

லாபிரிந்தை அறிமுகப்படுத்துதல்

தளம் வரவேற்கிறோம். இந்த சுருக்கமான குறிப்புகள் சிக்கலான வரலாற்றின் ஒரு சிறிய பகுதியை அறிமுகப்படுத்துவதற்கும், நடைபயிற்சி ஒன்றை எவ்வாறு அணுக விரும்புகிறீர்கள் என்பதற்கான சில வழிகாட்டுதல்களை வழங்குவதற்கும் நோக்கமாக உள்ளன. உங்கள் நடைப்பயணத்தை அனுபவிக்கவும்.

லாபிரிந்தை என்றால் என்ன?

தளம் என்பது ஒரு மையத்தை நோக்கி ஒரு ஒற்றை பாதையாகும் - தொலைந்து போவதற்கு இறந்த முனைகள் அல்லது குருட்டு வழிகள் எதுவும் இல்லை. வழக்கமாக பல பொதுவான வடிவங்களில் ஒன்றைப் பின்பற்றி, ஒரு தளம் ஒரு கேள்வியில் வர்ணம் பூசப்படலாம், ஒரு புல்வெளியில் வெட்டப்படலாம் அல்லது நிரந்தரமாக ஒரு தளமாக அமைக்கப்படலாம் - பல சாத்தியக்கூறுகளில்.

லாபிரிந்தை உலகம் முழுவதும் காணலாம், மேலும் நீண்ட வரலாற்றைக் கொண்டுள்ளது. தரையில் பொறிக்கப்பட்ட, கல்லில் செதுக்கப்பட்ட, அல்லது குகைச் சுவர்களில் குறிக்கப்பட்ட பொதுவான வடிவங்கள் பல இடங்களில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன, அதே போல் பண்டைய நூல்களில் பல வரைபடங்களிலும் உள்ளன. அவை பல ரோமானிய மொசைக்களில் இடம்பெறுகின்றன, மேலும் அவை ஐரோப்பாவின் பல பெரிய கதீட்ரல்களின் தளங்களில் வைக்கப்பட்டுள்ளன.

உதாரணமாக, பிரான்சில் உள்ள சார்ட்ரஸில், எருசலேமுக்கு பயணிக்க முடியாத யாத்ரீகர்களால் ஒரு பிரபலமான தளம் நடைபயிற்சி செய்யப்பட்டது.

இருப்பினும், தளம் நடைபயிற்சி என்பது பூர்வீக அமெரிக்க, இந்து, ப Buddhist த்த, சமண மற்றும் பிற நம்பிக்கை மரபுகளில் மேற்கு-தளம் அம்சங்களில் அனுபவிக்கும் ஒரு நடைமுறை அல்ல, மேலும் நம்பிக்கையற்ற பல மக்களால் நடக்கப்படுகிறது. 1990 களில் சான் பிரான்சிஸ்கோவில் உள்ள கிரேஸ் கதீட்ரலுக்காக கேன்வாஸில் அச்சிடப்பட்ட ஒரு தளம் (நிரந்தரமாக ஒரு தளமாக அமைக்கப்படுவதை விட) சமீபத்திய ஆண்டுகளில் லாபிரிந்தை குறிப்பாக பிரபலமாகிவிட்டது.

இன்று, பலர் தியானம் செய்ய, பிரதிபலிக்க, அல்லது அன்றாடத்திலிருந்து ஒரு குறுகிய காலத்திற்கு பிரிந்து செல்வதற்கு சிக்கலான வழிகளில் நடக்கிறார்கள். நடைபயிற்சி போது அல்லது அதற்குப் பிறகு, உத்வேகம் பெற்றதாக, மேம்பட்டதாக அல்லது உத்வேகம் அளிப்பதாக பலர் உணர்கிறார்கள், ஆனால் பொதுவாக அமைதி உணர்வைக் கொண்டுள்ளனர்.

