

VARIANTES DE POSTURAS PARA MEDITAR

LA POSTURA DE 7 PUNTOS DEL BUDA VAIROCHANA (La fuente es: “Los estadios de la Meditacion” del Maestro Kamalashila 750dc appx)

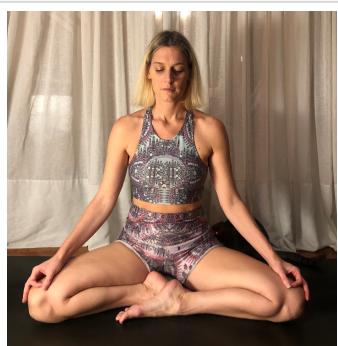
- 1) posición de loto o piernas cruzadas (o las opciones que vimos en silla, banco)
- 2) Ojos semi cerrados o cerrados suavemente
- 3) Espalda muy derecha
- 4) Hombros nivelados
- 5) Cabeza que no esté inclinada ni hacia atrás ni hacia delante
- 6) Dientes y labios relajados sin tensión
- 7) Lengua en posición natural, punta tocando el paladar (atrás de dientes superiores)



PADMASANA
Postura del Loto



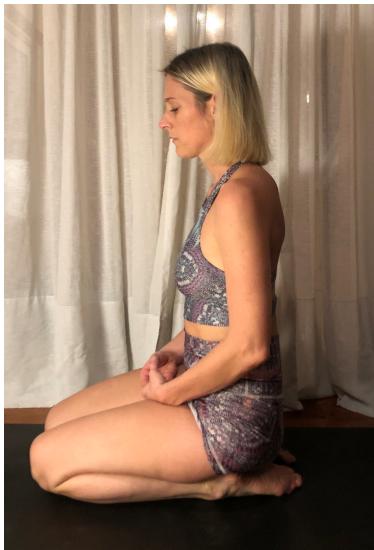
ARDHA PADMASANA
Postura del medio loto



SUKHASANA (tambien birmasana)
Un pie delante de otro



SIDDHASANA
Postura para invierno!
Escondemos pie debajo del muslo



SUPTA VIRASANA
Arrodillado sobre un banco o altura



SENTADO EN SILLA
Con espalda recta



TADASANA
La Montaña
postura de pie



SVANASANA
Postura del cadáver
Postura acostado (posición decúbito supino)



JÑANA MUDRA
Índice y pulgar unidos, palmas hacia arriba
No hace falta necesariamente que tengas el índice y pulgar unidos, también puede ser la mano abierta lo que te resulte más cómodo



CHIN MUDRA
Índice y pulgar unidos, palmas hacia abajo
No hace falta necesariamente que tengas el índice y pulgar unidos, también puede ser la mano abierta lo que te resulte mas cómodo



DHYANI MUDRA
Mano izquierda “acuna” a la mano derecha, pulgares unidos
La mano izquierda simboliza la sabiduría y la mano derecha simboliza el método.
Puede resultarte comodo apoyar las manos sobre un almohadoncito

ELEMENTOS

- 1) Nos ayudan a tener la postura correcta
- 2) recordá que un índice para la altura correcta debajo de los glúteos, es que las rodillas estén por debajo de la línea de las caderas
- 3) si alguna rodilla queda “flotando” sin apoyo en el suelo, usa almohadones o bloques o alguna altura para contenerla
- 4) si te duele la cintura en savasana podes colocarte una altura (almohadón o bloques) debajo de las rodillas
- 5) respecto a la posición de Manos busca la que te resulte realmente cómoda y permita que te relajes profundamente
- 6)todas las indicaciones deben favorecer la relajación y la quietud



SVANASANA con altura bajo rodillas para el dolor de cintura



Sin altura bajo los glúteos las rodillas quedan por arriba de la línea de la cintura y la espalda baja se pone redonda



Con altura bajo los glúteos las rodillas quedan por debajo de la línea de la cintura y podemos enderezar correctamente la columna vertebral

PROPS - ELEMENTOS



ZAFU REDONDO

Almohadón para meditar

Ideal que los materiales sean naturales y mejor aún Organicos, por ejemplo tela de algodón y relleno de algodón puro o cáscaras de semilla



ZAFU EN FORMA DE MEDIALUNA

almohadón para meditar, ideal para contener mejor las piernas

Ideal que los materiales sean naturales y mejor aún Organicos, por ejemplo tela de algodón y relleno de algodón puro o cáscaras de semilla

| | |
|---|---|
|  | <p>BOLSTER Almohadón en forma de cilindro Ideal que los materiales sean naturales y mejor aún Organicos, por ejemplo tela de algodón y relleno de algodón puro o cáscaras de semilla</p> |
|  | <p>BANQUITO DE MEDITACIÓN Si elegimos la postura de Supta virasana, estos bancos resultan muy cómodos para meditar y no cargar peso en las rodillas Algunos vienen con la base chanfleada dejando el banco en diagonal. Son buenas opciones también.</p> |
|  | <p>BLOQUES DE MADERA también pueden usarse como alturas para meditar o contener rodillas. Puede colocarse una manta sobre el bloque para que el asiento no sea tan duro</p> |
|  | <p>ALFOMBRAS DE MEDITACIÓN No hace falta que sea como el de la foto pero se sugiere colocar el almohadón sobre una alfombra o sobre el mat de yoga ya que el apoyo de los huesos sobre el suelo duro a la larga puede resultar doloroso o molesto</p> |