



# LA POSTURA UNA CUESTIÓN DE EQUILIBRIO

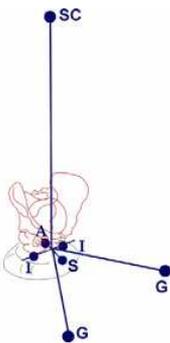
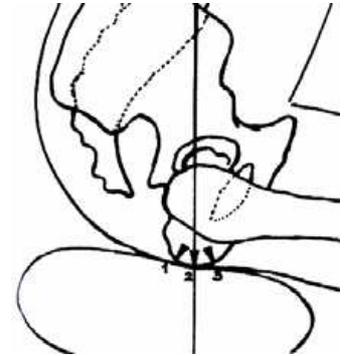
## LA PELVIS

La postura de meditación depende de la posición de la pelvis. En ella se encuentra el centro de gravedad del cuerpo.

En posición sentada la pelvis debe permitir la elevación sin tensión de toda la columna vertebral lo que posicionará automáticamente la cabeza en una actitud recta. De aquí la importancia de un cojín suficientemente alto adaptado a cada individuo.

La parte baja de la pelvis y en especial los isquiones están en contacto con el cojín. El punto medio entre los dos isquiones es el punto de asiento del eje vertical que llega hasta la cima del cráneo. Es también el tercer punto de apoyo del triángulo que forma con las dos rodillas. Debemos atender, asimismo, a la interdependencia entre la pelvis, la cabeza y la altura del cojín.

Antes de cualquier corrección hace falta ver y comprender dónde se sitúa el origen del desequilibrio. Los errores de principiante están en continua readaptación gracias a la creciente comprensión de la verticalidad.



G= genoux, I= ischions, SC = sommets du crâne, A=anus, S=sexe

## LA COLUMNA VERTEBRAL

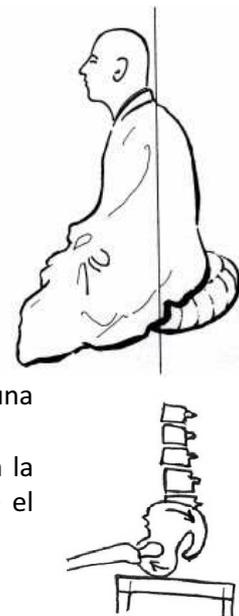
Cuando la pelvis está correctamente posicionada sobre el cojín y este tiene la altura adecuada, el juego de toda la musculatura intervertebral se ajusta según la ley del mínimo esfuerzo creando así una posición de equilibrio sin tensión en la que dejamos la columna vertebral distenderse hacia el cielo. Las vértebras no están comprimidas y la energía se distribuye por todo el cuerpo por el canal raquídeo. En función de los individuos, las posturas varían de la posición de equilibrio entre los dos extremos que son la espalda redondeada y el hiperarqueo.

### La espalda redondeada. (1)

Las causas pueden ser numerosas: la incapacidad de bascular la pelvis hacia delante debido a la musculatura (piernas rígidas o demasiado musculadas), a un problema mecánico, a un cojín muy bajo...

El peso del cuerpo reposa detrás de los isquiones. La cabeza, por el juego de interdependencia va a caer hacia delante. La nuca soporta sola el peso de la cabeza, lo que produce tensión en lo alto de la espalda. La caja torácica está comprimida y la respiración disminuida. El desequilibrio hace que los ligamentos y músculos posteriores estén en tensión crónica. La consecuencia, a medio plazo, puede llegar a ser una inflamación local, una hernia discal u otros trastornos que impedirán la práctica.

Para corregir una espalda redondeada es necesario sólo intervenir en la pelvis, empujándola hacia delante con una pequeña presión ejercida sobre el sacro. También puede ser de utilidad utilizar un cojín más alto.

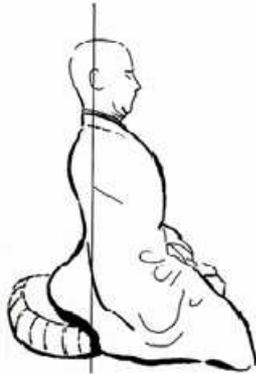




### La espalda arqueada (3)

En la espalda arqueada hay una incomprensión de la noción de equilibrio, de la relajación, y miedo a abandonarse. El meditador se esfuerza por “hacer bien las cosas”, por obtener “algo”.

La pelvis está demasiado basculada hacia delante. El arqueado exagerado va a tensar los músculos lumbares y los ligamentos anteriores cerrando los discos intervertebrales hacia atrás. En consecuencia, la caja torácica va a quedar bloqueada a la manera militar frenando el movimiento natural de la respiración. La cabeza va a ir hacia atrás mientras que el mentón va hacia adelante creando de nuevo una tensión exagerada en el cuello y sobre todo en la nuca. La práctica prolongada en esta posición provocara perjuicios en los ligamentos, músculos y discos vertebrales con diferentes consecuencias: fatiga, inflamación, desordenes mecánicos, que harán al meditador alejarse de la práctica.



Para corregir esta postura lo ideal es llevar la pelvis hacia atrás, disminuir la tensión en el tórax y relajar la zona lumbar. Es posible que el meditador no se reconozca en lo que considerará una actitud demasiado relajada o abatida. Suele ser de utilidad demostrarle al practicante su error adoptando su postura de manera que pueda verla desde el exterior. También podemos intervenir en la altura del cojín.



La postura se construye momento a momento durante la práctica. Es importante estar atento a lo que pasa en el cuerpo intentando comprender la dinámica desde el interior. Es necesario ponerse en cuestión, aceptar estar molesto, y observarse a sí mismo.

El cuerpo y el espíritu cuando son uno se convierten en la eternidad en una simple postura.

