



PRUČKA ZEN *by Jure*

večnamenska pručka za meditacijo in jogo



Praktični priročnik

HVALA ZA VAŠE ZAUPANJE!

Z nakupom pručke Zen ste podprli projekt



Cenimo vaše zaupanje!

Naj vam pručka Zen dobro služi ter vas
podpira, motivira in spodbuja na vaši poti do boljšega
zdravja in notranjega miru.

Kazalo

3	Uvod
4	Prednosti pručke Zen
5	Nasveti
6	Položaj lotusa (sukhashana)
7	Klečalnik (vajrasana)
9	Klečalnik (položaj Hanuman)
10	Klečalnik za molitev
11	Ležeči položaj (Savasana)
13	Večnamenska uporabnost pručke
14	Uporaba kristala



Spoštovani,

dobrodošli na vaši poti do globoke sprostite, notranjega miru in osredotočenosti. Predstavljamo vam pručko Zen, vašega novega spremljevalca in motivatorja pri meditaciji in jogi. Ta premišljeno zasnovan, zložljiv in prilagodljiv pripomoček ponuja popolno kombinacijo udobja, stabilnosti in vsestranskosti.

Pručka Zen, s svojim minimalističnim in elegantnim dizajnom, ni le estetski dodatek vašemu prostoru, temveč tudi izjemno funkcionalen pripomoček. Njene nastavljive višine in nakloni omogočajo prilagoditev glede na vaše potrebe, kar vam zagotavlja optimalno udobje pri sedenju, klečanju ali počivanju. Ergonomska oblika pručke pripomore k zmanjšanju bolečin v hrbtu, izboljšanju drže hrbtenice ter povečanju prožnosti sklepov.

V tem priročniku boste našli podrobna navodila za uporabo pručke Zen ter nasvete za različne položaje, ki jih lahko dosežete. Pručka Zen ni namenjena le meditaciji, temveč jo lahko uporabite tudi kot udoben počivalnik ali klečalnik, kar jo naredi nepogrešljivo v vsakem trenutku.

Zen pručka je izdelana iz naravnih materialov in nevtralne barve, kar vam omogoča, da ji dodate svojo ustvarjalno esenco. Če želite, jo lahko premažete z naravnim oljem ali pobarvate v svojo priljubljeno barvo in tako dodatno izboljšate ambient vašega prostora.

Verjamemo, da bo pručka Zen postala nepogrešljiv del vaše meditacijske in jogijske rutine. S svojo prilagodljivostjo in ergonomijo vam bo pomagala doseči globoko sprostitev, notranji mir ter izboljšala vašo mentalno prakso. Naj vam dobro služi na vaši poti duhovne rasti.

S spoštovanjem,

Ekipa Lotus Zen Me

Prednosti pručke Zen

Pručka Zen ponuja številne prednosti za izboljšanje fizičnega in mentalnega zdravja.

Kaj prinaša uporaba pručke Zen:

- **Globoko sprostitiv:** Zagotavlja globoko fizično in mentalno sprostitiv.
- **Lajšanje napetosti:** Omogoča sprostitiv napetosti v križu, hrbtenici, rokah in ramenih.
- **Zmanjšanje bolečin:** Zmanjša simptome išiasa in težav s križem, sprosti spodnji del hrbta ter zmanjša bolečine v kolkih, kolenih in hrbtu.
- **Krepitev mišic:** Krepi stegenske mišice in mišice medenice.
- **Mentalne koristi:** Pomaga ohranjati osredotočenost, spomin ter miren in stabilen um.
- **Izboljšanje drže:** Sprosti ramenski obroč ter izboljša držo.
- **Povečanje krvnega obtoka:** Ko klečite, poveča krvni obtok v črevesju in spodnjem delu trebuha ter pospešuje prebavo.
- **Energijski pretok:** Poveča energijski pretok in izboljša mentalno produktivnost.
- **Lajšanje stresa:** Lajša stres, glavobol, utrujenost in nespečnost.
- **Znižanje krvnega tlaka:** Znižuje krvni tlak in zagotavlja globoko sprostitiv.

Pručka Zen je izjemno vsestranska in se lahko uporablja na več načinov:

Meditacijski položaji

- Lotusov meditacijski položaj v dveh različnih višinah.
- Klečalnik za meditacijo ter lažje izvajanje dihalnih in mentalnih tehnik.
- Klečalnik v položaju Hanuman za specifične duhovne tehnike.
- Klečalnik za molitev.
- Počivalnik za globoko in popolno sprostitiv.

