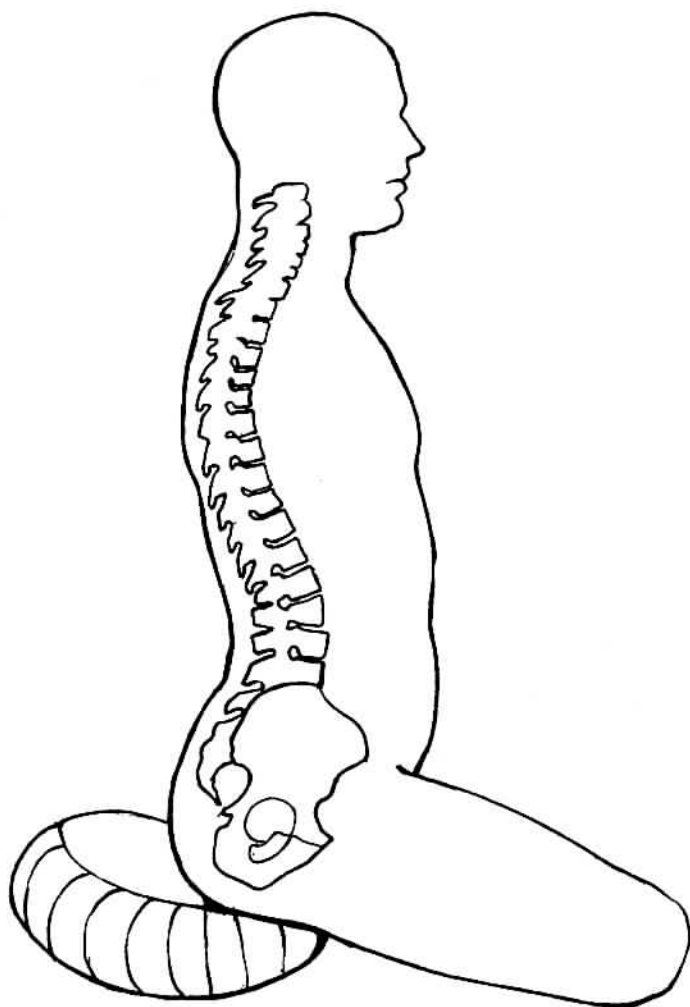


# POSTURA DE ZAZEN:

## Posición sobre el Cojín

Son los isquiones los que deben apoyar sobre el borde del cojín. Sentarse más atrás o más adelante hace más difícil la postura correcta de la pelvis y de la espalda.

Además, sentarse más atrás hace que el borde del cojín presione por debajo la parte alta de los muslos y disminuya ligeramente la circulación de la sangre; así, después de veinte o treinta minutos, las piernas «se duermen».



*Perfil de la postura con representación de la pelvis y de los isquiones.*