

Sittande meditation: några bra tips

- Det är väl värt att ägna lite tid åt att hitta en sittande position som fungerar för dig. Tanken är att sitta stadigt och bekvämt och ha ryggen rak men inte stel.
- Det går bra att sitta på en stol – det är ingenting speciellt med att sitta på golvet annat än att somliga tycker det är mer bekvämt. Om du sitter på en stol, välj en med rakt ryggstöd och med lagom sitthöjd för att du ska kunna ha båda fotsulorna i golvet. Undvik att korsben. Om möjligt är det bäst att sitta med ryggen en bit ifrån stolsryggen så att du sitter upprätt av egen kraft.
- Om du sitter på ett mjukt underlag på golvet, använd en fast, tjock kudde eller en meditationspall, så att du kommer upp någon decimeter från golvet. Du kan sitta på tre olika sätt:



Variante 1: sitt på en kudde och dra in ena hälen nära kroppen och den andra foten tätt intill

Variante 2: sitt på knä med en kudde mellan fötterna

Variante 3: sitt på en meditationspall



Variante 1



Variante 2



Variante 3

Pröva dig fram för att hitta rätt höjd på kudden eller pallen så att du sitter bekvämt och har ett fast stöd.

Vad du än sitter på, se till så att du har knäna nedanför höfterna.

När du sitter med knäna nedanför höfterna får du en mjuk böjning i svanken och ryggen får ett naturligt stöd. Vila händerna i knäet eller på låren.

Många tycker att en meditationspall är det idealiska sättet att hitta en bra meditationsställning – prova dig fram genom att använda fler kuddar eller en hopvikt filt för att få den höjd som passar för dig.