

सिद्धासन Siddhāsana

La Postura Perfecta
para la Meditación





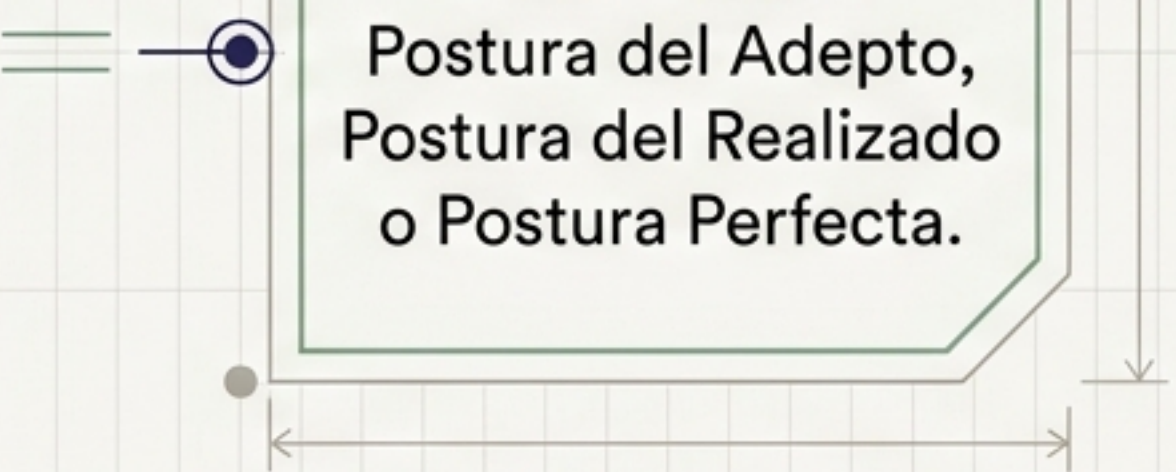
Siddha

= adepto, realizado,
perfecto o consumado.



Āsana

= postura o asiento.



En español se
conoce como:
Postura del Adepto,
Postura del Realizado
o Postura Perfecta.

Contexto histórico

Importancia Clásica

Una de las posturas meditativas más importantes del haṭha yoga tradicional. Asiento principal para meditación, prāṇāyāma e interiorización de la mente.

Dominio Sensorial

Considerada un asiento estable y sobrio, estrechamente asociado al dominio sensorial, la concentración profunda y la quietud prolongada.

Dimensión Espiritual

Más que una postura física, es un asiento de práctica espiritual vinculado a la purificación interna y la regulación de la energía.

Tipo de posición



Postura sentada de meditación y *prāṇāyāma*. Asiento estable caracterizado por flexión de rodillas, rotación externa de caderas y elongación axial de la columna.

Hacia dónde inicia el cruce

Clásico



Clásico: Talón izquierdo en la base del perineo, luego la pierna derecha por delante o por encima.

Contemporáneo / Ayurvédico



Contemporáneo / Ayurvédico: Alternar el cruce entre sesiones evita asimetrías y equilibra tensiones del cuerpo sutil. (La forma estricta clásica mantiene la colocación tradicional).

Asanas paso a paso (Fase 1: La Base)

1. Preparación del Asiento

Siéntate sobre una manta doblada, cojín firme o bolster bajo. La pelvis debe quedar ligeramente más alta que las rodillas para facilitar la anteversión pélvica y el ascenso natural de la columna.



La pelvis debe quedar ligeramente más alta que las rodillas

2. La Primera Pierna

Extiende ambas piernas hacia delante y siente los isquiones. Flexiona la pierna izquierda: acerca el talón a la base del perineo sin forzar la rodilla.



Acerca el talón a la base del perineo

Asanas paso a paso (Fase 2: El Cruce y La Columna)

3. El Cruce (Segunda Pierna)

Flexiona la pierna derecha. Acomoda el pie derecho por delante del izquierdo o ligeramente por encima. (Versión cerrada: recogido entre muslo y pantorrilla. Adaptación: cruzado delante).



4. Elevación del Eje

Peso sobre ambos isquiones, no sobre el sacro. Suave inclinación pélvica hacia delante. Alarga la columna desde la base a la coronilla. Suaviza costillas, eleva el esternón y desciende los hombros sin rigidez.



Asanas paso a paso (Fase 3: *Mudrā*, Rostro y Salida)