வேறொன்றையும் வழங்காவிட்டால், தளம் ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தை வழங்குகிறது, அங்கு நீங்கள் உங்களுடன் ஒருவராக இருக்க முடியும், உங்களிடமிருந்து எதையும் கோரவில்லை, நீங்கள் ஒரு அடி மற்றொன்றுக்கு முன்னால் வைத்து மூச்சு விடுங்கள்!

நடைபாதை நடைபயிற்சி

ஒரு சிக்கலான நடைக்குத் தேவையானதெல்லாம் ஆரம்பத்தில் ஆரம்பித்து உங்கள் சொந்த வேகத்தில் மையத்தை நோக்கி நகர்வதுதான். நீங்கள் நடக்கும்போது ஒரு குறிப்பிட்ட சிந்தனை அல்லது கேள்வியில் கவனம் செலுத்த விரும்பலாம், நீங்கள் நடக்கும்போது உங்கள் கால்கள் எவ்வாறு வளைந்து நகர்கின்றன என்பதைக் கவனிப்பது அல்லது உங்கள் சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துவது.

இல்லையெனில், உங்களால் முடிந்தவரை பிளியான எண்ணங்களின் மனதை காலி செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள், ஆனால் உங்களுக்கு எந்த எண்ணங்கள் அல்லது உணர்வுகள் வந்தாலும் அதைப் பற்றி அதிகம் கவலைப்பட வேண்டாம்.

உங்கள் நடைப்பயணத்தின் போது, நீங்கள் விரைவாகவும், சில நேரங்களில் மற்றவர்களை விடவும் மெதுவாக நடக்க விரும்புவீர்கள், எப்போதாவது நிறுத்த விரும்புவீர்கள். உங்களுக்கு முன்னால் நடந்து செல்லும் ஒருவரால் நீங்கள் எப்போதாவது கடந்து செல்ல வேண்டியிருக்கலாம், அல்லது மற்றவர்கள் உங்களை கடந்து செல்ல வேண்டியிருக்கலாம். நடை ஒரு இனம் அல்ல, நீங்கள் மையத்தை அடையவில்லை என்றால் அது ஒரு பொருட்டல்ல.

நீங்கள் மையத்திற்கு வர வேண்டிய நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், நீங்கள் விரும்பினால் சிறிது நேரம் ஓய்வெடுங்கள் (உட்கார்ந்து, நிற்க, மண்டியிடவும் அல்லது எது சரியாக உணர்கிறதோ). நீங்கள்

தயாராக இருக்கும்போது, நீங்கள் மையத்தில் நுழைந்த பாதையின் எதிரே உள்ள பாதையின் வழியே விட்டு விடுங்கள் (அல்லது தளம் ஒரு பாதை மட்டுமே இருந்தால் அதே பாதையில் திரும்பவும்).

ஒரே நேரத்தில் பல நபர்கள் தளத்திற்குள் நுழைய காத்திருந்தால், உங்கள் நடைப்பயணத்தை நீங்கள் எப்போது தொடங்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதை ஹோஸ்ட் (ஒருவர் இருந்தால்) குறிக்கும், தொடக்கத்தில் ஒவ்வொரு நபருக்கும் இடையில் சிறிது இடத்தை அனுமதிக்க வேண்டும். வழக்கமாக ஒரு சிறிய மணியை ஒலிப்பதன் மூலம், நடைபயிற்சி திறந்திருக்கும் போது அவை குறிக்கும் (நீங்கள் தயாராக இருக்கும் வரை உங்கள் நடைப்பயணத்தைத் தொடங்க அவசரம் தேவையில்லை - உங்கள் நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்).

இதேபோல், கிடைக்கும் நேரத்தின் முடிவை நெருங்கும் போது, ஹோஸ்ட் சைமின் மற்றொரு வளையத்துடன் நடைப்பயணத்தை மூடக்கூடும். பெரும்பாலான மக்கள் விரைந்து செல்வதற்கு முன் உட்கார்ந்து தங்கள் நடைப்பயணத்தை பிரதிபலிக்க விரும்புகிறார்கள், மேலும் சிலர் ஒரு குறிப்பிட்ட ஒரு பிரதிபலிப்பைக் குறிப்பிடலாம்.

