo pololotosového sedu (obrázek vlevo).

Záda mějte rovná, hlavu vzpřímenou a oči mírně pootvřené.

Ruce spojte v klíně, nebo je nechte volně ležet na kolenou dlaněmi vzhůru.

Dýchejte zhluboka a uvolněně.

Nadechněte se nosem, dech vedte do břicha a vydechněte opět nosem.



Pozorujte svůj dech. Nic

jiného vás teď nemusí zajímat. Sledujte svůj dech od nádechu, kdy prochází nosními dírkami, celým krkem, hrudníkem, jak roztahuje vaši bránici. Nechte ho projít kam bude chtít a pak sledujte jak pomalu a dokonale odchází. Pozorujte jeho cestu zpět až k nosním dírkám a závanu vzduchu na rtu.

Při nadechování si pomalu říkejte nádech, nádech, nádech... při vydechování výdech, výdech, výdech...

Meditační a relaxační polštáře

Email: info@lavennis.cz

WWW.LAVENNIS.CZ

Tel. 774 869 798

Začínáme - mysl

Během meditace se mohou objevit **rušivé myšlenky, zvuky, pocity**. Je to přirozené. Vy však tentokrát zareagujte tak, že je vezmete na vědomí a dáte jim volnost. Nebudete je sledovat. Teď tu jste proto, abyste dýchali a byli. Věnujte se pozorování svého dechu. Když zjistíte, že vám myšlenky utekly, vraťte se v klidu k pozorování dechu a opakujte nádech...výdech...

Ukončení meditace

Po uplynutí času, který jste si na meditaci určili se pomalu začněte vracet do zpět. Uvědomte si své nohy, své ruce, své tělo. V klidu a pomalu se protáhněte, poděkujte entitám, které uznáváte (bohu, andělům, přírodě, vesmíru) za dar několika klidných minut a **s úsměvem se vraťte do reality**.

Několik rad a připomínek na závěr

Neočekávejte příliš mnoho

Vlastně neočekávejte nic. Nejde o vize, o hluboké osvícení o schůzku s nadpřirozenem. Jde o vás, o vaše tělo, váš dech a o svět, který je kolem vás.



Časomíra - relaxační hudba

Čas, který jste si na meditaci určili je možné měřit příjemnou hudbou. 10 - 15ti minutová relaxační skladba navíc příjemně doladí atmosféru. A s jejím koncem poznáte, že je čas vstávat.

Nemyslete

Užívejte si tu chvíli, kdy nesoudíte, neděláte si názory, nevymýšlíte řešení.



Usínání - žádné výčitky

Pokud se vám stane, že během meditace usnete, netrapte se tím. Asi jste hodně unavení a tělo spánek potřebovalo. Zopakujte cvičení během dne a uvidíte, že to bude lepší.

Úsměv

Mírný úsměv vás provede příjemně nejen meditací, ale i životem.



Budte jako děti - hrají a zvědaví

Víte, že děti ještě v sedmém roce života se do meditačního stavu dostanou velice snadno. Jsou hravé, svět je baví. Budte jako ony.

Dýchejte

Během dne si připomínejte zaměřením na dech své cvičení. Hluboké dýchání ozdraví vaše tělo a osvěží mysl. Prostě jen buďte tady a teď.



Bolest - není zapotřebí

Při meditaci byste neměli cítit bolest. Bolavá kolena a klouby vám k osvícení nepomohou. Pokud nemáte meditační polštářek, snažte si podložit zadní partii těla alespoň obyčejným polštářkem, ať nemáte kolenní klouby pod zbytečným tlakem.

Máte otázky? Neváhejte a zeptejte se nás:

Meditační a relaxační polštáře



O Lavennis

Lavennis byl počat na přelomu tisíciletí, když kamarádi sháněli někoho kdo by jim ušil pohankové polštáře Zafu do meditačního centra. Uplynulo mnoho vody v řece než se myšlenka na meditační polštáře a pohankové slupky s jejich blahodárnými účinky objevila znovu. A nezůstalo jenom u nich. Vznikl obchod zaměřený na přírodní ručně vyráběné výrobky pro relaxaci, pohodu a radost z krásných i užitečných předmětů.

Od roku 2008 rozšiřujeme nabídku o další výrobky. Naše tradiční výrobky stále zdokonalujeme a hledáme nové: pohankové polštáře, bylinkové polštářky, relaxační polštáře, meditační polštáře Zafu i podložky Zabuton, obaly na vykládací karty a mobilní telefony. Polštáře s drahými kameny jsou naší poslední novinkou.

Design výrobků

Design výrobků si navrhujeme sami a každý výrobek naší dílny se neustále vyvíjí. Vylepšujeme jeho funkční i estetickou stránku. A těší nás, že si výrobky Lavennis získávají další spokojené zákazníky.

Materiály

Snažíme se o co největší podíl přírodních materiálů a upřednostňujeme výrobce z České republiky nebo nejbližšího okolí.

Poslání

Chceme, aby výrobky Lavennis přinesly našim zákazníkům příjemné okamžiky. Ve chvíli, kdy budou otvírat balíček, ve chvílích kdy budou obdarovávat své blízké i ve chvílích, kdy budou výrobky používat.

**Chceme, aby si naši zákazníci říkali:
"Lavennis mi zpříjemnil život"**

Web: <http://www.lavennis.cz>

E-mail: info@lavennis.cz

Telefon: [774 869 798](tel:774869798)





Zdravé posezení



ZAFU - tradiční meditační polštář používaný po mnoho staletí při praktikování zenové meditace.

Přínosy: optimální podpora těla při sezení
nedochází k zatěžování kloubů
držíte přirozeně rovná záda

Použití: podložka při meditaci v sedě
pomůcka při cvičení jógy
sedací polštář do čajového koutku
polštářek do dětského pokoje

Na co je meditační polštář dobrý? Jednoduchý návod k meditaci najdete uvnitř.

Ukázka sedacích (meditačních) polštářů Zafu

Manšestrové ZAFU

Dvoubarevné
nebo jednobarevné
Zafu
Vyrobeno z manšestru
plněno pohankovými slupkami.
Výška cca 15cm
Šířka 33cm



Dětské sedací polštářky

do dětského pokoje i obývacího
Vyrobené z manšestru
s dětským potiskem
Výška cca 12cm
Šířka 28cm



Meditační polštář Zafu

s výšivkou
i klasický bez výšivky
Plněný pohankovými slupkami
Materiál pevné plátno
Výška cca 17cm
Šířka 35cm



WWW.LAVENNIS.CZ

Email: info@lavennis.cz

Telefon: 774 869 798