

# Cómo tomar la postura de zazen

Por Claude Emon Cannizzo

Texto editado por Pauline Mignon. Fotos de Daniel Leconte.

*Hemos segmentado la postura de zazen punto por punto por un motivo exclusivamente pedagógico pero es evidente que la postura de zazen es una en un cuerpo unificado, dicho de otra forma: todo se debe realizar al mismo tiempo.*

## El zafu

La postura de zazen, icomienza con el cojín! En efecto es esencial tener un zafu que esté lo suficientemente relleno para resistir el moldeo continuo que le imponen los zazen: pondremos atención a relleno de kapok en cuanto no esté adaptado a nuestra altura inicial. También se puede relleno regularmente con dos o tres puñados.

## Cómo sentarse

Una vez mullido el zafu sobre el canto (foto 1) para darle forma, se escoge el lugar, estando atentos a sentarnos bien cara a la pared. Si el cuerpo está de lado, incluso



mínimamente, la mirada tiene tendencia a ignorar dicho aspecto: se ubicará de todas maneras perpendicularmente a la pared (foto 2) imponiendo al torso una compensación que falseará toda la postura. Todo el torso debe colocarse paralelo a la pared. Veremos que las rodillas dobladas también se colocarán en

dicho alineamiento. Otro elemento a tener en cuenta es la distancia: los que forman la primera línea no deben sentarse a menos de un metro de la pared para poder colocar la mirada correctamente (a 45 grados, volveremos sobre ello) y también, ipara no golpearse la cabeza en el momento de hacer *gassho!* (foto 3). Es también una cuestión de energía: sentándonos muy cerca de la pared, ésta nos reenviaría nuestra propia energía, lo que nos haría correr el riesgo de echar nuestro cuerpo hacia atrás.



## Doblar las piernas: la posición del medio loto y el bascular de la pelvis



Para aquellos que no conozcan bien la flexibilidad de su pelvis, o la capacidad de apertura de sus abductores, pueden comenzar por este pequeño ejercicio: poned las piernas en mariposa (foto 4), pie contra pie y observad vuestras rodillas. Aquella de las dos que baja más, la que está más cercana al suelo, es la más ligera, la más flexible.

En un primer tiempo se cruzará la pierna más flexible sobre la menos flexible. Eso permite por un lado que la pierna menos flexible no sufra de entrada el problema de la torsión, y por otro lado, mejorar la flexibilidad general de las piernas a largo plazo. Admitamos que habéis descubierto que la pierna derecha es más flexible, doblad entonces delante de vosotros la pierna izquierda, el talón contra el zafu (foto 5).



Algunos no tendrán problema con dicho movimiento: su pierna se doblará correctamente, la parte superior del pie sobre el suelo. Para estas personas los elementos para bascular la pelvis les serán útiles para cruzar la otra pierna. Pero para los demás, la rodilla de dicha pierna izquierda simplemente no querrá tocar el suelo. Es entonces indispensable tomar consciencia que la imposibilidad de bajar las rodillas depende casi siempre de cómo se bascula la pelvis.



Para ello debes apoyar tu mano (izquierda, en este ejemplo, (foto 6), sobre el suelo delante de la rodilla rebelde: la acción suplementaria que consiste en apoyar la mano sobre el suelo lo que soluciona el problema – mal interpretado abusivamente como falta de flexibilidad – tendrá un impacto inmediato sobre la rodilla dando el impulso necesario a la pelvis. Esta artimaña de la mano permite sentir la implicación directa del bascular de la pelvis en el movimiento de hacer bajar la rodilla. También, aquellos que enseñan la postura no deben dudar en tocar el sacro del practicante para hacer sentir dicha movilidad, imuchas veces puesta en entredicho a raíz de siglos de sillas y banquillos!

Sin embargo, puede suceder que la imposibilidad de que la rodilla toque el suelo no venga del bascular mal la pelvis sino que sea de orden estructural. Será entonces necesario, para entrar en contacto con la postura de zazen, poner algo debajo de la rodilla izquierda (o derecha según el caso) un pequeño cojín algo menos alto que la distancia rodilla/suelo. Gracias a esa diferencia de distancia la flexibilidad del abductor se ampliará poco a poco hasta permitir finalmente a la rodilla apoyarse en el suelo sin necesidad del pequeño cojín (foto 7).

