POSTURAS DE MEDITACIÓN

POSTURAS DE MEDITACIÓN

Para practicar la meditación se puede estar sentado en posición de loto, para los que dominan esta postura ideal, o simplemente sentado en una silla en una posición cómoda, procurando que la columna vertebral esté derecha, libre, los ojos cerrados, cabeza erguida y mirando en dirección al frente, las manos reposando entre las piernas, puede ser con las palmas vueltas hacia arriba, la izquierda debajo y la derecha encima, preferentemente sin objetos metálicos en contacto directo con el cuerpo, sin objetos electrónicos, en lo posible usando ropa cómoda no ajustada y sin impedir una normal circulación sanguínea, lo ideal es ubicarse en dirección al este (flujo iónico solar sobre la atmósfera).

Lograr una postura correcta es el 50% de una meditación exitosa. La espina dorsal debe estar alineada. Esto es a los efectos de evitar toda contracción o compresión de los nervios espinales que pueda ser causada por una postura incorrecta. Durante la concentración, el meditador controla el flujo de energía vital a través del eje cereboespinal y lo hace circular hacia los centros de conciencia más elevados que se alojan en el cerebro.

Los que posean piernas flexibles pueden sentarse a meditar en la postura de padmasana, con las piernas cruzadas sobre un cojín colocado sobre el suelo, o bien sobre una cama dura.

Para una postura fácil y cómoda lo recomendable es sentarse en una silla de respaldo recto y sin brazos. Deben apoyarse ambos pies completamente en el suelo, sin zapatos, y en lo posible sin medias, para que la circulación sanguínea trabaje activamente. La espina dorsal debe mantenerse erguida, el abdomen hacia adentro, el pecho hacia fuera, hombros hacia atrás, el mentón paralelo al suelo. Las

manos deben descansar sobre las piernas, con las palmas hacia arriba, en la unión de los muslos con la región abdominal. La altura de la silla debe ser ajustada al largo de las piernas, caso contrario se producirá la tendencia de inclinar el torso hacia delante o hacia atrás.

Sobre la silla, en esta postura, es fácil sostener una posición firme pero a la vez relajada. Siendo posible mantenerse inmóvil y tranquilo durante tiempo prolongado.

Desde la posición de sentado se cierran los ojos y se centra la atención en el entrecejo, facilitando la mayor coherencia de ondas alfa en ambos hemisferios cerebrales.

La silla debe estar cubierta con una manta y un paño de seda que se extienda hasta el suelo por debajo de los pies, a los fines de aislar las energías procedentes del suelo. La orientación debe ser al norte o al este.

Afirmada la postura, para relajar preventivamente tensiones físicas usted puede realizar dos inspiraciones cortas, seguidas de una larga, retener el aliento contando hasta 10 o 20, hasta donde le resulte cómodo, mientras lo hace debe tensar primero levemente el cuerpo desde los dedos de los pies hasta los músculos de la cabeza y pasar de ahí a una tensión moderada y finalmente alta, sintiendo que todo su cuerpo vibra con la tensión, luego proceda a soltar el aliento repitiendo la misma cuenta, en forma lenta por la boca y al hacerlo, invierta la relajación muscular de todo su cuerpo, descendiendo de una tensión o contracción alta a una moderada y luego a una leve.

Al completar la expiración disfrute de una breve y completa relajación. Repita todo el ciclo de 3 a 5 veces, de 5 a 10 veces, cuando soporte fuertes dolores musculares… Ahora sí, comience con la técnica seleccionada de meditación y concentración.

La postura de meditación

Cuando practiquemos la meditación tenemos que adoptar una postura correcta sobre un asiento cómodo.

Lo más importante es mantener la espalda recta. Para ello, si vamos a sentarnos sobre un cojín, este debería ser un poco más elevado

por detrás que por delante y hemos de sentarnos sacando la pelvis un poco hacia afuera.

Al principio no es necesario que nos sentemos con las piernas cruzadas, pero es conveniente que poco a poco nos vayamos acostumbrando a la postura de Buda Vairochana. Si no podemos sentarnos de esta manera, podemos escoger otra forma parecida siempre que nos resulte cómoda.

