

## Meditando de pie

“El cuerpo del líder tiene cuatro miembros:  
iluminación y virtud, discurso y acción,  
compasión y justicia, respeto y ley.”

*(T. Cleary. El arte del liderazgo.  
Lecciones zen sobre el arte de dirigir.)*

### INTRODUCCIÓN

En las tradiciones meditativas se ha utilizado la postura de pie y el ritmo de la quietud para cultivar el poder personal. La meditación de pie se utiliza en las artes marciales y en las prácticas espirituales para reforzar y armonizar los tres poderes universales de la presencia, la comunicación y la posición. El poder es lo que caracteriza al guerrero, al líder, al aventurero y al explorador. En la sociedad occidental contemporánea ser un líder, en cualquier ámbito, implica desarrollar el guerrero interno.

El poder de la presencia indica que somos capaces de expresar las cuatro inteligencias: física, emocional, intelectual y espiritual. La comunicación eficaz implica que el contenido, el momento y el contexto están sincronizados. El guerrero “toma postura” e informa a los demás de dónde está y qué defiende. Un verdadero guerrero sabe expresar honor y respeto, establece límites y hace lo que dice.

El guerrero es consciente de las causas y efectos de las acciones que emprende. Esto supone no autoengañarse ni ser autoindulgente, es decir, ser responsable y

disciplinado. Disciplina y responsabilidad son las armas del guerrero para conseguir el equilibrio entre estructura y función. Un exceso de estructura o forma lleva a la rigidez y un exceso de función al desorden y al caos. El sendero del guerrero es respetar y proteger la estructura y la función de la Madre Naturaleza.

El desafío del guerrero es el uso justo del poder. Cuando nos expresamos plenamente decimos que nos sentimos poderosos. Cuando demostramos nuestro poder nos liberamos de las actitudes que nos empequeñecen y no dejamos que los demás nos impongan sus opiniones sobre lo que debemos o podemos hacer o no hacer.

Las sociedades orientales honran el uso justo del poder por medio de las artes marciales y el cultivo del poder derivado de la fuerza vital. Así, en la tradición china se ha llamado Zhanzhuang (postura de meditación estática en pie, postura universal, postura del poste o postura del pilar,) al ejercicio fundamental del Arte Marcial de la Mente (Yiquan).

Para el adiestramiento del Yi (mente o intención) es necesario el dominio del Qi (fuerza o energía vital) y este sólo es posible mediante la práctica de la quietud.

La parte más básica del sistema nervioso de los mamíferos, la médula espinal, condiciona los reflejos posturales más elementales. En los mamíferos, presionando las plantas de los pies se activan los reflejos posturales espinales que controlan y fortalecen las piernas y la columna para proporcionar la estructura mínima necesaria para mantenerse en pie.

En el nivel superior de integración nerviosa el cerebro coordina la información de los canales semicirculares del oído interno (gravedad y equilibrio) con las posturas reflejas de la médula espinal.

En todos los mamíferos estos mecanismos operan instintiva y automáticamente. En el ser humano también, a pesar de que la postura bípeda obliga a una parte muy grande de nuestro cerebro a ocuparse de mantener la estabilidad y el equilibrio. La meditación trae a la conciencia estos profundos reflejos. De hecho, correlacionando los datos cinéticos y propioceptivos, la estabilidad y el equilibrio se pueden refinar mucho.

## **1.- FUERZA, PRESENCIA Y ESTRUCTURA**

Sentimos el cuerpo troceado, desmembrado, por partes. Nos resulta difícil cerrar los ojos y sentir el cuerpo de una vez, como un todo y, sin embargo, lo que sentimos del cuerpo es el soporte de la identidad.

La imagen interna o interiorizada de nuestro cuerpo, la imagen mental de nuestro organismo es el “endocepto”, el “cuerpo sentido” de Gendlin (Focusing). Es el primer concepto y el que inaugura el mundo interno de la persona. Las sensaciones, emociones y pensamientos surgen del impacto del mundo exterior en esa estructura que llamamos Yo.

El Yo, tanto en su vertiente externa, el objeto cuerpo y todo lo que denomino “mi”, como en su faceta interna, el sujeto, las cualidades que “soy”, se tensa y se contrae como consecuencia de las experiencias por

las que pasa a lo largo de la vida.

El trabajo de relajación nos ha demostrado que existen tensiones superficiales de origen físico y tensiones profundas de origen psíquico (también puede haber heridas físicas graves que hayan dejado zonas insensibles).