Dodatne uporabe

- Udobna in priročna prenosna pručka.
- Pripomoček za dvig in sprostitiv nog.
- Mizica za zajtrk, branje ali prenosnik, tudi v postelji.
- Počivanje nog v službi pod pisalno mizo.
- Pripomoček za raztezanje hrbtenice.
- Pripomoček za telovadbo.



Les kot živ material

Les je naraven material, ki ima edinstvene lastnosti, ki ga ločijo od drugih materialov. Ko govorimo o leseni pručki, je pomembno razumeti, da je ta pručka živa in diha z okoljem. Les je higroskopičen, kar pomeni, da vpija in oddaja vlago glede na okoljske pogoje. Prav ta lastnost daje lesu njegovo živost.

Razstavljanje in sestavljanje pručke

Ko prvič prejmete svojo pručko, se lahko zgodi, da boste potrebovali nekoliko več moči, da jo razstavite in ponovno sestavite. To je povsem normalno, saj se les prilagaja novemu okolju in vlažnosti zraka. Bodite potrpežljivi in nežni, saj boste sčasoma razvili občutek za pravilno ravnanje z lesom.

Skrb za pručko v suhih prostorih

V suhih prostorih se lahko zgodi, da les nekoliko shujša in postane bolj razrahljan. To se zgodi zaradi izgube vlage v lesu. V takih primerih priporočamo, da na zarez pručke rahlo pošpricete z vodo. Les bo zaradi vpivanja vode rahlo nabrekli in vaša pručka bo ponovno postala kompaktna in stabilna.

Nasveti za dolgotrajno uporabo

1. **Redno preverjanje:** Redno pregledujte vašo pručko in preverjajte, ali so zarez še vedno kompaktni. Če opazite razrahljanje, uporabite zgornji nasvet z vodo.
2. **Površinska zaščita:** Površino pručke lahko namažete z naravnim oljem za les, ki bo pripomoglo k ohranjanju vlage v lesu in preprečevanju prekomernega izsuševanja.
3. **Shranjevanje:** Če pručke dalj časa ne uporabljate, jo shranjujte v prostoru z zmerno vlažnostjo, da se prepreči prekomerno krčenje ali nabrekanje lesa.

Spodbujanje kreativnosti

Ker je pručka nevtralne barve in iz naravnega materiala, jo lahko premažete z oljem ali pobarvate v svojo priljubljeno barvo in s tem spodbudite svojo kreativnost ter dodatno izboljšate ambient vašega prostora.

Zaključek

Razumevanje živosti lesa in skrb za vašo pručko vam bo omogočila dolgotrajno in zadovoljivo uporabo. Spomnite se, da je les naraven material, ki živi in diha z okoljem, in s pravilno skrbjo bo vaša pručka ostala čudovita in funkcionalna še vrsto let.

Položaj lotusa

Pomen položaja:

Položaj lotusa je eden najosnovnejših jogijskih položajev, katerega ime izhaja iz sanskrtskih besed **sukha**, kar pomeni užitek ali udobje, in **asana**, kar pomeni položaj.

Pručka Zen omogoča dve različni višini na osnovi katerih boste lažje ohranjali pokončno držo, vzravnano hrbtenico in sproščene dihalne poti.

Čeprav je to običajen položaj za meditacijo, ga lahko uporabljate kjerkoli in kadarkoli, saj pručka Zen razbremeni napetost v kolkih, kolnih in gležnjih, ki so običajno najbolj obremenjeni pri sedenju v tem položaju na tleh.

Koristi:

Prednosti tega položaja vključujejo odpiranje bokov in podaljšanje hrbtenice. Lahko se uporablja tudi za ozemljitev telesa in odpiranje korenske čakre. Ta sproščena in pomirjujoča drža je opisana tudi kot pot do duhovnega razsvetljenja.

Pri daljši meditaciji in izvajanju dihalnih tehnik v tem položaju je pomembno, da hrbtenica ostane zravnana in pravilno poravnana.



Opozorilo:

Če tega položaja niste vajeni, vam lahko na začetku odrevenijo noge in stopala. Z redno prakso, boste razvili prožnost v sklepih, vezeh in mišicah, kar bo pospešilo pretok in zmanjšalo občutek odreenelosti.

Klečalnik

Pomen položaja:

Vajrasana je sanskrtsko ime za klečečo jogijsko asano. Ta drža omogoča globoko raztezanje kvadricepsov, zgornjega dela stopal ter pomaga izboljšati prebavo. Vajrasana se pogosto uporablja za meditacijo ali kot položaj za počitek.

Izraz izhaja iz dveh sanskrtskih korenov;
vajra, kar pomeni strela ter **asana**, ki pomeni položaj oz. drža.

