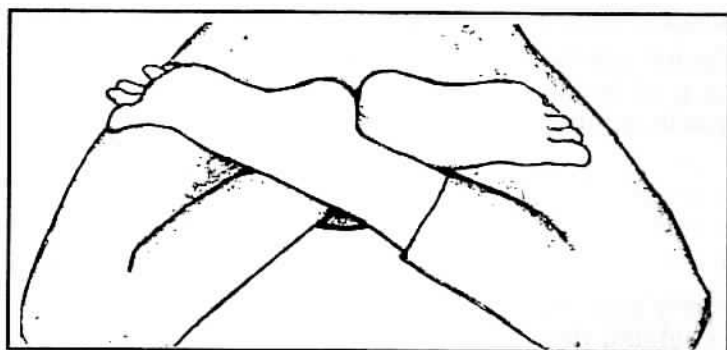
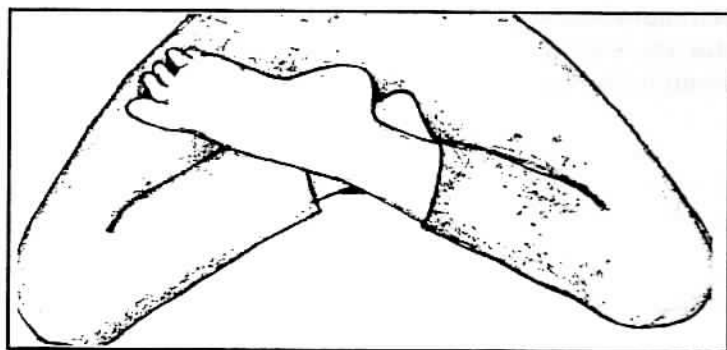


POSTURA DE ZAZEN

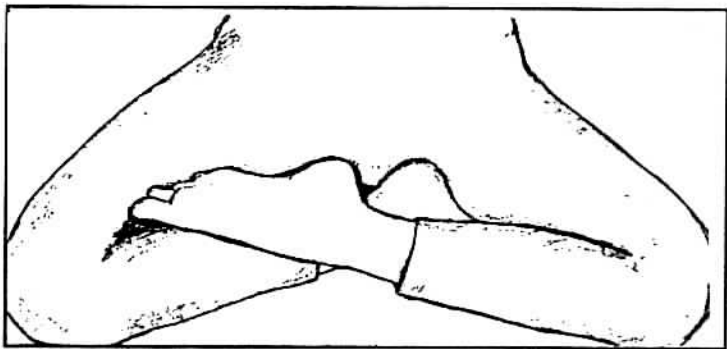
1. De acuerdo a la dificultad o flexibilidad de la persona se pueden adoptar las siguientes posturas de las piernas:



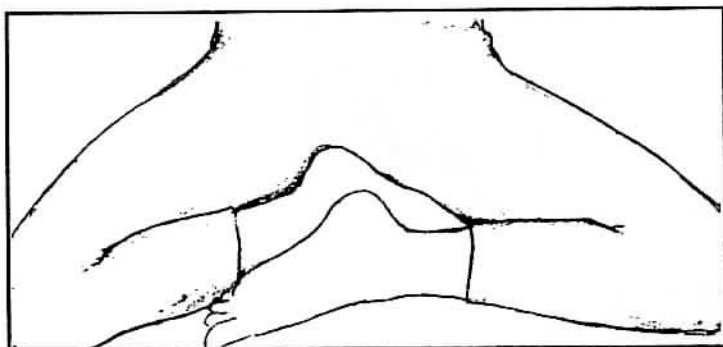
- **Loto entero:** La postura ideal, ofrece mayor estabilidad y equilibrio.



- **Medio loto:** Es básicamente la misma que el loto entero, sólo que una de las piernas descansa sobre el suelo.