Las siete características de la postura de Vairochana son:

1 Las piernas cruzadas en la posición vajra, lo que nos ayuda a reducir los pensamientos y sentimientos de apego.

2 La mano derecha colocada encima de la izquierda, con las palmas hacia arriba, las puntas de los dedos pulgares un poco elevadas y tocándose ligeramente. Colocamos las manos de esta forma unos cuatro dedos por debajo del ombligo, lo que nos ayuda a desarrollar una buena concentración. La mano derecha simboliza el método, y la izquierda, la sabiduría; las dos juntas simbolizan la unión del método y la sabiduría. Los dos dedos pulgares al nivel del ombligo representan el arder del fuego interno.

3 La espalda ha de mantenerse derecha pero relajada. Esto nos ayuda a desarrollar y mantener una mente clara, y permite que los aires internos sutiles de energía fluyan con libertad.

4 Los labios y los dientes han de permanecer de forma natural, tocando con la lengua la parte posterior de los dientes frontales superiores. Esto impide que segreguemos saliva en exceso y también que la boca se reseque.

5 La cabeza inclinada ligeramente hacia adelante metiendo la barbilla un poco hacia adentro de manera que miremos hacia abajo. Esto ayuda a evitar la excitación mental.

6 Los ojos han de estar entreabiertos, ni muy abiertos ni muy cerrados, y hemos de mirar hacia abajo en dirección a la nariz. Si abrimos demasiado los ojos tendremos excitación mental, y si los cerramos por completo, hundimiento mental.

7 Los hombros han de estar nivelados y los codos un poco separados del cuerpo para permitir que circule el aire.

Buda dijo que la meditación puede surgir en “cuatro posturas”: caminando, de pie, sentado o tumbado. Patanjali definió una buena postura de meditación como la postura en la que se pueda permanecer tranquilamente quieto, sin moverse. Observa cómo luchar para encontrar una postura imaginaria perfecta es sólo un insistente e incómodo juego de la mente. Prueba con diferentes posturas, sobre todo si estás luchando contra el dolor durante gran parte de la sesión, o si el dolor perdura a pesar de que hayas cambiado de postura. No es necesario utilizar la misma postura en cada sesión.

Para que aparezca la quietud y la tranquilidad, sólo tenemos que aceptar el cuerpo y la mente en el estado en que se encuentren en cada momento.

Postura tumbado

Para muchas personas la postura de tumbado es la mejor para poder permanecer relajado, abiertos y tranquilos. En esta postura de relajación a la mente controladora le resulta muy difícil dominar y esto favorece la aparición de un estado de conciencia más fluido y profundo.

Tienes que tumbarte en una superficie plana y suave. Una esterilla de yoga es demasiado fina para poder estar el tiempo necesario y alcanzar un estado de meditación profunda. Lo mejor es utilizar una manta doblada, un trozo de moqueta, o una colchoneta fina.

Quizá necesites algunos cojines, o si no tienes ninguno puedes improvisar utilizando un jersey o una manta doblada. Merece la pena probar con diferentes cojines y superficies hasta encontrar la que mejor se adapte a tus necesidades. Un solo centímetro puede marcar la diferencia.

Tumbado sobre tu espalda

Asegúrate que estas tumbado en una superficie suficientemente suave y preferiblemente sin ponerte ningún cojín bajo la cabeza. Pon algún cojín debajo de las rodillas para proteger la espalda. Para

muchos, es mejor poner varios cojines debajo de toda la pierna, para que los pies queden a mayor altura que las rodillas y las caderas. Ten cuidado con las rodillas: si las piernas se desplazan demasiado hacia los lados, al cabo de un rato puede que sientas tensión en las rodillas.

Tumbado de costado

Túmbate sobre un costado, con las piernas dobladas y los brazos en la postura que te resulte más cómoda. Pon un cojín entre las piernas/rodillas y debajo de la cabeza.

Prueba a tumbarte sobre el costado derecho y el izquierdo, para ver cuál te resulta más cómodo.

