

లాబ్రింత్ పరిచయం

చిక్కెన స్వాగతం. ఈ సంక్షిప్త గమనికలు చిక్కెన చరిత్రను కొద్దిగా పరిచయం చేయడానికి ఉద్దేశించబడ్డాయి, అలాగే మీరు నడకను ఎలా చేరుకోవాలనుకుంటున్నారనే దానిపై కొంత మార్గదర్శకత్వం ఇవ్వడానికి. మీ నడక ఆనందించండి.

లాబ్రింత్ అంటే ఏమిటి?

చిక్కెనది ఒక మార్గం, ఒక కేంద్రం వైపు-పోగొట్టుకోవడానికి చనిపోయిన చివరలు లేదా గుడ్డి మార్గాలు లేవు. సాధారణంగా అనేక సాధారణ నమూనాలలో ఒకదాన్ని అనుసరిస్తూ, ఒక చిక్కెన కాన్వాస్‌పై పెయింట్ చేయవచ్చు, పచ్చికలో వేయవచ్చు లేదా శాశ్వతంగా అంతస్తులో అమర్చవచ్చు-అనేక ఇతర అవకాశాల మధ్య.

లాబ్రింత్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా చూడవచ్చు మరియు సుదీర్ఘ చరిత్రను కలిగి ఉంటుంది. భూమిలోకి చెక్కుబడిన, రాతితో కప్పబడిన, లేదా గుహ గోడలపై గుర్తించబడిన సాధారణ నమూనాలు అనేక వేర్వేరు ప్రదేశాలలో, అలాగే పురాతన గ్రంథాలలో చాలా చిత్రాలలో కనుగొనబడ్డాయి. అవి చాలా రోమన్ మొజాయిక్‌లలో కనిపిస్తాయి మరియు యూరప్ యొక్క గొప్ప కేథడ్రాల్స్ యొక్క అంతస్తులలో ఉంచబడ్డాయి.

ఉదాహరణకు, ఫ్రాన్స్‌లోని చార్ట్రెస్ వద్ద, ఒక ప్రసిద్ధ చిక్కెన యెరూషలేముకు ప్రయాణించలేని యాత్రికులు నడిచేవారు.

ఏది ఏమయినప్పటికీ, చిక్కెన నడక అనేది స్థానిక అమెరికన్, హిందూ, బౌద్ధ, జైన, మరియు ఇతర విశ్వాస సంప్రదాయాలలో పశ్చిమ-చిక్కెన లక్షణాలలో ఆనందించే అభ్యాసం కాదు మరియు విశ్వాసం లేని చాలా మంది ప్రజలు నడుస్తారు. 1990 లలో శాన్ఫ్రాన్సిస్కోలోని గ్రేస్ కేథడ్రాల్ కోసం కాన్వాస్‌పై ముద్రించిన చిక్కెన (శాశ్వతంగా ఒక అంతస్తులో అమర్చడం కంటే) లాబ్రింత్లు ఇటీవలి కాలంలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందాయి.

ఈ రోజు, చాలా మంది ప్రజలు కొద్దిసేపు రోజువారీ నుండి ధ్యానం చేయడానికి, ప్రతిబింబించడానికి లేదా వేరుచేయడానికి చిక్కెన నడకలో నడుస్తారు. చాలా మంది ప్రజలు స్పార్టితో, ఉద్ధరించబడినట్లుగా లేదా నడకలో లేదా తరువాత ప్రేరణ యొక్క వెలుగులను కలిగి ఉన్నారని నివేదిస్తారు, కాని సాధారణంగా శాంతి భావం కలిగి ఉంటారు.

మరోమీ ఇవ్వకపోతే, చిక్కెనది మీతో ఒకదానితో ఒకటి ఉండగలిగే సురక్షితమైన స్థలాన్ని అందిస్తుంది, మీ నుండి ఏదైనా డిమాండ్ చేయకుండా మీరు ఒక అడుగు మరొకదానికి ముందు ఉంచి he పిరి పీల్చుకోండి!

లాబ్రింత్ నడవడం

చిక్కెన నడవడానికి అవసరమైనది ప్రారంభంలోనే ప్రారంభించి, మీ స్వంత వేగంతో కేంద్రం వైపు వెళ్లడం. మీరు నడుస్తున్నప్పుడు ఒక నిర్దిష్ట ఆలోచన లేదా ప్రశ్నపై దృష్టి పెట్టాలని మీరు అనుకోవచ్చు, మీరు నడుస్తున్నప్పుడు మీ పాదాలు ఎలా వంపు మరియు కదులుతాయో గమనించడం లేదా మీ శ్వాసపై శ్రద్ధ పెట్టడం.

లేకపోతే, మీకు వీలైనంత బిజీగా ఉన్న ఆలోచనలను ఖాళీ చేయడానికి ప్రయత్నించండి, కానీ మీకు ఏవైనా ఆలోచనలు లేదా భావాలు వచ్చినా పెద్దగా చింతించకండి.

మీ నడకలో, మీరు వేగంగా నడవడానికి మొగ్గు చూపుతారు మరియు కొన్నిసార్లు ఇతరులకన్నా నెమ్మదిగా ఉంటారు, బహుశా అప్పుడప్పుడు ఆపాలని కోరుకుంటారు. మీ ముందు నడుస్తున్న వ్యక్తి ద్వారా మీరు అప్పుడప్పుడు పక్కదారి పట్టవలసి ఉంటుంది, లేదా ఇతరులు మీ గుండా వెళ్ళవలసి ఉంటుంది. నడక ఒక రేసు కాదు, మరియు మీరు కేంద్రానికి చేరుకోకపోయినా ఫర్వాలేదు.

