

प्रयोगशाळेचा परिचय

चक्रव्यूहामध्ये आपले स्वागत आहे. या संक्षिप्त नोट्स चक्रव्यूहाच्या इतिहासांचा थोडासा परिचय करून देण्याबरोबरच तुम्हाला चालण्यापर्यंत कशी जायची इच्छा आहे याबद्दल काही मार्गदर्शन देण्याच्या उद्देशाने आहेत. आपल्या चाला आनंद घ्या.

लॅब्रिंट म्हणजे काय?

चक्रव्यूहाचा मध्यबिंदूकडे जाणारा एकमेव मार्ग आहे - हरवलेला मृत अंत किंवा आंधळे रस्ता नाहीत. सामान्यतः कित्येक सामान्य नमुन्यांपैकी एक अनुसरण केल्याने, चक्रव्यूहाचा कॅनव्हासवर पेंट केला जाऊ शकतो, तो लॉनमध्ये तयार केला जाऊ शकतो किंवा कायमस्वरूपी मजला ठेवू शकतो - इतर बऱ्याच शक्यतांमध्ये.

जगभरात लॅब्रिनरेशन्स आढळू शकतात आणि त्यांचा दीर्घ इतिहास आहे. सामान्य नमुने जमीनीत कोरलेले, दगडात फरसबंदी केलेले किंवा गुहेच्या भिंतींवर खुणावलेल्या वस्तू अनेक वेगवेगळ्या ठिकाणी तसेच प्राचीन ग्रंथांमधील अनेक रेखाचित्रांमध्ये सापडल्या आहेत. ते बऱ्याच रोमन मोजाइकमध्ये वैशिष्ट्यीकृत आहेत आणि त्यांना युरोपच्या बऱ्याच महान कॅथेड्रल्सच्या मजल्यांमध्ये ठेवले होते.

उदाहरणार्थ, फ्रान्समधील चार्टर्स येथे जेरुसलेमला जाण्यास असमर्थ असणाऱ्या pilgrims यात्रेकरूंनी एक चक्रव्यूहाचा चक्रव्यूह चालला होता.

तथापि, चक्रव्यूह चालणे ही केवळ पश्चिमेकडील आनंद घेणारी प्रथाच नाही - मूळ अमेरिकन, हिंदू, बौद्ध, जैन आणि इतर विश्वास असलेल्या परंपरेतील चक्रव्यूहाचा वैशिष्ट्य आहे आणि ज्यांचा अविश्वासही नाही अशा अनेक लोक चालतात. १ 1990 1990 ० च्या दशकात सॅन फ्रान्सिस्कोमध्ये कॅनव्हासवर मुद्रित केलेल्या चक्रव्यूह (कायमस्वरूपी मजल्याच्या जागी ठेवण्याऐवजी) ग्रेस कॅथेड्रलसाठी अलिकडच्या वर्षात लॅब्रिन्स विशेष लोकप्रिय झाले आहेत.

आज बरेच लोक ध्यान, प्रतिबिंबित करण्यासाठी किंवा थोड्या काळासाठी दररोज अलग ठेवण्यासाठी चक्रव्यूह चालतात. बरेच लोक चालत असताना किंवा नंतर प्रेरित, उत्तेजित किंवा प्रेरणादायक भावना असल्याचा अहवाल देतात, परंतु बहुधा शांततेची भावना असते.

दुसरे काहीच ऑफर करायचे नसते, तर चक्रव्यूह एक सुरक्षित जागा देते जेथे आपण स्वतः एकटे राहू शकता, आपल्याकडे दुसऱ्यास काही मागितले नाही तर आपण दुसऱ्या पायासमोर उभे केले आणि श्वास घ्या!

लॅब्रिंट चालत आहे

चक्रव्यूह चालण्यासाठी आवश्यक सर्व गोष्टी म्हणजे सुरुवातीस प्रारंभ करणे आणि आपल्या स्वतःच्या गतीने केंद्राकडे जाणे. आपण चालत असताना एखाद्या विशिष्ट विचारांवर किंवा प्रश्नावर लक्ष केंद्रित करू शकता, आपण चालत असताना आपले पाय कमान कसे करतात आणि आपल्या श्वासोच्छ्वासाकडे लक्ष देत आहेत.

अन्यथा, आपल्या व्यस्त विचारांचे मन जितके शक्य असेल तितके रिकामे करण्याचा प्रयत्न करा, परंतु जे काही विचार किंवा भावना आपल्याकडे येतील त्याबद्दल फार काळजी करू नका.

आपल्या चाला दरम्यान, आपण वेगवान वेगाने चालणे आणि कधीकधी इतरांपेक्षा हळुहळु वाटणे कदाचित कधीकधी थांबू इच्छित असाल. आपणास पुढे जाणाऱ्या एखाद्या व्यक्तीकडून जाण्यासाठी आपल्याला अधूनमधून जाण्याची आवश्यकता असू शकते, किंवा इतरांना आपल्याकडे जाण्याची आवश्यकता असू शकते. चाला ही शर्यत नाही आणि आपण केंद्रावर न पोहोचल्यास काही फरक पडत नाही.

