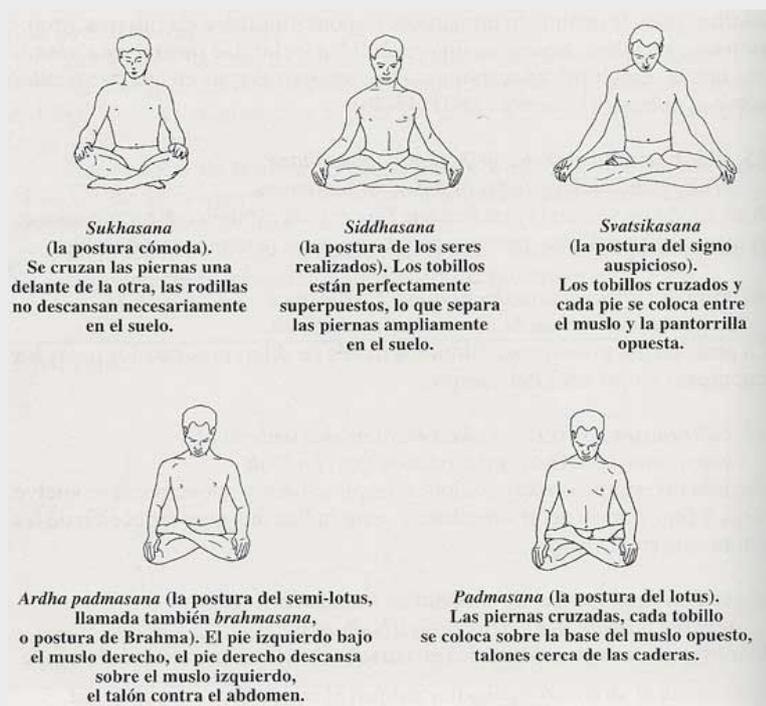


Posturas para meditar o respirar



Aquí hay algunas posturas clásicas para la meditación y el prânâyâma.

Lo que buscamos es la estabilidad de la postura a través del asiento y la verticalidad de la espalda que no tiene que ser rígida.

Hay más posturas que podemos adoptar para estos objetivos, posturas de adaptación que veremos en otro artículo.