CÓMO SENTARSE

A MEDITAR

GUÍA RÁPIDA PARA SABER CÓMO ENCONTRAR LA POSTURA IDÓNEA Y DISFRUTAR DE UNA MEDITACIÓN PLACENTERA,

SIN QUEDARSE DORMIDO

¡NI DAÑARSE LA ESPALDA!

1 SENTARSE

Sí, lo 1º es sentarse. Hay varias posibilidades: en una silla, en un cojín o en el suelo.

* Si decides usar una silla, colócate hacia adelante, sin tocar el respaldo. Las piernas separadas y los pies, bien plantados en el suelo.

La forma más común consiste en cruzar las piernas directamente en el suelo o bien ayudándote de un cojín

Clave: Las rodillas deben estar a la altura (o más bajas) que las caderas. Si notas tensión en la espalda baja: es posible que tu cojín sea muy alto. En cambio si sientes molestias en las cervicales o el cuello, tu cojín necesitará más altura.

2 LAS MANOS

i. Palmas hacia abajo: en los muslos o las rodillas.

ii. Una encima de otra, con los pulgares juntos: colocadas en el regazo

Aunque existen muchas posiciones distintas, cada una de ellas con una cualidad diferente, las posiciones más básicas son:

i

Mueve las manos adelante y atrás, hasta encontrar el punto de equilibrio. Mientras lo haces, observa que la posición de las manos afecta en tu postura: atraerá tu columna hacia adelante o hacia atrás.

ii La mano derecha, reposa sobre la mano izquierda

3 LA COLUMNA

La sensación que se tiene cuando uno entra en la postura correcta es de "comodidad". Siempre busca ese punto, la posición más relajada. Debes sentir apertura, equilibrio y que tu columna está recta.

La búsqueda del "punto medio"

Moverse levemente a la izquierda hasta sentir desequilibrio (que la columna no está recta) y volver al centro

Hacer lo mismo: a la derecha, al frente y atrás

¿Dónde está tu Centro? ¿El punto donde sientes relax, apertura, que tu columna está alineada?

Encuentra tu punto medio

4 LA CABEZA

i Lleva tu barbilla (¡muy!) ligeramente hacia atrás y hacia abajo

ii La boca ligeramente abierta, los labios tocándose (¡o casi!) La lengua puede colgar relajada, o tocar la parte posterior de los dientes, apoyada en el paladar

iii Los ojos pueden estar abiertos o cerrados. (Recomiendo la segunda opción), relajados, como caídos, mirando al suelo, a un metro de distancia

Uno mismo debe encontrar su propia postura e ir ajustándola con el tiempo. Si hay tensión o incomodidad, no podrás meditar: tu atención se irá allí y es posible que te pierdas en el pensamiento

Y un consejo más... ¡Recuerda que no eres una estatua! No busques la postura perfecta, inmóvil, rígida. ¡Puedes ajustar el cuerpo mientras meditas!

LAJPREM HECTOR