

Postura

Tarea



YOGASÍNTESIS

Foto de JD Mason en Unsplash

La postura meditativa está en la base de lo que es la arquitectura sagrada de la meditación. No es que sea el elemento más importante, ni mucho menos, podemos meditar en cualquier postura, pero sí es verdad que facilita la estabilidad, la concentración y el arrobamiento en la experiencia contemplativa.

Podemos ser más o menos rigurosos con ella pero lo esencial es que la postura nos ayude a mantener una vertical flexible que asegura una atención consciente al momento presente. Hemos hablado mucho en clase sobre la postura adecuada y de la serie preparatoria. Ahora se trata de ponerla en práctica, de investigar diferentes soportes para encontrar esa estabilidad de la que nos hablaba Patañjali en los Yogasûtra cuando hablaba de *sthira-sukha*, un equilibrio dinámico entre firmeza y comodidad.

Uno de los errores al principio es el de querer imitar las posturas de los yoguis, con las piernas cruzadas en loto pero que, para nuestro cuerpo con un estilo de vida moderno, resulta, a todas luces, excesiva. Es mejor partir de un cojín más bien alto, o utilizar un taburete de meditación, e incluso utilizar una silla. Desde ahí podremos, poco a poco, ganar flexibilidad, estabilidad hasta sentarnos cómodamente en el suelo.

Mi propuesta es que medites delante de un espejo para poder observar la alineación de la postura e ir haciendo las correcciones necesarias, siendo muy amables con uno mismo, sin entrar en frustración. Lo importante no es la forma sino la fragancia que destilamos en nuestro interior.