

Как правильно сидеть в медитации

Распространенное заблуждение заключается в том, что вы должны сидеть на полу в особом, сложном для медитации положении. Сложность позы не сделает медитацию более «продвинутой».

Важны только четыре вещи: вы должны быть неподвижны, сидеть удобно, расслабленно и бдительно.

Вы должны быть неподвижны, потому что движения отвлекают вас от медитации. Вам должно быть комфортно, потому что боль отвлекает. Вы должны быть расслаблены, потому что напряжение тела вызывает напряжение ума. Вы должны быть бдительны, потому что поддержание внимания является ключевым делом в медитации. Любое положение, которое позволяет воплощаться всем четырем факторам, будет идеальным положением для медитации.

Обычно, лучшее положение для медитации — сидя. Трудно поддерживать достаточную бдительность в лежачем положении. Стоять же становится неудобно уже через несколько минут. И есть отличные методы медитации во время ходьбы — но мы здесь обсуждаем неподвижную сидячую медитацию.

Вы можете предположить, что уже знаете, как сидеть — но это не так просто. Возможно, вы уже обнаружили в практике, что через несколько минут у вас начинает болеть спина или появляется сильное желание изменить позу. И даже если с вами этого ещё не произошло, то такие дискомфортные ощущения будут возникать по мере того, как ваши сессии медитации будут становиться длиннее.

Сидеть — совершенно естественно. Ваше тело уже знает, как сидеть идеально, но это врожденное знание искажается социальным обуславливанием. На Западе принято считать, что наиболее комфортно и расслабленно сидеть — значит сидеть искривлённо и ссутулясь. Мы все учимся привычке сидеть таким образом, но это быстро приводит к болям и неусидчивости. Мы ошибочно считаем, что «сидеть ровно» можно только при помощи мышечного напряжения. Эти проблемы усугубляются убогой конструкцией западных стульев, которые делают практически невозможным естественное сидение.

Позвоночник — это ключ к сидению. Есть два фактора:

1. Когда вы приводите позвоночник в вертикальное положение, это автоматически вызывает алёртность. Если вы ссутуливаетесь или откидываетесь назад, то это, как правило, вызывает сонливость.
2. Когда вы вытягиваетесь вверх, это делает сидение комфортным и расслабленным. Сжатие позвоночника при мышечном напряжении приводит к болям в спине, шее или плечах.

Оба фактора решаются путем балансирования позвоночника в области таза. Когда верхняя часть позвоночника (верх шеи и затылок) находится непосредственно над

копчиком, вы сидите вертикально. Когда верх шеи сбалансирован, мышечное напряжение не требуется — позвоночник просто занимает вертикальное положение. Когда позвоночник не сбалансирован, необходимо напрягать мышцы спереди, чтобы подтянуть его вперед, или мышцы спины, чтобы подтянуть его назад (см рисунки 1-3 ниже). Любое такое напряжение сокращает позвоночник и приводит к напряжению и, в конечном счете, боли.

Чтобы уравновесить позвоночник над тазом, таз должен быть выше колен. Это критический дефект большинства стульев. Сиденье стула, предназначенного для человека, должно наклоняться вниз от спинки к передней части. Многие стулья повышаются кпереди. Даже сиденья, которые кажутся ровными, обычно прогибаются в центре, когда вы садитесь на них, так что ваш таз опускается ниже колен.

В кресле также можно сидеть неподвижно, комфортно, расслабленно и бдительно. Ключом к этому является равномерная опора позвоночника *по всей его длине* и чтобы он был максимально близко к вертикальному положению. Вам может понадобиться одна или несколько упругих подушек под спину. Вытяните ноги вперед. Тем не менее, в кресле может быть довольно трудно оставаться бдительным.

Как правило, лучше сидеть на стуле без подлокотников, типа столового или офисного, не опираясь спиной на спинку. Когда нам интересно, мы описываем это состояние как «сидеть на самом краешке». Когда вы внимательно слушаете концерт или лекцию, вы автоматически принимаете естественное сидячее положение — высокое и вертикальное — и автоматически обнаруживаете, что это получается, когда вы подаётесь вперёд. Эту безуильную бдительность мы и культивируем в медитации. Когда же нам скучно, мы растекаемся и ссутуливаемся.

Спину, не скованную креслом, можно немного откорректировать, чтобы найти точку равновесия. В ней вы можете снять все напряжение и позволить позвоночнику удлиниться. В этой точке ваша голова может чувствовать себя так, как будто она уплывает вверх (рисунок 4).

Из-за того, что стулья так плохо спроектированы, обычно требуется некоторая модификация. Угол наклона кресла можно исправить, положив толстую книгу или телефонный справочник под задние ножки. Вогнутое или опущенное сиденье можно исправить, положив сверху упругую подушку. Также может работать сложенное одеяло или стопка сложенных полотенец. Если у вас слишком высокий рост, а стулья слишком низкие, то ваши колени будут находиться выше таза, независимо от угла наклона сиденья. Тогда вам может понадобиться положить толстую книгу или телефонный справочник на сиденье, а затем — подушку сверху. Узкие пенопластовые клинья, который вы найдете в магазинах в Интернете, могут обеспечить как наклон вниз, так и некоторую дополнительную высоту. Наконец, если стул для вас слишком высокий, положите телефонный справочник под ноги.