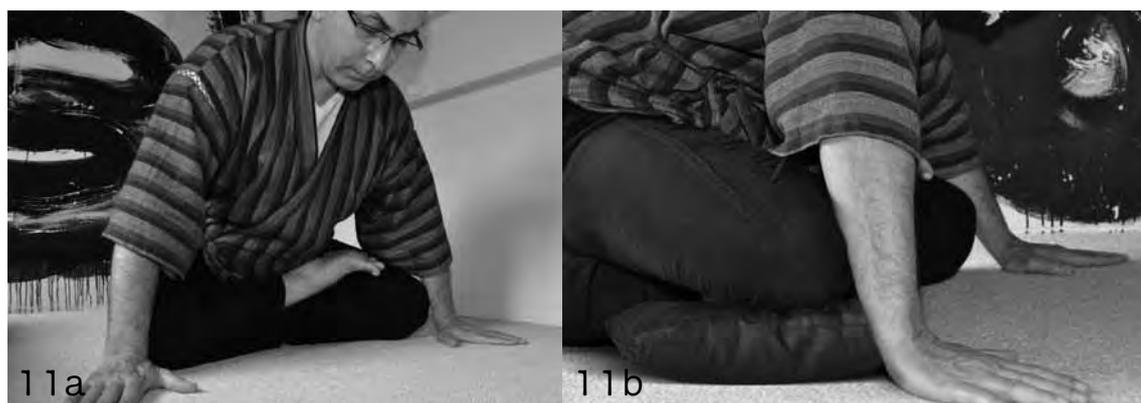


Una vez que la pelvis está bien basculada y que la rodilla toca el suelo, con o sin algo debajo, se trata de enderezar la parte superior del torso conservando imperativamente la inclinación de la pelvis. Es importante no hacerlo con todo el cuerpo pues por supuesto la rodilla va a levantarse. Se cruza luego la segunda pierna sobre la pierna doblada colocando el pie sobre el muslo de la pierna doblada.

Es interesante probar primero lo que resulta más difícil pero si no llegáis a poner el pie sobre el muslo (foto 8), lo podéis apoyar sobre la pantorrilla (foto 9) o incluso en el suelo contra la tibia (foto 10).



Hacemos entonces el mismo movimiento que cuando colocamos la primera pierna, pero ésta vez utilizando las dos manos: apoyándolas en el suelo delante de las rodillas para comprobar como hemos basculado la pelvis y hacer descender la segunda rodilla hasta el suelo (foto 11 a).



Allí, si a pesar de una correcta basculación la rodilla no toca el suelo, podéis poner igualmente algo debajo (foto 11 b).



Si el zafu resbala, cosa que se produce frecuentemente, basta con bascular hacia adelante para colocarlo de nuevo bajo las nalgas y enderezarse lentamente, conservando siempre la inclinación de la pelvis (foto 12).

Para mantener la pelvis basculada podéis enderezaros por etapas pasando las manos del suelo a las rodillas, luego a lo largo de vuestros muslos hasta que vuestra espalda esté vertical. Entonces