Las zonas desenergetizadas o insensibilizadas se convierten en dolorosas cuando las intentamos movilizar o sentir y, es por ello, que se dejan de lado, fuera del circuito propioceptivo, del esquema corporal. La conciencia las evita, las rodea. Hemos aprendido a negociar con ellas, al principio porque no había otra solución, después por hábito, evitando el esfuerzo de rehacer el esquema global, el circuito completo, por debilidad, por pereza, porque hay tantas cosas que hacer en la vida. Nos hemos habituado a vivir con esas heridas, sin cerrarlas.

Cuando nos relajamos tumbados, paradójicamente, no hay forma de conseguir una total relajación física. Lo que hacemos es recrear el circuito habitual pero sin tensión superficial, "sintiendo", "relajando" o "vaciando de tensión" las zonas sanas del cuerpo.

Para poder relajarnos profundamente y con todo nuestro ser, incluidas las partes olvidadas y rechazadas necesitamos una posición en la que estemos obligados a notar, a darnos cuenta, a tomar conciencia, de la menor tensión anormal o parásita, el menor bloqueo físico o psíquico del cuerpo. Dicho de otra forma: para estar verdadera y totalmente relajados es necesario que sea absolutamente inevitable.

No cabe duda de que la posición de pie es la más incómoda. La meditación de pie es el ejercicio más antipático que existe, pero si lo que buscamos es desbloquear, sentir y enraizar el cuerpo, es la mejor manera de hacerlo.

Mantener prolongadamente la posición de pie supone que todo el cuerpo tiene que colaborar para acercarse al equilibrio más perfecto con el menor esfuerzo. La búsqueda del menor esfuerzo es la investigación fundamental sobre la fuerza. El equilibrio requiere de la recuperación de todas las zonas insensibles e inconscientes para conseguir la "imagen corporal" más consciente posible. La conciencia, que es la energía aplicada al momento presente, va a atravesarlas y eso va a provocar reacciones, como temblores, dolores, dudas, recuerdos, que son nuestra forma de defendernos de lo que nos desagrada. La actualización de los contenidos que esconde la defensa nos sirve para limpiar, purificar, purgar, los olvidos y rechazos, y para sentirnos más plenos y poderosamente instalados en el momento presente.

Al sentir el cuerpo de una vez se incrementa la sensación de presencia y seguridad. Sentimos la fuerza que nos sostiene recorriendo el cuerpo, sentimos que somos "alguien", una estructura identitaria sobre la que basar nuestra acción en el mundo.

## **2.- EL CENTRO, EL EJE Y LOS TRES RESORTES**

La meditación de pie cultiva la toma de conciencia del enraizamiento y la verticalidad del cuerpo humano. La posición

erguida libera las extremidades superiores para agarrar y manipular, lo que favorece la evolución del cerebro. Sin embargo el bipedismo convierte el equilibrio en un asunto mucho más complicado que para el resto de nuestros parientes animales. La meditación de pie se ocupa del cultivo sistemático de la intensificación y el control de nuestro sentido del equilibrio cinético.

El cuerpo humano tiene un punto central que es el centro de gravedad. En un organismo sano y equilibrado, el centro está ligeramente por debajo del ombligo y justo por encima del sacro. El feto humano y el del resto de los animales se despliega hacia arriba y hacia abajo desde el centro. Es ahí donde se realiza la integración (o desconexión) entre las mitades superior e inferior del torso. Es el punto de los mayores defectos estructurales de la columna y origen del mayor número de aberraciones posturales.

El otro factor que determina la óptima estabilidad del cuerpo humano es la correcta alineación del eje vertical respecto de la gravedad y la superficie de la tierra. La forma del cuerpo es flexible y tiene una estructura interna formada por la columna y su musculatura asociada. La columna tiene cuatro curvas: sacro, lumbar, dorsal y cervical. La lumbar y la cervical son las más flexibles y, por tanto, las que más tienden a contraerse e inmovilizarse en las habituales posturas incorrectas. En una postura ideal, las cuatro curvas se combinan para distribuir de forma óptima el peso del torso alrededor del eje vertical y con relación a la gravedad. Para ello es necesario realinear la columna y

reprogramar la musculatura asociada para alcanzar la óptima integridad estructural, verticalidad, flexibilidad y fuerza.

### **PRACTICA: CONSTRUYENDO LA POSTURA**

En la meditación de pie es muy importante dedicar un tiempo al principio a cultivar la conciencia interna del punto central como clave para la integración de lo de arriba con lo de abajo. (10 min.)