நிச்சயமாக நீங்கள் தளம் தனியாக நடந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள், அல்லது ஹோஸ்ட் இல்லை என்றால், நீங்கள் உங்கள் நடைப்பயணத்தைத் தொடங்கி முடிக்கும்போது உங்கள் சொந்த தீர்ப்பைப் பயன்படுத்தவும்.

நடைபயிற்சிக்கான பரிந்துரைகள்

சிக்கலான நடைபயிற்சிக்கு கடினமான மற்றும் வேகமான விதிகள் எதுவும் இல்லை என்றாலும், பின்வருபவை மனதில் கொள்ள பயனுள்ள வழிகாட்டுதல்களாக இருக்கலாம்:

- Can உங்களால் முடிந்தால், தயவுசெய்து நடைபயிற்சி செய்வதற்கு முன்பு பூட்ஸ் அல்லது ஷூக்களை அகற்றவும், குறிப்பாக அவை சேறும் சகதியுமாக இருந்தால். இது சிக்கலான வாழ்க்கையைப் பாதுகாக்க உதவும்.
- தயவுசெய்து மொபைல் ஃபோன்களை அணைத்துவிட்டு, நடைபயிற்சி செய்யும் போது, மற்றவர்கள் தங்கள் நடைப்பயணத்தைத் தொடங்க அல்லது முடிக்கக் காத்திருக்கும்போது உங்களால் முடிந்தால் பேசுவதைத் தவிர்க்கவும். தளம் இயங்க வேண்டாம்.
- Your உங்கள் கைகளை வெளியே பிடித்துக் கொள்ளுங்கள், எந்த வேகத்திலும் நடந்து செல்லுங்கள், மற்றும் சிக்கலானதை சரியாகச் செய்யுங்கள் - ஆனால் தயவுசெய்து கவனமாக இருங்கள் மற்றும் மற்றவர்களின் நலன்களை மதிக்கவும்.
- Host ஹோஸ்ட் செய்யப்பட்ட நடைப்பயணத்தில், ஹோஸ்ட் வழங்கக்கூடிய ஆலோசனையைப் பொறுத்து, மற்றவர்கள் இன்னும் நடந்து கொண்டிருந்தால், அல்லது அமைதியாக வெளியேறினால், உங்கள் நடைக்குப் பிறகு ம silence னமாக உங்கள் இருக்கைக்குத் திரும்ப விரும்பலாம்.

நினைவில் கொள்ள வேண்டிய ஒரே உண்மையான விஷயங்கள் மற்ற நடைப்பயணிகளை மதிக்க வேண்டும், மற்றும் தளம் தானே மதிக்க வேண்டும் (அதனால் அது விரைவாக அணியப்படாது அல்லது சேதமடையாது). இளைய குழந்தைகள் நடைபயிற்சி போது அவர்கள் கண்காணிக்க நீங்கள் விரும்பலாம்.

உங்கள் நடைக்குப் பிறகு

உங்கள் நடைப்பயணத்தை நீங்கள் ரசித்திருந்தால், தளம் பற்றி மேலும் அறிய ஆர்வமாக இருந்தால், நீங்கள் லாபிரிந்த் லாஞ்ச்பேட் வலைத்தளமான www.labyrinthlaunchpad.org ஐப் பார்வையிட விரும்பலாம், அங்கு வலைத்தளங்கள், புத்தகங்கள், யூடியூப் வீடியோக்கள் மற்றும் பாட்காஸ்ட்கள் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன (இல் பல்வேறு மொழிகள்). இவற்றில் 'தி லாபிரிந்த் லொக்கேட்டர்', நீங்கள் இருக்கும் இடத்திற்கு அருகில் இருக்கும் தளங்களைக் கண்டுபிடிப்பதற்கான ஆன்லைன் தேடல் வசதி.