మీరు కేంద్రానికి రావడానికి ఏ సమయాన్ని కేటాయించండి మరియు మీరు కోరుకుంటే కొంతసేపు అక్కడ విశ్రాంతి తీసుకోండి (కూర్చోండి, నిలబడండి, మోకాలి చేయండి లేదా సరైనది అనిపిస్తుంది). మీరు సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు, మీరు మధ్యలో ప్రవేశించిన దారికి ఎదురుగా ఉన్న మార్గం ద్వారా చిక్కైన వదిలివేయండి (లేదా చిక్కైన ఒక మార్గం మాత్రమే ఉంటే అదే మార్గంలో వెనుకకు).

ఒకేసారి చిక్కైన ప్రవేశానికి చాలా మంది వేచి ఉంటే, హోస్ట్ (ఒకరు ఉంటే) మీరు మీ నడకను ఎప్పుడు ప్రారంభించాలనుకుంటున్నారో సూచిస్తుంది, ప్రారంభంలో ప్రతి వ్యక్తి మధ్య కొంచెం ఖాళీని అనుమతించండి. నడక కోసం చిక్కైన తెరిచినప్పుడు అవి సూచిస్తాయి, సాధారణంగా చిన్న గంట మోగించడం ద్వారా (మీరు సిద్ధంగా ఉన్నంత వరకు మీ నడకను ప్రారంభించడానికి తొందరపడవలసిన అవసరం లేదు - మీ సమయాన్ని వెచ్చించండి).

అదేవిధంగా, అందుబాటులో ఉన్న సమయం ముగింపుకు చేరుకున్నప్పుడు, హోస్ట్ నడకను మరొక చివ్రా మూసివేయవచ్చు. చాలా మంది ప్రజలు పరుగెత్తే ముందు వారి నడకపై కూర్చుని ప్రతిబింబించటానికి ఇష్టపడతారు, మరియు కొందరు నోట్సుక్లో ప్రతిబింబం చూడవచ్చు.

వాస్తవానికి మీరు చిక్కైన నడకలో నడుస్తుంటే, లేదా హోస్ట్ లేనట్లయితే, మీరు మీ నడకను ప్రారంభించి పూర్తి చేసినప్పుడు మీ స్వంత తీర్పును ఉపయోగించుకోండి.

నడవడానికి సూచనలు

చిక్కైన నడక కోసం కఠినమైన మరియు వేగవంతమైన నియమాలు లేనప్పటికీ, ఈ క్రిందివి గుర్తుంచుకోవడానికి ఉపయోగకరమైన మార్గదర్శకాలు కావచ్చు:

- Can మీరు చేయగలిగితే, చిక్కైన నడకకు ముందు బూట్లు లేదా బూట్లు తొలగించండి, ప్రత్యేకించి అవి బురదలో ఉంటే. ఇది చిక్కైన జీవితాన్ని కాపాడటానికి సహాయపడుతుంది.
- దయచేసి మొబైల్ ఫోన్లను ఆపివేయండి మరియు నడుస్తున్నప్పుడు మరియు ఇతరులు వారి నడకను ప్రారంభించడానికి లేదా పూర్తి చేయడానికి వేచి ఉన్నప్పుడు మాట్లాడటం మానుకోండి. చిక్కైన పని చేయవద్దు.
- Hands మీ చేతులను పట్టుకోండి, ఏ వేగంతోనైనా నడవండి మరియు చిక్కైనదానికి సరిగ్గా అనిపించే పనులను చేయండి-కాని దయచేసి ఇతరుల ప్రయోజనాలను గుర్తుంచుకోండి మరియు గౌరవించండి.
- Host హోస్ట్ చేసిన నడకలో, హోస్ట్ అందించే సలహాలను బట్టి, ఇతరులు ఇంకా నడుస్తుంటే మీ నడక తర్వాత నిశ్శబ్దంగా మీ సీటుకు తిరిగి రావాలని మీరు అనుకోవచ్చు, లేదా నిశ్శబ్దంగా వదిలివేయండి.

గుర్తుంచుకోవలసిన ఏకైక నిబంధన విషయం ఏమిటంటే, ఇతర నడకదారులను గౌరవించడం మరియు చిక్కైనదాన్ని గౌరవించడం (తద్వారా ఇది చాలా త్వరగా ధరించబడదు లేదా దెబ్బతినదు). చిన్న పిల్లలు నడుస్తున్నప్పుడు మీరు వాటిని పర్యవేక్షించాలనుకోవచ్చు.

మీ నడక తరువాత

మీరు మీ నడకను ఆస్వాదించినట్లయితే మరియు చిక్కైన వాటి గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి ఆసక్తి కలిగి ఉంటే, మీరు వెబ్సైట్లు, పుస్తకాలు, యూట్యూబ్ వీడియోలు మరియు పాడ్కాస్ట్ల జాబితా ఉన్న లాబైంత్ లాంచ్‌ప్యాడ్ వెబ్సైట్ www.labyrinthlaunchpad.org ని సందర్శించాలనుకోవచ్చు. వివిధ భాషలు). వీటిలో 'ది లాబైంత్ లోకేటర్', మీరు ఉన్న ప్రదేశానికి సమీపంలో ఉండే చిక్కైన వస్తువులను కనుగొనడానికి ఆన్‌లైన్ శోధన సౌకర్యం.