La parte alta y baja de la columna se reintegran mediante la alineación de los extremos superior e inferior de la columna con la línea central. La alineación implica ir de la convexidad a la concavidad usando la oscilación de la pelvis para llevar el cóccix adelante y arriba, hundiendo el mentón, llevando atrás las orejas y empujando hacia arriba la coronilla. (5 min.)

Acabamos la práctica bajando el centro de gravedad hacia la tierra en la postura de meditación sentado. (15 min.)

El cuerpo suele reaccionar a la meditación de pie con rebeldía y violencia. Cuando la musculatura no está suficientemente fuerte y desarrollada se producen temblores musculares involuntarios y sacudidas violentas de todo el cuerpo, los sofocos y mareos son también frecuentes. Aunque se fortalezca la musculatura, los temblores pueden continuar si tienen relación con contenidos psicológicos. Recuerdos, traumas, miedo, ira y otras reacciones pueden aflorar durante los temblores. Corresponden al proceso de disolución de bloqueos miofasciales específicos, de lo

que W. Reich denominaba la “coraza del cuerpo”. Este necesario proceso de resolver viejos traumas, bloqueos y contradicciones, abre los caminos energéticos y reintegra las partes “escindidas” del cuerpo.

La práctica de pie nos enseña que:

Primero: La fuerza, en sentido integral, se adquiere a través de la integración de los tres resortes: la base (piernas), la línea central (torso) y la esfera (brazos).

Segundo; Aprender a relajarse y a enraizarse adecuadamente le proporciona al cuerpo la fuerza, y a esta, su cualidad explosiva.

Tercero; La fuerza depende de la alternancia tensión/relajación que es el pulso primario de la propia vida.

Cuarto: Dominar el pulso de la vida es comprender experimentalmente que la fuerza se produce desde la relajación y la relajación forma parte del uso de la fuerza.

### **3.- ENRAIZAR LA BASE PARA INTEGRAR LOS TRES RESORTES**

Desde un punto de vista mecánico y anatómico la práctica de la meditación de pie prepara los tres resortes para una acción unificada dirigida por la intención (Yi).

La estabilidad del eje o línea central depende de la base que lo soporta. La base conecta el centro de gravedad del organismo



con el centro de gravedad de la Tierra. Para controlar los movimientos en el espacio exterior debemos actuar desde el centro de gravedad. Por tanto, el movimiento humano en la Tierra comienza con el enraizamiento.

En la meditación de pie, la posición de pies y piernas, resorte base, proporciona la estructura con la estabilidad óptima para enraizar la línea central. Es conveniente imaginar que se tiene un balón entre las rodillas que se expande hacia el exterior llevando el peso a la parte externa de los pies. La tensión isométrica así creada en las piernas estabiliza la base a partir de la cual la línea central y el torso pueden operar.

El resorte del tronco se activa cuando las partes alta y baja de la columna se reintegran mediante la alineación de los extremos superior e inferior de la columna con la línea central.

Con relación al tercer resorte, la cintura escapular y los brazos (la esfera), su función es proporcionar equilibrio, como en el caso del funambulista y aumentar la capacidad de recuperación de la estabilidad cuando resulte necesario. Los hombros deben estar relajados, bajos y redondos. Los brazos no deben tocar el tronco. Los codos ni rectos ni demasiado doblados. Las puntas de los dedos estiradas.

La experiencia de la práctica de la meditación de pie pone de manifiesto tres posibles movimientos elementales de la línea central:

- 1.- Movimiento vertical: La polaridad arriba-abajo de la estructura da origen a

la capacidad de bajar y levantar la línea central.

2.- Movimiento horizontal: La polaridad delante-detrás permite adelantar o atrasar la línea central cambiando la base de un pie al otro al caminar.

3.- Movimiento rotacional: La polaridad izquierda-derecha permite la rotación de la línea central en sentido horario o antihorario.

En la postura de meditación de pie la línea central se coloca en el medio del espectro definido por las tres polaridades. Las tres articulaciones principales de la base: tobillos, rodillas y caderas interaccionan en los tres tipos de movimiento. No obstante, cada una de las articulaciones es primordial para uno de los movimientos. Así, las rodillas son básicas en subir y bajar, los tobillos en la transferencia del peso hacia delante y hacia atrás, y las caderas en el movimiento de rotación alrededor de la línea central.