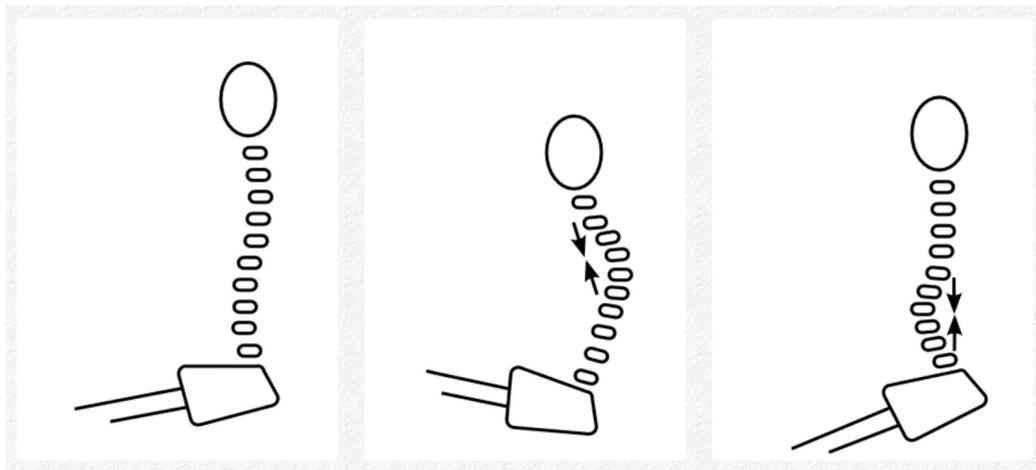


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Рисунок 1 представляет собой упрощенное изображение позвоночника при естественном сидении. Когда таз выше колен, так что бедра немного наклонены вниз, никаких мышечных усилий для уравнивания затылка над копчиком не требуется. Позвоночник естественно занимает легкую S-образную форму.

На **рисунке 2** показан позвоночник при сидении, которое повышается кпереди, прогибается в середине, или просто слишком низкое для вас. Это наиболее распространенный способ сидения на Западе, где стулья, по-видимому, рассчитаны на космических пришельцев. Поскольку основание позвоночника образует такой же угол с тазом, как на рисунке 1, то спина отклоняется назад в нижней части. Чтобы в этом положении установить голову над тазом, необходимо сжать мышцы груди (показано стрелками). Это создаёт компрессию в позвоночнике, заставляя позвонки приближаться друг к другу. Такое положение обычно вызывает боль в верхней части спины, плечах и шее.

На **рисунке 3** показаны мышцы нижней части спины, напряженные для того, чтобы скорректировать угол наклонённого вперёд позвоночника. Часто это может быть проблемой при сидении на полу на слишком высокой опоре для медитации, или реже — при сидении на слишком высоком стуле. Это вызывает боль в нижней части спины. Проблема также возникает, когда вы инстинктивно пытаетесь исправить проблему, показанную на рисунке 2, наклоняя таз вперед. Затем вы сжимаете позвоночник с обоих концов. Это приводит к преувеличенной S-образной форме и вызывает сильный дискомфорт.

Рисунок 4: Вот способ сидеть на стуле естественно. Девушка подложила плотную подушку на сиденье стула, чтобы поднять его настолько, чтобы бедра слегка наклонились вниз. Ее спина не поддерживается спинкой кресла (это трудно заметить на этой фотографии). Самая высокая точка на голове — темя — находится прямо над ушами, плечевыми суставами и тазовыми косточками ближе к задней стороне таза, где она опирается на



сиденье. Задняя часть шеи расслаблена, и из-за этого вытянута. Руки опускаются вертикально вдоль корпуса, что их вес не тянет вперед или назад, и ей не нужно использовать мышечные усилия, чтобы удержать их на месте. Руки мягко покоятся на бедрах. Губы слегка разомкнуты.



Рисунок 5: Ссутуливаясь в кресле. Это может быть связано с тем, что стул слишком низкий, но часто это просто привычка. Таз девушки откидывается назад (см. угол наклона ремня). Это заставляет нижнюю часть спины также отклоняться назад. Чтобы компенсировать это, она сократила мускулы в груди, так что верхняя часть спины изгибается кпереди. Чтобы компенсировать это, она должна сократить мускулы в задней части шеи так, чтобы шея была плотно вогнутой. Уши расположены впереди плеч и далеко вперед от точек опоры в тазу.



Рисунок 6. Сиденье слишком высоко, поэтому бедра девушки резко наклоняются вниз. Это наклоняет таз вперед. Чтобы компенсировать это, она сократила мускулы в нижней части спины, что делает спину сильно вогнутой.