Ta položaj dosežete tako, da pokleknete na tla s kolena in stegni skupaj ter stegnjenimi stopali. Zen pručko povlečete in postavite nad stopala ter se namestite tako, da lahko udobno sedite.

Zen pručka bo izboljšala vašo držo, ohranjala vzravnano hrbtenico ter razbremenila pritisk na pete, gležnje, golenico in kolena. Pri sedenju naj bodo nožni palci skupaj in peti narazen.

Vzravnan in pokončna drža v tem položaju zmanjša bolečine v hrbtenici, sprosti ramenski obroč, izboljša držo, dihalne poti ter osredotočenost. Roki lahko počivata na stegnih z dlanmi obrnjenimi navzgor ali navzdol oz. v položaju mudre. Najbolj znan izraz za ta položaj je položaj **strele** ali **diamanta**.



Koristi:

Klečanje stimulira vajra nadi oz. energijski kanal, po katerih življenjska energija (prana) potuje po telesu. Poleg svoje vloge pri prebujanju kundalini energije, vajra nadi pomaga olajšati in pospešiti prebavo. Vajrasana je torej eden najboljših položajev za povečanje prebavnega ognja, ki se imenuje agni.

Vajrasana je klečeč položaj, ki v praksi omogoča pokončno držo hrbtenice. Položaj omogoča prost pretok življenjske energije, zaradi česar je idealen položaj za izvajanje dihalnih tehnik (pranajame) in mentalnih tehnik oz. meditacij. Ta položaj se uporablja tudi za molitev. Na Japonskem pa je to tradicionalni formalni način sedenja, znan kot seiza.

Klečeča drža spodbuja pretok krvi v spodnji del telesa, kar posledično poveča cirkulacijo v medeničnem in trebušnem predelu, spodbuja gibanje črevesja in izboljša splošno prebavo. Je eden redkih položajev, ki jih lahko izvajamo na poln želodec in za katerega velja, da je najučinkovitejši položaj za med ali po obroku.

Poleg svoje pozitivne vloge pri prebavi, je klečanje najboljši položaj za meditacijo tudi za tiste, ki trpijo zaradi išiasa. Ima pa še vrsto drugih koristi:

- lajša simptome išiasa in druge težave z živci,
- krepi stegenske mišice, mišice medenice in spodnji del hrbtenice,
- pomaga pri lajšanju bolečin v hrbtu in kolenih,
- pomaga ohranjati osredotočenost ter miren in stabilen um,
- poveča krvni obtok v črevesju in spodnjem delu trebuha,
- spodbuja metabolizem in izboljša absorpcijo hranil ter delovanje jeter,
- odpravlja zakisanost prebavil in nastajanje vetrov,
- lajša prebavne motnje in zaprtje,
- krepi spolne organe ter odpravlja težave s sečili,
- zmanjšuje hipertenzijo,
- pomaga zmanjšati bolečine in krče pri menstruacijah.

Opozorilo:

Zen pručka bo v tem položaju razbremenila sklepe in sprostila pritisk na predelu kolen vendar lahko v začetku izvajanja odrevenijo stopala. Z redno prakso se bo izboljšala prožnost sklepov, vezi in mišic ter posledično pretok, kar bo sčasoma zmanjšalo občutek odrevenosti. Če imate težave ali poškodbo kolena ali gležnja, se temu položaju izognite ali pa se posvetujte z osebnim zdravnikom. Prav tako se izogibajte temu položaju, če imate črevesne razjede, kilo ali menstruacijo.

Pomen položaja:

Hanuman je eden najbolj priljubljenih bogov v hindujski mitologiji. Pogosto je prikazan kot pol človek in pol opica, z močnimi rokami in izrazito čeljustjo. Hanuman je znan po svoji izjemni moči, pogumu in zvestobi. To božanstvo, imenovano tudi Bajrangbali ali Mahavira, simbolizira globoko predanost Rami - avatarju Boga Višnu.

Izraz izhaja iz dveh sanskrtskih korenov in sicer **hanu** pomeni čeljust, in **man** (človek), kar skupaj pomeni iznakažen.

Hanuman je tudi simbol predanosti, zvestobe, poguma in vztrajnosti.

Koristi:

V epski pesmi "Ramayana" je Hanuman osrednja osebnost, ki se bori v Ramovi vojni proti Ravani, kralju demonov, ki je ugrabil Ramovo ženo Sito. Hanuman je omenjen tudi v besedilih, kot sta **Mahabharata** in **Purane**. V nekaterih besedilih je inkarnacija boga Šive.

