



Ejercicio de introducción a la meditación de pie

Este ejercicio está basado en algunas prácticas del Daoismo, que es una filosofía oriental milenaria desarrollada en China. No es solo una filosofía en el sentido occidental del término, sino que también implica una concepción del cuerpo físico, mental, espiritual, la naturaleza, etc., una filosofía de vida en el más amplio término.

Forma parte de las prácticas que se realizan para el cultivo de la tranquilidad y el bienestar de cuerpo y mente. Es una forma de meditación.

Para comenzar nos pondremos de pie, buscando un punto de equilibrio. Deja que las rodillas estén levemente dobladas, solo lo necesario para eliminar la tensión de las piernas, que sean los músculos y no los huesos los que te sostengan. Y que los músculos tengan la tensión necesaria para sostenerte, ni más ni menos.

Estira tu columna, imagina que una cuerda tira de tu sacro hacia abajo y otra de la tapa de la cabeza hacia arriba. Dejando que la columna se extienda. Que el espacio se expanda entre cada vértebra. El mentón un poco hundido hacia el pecho. La vista, hacia adelante y hacia el suelo, los párpados caen, puedes tenerlos cerrados o semicerrados. Cómo te sea más cómodo. Que los brazos caigan relajados a los lados del cuerpo. Las manos abiertas, pero no extendidas.

Balancéa levemente tu cuerpo de forma muy sutil hacia delante y hacia atrás. Hacia un lado y hacia el otro, prestando atención a los cambios de presión en la planta de los pies. Hasta ir consiguiendo que el peso de tu cuerpo lo sientas distribuido en un 50% en cada pie. Y un 65% en la zona de los talones y un 35% en la zona delantera de los pies (no en los dedos, que tienen que estar libres).

Observa tu respiración, toma consciencia de tu respiración. Simplemente presta atención a qué partes de tu cuerpo se mueven. Observa el aire que entra por las fosas nasales. Hasta dónde llega. Observa qué partes de tu cuerpo respiran.

Coloca la lengua en el paladar, justo detrás de los dientes. Deja que la mandíbula caiga suavemente. Puedes hacer un rápido escaner de tu cuerpo para liberar las partes que necesiten moverse o acomodarse.

Ahora vuelve a observar la respiración, pero comienza a hacerla un poco más profunda. Visualiza el aire llegando justo a un punto por debajo del ombligo; unos 3 o 4 cm por debajo y unos 3 o 4 cm hacia dentro.

Imagina que en ese punto hay un globo que al inspirar se infla y al exhalar se desinfla.

Fuerza un par de respiraciones un poco más profundas, llegando incluso al límite.



Luego pasa nuevamente a observar la respiración, pero manteniendo la atención que guía el aire hasta ese punto por debajo del ombligo. A ese globo que se infla cuando el aire entra y se desinfla cuando sale.

Es un buen momento para revisar la postura y corregir si es necesario dónde está localizado el peso en cada uno de nuestros pies, que las rodillas sigan levemente flexionadas, que la tensión en las piernas sea la mínima necesaria para mantenernos en pie, que los brazos caigan de forma relajada, que sintamos esa cuerda que nos tira del sacro hacia abajo y de la parte alta y posterior de la cabeza hacia arriba, de esa lengua colocada justo detrás de los dientes y de esa mandíbula que entonces cae de forma relajada.

Y en esa postura nos vamos a mantener solo un minuto, observando y guiando la respiración a ese punto.

(60" de solo silencio en esa posición)

Poco a poco iremos volviendo, iremos tomando conciencia de nuestro entorno, haremos alguna respiración un poco más profunda notando como esa energía que cogemos con el aire va llenando todo nuestro cuerpo, y entonces nos podremos mover, dando por terminado el ejercicio.

Aunque el momento de estar en silencio observando la respiración y guiándola hasta el punto por debajo de ombligo aquí la propongo de un minuto sería interesante que, de a poco, la fueses extendiendo hasta llegar, por ejemplo, a 5 minutos.