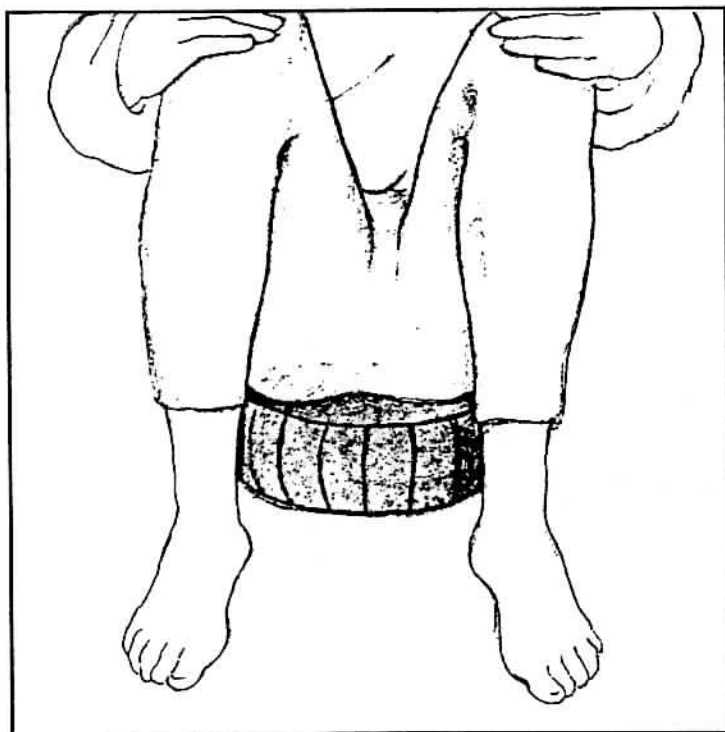
- **Con una pierna entre la pantorrilla y el muslo:** Esta es la más común para los nuevos practicantes.



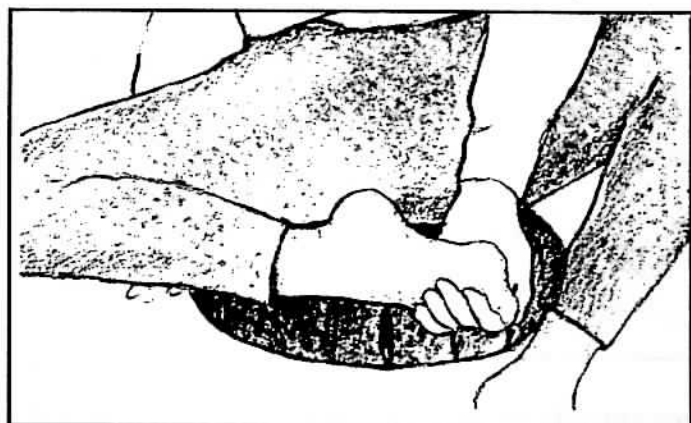
- Con ambas piernas descansando sobre el suelo.

En todos los casos se recomienda intercambiar las piernas entre *zazen* y *zazen*. De esta manera no se crean desequilibrios permanentes en la cadera y en la columna.

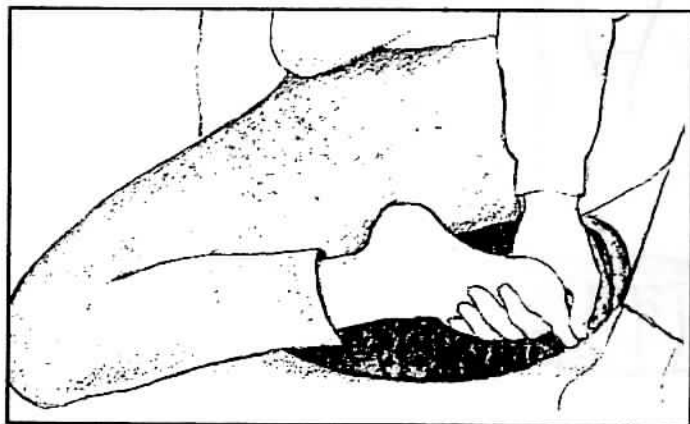
2. Forma de tomar la postura de las piernas:



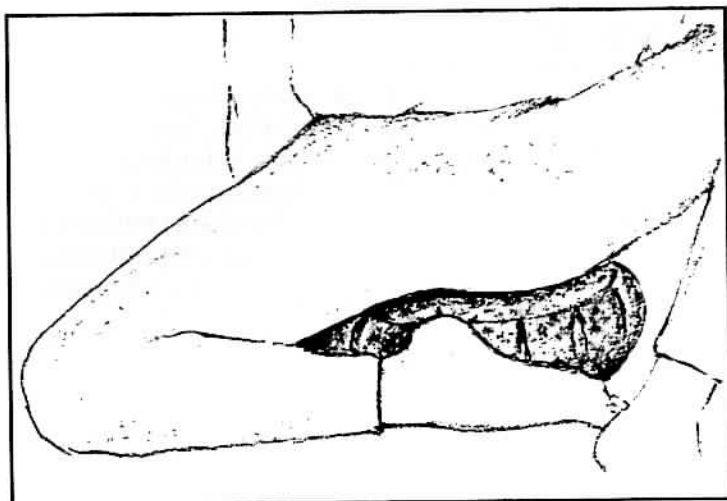
- Sentarse en el centro del *zafu* (cojín redondo) con las piernas sueltas.



