

Guía Rápida

POSTURAS DE MEDITACIÓN



Una postura adecuada para la meditación es aquella que te permite estar relajado y con plena atención al mismo tiempo. Una postura que ayude a que la mente pueda estar abierta, receptiva y en calma.



(La Postura “Sentada” es la forma tradicional de meditación)

La postura no es un paso preliminar a la meditación. Adoptar la postura correcta ya es meditación. Incluso uno podría hacer su práctica de meditación enfocándose en “encontrar, mantener y residir” en la postura adecuada y eso sería una práctica muy válida.

Atender tu postura es como limpiar y trocear los alimentos antes de cocinarlos. Desatender tu postura, hacer tu meditación de cualquier forma (con la columna arqueada, los hombros hacia adentro, predisponiéndose hacia la tensión y el malestar) es lo mismo que comerse los alimentos crudos, recién sacados de la tierra con arena y todo. (No es lo ideal).

La Postura Sentada

Siempre busca el punto de “Comodidad”. ¿Cuál es el lugar más relajado?

7 Puntos Esenciales:

1. **Siéntate** en un cojín con las piernas cruzadas o una delante de la otra. O en una silla (sin apoyarse en el respaldo y con los pies en el suelo).
2. Coloca tus **manos** boca abajo sobre las rodillas, los muslos o en el regazo.
3. Mantén tu **columna** recta, permitiendo que mantenga su curvatura normal. La postura ha de ser “abierta, relajada y alargada”, con una sensación de equilibrio.
4. Alinea la cabeza con la columna: lleva ligeramente la **barbilla** hacia atrás y hacia abajo (como alargando el cuello).
5. Abre tus **hombros**, amplía suavemente el espacio entre tu torso y los brazos.
6. Mantén la **boca** relajada, ligeramente abierta o con los labios tocándose con suavidad. La lengua puede colgar en el aire o tocar la parte posterior de los dientes.
7. Cierra los **ojos**, relajados, como si estuvieran caídos, mirando hacia el suelo, a una distancia de un metro o metro y medio.

No busques la inmovilidad o una postura rígida o perfecta. No somos estatuas. Cuanto más seas capaz de percibir tu cuerpo, más ajustes harás. Algunos serán tan pequeños que un observador externo no será capaz de advertirlos.

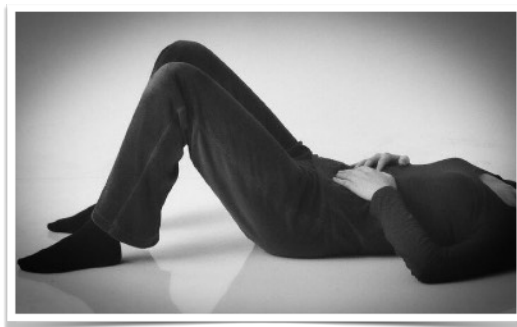
Recuerda: busca comodidad y apertura, no rigidez

La Postura Tumbada

La disposición para la postura tumbada es de plena atención: una actitud de alerta (tranquila).

7 Puntos Esenciales:

1. **Túmbate** sobre el suelo o en una esterilla (no es recomendable hacerlo en la cama). Puedes colocar un cojín fino para **reposar la cabeza** si lo necesitas.
2. Dobla las piernas hasta colocar las plantas de los **pies en el suelo**.
3. Junta suavemente las **rodillas** para que se apoyen la una en la otra. Y desplaza tus pies hacia afuera, abriendo las piernas, hasta que formen una especie de V.



4. Con la atención en la **espalda baja** o zona lumbar, desplaza los pies hacia abajo o hacia arriba, (como si movieras esa V que forman las piernas) hasta encontrar el punto de máxima comodidad.
5. Coloca tus **manos** boca abajo a los lados del cuerpo. En ocasiones, se situarán sobre el abdomen, una encima de otra.
6. Mantén la **boca** relajada, ligeramente abierta o con los labios tocándose con suavidad. La lengua puede colgar en el aire o tocar la parte posterior de los dientes.
7. Cierra los **ojos**, relajados.

Esta postura se utiliza en numerosas prácticas del Camino del Corazón. En algunas meditaciones podrás elegir entre la postura sentada o tumbada.