

MEDITATIONSPALL

Att sitta sig till stillhet
genom medveten närvaro
i kropp och sinne

ATT ÖVA MINDFULNESS

Pallen stöder kroppens naturliga
upprätta hållning utan onödiga
muskelspänningar. Du kan slappna
av i axlar och rygg och finna balans.

Det vinklade sittstödet ger diafragman
ökad rörelsefrihet och öppnar för ett
naturligt och fritt andningsflöde.

PROVA GÄRNA!

Ta av dig skorna och sätt dig till rätta.
Hitta ett bekvämt läge.

HÅLLNING: Sök med hjälp av hållningsreflexerna en upprätt sittställning. Känn in balansen som en helhet i rygg, nacke och huvud.

STÖD: Släpp tyngden nedåt - känn stödet i sittbenen mot pallen. Slappna av i axlar och rygg utan att sjunka ihop.

ANDNING: Låt din mentala närvaro / uppmärksamhet följa en öppen naturlig andning.

Olika kommentarer om pallen:

" Hela kroppen känns avlastad och andningen blir lättare, friare". Psykolog

" Det tar i anspråk mindre muskler för att sitta upprätt och ändå får jag bättre hållning. Student

" Särskilt bra har det varit för mina rygg och nackproblem. Numera sitter jag på pallen även vid TV-tittande och när jag bygger lego med barnen". Tvåbarnsmamma

" Att sitta så nära golvet känns ovant i början, men nu tar jag med pallen även ut i naturen." man 60 år

"Jag sitter helt enkelt otroligt bekvämt och naturligt". student

"Att bara sitta och vara närvarande i kroppen räcker som meditation för mig. Det hjälper mig att lyssna på mina känslor och behov". man 32 år

" Meditationsstunden har blivit ett sätt att lyssna på kroppen och förebygga skadlig stress" . socionom

" Jag brukar avsluta mitt yogapass med sittande meditation" kvinna 28 år

OLIKA STORLEKAR / HÖJDER

LÅG: För längd under 162 cm lång

MEDEL: För längd ca 162 - 188 cm

HÖG: För längd över 188 cm

Vid tveksamhet kan man välja den medelhöga pallen. Man kan justera med en vikt handduk / filt under knäna (kort person) eller på sittytan (lång person) för att komma upp. Viktigt att både knäna och sätet får bra stöd.

TIPS: Ha gärna en vikt filt eller liggunderlag / yogamatta under pallen så du får mjukt under knän och fotrygg.