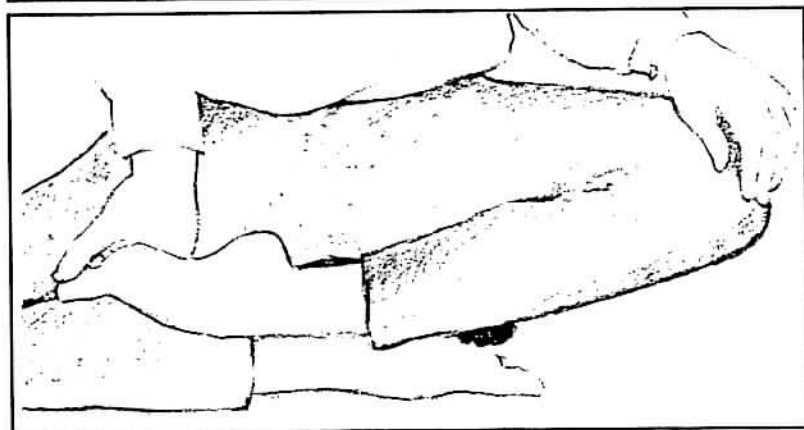
- Poner el pie con la planta hacia arriba sobre el cojín.



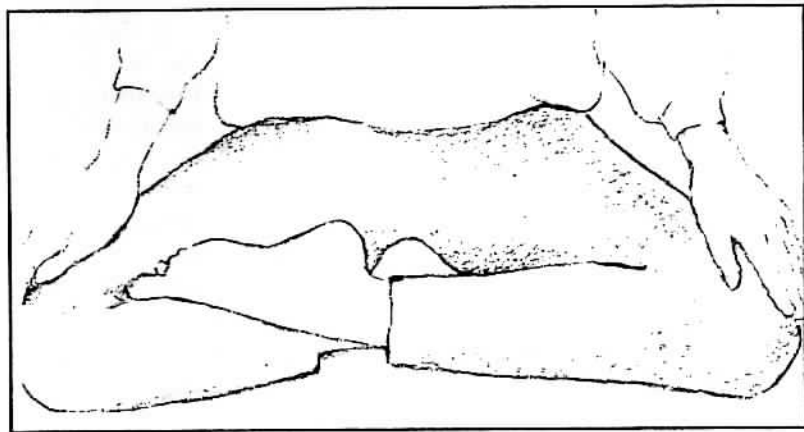
- Sin bajar el pie, poner la rodilla en contacto con el suelo.



- Soltar el pie para que repose en el piso cuidando que quede casi alineado con la pierna.

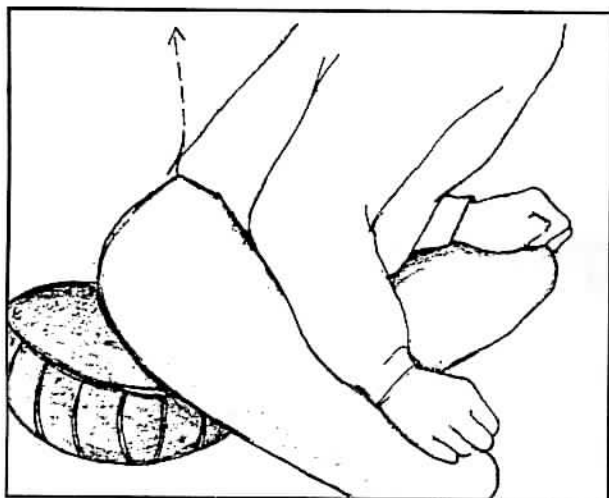


- Poner el otro pie sobre el muslo, o entre la pantorrilla y el muslo, o sobre el suelo.



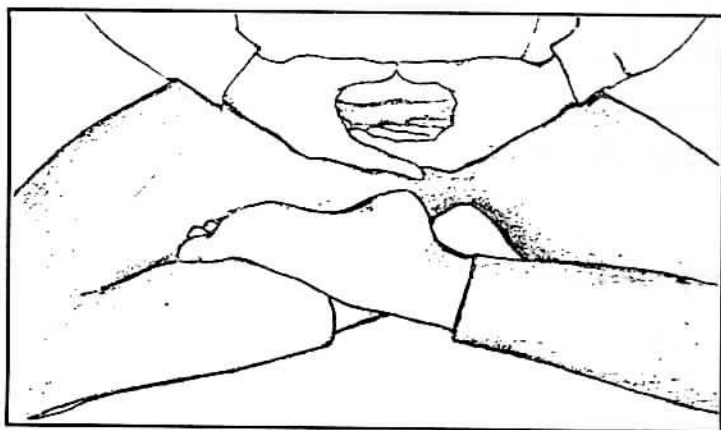
- Bajar la rodilla inclinando un poco el cuerpo hacia adelante para asegurarse que las rodillas queden en contacto con el suelo.