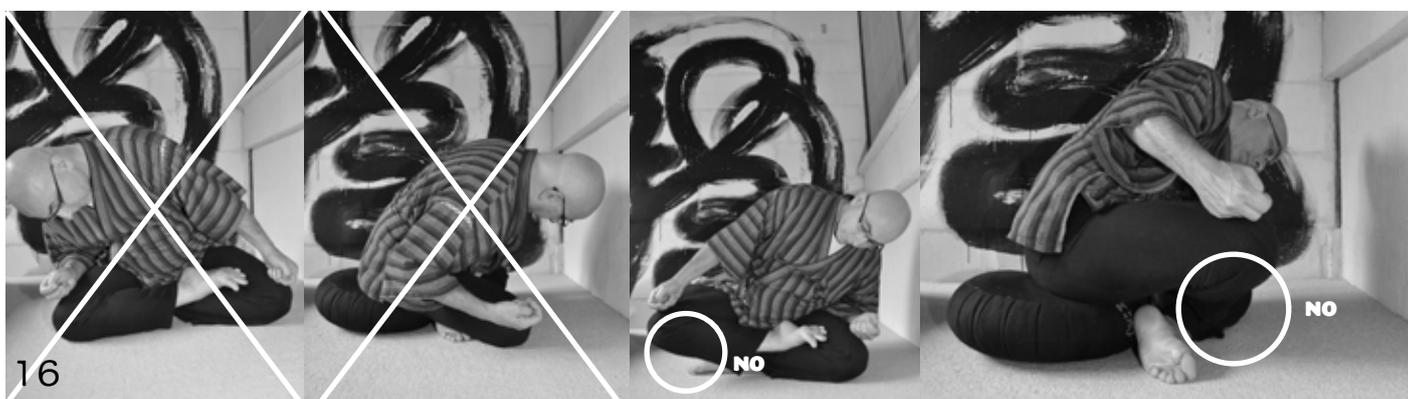
vais a tener la sensación de que vuestras rodillas están bien ancladas en el suelo (foto 13). A partir de ese momento, la unidad formada por vuestras piernas cruzadas, las rodillas sobre el suelo y vuestra pelvis basculada es estable e inmóvil (foto 14).





## Verticalidad de la postura: el balanceo lateral

A partir de dicha base, vamos a construir la verticalidad de la postura comenzando por el balanceo lateral: la parte exterior de las manos sobre las rodillas, los pulgares en el interior de las manos, se balancea uno lateralmente (foto 15) – y no hacia adelante como se ve frecuentemente. Se balancea de un lado al otro, siete u ocho veces, hasta estabilizarse en la posición vertical. Los movimientos son amplios al comienzo, luego reducidos cada vez más como un tentempié. Hay que estar atento a no curvar la espalda (foto 16): el movimiento parte de la pelvis ya que se trata de estirar los meridianos de la parte superior del íliaco opuesto a este movimiento lateral (foto 17).



Posturas no correctas.

Todo el cuerpo está estirado lateralmente: volvemos al centro cuando inspiramos y nos balanceamos al lado opuesto espirando; la atención puesta en la respiración permite una buena circulación de la energía, por eso el movimiento no debe hacerse demasiado rápido. Una vez inmobilizados, haced un profundo *gassho* (foto 18) a partir la pelvis basculada, sin curvar la espalda. Incorporándonos, ponemos las manos en el mudra de zazen – *hokai jo-in*.



## Posición de los brazos y de las manos

La mano izquierda descansa sobre la mano derecha teniendo cuidado de que las manos no estén una muy encima de la otra, lo que impediría a los pulgares tocarse ligeramente en sus extremidades. Se trata realmente de poner dedo por dedo, los dedos de la mano izquierda sobre los dedos de la mano derecha: solamente entonces naturalmente los pulgares se juntan.



El conjunto así formado se coloca contra el bajo vientre: el canto de las manos lo tocan, las muñecas descansan sobre los muslos a nivel de la ingle (foto 19).

Puede suceder, cuando se está en medio loto, que la diferencia entre las dos manos – una apoyada sobre el talón, la otra en el vacío – deforme la estructura en un proceso de compensación que sube hasta los hombros (foto 20). En ese caso, hay que colocar algo debajo la mano que no se apoya en el talón (foto 21).



En efecto, las manos deben estar bien estables: se vigilará constantemente que no pierdan el contacto con el bajo vientre pues de esta forma los hombros estarán realmente relajados, caídos hacia abajo por el peso de los brazos. La oposición entre el estiramiento de la espalda y el peso de los brazos conserva el estiramiento de la nuca, los brazos relajados dependen del buen estiramiento de la columna vertebral: todo está imbricado.