Tumbado 3/4 partes de tu cuerpo hacia el suelo o cama

Si empiezas tumbado de costado, puedes cambiar la postura inclinando el cuerpo hacia el suelo, dejando una pierna estirada. Coloca una pequeña almohada debajo de la cabeza, teniendo mucho cuidado con el cuello. Algunas personas prefieren esta posición sin almohada debajo de la cabeza y a otras personas les gusta apoyar la parte superior de su cuerpo sobre una almohada más grande. También puedes colocar una mano debajo de la cadera de la pierna estirada y la otra cerca de la frente, la cara, cuello o parte superior del pecho.

Tumbado boca abajo

Túmbate boca abajo con la piernas estiradas y si quieres, con las palmas de las manos mirando hacia arriba debajo de las caderas. Gira la cabeza hacia un lado y coloca una pequeña almohada debajo de la cabeza a la altura del oído.

Manos

Las manos las puedes colocar donde prefieras. Lo cierto es que puedes sentir diferentes sensaciones según y cómo las coloques y lo que estén tocando. Algunas personas prefieren que las manos no toquen el cuerpo; a otros les gusta ponerlas en determinados mudras de meditación.

En muchas posturas, podemos dejar que las manos encuentren su sitio e incluso dejarlas que ayuden a armonizar el cuerpo, corazón, mente y espíritu.

También podemos integrar el Jin Shin Jyutsu en la postura de meditación. Prueba cogiéndote uno o más dedos de una mano con la otra.

Si te colocas tumbado sobre la espalda:

- puedes colocar el brazo de abajo entre las rodillas y el brazo de arriba sobre la rodilla de arriba.
- o dobla el brazo y pon los dedos en la parte media del cuello. El brazo de arriba lo puedes colocar a lo largo de la cadera y el glúteo, con los dedos cerca del coxis.
- o prueba colocando una mano en la mejilla y la otra en la clavícula del mismo lado que la mejilla.

Si te colocas de costado:

- puedes colocar el brazo de abajo entre las rodillas y el brazo de arriba sobre la rodilla de arriba.
- o dobla el brazo y pon los dedos en la parte media del cuello. El brazo de arriba lo puedes colocar a lo largo de la cadera y el glúteo, con los dedos cerca del coxis.
- o prueba colocando una mano en la mejilla y la otra en la clavícula del mismo lado que la mejilla.

Postura sentado

Coloca las manos en una posición cómoda sobre las rodillas o tu regazo. La espalda tiene que estar recta y los hombres relajados, con el mentón ligeramente recogido, permitiendo que el cuello se estire. Empuja un poco las caderas hacia delante, para que el abdomen se abra y la columna vertebral quede recta y con suficiente apoyo. Si colocas el cojín en cuña, o inclinas un poco el asiento de la silla te ayudará a que las caderas vayan hacia delante. Si te sientas sobre unos cojines, prueba con diferentes alturas. Algunas personas pueden sentarse directamente en el suelo, sin ponerse nada, pero otros necesitan varios cojines.

Sentado en una silla:

Los pies tienen que estar en el suelo o sobre un cojín, la espalda recta, sin apoyarla en el respaldo de la silla si es posible. Se pueden poner unos calzos en las dos patas traseras de la silla, para que el asiento quede inclinado hacia delante. De esa manera el borde del asiento no corta la circulación de la parte posterior de las piernas.

Sentado en el suelo:

“Estilo japonés” ~ Colócate de rodillas con los glúteos apoyados en un cojín o una banqueta. No pongas todo el peso sobre las rodillas.

“Estilo-Thai” or “Sri Lanka” ~ Siéntate sobre un cojín o en el suelo, dobla una pierna y colócala de forma que la rodilla apunte hacia un lado. Dobla la otra de forma que la rodilla apunte al frente y el pie apunte hacia atrás. Como con las demás posturas con las piernas cruzadas, alterna la posición de las piernas, de forma que si la izquierda apunta al frente en una sentada, la derecha apunte al frente en la siguiente.

“Estilo Burma” ~ Dobla las dos piernas, con las rodillas apuntando hacia cada lado, y la parte baja de las piernas y pies sobre el suelo, uno frente al otro. Alterna la pierna que dejas al frente, si es posible.