3. Postura de la cadera:



- Después de colocar las piernas, se balancea el tronco hacia adelante, se acomoda el cojín, y después, se endereza la espalda dejando la cadera hacia adelante.

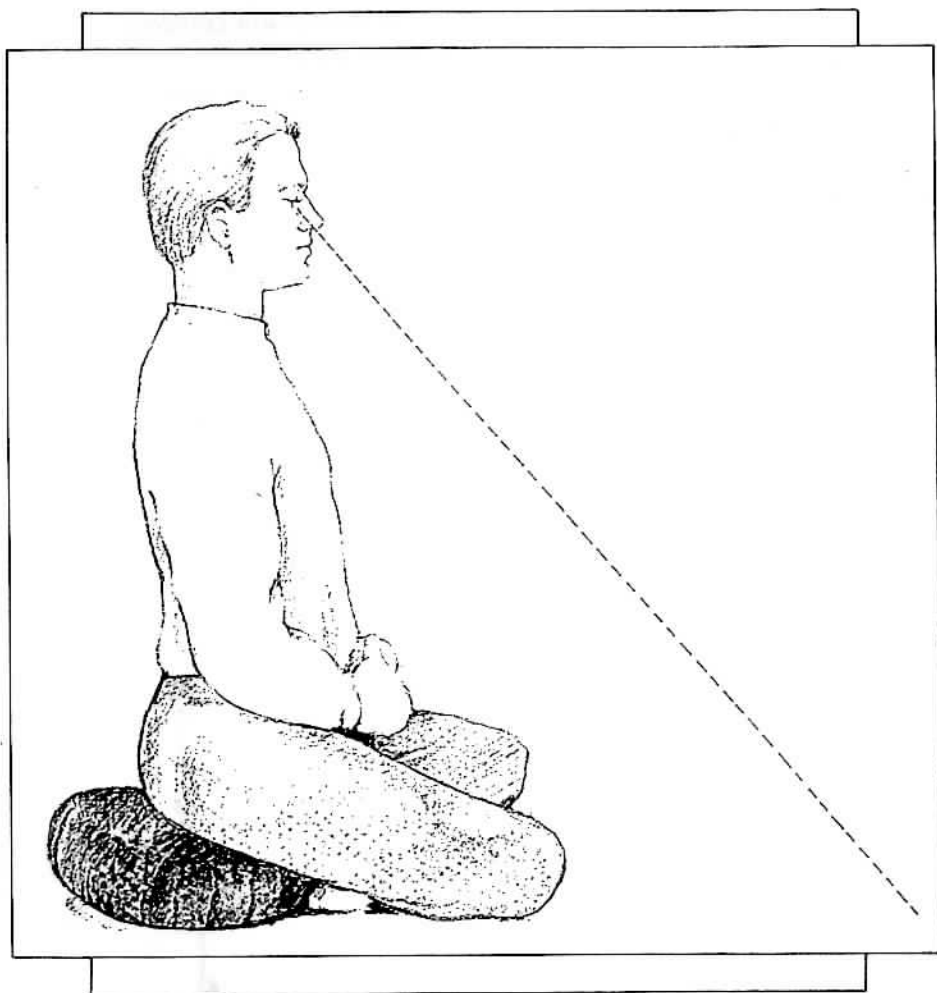
4. Postura de las manos:



- La mano izquierda sobre la derecha. Los pulgares se juntan formando un óvalo. Las manos tocan el vientre del lado de los meñiques. La altura de las manos es más o menos de 4 dedos debajo

del ombligo. Si los hombros se tensionan, es mejor usar un apoyo (un saco o una bufanda). La presión entre los pulgares es la requerida como para sostener un pedazo de papel. El borde interior de las manos se apoya contra el bajo vientre.

5. Postura de la espalda y de la cabeza:



- La espalda recta, el pecho abierto.
- La cabeza vertical, la nuca erguida.
- El mentón entrado.
- La mirada baja a 45 grados como indica la figura.
- La punta de la lengua se apoya contra el paladar.