

미로 소개

미로에 오신 것을 환영합니다. 이 간단한 노트는 미로의 역사를 조금 소개하고 걷는 방법에 대한 지침을 제공하기 위한 것입니다. 산책을 즐기십시오.

미로란 무엇입니까?

미로는 중앙을 향한 단일 경로입니다. 길을 잃어 버릴 막 다른 길이나 막힌 길은 없습니다. 일반적으로 몇 가지 일반적인 패턴 중 하나를 따라 미로를 캔버스에 칠하거나 잔디밭에 깎거나 영구적으로 바닥에 놓을 수 있습니다.

미궁은 전 세계에서 발견 될 수 있으며 오랜 역사를 가지고 있습니다. 땅에 새겨 져 있거나, 돌로 포장되거나, 동굴 벽에 표시되어있는 일반적인 패턴은 여러 곳에서 발견되었으며 고대 문헌의 많은 그림에서도 발견되었습니다. 그들은 많은 로마 모자이크로 특징 지어졌으며 유럽의 많은 위대한 성당의 바닥에 놓였습니다.

예를 들어 프랑스의 샤르트르에서는 유명한 미로가 예루살렘을 여행 할 수없는 순례자들이 걷곤했습니다.

그러나 미로 걷기는 아메리카 원주민, 힌두교, 불교, 자이나교와 다른 신앙 전통의 서쪽 미로에서 즐기는 연습이 아니며 믿음없는 많은 사람들이 걸어 다니고 있습니다. 미로는 1990 년대 샌프란시스코의 Grace Cathedral 을 위해 바닥에 영구적으로 설치하지 않고 캔버스에 인쇄 된 미로를 만든 이래 최근 몇 년 동안 특히 인기를 얻었습니다.

오늘날 많은 사람들이 미로를 걸어서 잠시 동안 매일 명상하고, 반영하거나, 분리합니다. 많은 사람들이 보행 중이나 후에 영감을 받거나 고양을 받거나 영감이 번쩍 거리는 느낌이 들지만 가장 일반적으로 평화로운 느낌을받습니다.

미궁은 다른 것을 제공하는 것이 아니라, 한 발을 다른 발 앞에두고 숨을 쉬는 것 외에 다른 것을 요구하지 않고 자신과 하나가 될 수있는 안전한 공간을 제공합니다!

미로 걷기

미로를 걷는 데 필요한 것은 처음부터 시작하여 자신의 속도로 중심을 향해 이동하는 것입니다. 걸을 때 특정 생각이나 질문에 집중하고, 걸을 때 발이 어떻게 아치형으로 움직이며, 호흡에주의를 기울이는 것을 주목할 수 있습니다.

그렇지 않으면, 당신이 할 수있는 한 바쁜 생각에 대해 마음을 비우십시오. 그러나 당신의 생각이나 감정에 대해 너무 걱정하지 마십시오.

보행 중에는 빠른 속도로 걷기도하고 때로는 다른 사람보다 느리게 걷기를 원할 수도 있습니다. 당신보다 앞서 걷는 누군가를 지나 가기 위해 때때로 물러서야 할 수도 있고, 다른 사람들이 당신을 지나 쳐야 할 수도 있습니다. 도보는 경주가 아니며 센터에 도착하지 않아도 상관 없습니다.

당신이 센터에 도착하는 데 필요한 시간을 가지고, 원한다면 (앉거나 서거나 무릎을 꿇거나 기분이 좋으면) 잠시 쉬십시오. 준비가 되면 중앙에 입력 한 경로 반대쪽으로 미로를 두십시오 (미로에 경로가 하나만있는 경우 같은 경로를 따라 다시 미십시오).

여러 사람이 한 번에 미로에 들어 오기를 기다리는 경우, 호스트 (있을 경우)는 걷기 시작 시간을 표시하여 시작시 각 사람 사이에 약간의 공간을 허용합니다. 그들은 또한 미로가 걷기 위해 열려있을 때, 일반적으로 작은 종을 울려서 표시합니다 (준비되었다고 느낄 때까지 서두를 필요가 없습니다. 시간을 내십시오).

유사하게, 이용 가능한 시간의 끝에 접근 할 때, 호스트는 차임의 다른 고리로 보행을 닫을 수 있다. 대부분의 사람들은 서두르기 전에 걸어 다니며 걷기를 좋아하며, 어떤 사람들은 노트북에 반성하여 적어 둘 수도 있습니다.

물론 미로를 혼자 걸거나 호스트가없는 경우, 걷기를 시작하고 마칠 때 자신의 판단을 사용하십시오.

걷기를위한 제안

미로를 걷는 데 필요한 강력하고 빠른 규칙은 없지만 다음은 명심해야 할 유용한 지침이 될 수 있습니다.

- 가능하면 미로를 걷기 전에 부츠 나 신발을 벗으십시오. 특히 진흙이 많은 경우에는 더욱 그렇습니다. 이것은 미로의 수명을 보존하는 데 도움이됩니다.
- 휴대 전화를 끄고 걷거나 다른 사람이 걷거나 마칠 때까지 기다리는 동안에는 통화를 피하십시오. 미로에서 달리지 마십시오.
- 손을 내밀고 어떤 속도로든 걸으며 미로에서 느끼는 모든 것을하십시오. 그러나 다른 사람들의 관심을 염두에두고 존중하십시오.
- 호스트 워크에서 호스트가 제공 할 수있는 조언에 따라, 다른 사람들이 아직 걷고있는 경우, 워크 후 조용히 좌석으로 돌아가거나 조용히 떠나기를 원할 수 있습니다.

명심해야 할 유일한 사실은 다른 워커를 존중하고 미로 자체를 존중하는 것입니다 (너무 빨리 마모되거나 손상되지 않도록). 어린 아이들이 걸 으면서 감독하고 싶을 수도 있습니다.

산책 후

걷기를 즐기고 미로에 대해 더 자세히 알고 싶다면 Labyrinth Launchpad 웹 사이트 (www.labyrinthlaunchpad.org)를 방문하십시오. 다양한 언어). 여기에는 근처에있을 수있는 미로를 찾기위한 온라인 검색 시설 인 'The Labyrinth Locator'가 포함됩니다.