“Estilo lotus” ~ Lo mismo que la “Burmese” pero con uno o los dos pies sobre el muslo contrario.

A continuación encontrarás una guía detallada que te enseñará cómo sentarte en la postura de meditación zen. No importa si eres principiante o hace ya un tiempo que meditas, estas instrucciones te ayudarán a lograr una buena postura de meditación.

La postura condiciona tu meditación

Sin buena postura, no hay buena meditación. Siéntate de una manera inapropiada y pronto empezarás a sentir molestias en las rodillas, las caderas, la espalda o el cuello. Al rato, las molestias darán paso al dolor y cada vez te resultará más incómodo permanecer sentado. Este malestar físico traerá consigo agitación mental y tu sesión de meditación se convertirá en un pequeño infierno.

Por una parte, la postura de tu cuerpo condiciona tu estado mental: una postura de meditación adecuada te permitirá respirar plenamente y, gracias a esta respiración profunda, tu mente se calmará de forma natural. Por otra parte, una buena postura le dará estabilidad a tu cuerpo y evitará tensiones y dolores innecesarios, con lo cual podrás permanecer sentado durante periodos largos con comodidad.

Por eso es tan importante que desde el principio le prestes atención a la postura y que, como veremos, olvides muchas de las imágenes de gente meditando que has visto en revistas y blogs. Así que, comenzaremos con un contraejemplo para ver cuál no es una buena postura de meditación.

La meditación está de moda y los medios empiezan a prestarle atención. Por desgracia, tal y como te confirmará un buen maestro de meditación, buena parte de los artículos periodísticos sobre meditación son superficiales y están llenos de imprecisiones y errores

La postura de meditación zen explicada paso a paso

Cómo sentarte en las distintas variantes de la postura de zazen o meditación zen, una de las posturas de meditación más antiguas (se ha encontrado representada en restos arquelógicos con más de 4.500 años de antigüedad) y extendidas (es muy común en el yoga y en distintas escuelas budistas). Según cuenta la tradición, esta es la postura en la que el Buda Sakyamuni llegó a la iluminación.

El zafu o cojín de meditación

El zafu es el cojín tradicional de meditación que se usa en zazen, la forma de meditación que practicamos en el budismo zen. Se trata de un cojín redondo de unos 15-20 cm de altura y unos 35-40 cm de diámetro. Igual que en el zen, en muchas tradiciones de meditación también se utilizan cojines para meditar.

Un zafu o cojín de meditación te ayuda a lograr la postura de meditación correcta.

Un zafu o cojín de meditación te ayudará a lograr la postura correcta. |

Cómo sentarse sobre el cojín de meditación

Cuando nos sentamos sobre un zafu u otro tipo de cojín adecuado para la práctica de la meditación, nuestras caderas se elevan y basculan ligeramente hacia delante. De esta manera, podemos apoyar las rodillas en el suelo, conseguir una buena curva lumbar y mantener la columna erguida con facilidad durante largos periodos de tiempo. En mi oponión, un buen cojín es indispensable para meditar sentado.

Los zafus se suelen rellenar con miraguano —una fibra vegetal— o con cáscaras de semillas de espelta o trigo sarraceno. El relleno de miraguano es un poco más flexible y comprime menos las zonas del cuerpo que están en contacto con el cojín, sin embargo, en sentadas largas pierde más altura que los de semillas, ya que la fibra se comprime lentamente bajo el peso del cuerpo. En cambio, los cojines rellenos de cáscaras de semillas se deforman menos, pero resultan más duros.

Cómo elegir tu cojín de meditación

Antes de comprarte un zafu, te recomiendo que pruebes distintos modelos en alguna tienda o centro de meditación. Así verás cuál te resulta más cómodo. A la hora de elegir la altura del zafu, la clave está en el grado de flexibilidad de tus piernas y caderas: cuanto menos flexible seas, más alto deberá ser el cojín para que te puedas sentar cómodamente. Un buen maestro o instructor de meditación te ayudará a elegir el modelo más adecuado para ti.

