

## Posturas de Meditación

**Medio Loto** El pie izquierdo se coloca en el muslo derecho y la pierna derecha está metida debajo. Esta posición es ligeramente asimétrica, por lo que a veces la parte superior del cuerpo necesita compensar para mantenerse recta.

**Completo Loto** Esta es la posición más estable pero difusa de todas, donde cada pie se coloca en el muslo opuesto. Esto es simétrico y muy sólido, pero a menos que sea fácil para usted, uno fácilmente puede lesionarse las rodillas tratando de forzarlo.

**Estilo Sencillo** Las piernas están cruzadas y las partes superiores / laterales de ambos pies descansan en el suelo. Las rodillas, idealmente, también deberían descansar en el suelo.

**Arrodillarse** Puede arrodillarse con un banco de meditación, que mantiene el peso fuera de sus pies y ayuda a mantener la espalda recta. Puede arrodillarse con una almohada entre sus piernas. Si utiliza un zafu, a menudo se coloca "al borde". O puede arrodillarse sin almohada o banco, sentado sobre los talones.

**Silla** Es más fácil permanecer en posición vertical y alerta en una silla si se sienta más cerca del borde delantero para sostener su propia columna vertebral en lugar de apoyarse contra la silla hacia atrás. Las caderas deben estar ligeramente más altas que las rodillas para evitar que se encorve. Mantenga sus pies planos en el piso. Si se sienta con la pelvis contra el respaldo de la silla, puede usar un cojín detrás de usted para ayudar a mantener la espalda recta. Puede compensar su altura utilizando un cojín debajo de los pies si es más corto, o debajo de las nalgas si es más alto.

**Acostado Sólo** se recomienda en el caso de que sentarse no sea una opción para usted, ya que hay una tendencia a quedarse dormido. Opciones:

1. Rodillas levantas y ligeramente separadas.
2. Un brazo con el antebrazo levantado
3. Manos descansando en posición de mudra. Las rodillas, el brazo o los pulgares se deslizarán y le alertarán si se queda dormido.

## Posiciones de Mano

Recomendamos cualquier posición donde los brazos y las manos se puedan relajar:

**Posición Mudra** La mano dominante sostenida ligeramente en el regazo/planta de pies. palma hacia arriba sosteniendo la otra mano, también la palma hacia arriba, de modo que los nudillos de ambas manos se superponen. Los pulgares deben tocarse ligeramente para formar un óvalo y descansar ligeramente cerca de su regazo. Si hay tensión en el cuerpo, se puede colocar un pequeño cojín debajo de manos.

**Palmas hacia arriba o hacia abajo** Otras posiciones comunes de las manos son para que las palmas descansen hacia arriba o hacia abajo ligeramente en los muslos cerca de las rodillas.

## Reglas Básicas

1. Medita a una hora del día en la que no te apresures. Es recomendable a primer a hora en la mañana o justo antes de acostarte.
2. Medita cuando no estés perezoso o camina enérgicamente antes de meditar para aumentar la energía. Lavarse la cara y el cuello con agua fría también ayuda.



3. Trate de establecer un espacio pequeño en su habitación o casa que esté dedicado a la meditación y mantenga el área ordenada.
4. Trate de hacer pequeñas tareas para que no se preocupe por ellas cuando medita.
5. Use ropa suelta, cómoda que no te distraiga.

## Problemas Comunes

**Piernas dormidas** Es común que las piernas se duerman, siempre y cuando no tome más de un minuto o dos para que la circulación regrese. La circulación puede mejorar cuanto más medites. Pruebe diferentes almohadones o use cojines adicionales para apoyar las rodillas o levantar el trasero.

**Urgencia para moverse** Es útil no ceder a cada impulso de moverse, sino sentarse con la incomodidad por un tiempo, y luego lenta y conscientemente hacer un pequeño ajuste para que el cuerpo se sienta más cómodo, como cambiar la posición de las piernas.

## Lista de Verificación de Postura Previa-meditación

El objetivo es permitir un rendimiento óptimo y equilibrar la firmeza y la alerta, pero relajado.

**Posición** Elija una posición que sea relativamente fácil sin mucha lucha, no necesariamente la posición que prefiera.

**Las rodillas**, idealmente, deben descansar en el suelo en posiciones con las piernas cruzadas o apoyarlas con cojines / toallas para no forzarlas.

**Atrás** Imagine que la parte superior de la cabeza se estira hacia el techo, lo que endereza la columna vertebral, y luego deje que los músculos se relajen. Debe haber una ligera curva en la región inferior de la espalda, ayuda a mantener el cuerpo en posición vertical sin esfuerzo.

**La cabeza** debe sentir que se balancea sin esfuerzo encima de su columna vertebral.

**La barbilla** está ligeramente metida y la nuca relajada.

**La boca** se mantiene cerrada y se respira por la nariz. La lengua se puede presionar ligeramente contra el paladar superior y ayuda a reducir la necesidad de tragar.

**Los ojos** se mantienen cerrados o es aceptable mantenerlos abiertos con los párpados bajados y la mirada apoyada en el suelo a unos 2-3 pies frente a usted.

**La respiración** debe fluir naturalmente dentro y fuera, dejando que el abdomen y la columna se muevan suavemente con la respiración. Haga algunas respiraciones profundas en el pecho superior para permitir que su pecho se abra antes de meditar. Relájese en la exhalación, con una sensación de espacio en el frente del cofre.

**Las manos** deben apoyarse ligeramente para que no haya tensión en los hombros o la parte superior de la espalda

**Los hombros** deben estar relajados, permitiéndoles retroceder para abrir su cofre. Deja que se muevan con tu respiración.

**Relaja** tu mandíbula, tu lengua, tus ojos y tu frente.

