

迷宮を導入

迷宮へようこそ。少し紹介するこれらの簡単なメモは、迷路、同様いずれかを歩いてアプローチする方法に関するいくつかのガイダンスを提供するの歴史の。お散歩をお楽しみください!

迷路は何です。?

迷宮は1つのパス、行き止まりがないセンター – そこに向かって、盲目の通路を忘れて紛失します。通常次のいくつかの一般的なパターンの1つ、迷路、芝生に刈られたキャンバスに描かれているまたは完全に床間に他の多くの可能性を設定します。

迷路は、世界中見つけることができます、長い歴史があります。地面にエッチングや石で舗装された印を洞窟の壁によくあるパターンは、古代のテキストで多くの図面だけでなく、多くの異なる場所で発見されています。彼らは多くのローマ モザイクの機能、多くのヨーロッパの大聖堂の床に置かれました。

フランスのシャルトルは、たとえば、有名な迷路はエルサレムへの旅行をできる人巡礼者が歩いたに使用。

しかし、迷路を歩く西-迷路の機能ネイティブ アメリカン、ヒンドゥー教、仏教、ジャイナ教、他の信仰の伝統が楽しんで練習だけではないし、も信仰を持たない多くの人々が歩いた。迷路は、キャンバスに印刷するので、迷路は近年特に人気となっている(床に永続的に設定すること)ではなく、1990年代にグレース大聖堂サンフランシスコを作られました。

今日、多くの人々は、瞑想、反映、または短い間に日常からデタッチする迷路を歩きます。多くの人々は感覚に影響を与えた、高揚、または中または後歩いて、しかし、最もよく平和の意味を持つ靈感のひらめきを持っていることを報告します。

何を提供するが、迷宮提供しています安全な空間、それ以外はあなたから何かを要求していない、自分1人ですることができますあなたは他の前に片足を置き、呼吸!

迷宮を歩いてください。

迷路を歩く必要があるすべては先頭から開始し、中央に向かって自分のペースで移動です。あなたは歩いて、どのようにあなたの足のアーチし、歩けば、移動に気付いてまたはあなたの呼吸に注意を払って特定の考えや質問に焦点を当てる場合があります。

そうでなければ、忙しい思考のあなたの心を空にできますが、どのような思考や感情があなたに来る可能性がありますについてあまり心配しない限りしようとします。

お散歩中に感じる場合があります傾向がより速いペースで歩くと、他人よりも遅い可能性が時折停止したいです。時折、あなたの前に歩いている誰かによって渡すことを回避する必要があります。または他はあなたによって渡す必要があります。散歩は、レースではない、それは問題ではない場合は中心に到達できない場合。

センターに到着し、そこにご希望の場合しばらくの間休む必要がどのような時間を取る(座る、立つ、ひざまたは右に感じるものは何でも)。準備ができれば、反対の1つの中心から(または迷宮はのみ1つのパスを持っている場合は、同じパスに沿って)を入力したパスで迷宮を残します。

いくつかの人々は(場合がある)、迷路、一度にホストを入力を待機している場合開始時にそれぞれの人の間に少しスペースを許可するように、散歩を開始するときに表示されます。迷宮が小さなベルを鳴らす、通常歩行のため開いているときも示してあります(あなたが取るために準備ができて感じるまでお散歩を開始する急いである必要はありませんあなたの時間)。

同様に、ホストが利用可能な時間の終わりに近づいて、チャイムのもう一つのリングと散歩を終了します。ほとんどの人々のように座るし、急いで前に散歩に反映していくつかは、彼らと彼らを保つことノートで反射を書き留めることができます。

もちろん単独での迷路を歩いているホストがないか、単に使用して独自の判断についてときに起動しお散歩を終え。

ウォーキングのための提案

迷路を歩くための堅く、速い規則がない状態次可能性があります心に留めて有用なガイドラインです:

- ・ できる場合は、削除してくださいブーツや靴、迷路を歩く前に泥で汚れている場合は特に。これは迷宮の生命の維持を助けます。
- ・ 携帯電話をオフ、話をすることができますしながら歩く場合、他に開始または終了の散歩を待っている間してください。迷宮で実行しないでください。
- ・ あなたの手を任意のペースで歩く、迷宮で右感じ何かを保持しかし、ご留意し、他人の利益を尊重します。
- ・ ホストを提供することがあります、アドバイスによって、ホストされている徒歩でお散歩後の沈黙の中であなたの席に戻るし、その他はまだ歩いているまたは単に静かに放置することもできます。

心に留めて唯一の本当の問題は、他の歩行者を尊重し、迷宮自体を尊重する(つまり着用または余りにすぐに破損しているになることはありません)。彼らが歩いている間、年少の子供たちを監督することができます。

お散歩後

お散歩を楽しんだ迷路についての詳細を調べることに興味がある。場合は、あなたのような可能性があります。

迷路のスタートパッドのウェブサイトを訪ねる www.labyrinthlaunchpad.org のウェブサイトの範囲がある書籍、YouTube のビデオやポッドキャスト(様々な言語)に記載されています。'ラビリンス ロケーター'、あなたがホテルの近隣には、迷路を見つけるためのオンライン検索機能が含まれます。