
POSTURA, CUERPO Y RESPIRACIÓN

Pincelada de meditación

Julián Peragón



POSTURA, CUERPO Y RESPIRACIÓN

Todo edificio empieza por unos cimientos, unos pilares y unas vigas para darle fuerza y seguridad al espacio que después habitaremos. En el edificio meditativo esto se consigue con la estabilidad de la postura para sostener la experiencia meditativa; la sensibilización del cuerpo para disolver los puntos de tensión y el centramiento en la respiración para calmar el mundo emocional y cognitivo. Son, por así decir, el abc de la meditación que han seguido la mayoría de las tradiciones meditativas y que corresponden con los tres primeros centros energéticos que van desde el perineo al plexo solar.

Integrar estos principios que son, casi podríamos decir, naturales y que pueden surgir de forma espontánea, se convierten en la forma de entrar en la meditación desde la visceralidad y no desde la racionalidad, donde poner las entrañas antes que la cabeza. Una apertura al sentir el momento a flor de piel.

Om shanti. Julián Peragón