Por otra parte, te conviene utilizar un zafutón, una manta doblada o una esterilla para que tus rodillas tengan un soporte más cómodo; el suelo es demasiado duro.

Variantes de la postura: 4 formas de cruzar las piernas

Para empezar, describiré las distintas opciones posturales para las piernas y después explicaré cómo deben colocarse el tronco, los brazos y la cabeza. Como sucede en la arquitectura, unos buenos cimientos nos darán la estabilidad necesaria para construir una postura estable y firme.

Postura birmana

Coloca tu zafu sobre el zafutón (o la manta o la esterilla) y siéntate de forma que tus isquiones (los huesos que puedes palpar bajo tus nalgas) se apoyen sobre el cojín y tus rodillas, sobre el zafutón. Coloca el talón del pie izquierdo pegado al zafu y el pie derecho delante. Esta es la postura birmana. Es la más fácil de las posturas de piernas cruzadas. Si esta postura te resulta cómoda, pasa a la siguiente.

Postura de cuarto de loto

Partiendo de la postura birmana, coloca el pie derecho sobre la pantorrilla de la pierna izquierda. Las rodillas y los isquiones deberán seguir firmemente apoyados en el zafu y el zafutón, respectivamente. Si estás cómodo, puedes probar la siguiente postura.

Postura de medio loto

Ahora, sube el pie derecho de la pantorrilla al muslo. Lo ideal es que esté lo más cerca posible de la ingle, ya que así flexionamos completamente la rodilla y protegemos la articulación. Antes de pasar a la siguiente postura, te recomiendo que practiques esta durante unos meses o semanas. Alterna el cruce, de modo que unas veces sea el pie izquierdo el que esté arriba y otras, el derecho. Cuando esta postura te resulte cómoda, puedes pasar a la siguiente.

Postura de loto completo

Partiendo del medio loto, coloca el pie que estaba abajo sobre el muslo de la otra pierna. De esta manera, cada pie reposará sobre el muslo contrario. Acerca los pies todo lo que puedas a las ingles. El peso del cuerpo se reparte entre los isquiones y las rodillas, firmemente ancladas en el suelo. Esta base triple nos da mucha estabilidad.

Lo cierto es que para que el loto completo resulte cómodo, hacen falta mucha práctica y flexibilidad. Y debo decir que hay muchas personas que, por cuestiones fisiológicas, difícilmente llegarán a adoptar esta postura con comodidad, así que no te obsesiones: el medio loto también es una postura fantástica.

Si fuerzas tu cuerpo más de la cuenta, corres el riesgo de lesionarte, así que ve siempre poquito a poco, sin prisas, y preparando el cuerpo

con un calentamiento adecuado. Recuerda, es importante que cambies el cruce de las piernas para que los dos lados trabajen por igual y no se generen desequilibrios entre el lado izquierdo del cuerpo y el derecho.

El tronco

El tronco debe estar erguido, para lo cual es importante mantener las curvas naturales de la columna vertebral. Mucha gente piensa que una buena postura requiere una espalda recta, pero en realidad no es así, verás que una columna sana tiene curvas a la altura del sacro, las lumbares, las dorsales y las cervicales.

El zafu te ayudará a tener una buena curva lumbar y a elevar la coronilla; y recoger el mentón hacia dentro te permitirá equilibrar las curvas lumbar y cervical. Bascula ligeramente la pelvis hacia delante y eleva la coronilla como si una mano imaginaria tirara de ella hacia el cielo con un hilo invisible.

Para mantener esta postura necesitarás cierto tono muscular. No te debes relajar demasiado, pero tampoco tensarte más de la cuenta. La práctica y un buen maestro o instructor de meditación te ayudarán a encontrar el grado de tensión muscular justa.

Los brazos y las manos

Coloca la mano derecha boca arriba en tu regazo y la izquierda encima. Tus pulgares se deben tocar como en la imagen de abajo, formando una línea paralela al suelo. Esta posición de manos se conoce como mudra cósmico. Es importante que las manos reposen sobre el vientre y los pies o las inglés; de lo contrario, se creará tensión en tus brazos y hombros.