La práctica de la meditación de pie aumenta la conciencia de los mecanismos implicados en estas relaciones funcionales refinándolos y proporcionando un exquisito control sobre los movimientos corporales.

#### **PRACTICA: LOS GUERREROS DE LA QUIETUD**

El objetivo de la meditación de pie es mantener el cuerpo recto y la mente libre de distracción, el tono adecuado y la respiración sin esfuerzo. Al hacerlo así se adiestran músculos, huesos y sistema nervioso. Lo fundamental es concentrar la

mente en percibir movimiento y quietud en el interior del cuerpo.

Mantener la cabeza y la zona lumbar rectas. Las puntas de los dedos de pies y manos ligeramente estirados, la lengua tocando el paladar y cada poro del cuerpo ligeramente abierto.

La función del resorte de base es iniciar e impulsar el movimiento de la línea central y el torso a través del espacio tridimensional. La práctica consiste en preparar la base para el movimiento:

1.- Movimiento vertical: Investigar la polaridad arriba-abajo mediante la toma de conciencia de la tensión-relajación de las rodillas.

En la inhalación se eleva la línea central estirando las rodillas. En la expiración desciende la línea central flexionando las rodillas. Se mantiene el movimiento voluntariamente durante siete respiraciones completas y se abandona la intención permitiendo que el cuerpo tienda hacia la quietud. (5 min.)

2.- Movimiento horizontal: Investigar el movimiento horizontal que permite el desplazamiento delante-detrás alternando el peso del cuerpo de un pié al otro tomando conciencia de la tensión-relajación de los tobillos. El centro de gravedad se desplaza horizontalmente, sin subir ni bajar. Se mantiene el movimiento voluntariamente durante siete respiraciones completas y se abandona la intención permitiendo que el cuerpo tienda hacia la quietud. (5 min.)

3.- Movimiento rotacional: Investigar la polaridad izquierda-derecha rotando hacia

un lado y hacia el otro. Aunque el peso del cuerpo se reparte entre las dos piernas desde la confluencia de la 5ª lumbar y la 1ª sacra, la rotación se realiza desde el mingmen (punto situado entre la segunda y la tercera lumbar). Se inicia y se mantiene el movimiento voluntariamente durante siete respiraciones completas y se abandona la intención permitiendo que el cuerpo tienda hacia la quietud. (5 min.)

Acabamos la práctica bajando el centro de gravedad hacia la tierra en la postura de meditación sentado. (15 min.)

#### **4.- MEDITACION DE PIE Y SALUD INTEGRAL**

Mientras practicamos la postura de pie examinamos, consciente e inconscientemente a la vez, el funcionamiento de articulaciones, ligamentos y músculos. Experimentamos su doble uso: tensión y relajación. Tenemos la sensación de que tensión y relajación son relativas y coexisten. En otras palabras, que cada articulación tiene solidez y no la tiene, tiene tensión y tiene relajación. Meditar de pie transforma lo débil en fuerte y convierte la torpeza en agilidad.

Cuando practicamos la meditación de pie no sólo aumenta la fuerza física sino que también se despiertan los procesos de sanación dentro del cuerpo, permitiéndole que se cure a sí mismo de toda clase de enfermedades.

La mayoría de ejercicios atléticos tienden a ser hiperactivos y, hasta cierto punto, perjudiciales para la salud. Cuando una persona hace mucho ejercicio el ritmo

cardíaco se acelera y jadea al respirar hasta el punto en que tiene que parar para que corazón y respiración se normalicen. Al terminar, la persona experimentará fatiga.

Cuando se practica la inmovilidad en pie, el cuerpo también se cansará pero ni el pulso ni la respiración se acelerarán, al contrario la respiración será más completa y profunda, y la circulación más regular.

En comparación con los ejercicios atléticos en los que el corazón trabaja demasiado y la respiración responde con un esfuerzo excesivo, el equilibrio físico se caracteriza porque cada parte del cuerpo contribuye al funcionamiento general.

Lo más importante es evitar el esfuerzo mental o físico. Al usar fuerza física la energía (Qi) se congestiona. Cuando la energía está bloqueada, la intención (Yi) se estanca. Y cuando la intención se estanca, el espíritu o (Shen), se dispersa.

