

## MAIN MENU

Home

LA Yoga Advertisers

Where To Yoga

When To Yoga

LA Yoga Classifieds

Contact Us

Media Reviews

Closing Dates

Rate Card

Ad Dimensions

Subscribe

Past Issues

## SECTIONS

Departments

Columns

Special Section

Last Month's Articles

Copyright 2008, LA Yoga

## Meditando Sobre Como Sentarse

PDF PRINT EMAIL

User Rating: ○○○○○○ / 0

Poor ○ ○ ○ ○ ○ Best

Written by Julie Carmen (Traducido por Laura Elena Ortuño)

### Lao Tzu dijo: "agua sucia, dejado tranquilo – se vuelve transparente"

Sthira sukha asana. La postura debe ser estable y cómoda, dice Patanjali en el Yoga Sutra. No importa cual tradición de meditación decide practicar, la habilidad física de sentarse cómodamente y establemente afecta la habilidad de la mente para mantenerse concentrada durante la meditación. Si nos sentimos incómodos, la mente se distrae. Podemos ignorar las distracciones y tolerar leve incomodidad como un piso duro o una temperatura imperfecta, porque nuestra intención es seguir meditando. El punto más importante es que los desafíos físicos y mentales de comenzar la práctica de meditación no nos intimiden a tal punto que pensemos está fuera de nuestro alcance.

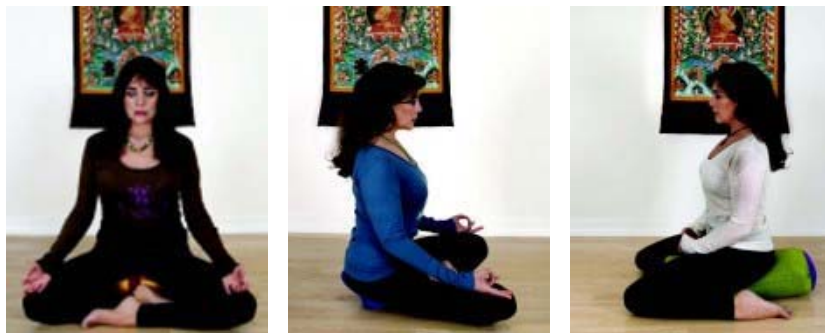
Mantenerse sentado por un periodo extendido requiere practica. Con esfuerzo sincero y repetido las articulaciones se equilibran, el cuerpo se adapta y la mente se destila. Si se siente tan bien que lo queremos hacer otra vez, hemos creado un lazo de realimentación positivo. Para crear esta experiencia, una variedad de posturas sentadas son posibles.

La imagen del padmasana (la posición del loto) puede ser el icono más popular que simboliza la meditación, pero poca gente la puede lograr el primer día o el enésimo día de su practica de yoga. El loto es una posición que nunca debe ser forzada (contraindicaciones incluyen un menisco desplazado o daño al ligamento medial colateral). Para mucha gente, es posible practicar lo suficiente para llegar a dominar esta posición a través de trabajo consistente y concentrado sobre las caderas, las piernas y la parte inferior de la espalda, incluyendo la elongación de la banda iliotibial, o cintilla iliotibial, que es la lamina muscular y el tejido conectivo en la parte externa del muslo.

Como nos sentamos cuando meditamos depende de la anatomía de nuestro cuerpo, nuestra fuerza y nuestra flexibilidad. Hasta en el Hatha Yoga Pradipika, el loto no es la única posición sentada. Varias opciones son presentadas, y más allá de lo que está en los textos, la meditación puede ser practicada en cualquier posición, con o sin otros objetos, en una silla o recostado. La meditación profunda hasta se puede practicar mientras caminamos o mientras nos movemos concientemente.