## Verticalidad de la postura : estirar la nuca

La verticalidad de la postura pasa a continuación por el estiramiento de la nuca. Todo lo que se encuentra alrededor de dicho eje estirado hacia el cielo debe estar relajado, distendido. No



es necesario “arquearse” : bascular bien da un arqueo justo, es suficiente enderezar bien el busto empujando el torso hacia delante y tirando los hombros hacia atrás. Dicha acción tiene por efecto, además de contribuir a la verticalidad, estirar la zona del plexo solar.

Se coloca la nuca en la prolongación de la columna vertebral tirando las orejas hacia atrás.

Metiendo la barbilla se tenderá a crispas la garganta y a activar las glándulas salivares, lo que aumenta la necesidad de deglutir.

No queda más que posar la mirada delante de uno

mismo: ni muy lejos para que la barbilla no se proyecte, ni muy cerca para evitar que la cabeza caiga hacia adelante. En cifras sería un ángulo de 45°, a una distancia del suelo de alrededor de un metro.



## Finalizar la postura : la importancia de la respiración

Vamos a continuación a concentrarnos en la respiración y en los detalles de la postura: los ojos están entornados, la cara distendida, la lengua está naturalmente colocada contra los dientes superiores, los dientes se tocan sin morder, los hombros relajados, el canto de las manos descansa contra el bajo vientre. Los pulgares están horizontales, colocados por encima de los índices (que no tocan el vientre), los dedos están pegados unos a otros, la punta de los pulgares se tocan con una leve presión. Es importante mantener un verdadero óvalo entre los índices y los pulgares, un óvalo ligero que no se crispe en rectángulo.

Concentrarse sobre la respiración comienza por inspirar/espigar dos o tres veces por la boca, sin ruido, de forma que se vacíen bien los pulmones del gas carbónico que contienen. Luego se deja delicadamente que venga la respiración de zazen, es decir, una espiración larga, profunda, que acompañamos en el bajo vientre hasta el punto en que la inspiración viene naturalmente. Dicho de otra manera, la espiración al llegar a su término llama naturalmente a la inspiración.

## Salir de la postura

Cuando la campana suena al acabar el zazen, salimos de la postura haciendo los movimientos inversos: en primer lugar un profundo gassho basculando el torso hacia adelante (foto 24), luego colocamos el exterior de las manos sobre los muslos, los pulgares en el interior de las manos para efectuar el basculamiento lateral, ésta vez cada vez más amplio. La articulación de la pelvis se distiende, se relajan las piernas con suavidad, sin movimientos bruscos.

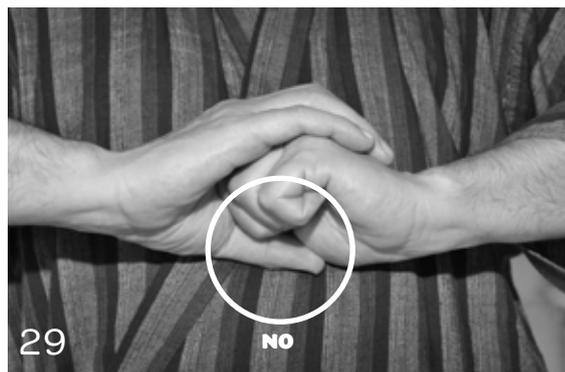


Si es necesario se puede masajear el punto energético que se encuentra justo debajo de la rodilla al exterior de la pantorrilla. Pero utilizar el zafu levantándose suavemente debería ser suficiente: mullirlo sobre el canto teniendo en cuenta el estirar bien las piernas en cada acto de mullir para aliviar la articulación de las rodillas y relanzar la circulación energética global de las piernas (fotos 25). Nos enderezamos y respiramos normalmente varias veces por la boca para evitar estar aturvidos, lo que puede producirse debido al cambio de posición, para no sufrir una hipotensión (fotos 26).



## Kin hin

Una vez de pie se encierra el pulgar de la mano izquierda en la mano izquierda y se ubica la raíz del pulgar – la segunda falange a partir de la punta del pulgar – bajo el esternón. Dicha zona del plexo solar está en general bastante tensa y la vamos a estimular durante kin hin. Se cubre luego el puño izquierdo (sin asirlo) con la mano derecha vigilando conservar los dedos los unos junto a los otros: no debe dejarse espacio entre ellos (fotos 27 & 28).



