




## VARIANTES DE POSTURAS PARA MEDITAR

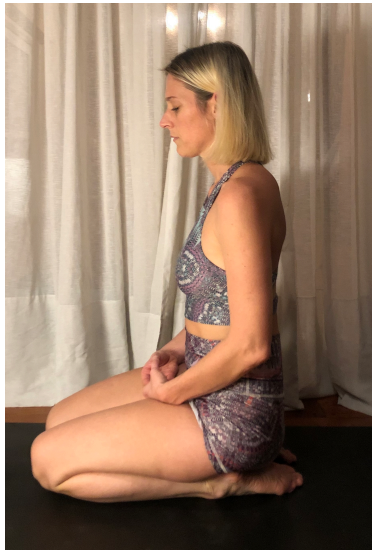
**LA POSTURA DE 7 PUNTOS DEL BUDA VAIROCHANA** (La fuente es: “Los estadios de la Meditacion” del Maestro Kamalashila 750dc appx)

- 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 cadaver  
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 mas cómodo

	<p><b>CHIN MUDRA</b>          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</p>
	<p><b>DHYANI MUDRA</b>          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</p>

## **ELEMENTOS**

- 1) Nos ayudan a tener la postura correcta
- 2) recuerda 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 puedes 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



	<p><b>SVANASANA</b> con altura bajo rodillas para el dolor de cintura</p>
---	---



	<p>Sin altura bajo los glúteos las rodillas quedan por arriba de la línea de la cintura y la espalda baja se pone redonda</p>
	<p>Con altura bajo los glúteos las rodillas quedan por debajo de la línea de la cintura y podemos enderezar correctamente la columna vertebral</p>

## **PROPS - ELEMENTOS**

	<p><b>ZAFU REDONDO</b> 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</p>
	<p><b>ZAFU EN FORMA DE MEDIALUNA</b> 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>

	<p><b>BOLSTER</b>          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><b>BANQUITO DE MEDITACIÓN</b>          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><b>BLOQUES DE MADERA</b>          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><b>ALFOMBRAS DE MEDITACIÓN</b>          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>