La anatomía que ha heredado, conocida como la anatomía inicial o congénita afecta si preferirá sentarse con las piernas rotadas interiormente como en el virasana o la posición del héroe o externamente rotadas como en la posición del loto o cualquier posición con las piernas cruzadas. Cuando hablé con Loren Fisherman, MD, co-autor de Yoga for Arthritis y Yoga for Multiple Sclerosis, él me explico que la gente que nace con una anteversión femoral (la cabeza de la articulación del fémur rotada hacia arriba) rota la articulación de la cadera interiormente con mayor facilidad. Esta persona preferirá virasana apoyada o la posición del héroe. Si alguien tiene una articulación sacroiliaca inestable, conocido como una alteración sacroiliaca, una condición poco diagnosticada, pueden preferir sentarse en la posición virasana, en la cual la articulación de la cadera se rota interiormente. Si siente una sensación de tironeo alrededor de las rodillas mientras practica virasana, puede ser útil poner una almohada, un bloque o una manta por debajo del pelvis hasta que las rodillas no se sientan estiradas.

El embarazo también puede afectar como se sienta; los tendones alrededor del sacro pueden volverse más elásticos durante y justo después del embarazo a causa de la hormona relaxina, por eso puede sentirse más cómoda sentada con las piernas rotadas exteriormente, comprimiendo levemente las articulaciones sacroiliacas y manteniendo el sacro en su lugar. Usando una almohada o un banco especialmente diseñado para la meditación usualmente facilita el mantenerse sentado.



Posiciones de meditación sostenidas por almohadas y silla. Variación virasana (posición del héroe) (izquierda). Almohadas: <http://www.dalaimamayoga.com/> (izquierda y al centro) Supported meditation positions with cushions and chair. Virasana variation (hero's pose) (left). Bolsters: <http://www.dalaimamayoga.com/> (left and center); Meditation seat (right): Salubrion, <http://www.salubrion.com/>

### Acomodandose

Ajustamientos pequeños nos ayudan a distribuir peso igualmente para que nos demos cuenta si hay simetría. Si se imagina el peso de la gravedad como un imán gigante por debajo del piso, puede llegar a sentir el peso de su pelvis y sus piernas descansando sobre la Tierra. Intente mecerse de un lado al otro para encontrar las puntas inferiores de los huesos pélvicos, poéticamente llamadas tuberosidades isquiales. Luego, mécese hacia adelante y atrás, como si estuviese andando a caballo,

para localizar el cóccix y la base del hueso pubis. Estos ajustes ayudan a alinear el pelvis y pueden aumentar conciencia de la forma de diamante que se crea entre estos cuatro puntos. Una vez que siente esta energía hacia abajo (apana), puede comenzar a extenderse hacia arriba a través de la columna vertebral. Al alongarse por los lados de la cintura y el cuello puede llegar a sentir cierta liviandad (prana) en la caja torácica y en el cráneo. Si se le duermen las piernas significa que la posición está muy tensa y está causando isquemia (bloqueo de una arteria). La gran mayoría de las personas pueden soportar adormecimiento en las piernas sin peligro, a diferencia de la isquemia en el cerebro o el corazón durante las inversiones, la cual sí es peligrosa.

### Los Beneficios de Encontrar un Asiento

La meditación es un recurso valioso para todos nosotros expuestos a los eventos hiperestimulantes en este mundo de cambios rápidos. De hecho, la meditación en sus diferentes formas es parte de varios tratamientos de medicina occidental para condiciones tan variadas como problemas de corazón, síndrome de colon irritable, asma, síndrome de atención dispersa, ansiedad, depresión, stress post-traumático y el trastorno obsesivo-compulsivo. La meditación es una herramienta que nos permite practicar como metabolizar el contenido manifiesto y latente del día (los estímulos externos e internos). Problemas de salud, tensiones familiares, éxitos o fracasos profesionales, crisis interpersonales, guerra, violencia y los malos pronósticos pueden acumularse. Los pensamientos no procesados y los sentimientos bloquean nuestro acceso a nuestra verdad interna y nos pueden dejar aplastados y sin interés alguno. Que la meditación sea sagrada y espiritual o solo una manera práctica de manejar un psiquis sobrecargado, encontrar la forma de estar en paz vale el esfuerzo.

*Julie Carmen, MA, MFTI, ERYT-500 es una pasante en una práctica privada de Malibu de terapia Matrimonial y Familiar. Enseña yoga en Los Angeles y a través de su CD y DVD de instrucciones, disponible en <http://www.juliecarmenyoga.com>.*

*Traducido por Laura Elena Ortuño.*

[< Prev](#)

[\[ Back \]](#)