Resulta útil discernir tres actitudes básicas a observar durante la meditación de pie. En la primera, no se consigue conectar de manera continua o estable con el centro. El individuo pierde el centro y tiende a fusionarse con la idea, sentimiento o persona con la que entra en relación. La segunda se caracteriza por armar toda una serie de tensiones superficiales como defensa ante la relación. Esto provoca una sensación de lejanía respecto al mundo y un movimiento mecánico y poco espontáneo. La última actitud es incapaz de sintonizar con la presencia de lo otro y permanece ensimismada, vuelta hacia dentro. El individuo no puede ponerse en el lugar del otro y su única referencia son los deseos y

aversiones propios.

En el primer caso existe una debilidad estructural, física y energética, una falta de enraizamiento y de contacto con el interior de sí mismo y con la tierra. En el segundo, un déficit psíquico, una desorientación básica que impide tanto el compromiso como la relajación profundas. En el tercero, la imposibilidad del reconocimiento del otro, de saberse individuo en relación, la incapacidad de abrirse a otros puntos de vista, otras vibraciones, otras realidades, en definitiva, la falta de sintonía espiritual.

#### **PRACTICA: EN BUSCA DE LA FLUIDEZ DE LA EXPERIENCIA**

Si el centro y el eje vertical han sido el objeto de la primera práctica, y el asentamiento de la base el de la segunda, nuestra tercera práctica está consagrada al uso de la cintura escapular y los brazos para el equilibrio integral del ser.

Expande la zona lumbar, mete la pelvis, levanta las rodillas y hunde el cóccix, así el cuerpo se planta firmemente en el suelo, se estabiliza y mantiene el centro. Para que se estiren los ligamentos que sostiene y dan forma al cuerpo debes estirar el cuello, las muñecas y los tobillos. Al hacer esto, todos los ligamentos del cuerpo se estiran.

Comenzamos con una práctica de crear, identificar y cultivar el centro. Las manos pueden estar posadas sobre el vientre, derecha sobre izquierda para los hombres,

izquierda sobre derecha para las mujeres. También pueden mantenerse a una cierta distancia de la zona donde sentimos el Hara, abiertas y con los dedos estirados. Con cada expiración llevamos la atención hacia esa zona, cargando el depósito de la energía vital. Cada vez que aparece alguna "interferencia" se observa y, suavemente, se devuelve la atención al proceso de conectar y cultivar el centro vital. El centro se nos puede aparecer algo por encima o algo por debajo del ombligo, más próximo de la zona frontal o de la columna vertebral, y más escorado hacia la izquierda o hacia la derecha. Mediante la profundización de la expiración (no mediante la imaginación o la voluntad), vamos bajando y centrando el Hara y haciendo que la energía vital o física se recargue gracias a la conexión con el centro de la Tierra. (10 min.)

A continuación, levantamos las manos hasta la zona del pecho y el corazón. También se puede hacer con las manos juntas como en el gesto de rezar. La respiración realiza un doble circuito de activación de todo el organismo. Inspiración hacia el corazón, expiración desde el corazón hacia la punta de los dedos de las manos. De ahí, inspiración hacia la cara y expiración hacia la planta de los pies. De nuevo se lleva la inspiración hacia el corazón y se continua toda la serie durante todo el ejercicio. La "coraza caracterológica" (tensiones superficiales) va cediendo. Observamos sistemáticamente todas las "interferencias" que se van produciendo anotándolas mentalmente antes de devolver la atención al proceso respiratorio (6 min.).

Una vez terminada esta parte, se levantan las manos hasta la altura de la frente o se abren hacia arriba, hacia el cielo. La respiración va ahora desde dentro hacia fuera. En la inspiración llenamos el centro y en la expiración vaciamos, proyectamos hacia fuera por todos los poros del cuerpo. La inspiración concentra y la expiración suelta. La atención continua en la expiración provocará el cambio de actitud. La persona sintoniza con el mundo exterior y se abre a una relación en la que ya no sólo recibe sino que aprende a dar. Nos mantenemos atentos a los acontecimientos externos e internos que se producen durante el proceso. (4 min.)

Acabamos la práctica bajando el centro de gravedad hacia la tierra en la postura de meditación sentado. (20 min.)

## **5.- LA EXPERIENCIA DE LA RELAJACIÓN**

La práctica correcta y sistemática de la meditación de pie conduce a la experiencia de SONG, generalmente traducido como el estado de relajación o el acto de relajarse. SONG implica un estado de quietud con un elevado nivel de alerta y disposición para la acción, muy parecido al de un gato a punto de saltar.