No agarréis el puño con el pulgar por debajo.



Se avanza un pie. Los pasos en *kin hin* son medios pasos efectuados al ritmo de la respiración.

El talón del pie delantero se encuentra en la mitad del pie de atrás, los pies están paralelos y suficientemente separados uno del otro permitiendo una postura estable. Dicha separación corresponde en general al ancho de un pie (fotos 30).

Cada vez que se da un paso, desde el principio de la espiración, se coloca todo el peso sobre la pierna delantera, oprimiendo las manos contra el esternón, estirando la nuca, como en *zazen*.

Llevando el peso del cuerpo sobre la pierna delantera se oprime fuertemente la raíz del dedo gordo del pie – y más globalmente el arco del pie – (pero los dedos de los pies están distendidos) sobre el suelo endureciendo los músculos de la pierna hasta la cadera. Al contrario, la pierna de atrás está completamente distendida (sin soportar peso, ella sólo se soporta a ella misma), hay que vigilar el conservar el talón sobre el suelo. Para sentir dicha relación presión/relajación, se puede probar su equilibrio levantando un ligeramente la pierna de atrás: esto no debe tener ningún impacto sobre el conjunto de la postura.



La nariz está en la vertical del dedo pulgar del pie que está adelantado.

La presión conjunta entre las manos, de las manos contra el esternón, y la oposición entre la presión del pie delantero sobre el suelo y el empuje de la coronilla hacia el cielo, construyen, como durante zazen, una verticalidad que alimentamos a medida que respiramos llevando toda nuestra atención al cuerpo. Vigilamos que los antebrazos estén paralelos al suelo, los codos despegados del cuerpo y los hombros echados hacia atrás. La barbilla está recogida y la mirada está siempre colocada a 45 grados delante de uno mismo, es decir, a más o menos dos metros, o a nivel de la

cintura de la persona que va delante. Durante la espiración el cuerpo está por lo tanto estirado como un arco desde el pie hasta la coronilla. Cuando se llega al final de la espiración, que se acompaña siempre profundamente hacia el bajo vientre, la inspiración viene naturalmente, entonces se relaja toda presión para avanzar un paso y recomenzar a espirar (fotos 31).

Al final del *kin hin* se ponen las manos en *shashu* (foto 32), inclinándose (foto 33) y se vuelve a su lugar. Se comienza el proceso del principio, pero cambiando de pierna – para equilibrar el cuerpo, para equilibrar la mente.



## Otras posturas

Para aquellas personas que no pueden en absoluto tomar la postura sedente sobre un *zafu*, es posible sentarse sobre un *shogi* (banquillo) o sobre una silla. Con un *shogi* os sentáis en posición de *seiza* (sobre las rodillas) las piernas a un lado y a otro del banquillo, lo que evitará que las piernas se encuentren aplastadas por el peso del cuerpo. La parte alta del cuerpo conservará la misma postura que sobre el *zafu* (foto 34).



Para aquellos que se sientan en una silla, deben tener cuidado de colocarse en la parte delantera de la silla, de conservar la espalda derecha sin apoyarse en el respaldo. Como la pelvis no bascula de forma natural, se deberá estar atento para sentarnos en la parte delantera de nuestros ísquiones (los huesos de las nalgas) lo que automáticamente basculará la pelvis; las rodillas están ubicadas aproximadamente el ancho de los hombros y los pies ligeramente en abanico. Si sentís demasiado el borde de la silla bajo vuestros muslos, levantad ligeramente las piernas colocando una manta o un cojín bajo los pies para aliviar el apoyo debajo de los muslos. La parte alta del cuerpo conservará la misma postura que sobre el *zafu* (fotos 35).



en abanico. Si sentís demasiado el borde de la silla bajo vuestros muslos, levantad ligeramente las piernas colocando una manta o un cojín bajo los pies para aliviar el apoyo debajo de los muslos. La parte alta del cuerpo conservará la misma postura que sobre el *zafu* (fotos 35).

*Feliz práctica.*