आपल्याला केंद्रावर येण्यासाठी आवश्यक असलेला वेळ घ्या आणि आपली इच्छा असल्यास (बसून उभे रहा, गुडघे टेकून किंवा जे योग्य वाटेल) थोडा वेळ विश्रांती घ्या. जेव्हा आपण तयार असाल, तेव्हा आपण ज्या मध्यभागी प्रवेश केला त्या मार्गाच्या समोर चक्रव्यूहाचा मार्ग सोडा (किंवा चक्रव्यूहाचा फक्त एकच मार्ग असेल तर त्याच मार्गाने मागे).

बऱ्याच लोक एकाच वेळी चक्रव्यूहामध्ये प्रवेश करण्याच्या प्रतीक्षेत असतील तर, प्रारंभाच्या वेळी प्रत्येक व्यक्तीच्या दरम्यान थोडी जागा मिळावी म्हणून होस्ट (जेव्हा एखादे तेथे असेल तर) आपल्याला चालायला कधी प्रारंभ करू इच्छित असेल हे सूचित करेल. हे चक्रव्यूहासाठी चालण्यासाठी खुला असेल तेव्हा देखील दर्शविले, सामान्यतः एक छोटी घंटी वाजवून (आपण तयार होईपर्यंत आपली चाला सुरु करण्यासाठी घाई करण्याची आवश्यकता नाही - आपला वेळ घ्या).

त्याचप्रमाणे, उपलब्ध वेळेच्या समाप्तीच्या वेळी, यजमान चाइमच्या दुसऱ्या रिंगसह चालणे बंद करू शकते. गर्दी करण्यापूर्वी बऱ्याच लोकांना बसून त्यांच्या चालण्यावर चिंतन करायला आवडते आणि काहीजण कदाचित आपल्याजवळ ठेवत असलेल्या नोटबुकमध्ये प्रतिबिंबित करतात.

अर्थात जर आपण एकट्या चक्रव्यूहावर चालत असाल, किंवा तेथे कोणतेही यजमान नसेल तर आपण आपले चालणे कधी सुरु करता आणि समाप्त करता याबद्दल स्वतःचा न्यायनिवाडा वापरा.

चालणे यासाठी शिफारस

चक्रव्यूह चालण्यासाठी कोणतेही कठोर आणि वेगवान नियम नसले तरीही, लक्षात ठेवण्यासाठी खालील उपयुक्त मार्गदर्शक तत्त्वे असू शकतात:

- You आपण सक्षम असल्यास, चक्रव्यूह चालण्यापूर्वी बूट किंवा शूज काढा, विशेषतः ते चिखलाचे असल्यास. हे चक्रव्यूहाचे जीवन जपण्यास मदत करेल.
- Mobile कृपया मोबाईल फोन्स बंद करा आणि चालणे आणि इतरांनी चालायला सुरवात करणे किंवा पूर्ण करणे याची वाट पाहत असताना आपण हे करू शकता तर बोलणे टाळा. चक्रव्यूहामध्ये पळू नका.
- Your हात बाहेर पडा, कोणत्याही वेगाने चालत जा आणि चक्रव्यूहाचा योग्य वाटेल तसे करा – परंतु कृपया लक्षात ठेवा आणि इतरांच्या हिताचा आदर करा.
- Hos होस्ट केलेल्या चालावर, यजमानाने देऊ केलेल्या सल्ल्यानुसार आपण अजून चालत असाल तर चालण्यानंतर शांततेत आपल्या आसनावर परत जाण्याची इच्छा असू शकते किंवा शांतपणे निघून जाण्याची इच्छा असू शकते.

फक्त लक्षात ठेवण्यासारख्या वास्तविक गोष्टी म्हणजे इतर चालकांचा आदर करणे आणि चक्रव्यूहाचा स्वतः आदर करणे (जेणेकरून ते त्वरीत खराब होणार नाही किंवा नुकसान होणार नाही). आपण चालत असताना लहान मुलांवर देखरेखीची इच्छा असू शकते.

आपल्या चालण्यानंतर

जर आपल्याला आपल्या चालायला आनंद मिळाला असेल आणि आपल्याला चक्रव्यूहाविषयी अधिक जाणून घेण्यास स्वारस्य असेल तर आपल्याला कदाचित लॅबेरिंथ लॉन्चपॅड वेबसाइट www.labyrinthlaunchpad.org वर भेट द्या आवडेल, जिथे वेबसाइट्स, पुस्तके, यूट्यूब व्हिडिओ आणि पॉडकास्ट्स सूचीबद्ध आहेत (मध्ये विविध भाषा). यामध्ये 'द लायब्रेथ लोकेटर', आपण जिथे आहात तिथे जवळपास असलेल्या चक्रव्यूह शोधण्यासाठी एक ऑनलाइन शोध सुविधा समाविष्ट आहे.