

## Zafu turkusowe - poduszka do medytacji



**Cena : 91.50 zł**

Dostępność : **do 21 dni od daty złożenia zamówienia**

Stan magazynowy : **bardzo wysoki**

Średnia ocena : **brak recenzji**

Zafu okrągła poduszka, od wieków używana w Azji do codziennego siedzenia, a także w klasztorach zen do regularnej praktyki. Podczas medytacji pozwala na przyjęcie prawidłowej i wygodnej pozycji. Pomaga utrzymać kręgosłup w naturalnej pozycji bez niepotrzebnego napinania mięśni. Dzięki temu plecy są proste, brzuch rozluźniony a oddech spokojny i głęboki. Poduszka ta jest wykonana tak, aby kolana stabilnie opierały się o podłogę, zapewniając ciało równowagę, jednocześnie chroniąc łydki i kostki przed nadmiernym uciskiem.

Niezbędna w medytacji czy jodze, może być również zdrową alternatywą dla krzesła :-)

Poduszka jest bardzo starannie wykonana z grubej bawełny, wypełniona miękkim materiałem syntetycznym. Jest wytrzymała, służy przez długie lata. UWAGA! Po dłuższym siedzeniu (czyli już od ok. 30 min.) dobrze jest ją odwrócić w pionie i puciskać dookoła tak, aby wróciła do pierwotnego kształtu. To pozwoli na co dzień cieszyć się jej ładnym kształtem.

W miejscu regularnego siedzenia rozściel cienką matę i umieść na niej poduszkę. Siedz w pozycji pełnego lotosu lub pół-lotosu. W pozycji pełnego lotosu, umieszczasz najpierw prawą stopę na lewym udzie, a następnie lewą stopę na prawym udzie. W pozycji pół-lotosu umieszczasz prawą stopę pod lewym udem. Pas i szatę powinieneś luźną i ułożoną w porządku. Następnie połóż prawą dłoń na lewej pięcie, a lewą dłoń na prawej. Kciuki stykają się. I tak siedz wyprostowany we właściwej pozycji, nie przechylając się ani na prawo, ani na lewo, ani do tyłu, ani do przodu. Upewnij się, czy uszy są na linii ramion, a nos na linii pępka. Język powinien lekko dotykać zębów, usta zamknięte. Oczy powinny pozostawać zawsze otwarte, oddychaj lekko przez nos. Dogen Zenji "Fukanzazengi"

**wysokość:** 17 cm

**średnica:** 30 cm

Sklep Czarodziejstwa