

@pauli_terapeutaintegral



terapeutaintegral.com.ar



VIVIR EN PRESENTE

**Una guía para habitar tu cuerpo con
presencia durante la meditación**



Introducción

La meditación es un espacio de conexión con vos. Y para poder disfrutarla, es importante encontrar una **postura cómoda y estable**, que te permita permanecer inmóvil y en calma durante el tiempo que hayas destinado a tu práctica formal de meditación.

Los **mudras**, por su parte, son pequeños gestos con las manos que ayudan a canalizar la energía, calmar la mente y potenciar la intención de tu meditación.

En este e-book vas a descubrir distintas **posturas y mudras** que podés usar en tu práctica formal. **No se trata de forzarte a lograr posturas perfectas**. Lo más importante es conectar con el momento presente de una forma amable con tu cuerpo.

Animate a probar, a descubrir lo que tu cuerpo necesita y a hacer de cada práctica un momento único de presencia y serenidad.

Sobre la postura

La práctica formal de meditación es aquella en la que reservamos un tiempo concreto y lugar adecuado.

Para la **postura** de meditación nos sentamos con el cuerpo erguido. No es una postura demasiado rígida, los músculos no están tensos, ni demasiado suelta. Lo importante es que espada y cuello formen una línea recta. Para lograrlo metemos mentón levemente hacia adentro. Los brazos están relajados con manos apoyadas sobre las piernas o adoptando algún mudra.



Principales posturas de meditación

En una silla

Si es tu primera vez practicando meditación, la postura más simple es sentados en una silla. La espalda debe estar recta, no apoyada sobre el respaldo. Nos puede ayudar primero pegar la cola al respaldar de la silla, luego acomodar la espalda. El cuello va en línea recta con espalda y el mentón levemente retraído.

Los pies deben estar apoyados sobre el piso. Si los pies te quedan colgando, es conveniente acomodar libros o algo firme debajo. Piernas y pies quedan relajados.

Brazos y manos también relajados. Las palmas de las manos pueden quedar apoyadas sobre las piernas o adoptando algún mudra.





En el suelo

Para las posturas en el suelo nos sentamos sobre un mat de yoga, colchoneta o una frazada doblada en el piso. La superficie debe ser firme pero no demasiado rígida para que no genere dolor en los puntos de apoyo, por eso no se recomienda hacerlo directamente sobre el suelo.

La espalda y cuello deben quedar en línea recta con el mentón levemente retraído.

Brazos y manos quedan relajados. Las palmas de las manos pueden quedar apoyadas sobre las piernas o adoptando algún mudra.

- De piernas cruzadas o postura Birmana

Una postura simple en el suelo es con piernas cruzadas. Puede ser simplemente con piernas levemente cruzadas, con pies apoyados en el piso, o con los pies descansando debajo de la rodilla o muslo opuesto.

Si sentimos tensión en rodillas, podemos usar un almohadón debajo de los glúteos para elevar caderas.





• Postura de Medio Loto

Para armar la postura de Medio Loto llevamos primero un talón a la ingle. Luego, la otra pierna cruza sobre la primera y apoyamos el pie con talón lo más cerca de la ingle que se pueda.

Si sentimos tensión en rodillas también podemos usar un almohadón debajo de los glúteos para elevar caderas.

• Postura de Loto

Para armar la postura de Loto llevamos primero un talón sobre la ingle de la pierna contraria. Luego, tomamos el otro pie y la pierna cruza sobre la primera. Apoyamos el pie con talón lo más cerca de la ingle que se pueda.

Si sentimos tensión en rodillas también podemos usar un almohadón debajo de los glúteos para elevar caderas.



• Postura seiza

En la postura seiza nos sentamos con glúteos sobre talones.

Si la elasticidad lo permite, podemos abrir un poco talones y bajar glúteos a la planta de los pies, y si podemos un poco más, llevamos los glúteos al piso.



Sobre los mudras

Los mudras son cierres energéticos. En las manos hay una gran cantidad de terminaciones nerviosas, por lo que uniendo los dedos de cierta forma se crean circuitos de energía. Estos gestos corporales permiten canalizar adecuadamente la energía de nuestro cuerpo para lograr diferentes objetivos como el equilibrio físico, emocional y espiritual.

Principales mudras

- Mudra de la armonía

Chin o Gyan mudra es uno de los más famosos. En este mudra la punta del dedo pulgar toca la punta del dedo índice. El resto de los dedos quedan estirados.

Chin significa conciencia, por eso se llama también mudra de la conciencia. Se trata de la unión del ser con el todo: el dedo índice representa al individuo y el dedo pulgar a la conciencia (unión del ser con la conciencia).



Propiedades: ayuda en el flujo de energía corporal para que circule equilibradamente, armonizando nuestro estado físico, emocional y espiritual.



- Mudra de la sabiduría

Bhramara mudra es el mudra de la Madre Tierra. Se realiza uniendo el dedo pulgar con el dedo medio. El resto de los dedos quedan extendidos.

Propiedades: ayuda a despertar la confianza y seguridad en la vida y en uno mismo. Es muy útil para equilibrar el chakra raíz, para conectar con la energía y fuerza terrenal. También puede utilizarse para alcanzar cuestiones más terrenales (materiales).



- Mudra del amor

Anjali mudra es muy conocido en todas las religiones porque está asociado a la oración. Además, en numerosas culturas orientales este gesto es utilizado como agradecimiento. Para realizarlo, se unen las palmas de las manos con los dedos estirados hacia arriba. Puede hacerse a la altura del corazón o sobre la cabeza.



Propiedades: introduce y regenera la energía corporal fortaleciendo nuestro sistema inmunológico y nos aporta mucha más fuerza y vitalidad. También calma nuestra mente, clarifica nuestros pensamientos y establece un equilibrio y una gran paz en nuestro interior.



- Mudra del vacío

Dhyani mudra es el mudra más tradicional que existe para meditar, por su comodidad y la tranquilidad que aporta.

Se llama "del vacío" porque representa la ausencia de ego y la liberación de todo apego material. Se realiza colocando la mano derecha sobre la izquierda con las palmas hacia arriba. Los pulgares, bien rectos, se tocan ligeramente uno con otro. Las manos deben formar un óvalo.



Propiedades: ayuda a eliminar el estrés y lograr paz mental. Limpia y renueva la energía emocional, despierta la sabiduría que hay en nuestro interior y nos pone en contacto con nuestra propia divinidad.

- Mudra de la protección

Abhaya mudra es uno de los mudras más espirituales que existen.

Se realiza con la palma de la mano izquierda sobre el corazón y con la palma de la mano derecha mirando hacia adelante, con los dedos algo separados y sin forzar la mano, doblando ligeramente los dedos.



Propiedades: ayuda a sentirnos protegidos y encontrar la confianza que necesitamos para superar cualquier obstáculo.



Conclusión

Espero que este material te haya ayudado a **elegir posturas y mudras que te conecten con la comodidad, seguridad y bienestar durante tus meditaciones.**

Recordá siempre que **no hay una forma correcta o perfecta de meditar.** Cada cuerpo es único, y lo importante es encontrar la manera en que puedas **estar presente y en calma.**

Permitite explorar, ajustar y adaptar cada postura a tus necesidades. La verdadera magia de la meditación está en cómo te hace sentir por dentro, no en cómo se ve desde afuera.

*Te deseo un camino lleno de calma, serenidad y conexión profunda con vos.
Que cada práctica te acerque un poquito más a **Vivir en Presente.***