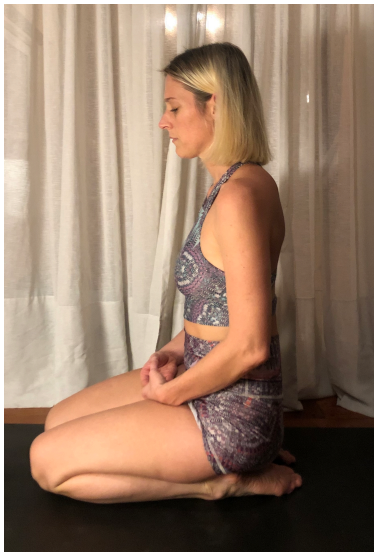
VARIANTES DE POSTURAS PARA MEDITAR

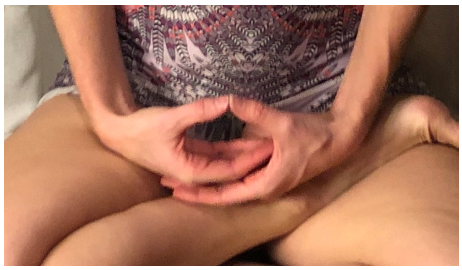
LA POSTURA DE 7 PUNTOS DEL BUDA VAIROCHANA (La fuente es: "Los estadios de la Meditacion" del Maestro Kamalashila 750dc appx)

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 inverno! Escondemos pie debajo del muslo
	SUPTA VIRASANA Arrodillado sobre un banco o altura
	SENTADO EN SILLA Con espalda recta

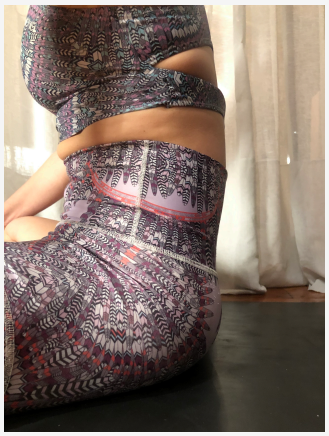
	TADASANA La Montaña postura de pie
	SVANASANA Postura del cadaver Postura acostado (posición decúbito supino)
	JÑANA MUDRA Índice y pulgar unidos, palmas hacia arriba No hace falta necesariamente que tengas el indice y pulgar unidos, también puede ser la mano abierta lo que te resulte mas cómodo

	CHIN MUDRA Índice y pulgar unidos, palmas hacia abajo No hace falta necesariamente que tengas el indice 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) recorda 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 profudamente
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

	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
	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.
	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
	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