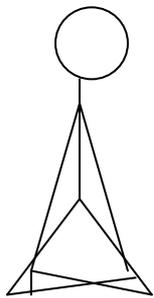
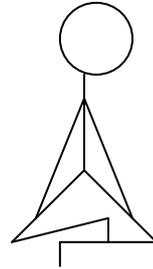


**Trabajo realizado por Lucia Fernandez Moujan, alumna del primer año del profesorado de Escuela Yoga**

**ASANAS DE MEDITACIÓN**  
*POSTURAS SENTADAS*

Postura sentada con un pie delante de otro o un talón sobre otro.

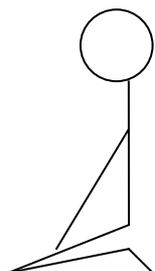
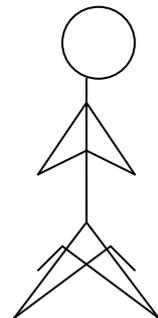
**SIDDHÁSANA.**  
*Sidha: perfección*



**SWASTIKASANA.**  
*Swástika: auspicioso, beneficioso*  
Un pie dentro de la rodilla, el otro apoyado en la cara interna del muslo

Pies cruzados sobre muslos, lo más cerca de las ingles. Las rodillas apuntan hacia el frente

**PADMASANA.**  
*Padma: loto (ardna: medio)*



**VIRASANA (o VAJRASANA).**  
*Vira: héroe*  
Piernas flexionadas, pelvis sobre los talones, que se abren hacia los lados manteniendo los dedos gordos en contacto

SUKHASANA.

*Sukha: fácil*

Cruzado de piernas cómodo, estilo "indio"

Para tomar las posturas de meditación en principio debe ponerse altura bajo de la pelvis. La misma depende de las posibilidades de cada persona a lo largo de su proceso de práctica.

La altura puede darse mediante un taco, una o más frazadas, almohadones y de ser necesario para la comodidad de la práctica, un banquito en la posición de Virasana.

Esta altura debe colaborar a la *correcta posición de la pelvis*, que debe estar equilibrada, con el apoyo bien claro sobre ambos isquiones. Si existe un acortamiento de la musculatura de los isquiotibiales la tendencia será a la retroversión de la pelvis, en tanto que si el acortamiento es en los cuádriceps la tendencia será a la anteroversión de la misma.

*Las rodillas deben quedar por debajo del nivel de las caderas*, apoyadas sobre la superficie, para que el sostén no produzca tensión, lo cual permite una mayor relajación de la articulación coxo-femoral (punto de movilidad) y es menos exigido para la columna. Si aún con la altura esto no sucediera, dar apoyo a las rodillas por medio de almohadones o frazadas, para que estas puedan relajarse sobre la superficie y no generar tensión en las caderas, hasta que las mismas puedan ir cediendo.

Observar la posición del eje en relación a los isquiones, para que no quede ni por delante ni por detrás, y la alineación de la columna con respecto a la posición de la pelvis, la cabeza y a cómo se configuran las curvas naturales de la misma.

*El mentón debe quedar paralelo al suelo*. Al observar la postura, cuidar que por dirigir la coronilla hacia el techo, no se rectifiquen las cervicales y se cierre el mentón sobre la garganta.

Es importante que una vez lograda una correcta colocación, la persona pueda ir encontrando comodidad en esta postura, ya que probablemente deba sostenerla por un tiempo durante limpiezas/mantras/meditación.

Este sostén se logra mediante la descarga de tensión de los músculos superficiales que muchas veces tienden a ser los que sostienen la columna y la postura, para lograr una conciencia del trabajo de los músculos posturales, que son los que originariamente trabajan para el sostén de la columna.

El trabajo de esta musculatura profunda puede producir primero incomodidad o cansancio, ya que por los distintos hábitos posturales suelen estar poco trabajados y poco activos.

*Para ayudar a generar conciencia de esta musculatura y su sostén podemos poner un ladrillo entre la pared y la columna dorsal.*

Intentar mantener el *suelo pélvico activo*, sin tensión en los músculos abdominales. Para que la pelvis pueda funcionar de suelo y de sostén también para los órganos internos.

*Comenzar con un trabajo de asanas de pie facilita el trabajo sentados*

### **Fuerzas opuestas**

Por un lado los isquiones que se dirigen hacia la tierra, al tiempo que la coronilla lo hace hacia el cielo. Estas fuerzas opuestas atraviesan todo el torso, procurando abrir espacio.

### **Ajustes**

Primero darse el tiempo de observar las distintas variables a tener en cuenta en esta postura (rodillas / isquiones / caderas / cabeza).

*Cuando intervenimos sobre el cuerpo del otro, es importante hacerlo desde un lugar cómodo y de seguridad para poder transmitirle eso mismo a quien recibe el toque y poder estar abiertos a percibir su energía, los cambios que se van sucediendo en su postura y hasta dónde podemos llegar con los ajustes acompañando su propio proceso y colocación. También para poder ver qué información la persona precisa en ese momento y si nosotros podemos brindársela a través del contacto.*

Los toques son para despertar la conciencia en esas zonas que son tocadas principalmente y no para "corregir".

1. colocar una mano en el pecho y otra en la espalda, en el/los lugar/s que consideremos precisen aflojar o queramos traer a la conciencia de la persona que está en la postura
2. pararnos detrás con las rodillas a los costados de la espalda y llevar suavemente con las manos sus hombros hacia atrás. Tener cuidado de no sacar de eje a la persona que recibe el ajuste.
3. colocar las manos relajadas sobre los hombros, dando el peso simplemente sin ejercer presión hacia abajo de más. Si hace falta podemos presionar un poco la musculatura de la zona del trapecio para ayudar a aflojar.
4. nuevamente con las rodillas en la espalda, colocar las manos sobre las orejas y dar dirección hacia arriba, suavemente.
5. por último ir subiendo desde las orejas hasta la coronilla llevando luego desde los pelos hacia arriba.

Si queremos dar especialmente la información de abrir espacio en la columna, colocar una mano en el pecho y con los dedos índice y medio de la otra mano ir dando una suave presión en dirección hacia arriba a lo largo de la musculatura que rodea a la columna (costados de la apófisis vertebral), empezando bien cerca del sacro y subiendo a lo largo de todo el torso.

### **Beneficios**

Estas posturas son una herramienta en la práctica de retorno al ser; para volver al eje, al centro, conectar con el cuerpo. Esta conexión busca lograr una sensación de bienestar, de traernos al presente despejándonos de la

abstracción de lo externo y de las dispersiones para poder concentrarnos en el aquí y el ahora. El logro de la estabilidad física se dirige también a una búsqueda de estabilidad mental, siendo las piernas y la pelvis la base fundamental para que el tronco pueda sostenerse libre.

Fortalece la musculatura profunda de sostén, ayudando a evitar la tensión extra de la musculatura de la espalda y las caderas.

### **Contraindicaciones**

Si hay problemas de várices y de circulación. Buscar posturas más descomprimidas como Virásana con el banquito (no hay presión en las piernas)

Si hay dolor en rodillas, dar sostén con altura bajo las rodillas y la pelvis y buscar ante todo la comodidad para poder permanecer en la postura sin que haya dolor articular. Pueden colocarse también almohaditas en el hueco poplíteo para generar espacio en la articulación.