Posición de las manos durante la meditación zen (mudra cósmico)

Los brazos reposan relajados a los lados del cuerpo. Los codos no están ni pegados al tronco ni muy alejados de él. Los hombros descansan echados hacia atrás y los omóplatos se acercan ligeramente entre sí. Libera la tensión de los trapecios y el cuello.

La cabeza

Recoge el mentón acercándolo a la garganta y eleva la coronilla como si quisieras que tocara el cielo. Recuerda, no crees más tensión muscular que la necesaria. Las orejas deben estar en la misma línea vertical que los hombros y las caderas. Procura no ladear la cabeza a un lado ni al otro, ni hacia delante ni hacia atrás; debe estar bien centrada.

Los ojos permanecen entrecerrados y la mirada, en un ángulo de unos 45º, se posa en la pared sin enfocarse en nada concreto. La punta de la lengua descansa en la parte frontal del paladar, justo donde nacen los dientes.

Busca buenos modelos y supervisión para tu postura de meditación

El maestro zen Kodo Sawaki nos ofrece un modelo de buena postura de meditación.

La postura del maestro zen Kodo Sawaki sí es un modelo de buena postura de meditación

De cualquier modo, el ojo de la conciencia es a veces un poco miope y es importantísimo que un maestro o instructor de meditación cualificado revise tu postura. Si no tienes ninguno a mano, búscalo.

Y si no lo encuentras, al menos pídele a alguien que te fotografíe desde distintos ángulos mientras meditas para ver si tu imagen mental encaja con la real.

La calidad de tu postura condiciona la calidad de tu meditación. Si no tienes una buena postura, difícilmente tendrás una buena meditación. Por eso —entre otras cosas— para avanzar en tu práctica de la meditación necesitas la ayuda de un maestro experimentado.

ASANAS DE MEDITACIÓN *POSTURAS SENTADAS*

SIDDHÁSANA.

Sidha: perfección

Postura sentada con un pie delante de otro o un talón sobre otro.

SWASTIKASANA.

Swástika: auspicioso, beneficioso

Un pie dentro de la rodilla, el otro apoyado en la cara interna del muslo

PADMASANA.

Padma: loto (ardna: medio)

Pies cruzados sobre muslos, lo más cerca de las ingles. Las rodillas apuntan hacia el frente

VIRASANA (o VAJRASANA).

Vira: héroe

Piernas flexionadas, pelvis sobre los talones, que se abren hacia los lados manteniendo los dedos gordos en contacto

SUKHASANA.

Sukha: fácil

Cruzado de piernas cómodo, estilo “indio”

Para tomar las posturas de meditación en principio debe ponerse altura bajo de la pelvis. La misma depende de las posibilidades de cada persona a lo largo de su proceso de práctica.

La altura puede darse mediante un taco, una o más frazadas, almohadones y de ser necesario para la comodidad de la práctica, un banquito en la posición de Virasana.

Esta altura debe colaborar a la *correcta posición de la pelvis*, que debe estar equilibrada, con el apoyo bien claro sobre ambos isquiones. Si existe un acortamiento de la musculatura de los isquiotibiales la tendencia será a la retroversión de la pelvis, en tanto que si el acortamiento es en los cuadriceps la tendencia será a la anteroversión de la misma.

Las rodillas deben quedar por debajo del nivel de las caderas, apoyadas sobre la superficie, para que el sostén no produzca tensión, lo cual permite una mayor relajación de la articulación coxo-femoral (punto de movilidad) y es menos exigido para la columna. Si aún con la altura esto no sucediera, dar apoyo a las rodillas por medio de almohadones o frazadas, para que estas puedan relajarse sobre la superficie y no generar tensión en las caderas, hasta que las mismas puedan ir cediendo.

Observar la posición del eje en relación a los isquiones, para que no quede ni por delante ni por detrás, y la alineación de la columna con respecto a la posición de la pelvis, la cabeza y a cómo se configuran las curvas naturales de la misma.

El mentón debe quedar paralelo al suelo. Al observar la postura, cuidar que por dirigir la coronilla hacia el techo, no se rectifiquen las cervicales y se cierre el mentón sobre la garganta.

