Sentarse a meditar o respirar

Aquí os coloco algunas posibilidades de meditación con algún soporte.

La primera imagen nos muestra una forma de meditación en silla, la más sencilla y práctica. Tiene colocado un cojín en la espalda para mantener la verticalidad.

La segunda imagen, la silla ergonómica es también interesante pero en este caso, si la práctica es prolongada las rodillas soportan mucho peso y hay sobrecarga.

En la tercera imagen el banquito de meditación es muy práctico, se puede llevar fácilmente en la bolsa y es una buena alternativa para la meditación de las piernas cruzadas.

Las siguientes imágenes muestras múltiples posibilidades de sentarnos, algunas más cómodas que otras para la meditación. No obstante, es conveniente que la postura meditativa tenga rigor y firmeza para sostener la atención. Posiciones muy cómodas nos llevarán a la somnolencia o a la ensoñación.

Por Julián Peragón