Como hemos experimentado, el cuerpo reacciona ante la postura y la quietud sostenida con sacudidas, temblores, pequeños mareos, sofocos, etc. Cuando las resistencias ceden a la tendencia natural de lograr la estructura más eficiente con el menor esfuerzo, todas las tensiones residuales se relajan y se liberan en un



prolongado e involuntario suspiro.

Con el suspiro las caderas se aflojan y el torso baja, el cóccix se hunde y la pelvis oscila adelante y arriba, la curva lumbar desaparece mientras la columna se estira y alinea. Al mismo tiempo, el peso se hunde a través de las piernas hasta los pies y el torso se enraíza en el suelo. La musculatura de brazos y parte superior del cuerpo también se relaja y se expande natural y homogéneamente en todas direcciones. Estos pequeños movimientos son las manifestaciones físicas de la adaptación del cuerpo a la unidad de fuerza y estructura.

Mediante la comprensión experimental de la relación entre la inhalación-exhalación del ciclo respiratorio y la polaridad tensión-relajación, se empieza a percibir el ciclo fundamental de carga-descarga que mueve la vida. La exhalación está asociada a la relajación y a la descarga, y la inhalación con la carga y la tensión. Esta última se manifiesta en ritmos respiratorios disfuncionales y en patrones posturales incorrectos.

Como describió Reich y otros la característica fundamental de la vida es el ciclo vibratorio de carga y descarga energéticas. Esto puede observarse en su forma más pura y primitiva en la estructura esférica de una célula. Los movimientos plasmáticos desde el centro del cuerpo celular hacia la periferia y a la inversa se producen con un pulso rítmico de contracción y expansión, de carga y descarga o de tensión (acumulación) y relajación (liberación) de energía.

El SONG se origina en el punto central o

wuji, centro de gravedad y biológico situado en el abdomen a igual distancia del dantien en la parte frontal y el mingmen en la espalda. Trabajando con la respiración como pulsación primaria se puede cultivar el flujo de energía desde la periferia hacia el centro al inhalar y desde el centro hacia la periferia al exhalar.

En un ciclo respiratorio natural una columna naturalmente fuerte y flexible funciona así: en la inhalación (carga) los extremos de la columna se arquean un poco hacia atrás creando una curva convexa en el dorso, con la cabeza ligeramente inclinada atrás y arriba, y el coxis y las nalgas también sobresaliendo hacia atrás. En la exhalación (descarga), la pelvis y el cóccix se meten adelante y arriba, la cabeza se inclina un poco hacia delante y la barbilla se mete ligeramente hacia dentro. Las dos acciones se combinan para enderezar y estirar la alineación vertical de la columna. El énfasis debe llevarse a la función integradora de la exhalación. En cada expiración se debe exagerar el empuje y la inclinación de la pelvis y la barbilla, como aproximando cóccix y barbilla. En la inhalación no se pone ninguna intención, dejando que cabeza y cóccix se muevan naturalmente, oscilando ligeramente hacia atrás.

Cuando, como consecuencia de la práctica, la expansión elástica del organismo provoque la integración de los tres resortes, se puede empezar a trabajar en el uso consciente de la tensión en la fase de relajación, llenando el cuerpo de tensión durante la exhalación. De la misma manera, se puede utilizar la relajación consciente durante la inhalación vaciando el cuerpo de

tensión durante la inspiración. Este uso de la tensión en la relajación y de la relajación en la tensión es lo que permite integrar fuerza y elasticidad. (Esta práctica avanzada es sólo recomendable cuando podamos sostener la posición de pie durante, al menos, 40 minutos, sin sentir dolores ni tensiones que impidan la atención al proceso)

### **PRACTICA: EL LOTO**

Se construye la postura y se van rehaciendo los pasos dados en las prácticas anteriores: el centro, el eje, los tobillos, las rodillas y el punto de rotación (entre la 2ª y 3ª lumbar). Se equilibra energéticamente con la posición que se escoja para los brazos.

Una vez realizado este repaso, el practicante comienza a identificarse con un loto: los pies y las piernas como raíces hundidas en el lodo alimentándose de la energía telúrica; el tronco (tallo) vertical pero libre de rigidez y tensión; los brazos (pericarpio) dando estabilidad a la cabeza y coherencia a los tres resortes; en lo alto de la cabeza la flor de loto abierta al mundo celestial. (30 min.)

Acabamos la práctica bajando el centro de gravedad hacia la tierra en la postura de meditación sentado. (30 min.)

Por Fernando Rodríguez

---