V hindujskih templjih ga častijo kot Bhaktha (ljubljeni) Hanuman in Veera (pogumen) Hanuman. Legenda pravi, da so tisti, ki so predani hanumanu blagoslovljeni z modrostjo, pogumom in razsvetljenjem.

Ta klečeči položaj simbolizira položaj Hanumana in je namenjen izvajanju tehnike za povečanje prevodnosti in predanosti, ki se jo uči v določenih duhovnih šolah.



Klečalnik za molitev

Pomen položaja:

Klečanje pri molitvi je pomemben element verske prakse v različnih religijah. Namen klečanja pri molitvi je lahko različen, odvisno od religije in kulture, vendar ima običajno nekaj skupnih namenov:

Pokorščina in spoštovanje: Klečanje pri molitvi lahko pomeni znak spoštovanja in pokorščine do Boga. Klečanje izkazuje hvaležnost in ponižnost do Božje milosti, zato se nekateri verniki med molitvijo odločijo, da klečijo.

Prošnja in ponižnost: Klečanje pri molitvi je lahko tudi izraz ponižnosti in prošnje. V nekaterih kulturah se klečanje izvaja kot izraz obupa ter pomoč za Božjo pomoč. Klečanje lahko pomaga vernikom, da se osredotočijo na molitev in izrazijo svoje potrebe in želje Bogu.

Zbranost in osredotočenost: Klečanje pri molitvi lahko pomaga vernikom, da se bolje osredotočijo na svojo molitev in tako dosežejo globljo raven duhovne zbranosti in osredotočenosti. Klečanje lahko pomaga odstraniti moteče dejavnike iz okolja, kot so hrup in drugi moteči dejavniki, in tako pomaga pri boljši osredotočenosti med molitvijo.

Pručka Zen je odličen pripomoček za izvajanje vsakodnevne molitve. Mehka podloga bo razbremenila napetost v kolenskem sklepu ter povečala stabilnost stabilnost in osredotočenost, kar vam omogoča globljo in bolj mirno molitveno izkušnjo.



Ležeči položaj

Pomen položaja:

Ta položaj se v sanskrtnu imenuje **savasana** ali **shavasana**, ki se uporablja za regeneracijo. V skoraj vseh tradicionalnih jogah je to položaj, ki se najpogosteje uporablja na koncu za sprostitvev in integracijo telesa, uma in duha.

V nekaterih šolah ga uporabljajo tudi za sprostitvev in umiritev telesa in duha na začetku pouka, v Sivanandi ter jogijskih terapijih pa se shavasana včasih izvaja med položaji, da se umiri živčni sistem.

Izraz izhaja iz dveh sanskrtskih korenin in sicer **shava**, kar pomeni truplo, in **asana**, ki pomeni položaj ali drža. Ta položaj odpravlja tudi utrujenost in daje počitek umu.

Čeprav je cilj položaja savasane počitek telesa in duha, se v resnici šteje za nekoliko aktivno pozo, v kateri mora praktikant ostati pri polni zavesti in ne sme zaspati.

Za vstop v savasano leži telo obrnjeno navzgor na tleh, z udobno razprostrtimi nogami in sproščenimi rokami ob telesu, z dlanmi obrnjenimi navzgor.



Koristi:

Ta položaj je odličen za prakso joge nidra, ki je namenjena zavedanju in globoke sprostitve.

Običajno ta položaj stimulira korensko čakro, saj je celotna dolžina telesa povezana z zemljo. Predstavlja globoko prizemljenost ter spodbuja notranji mir, tišino in stabilnost, ki so potrebni za osebno rast. Dodatne prednosti savasane vključujejo:

- povečanje energije in produktivnosti,
- izboljšanje spomina, osredotočenosti in koncentracije,
- lajšanje stresa, glavobola, utrujenosti in nespečnosti,
- znižanje krvnega tlaka,
- zagotavljanje globoke sprostitve.

Uporaba pručke Zen bo razbremenila pritisk na trtico in spodnji del hrbtenice ter izboljšala krvni obtok ter omogočila bolj sproščeno in poglobljeno regeneracijo.



Večnamenska uporaba



Prilagodljivost in nastavljivost pručke se lahko tudi uporabljaj:

- * Udobna in priročna prenosna pručka *
- * Pripomoček za dvig in sprostitev nog *
- * Mizica za zajtrk, branje ali prenosnik, tudi v postelji *
- * Počivanje nog v službi pod pisalno mizo *
- * Pripomoček za raztezanje hrbtenice *
- * Pripomoček za telovadbo *

Opozorilo:

Stopanje na pručko ni priporočljivo.
Uporaba pručke izven opisane je
na lastno odgovornosti



www.lotus-zen-me.com