Es importante que una vez lograda una correcta colocación, la persona pueda ir encontrando comodidad en esta postura, ya que probablemente deba sostenerla por un tiempo durante limpiezas/mantras/meditación.

Este sostén se logra mediante la descarga de tensión de los músculos superficiales que muchas veces tienden a ser los que sostienen la columna y la postura, para lograr una conciencia del trabajo de los *músculos posturales, que son los que originariamente trabajan para el sostén de la columna.*

El trabajo de esta musculatura profunda puede producir primero incomodidad o cansancio, ya que por los distintos hábitos posturales suelen estar poco trabajados y poco activos.

Para ayudar a generar conciencia de esta musculatura y su sostén podemos poner un ladrillo entre la pared y la columna dorsal.

Intentar mantener el *suelo pélvico activo*, sin tensión en los músculos abdominales. Para que la pelvis pueda funcionar de suelo y de sostén también para los órganos internos.

Comenzar con un trabajo de asanas de pie facilita el trabajo sentado

Fuerzas opuestas

Por un lado los isquiones que se dirigen hacia la tierra, al tiempo que la coronilla lo hace hacia el cielo. Estas fuerzas opuestas atraviesan todo el torso, procurando abrir espacio.

Ajustes

Primero darse el tiempo de observar las distintas variables a tener en cuenta en esta postura (rodillas / isquiones / caderas / cabeza).

Cuando intervenimos sobre el cuerpo del otro, es importante hacerlo desde un lugar cómodo y de seguridad para poder transmitirle eso mismo a quien recibe el toque y poder estar abiertos a percibir su energía, los cambios que se van sucediendo en su postura y hasta dónde podemos llegar con los ajustes acompañando su propio proceso y colocación. También para poder ver qué información la persona precisa en ese momento y si nosotros podemos brindársela a través del contacto.

Los toques son para despertar la conciencia en esas zonas que son tocadas principalmente y no para “corregir”.

1. colocar una mano en el pecho y otra en la espalda, en el/los lugare/s que consideremos precisen aflojar o queramos traer a la conciencia de la persona que está en la postura
2. pararnos detrás con las rodillas a los costados de la espalda y llevar suavemente con las manos sus hombros hacia atrás. Tener cuidado de no sacar de eje a la persona que recibe el ajuste.
3. colocar las manos relajadas sobre los hombros, dando el peso simplemente sin ejercer presión hacia abajo de más. Si hace falta podemos presionar un poco la musculatura de la zona del trapecio para ayudar a aflojar.
4. nuevamente con las rodillas en la espalda, colocar las manos sobre las orejas y dar dirección hacia arriba, suavemente.
5. por último ir subiendo desde las orejas hasta la coronilla llevando luego desde los pelos hacia arriba.

Si queremos dar especialmente la información de abrir espacio en la columna, colocar una mano en el pecho y con los dedos índice y medio de la otra mano ir dando una suave presión en dirección hacia

arriba a lo largo de la musculatura que rodea a la columna (costados de la apófisis vertebral), empezando bien cerca del sacro y subiendo a lo largo de todo el torso.

Beneficios

Estas posturas son una herramienta en la práctica de retorno al ser; para volver al eje, al centro, conectar con el cuerpo. Esta conexión busca lograr una sensación de bienestar, de traernos al presente despejándonos de la abstracción de lo externo y de las dispersiones para poder concentrarnos en el aquí y el ahora. El logro de la estabilidad física se dirige también a una búsqueda de estabilidad mental, siendo las piernas y la pelvis la base fundamental para que el tronco pueda sostenerse libre.

Fortalece la musculatura profunda de sostén, ayudando a evitar la tensión extra de la musculatura de la espalda y las caderas.

Contraindicaciones

Si hay problemas de várices y de circulación. Buscar posturas más descomprimidas como Virásana con el banquito (no hay presión en las piernas)

Si hay dolor en rodillas, dar sostén con altura bajo las rodillas y la pelvis y buscar ante todo, la comodidad para poder permanecer en la postura sin que haya dolor articular. Pueden colocarse también almohaditas en el hueco poplíteo para generar espacio en la articulación.