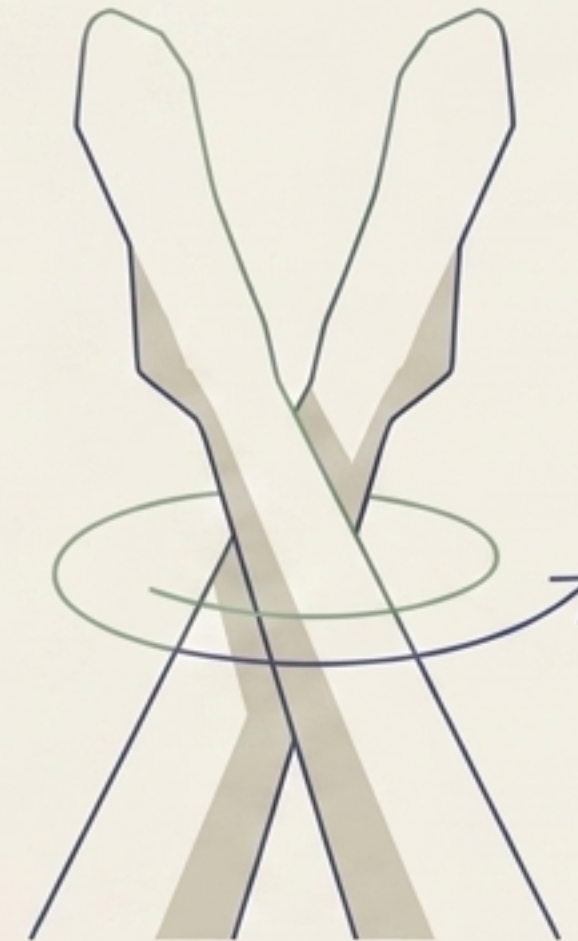
5. Manos y Rostro

Manos sobre rodillas/muslos (palmas arriba o abajo).

Opcional: usar *chin mudrā* o *jñāna mudrā*.

Mentón neutro o levemente recogido.

Rostro relajado, lengua blanda, respiración nasal estable.



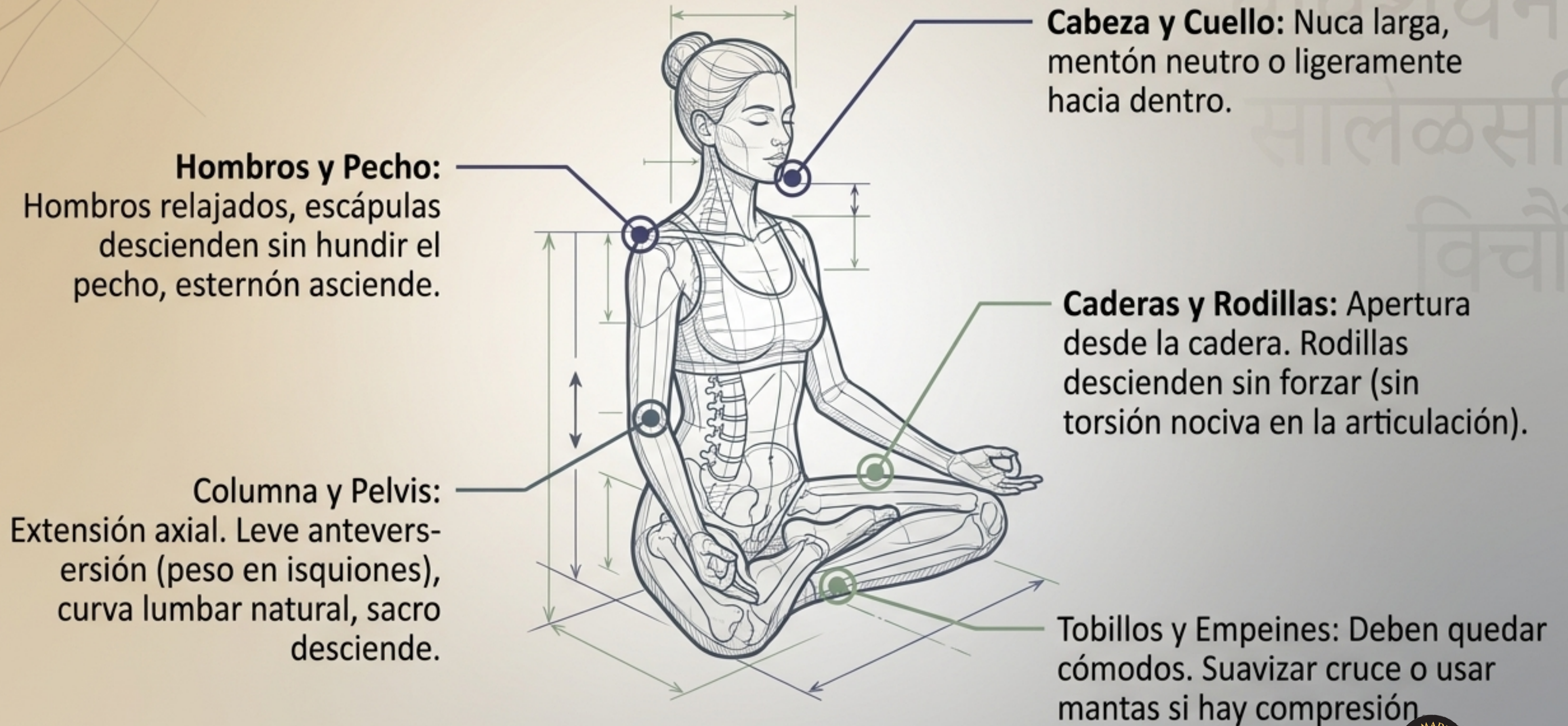
6. Permanencia y Salida

Permanece el tiempo que la práctica requiera.

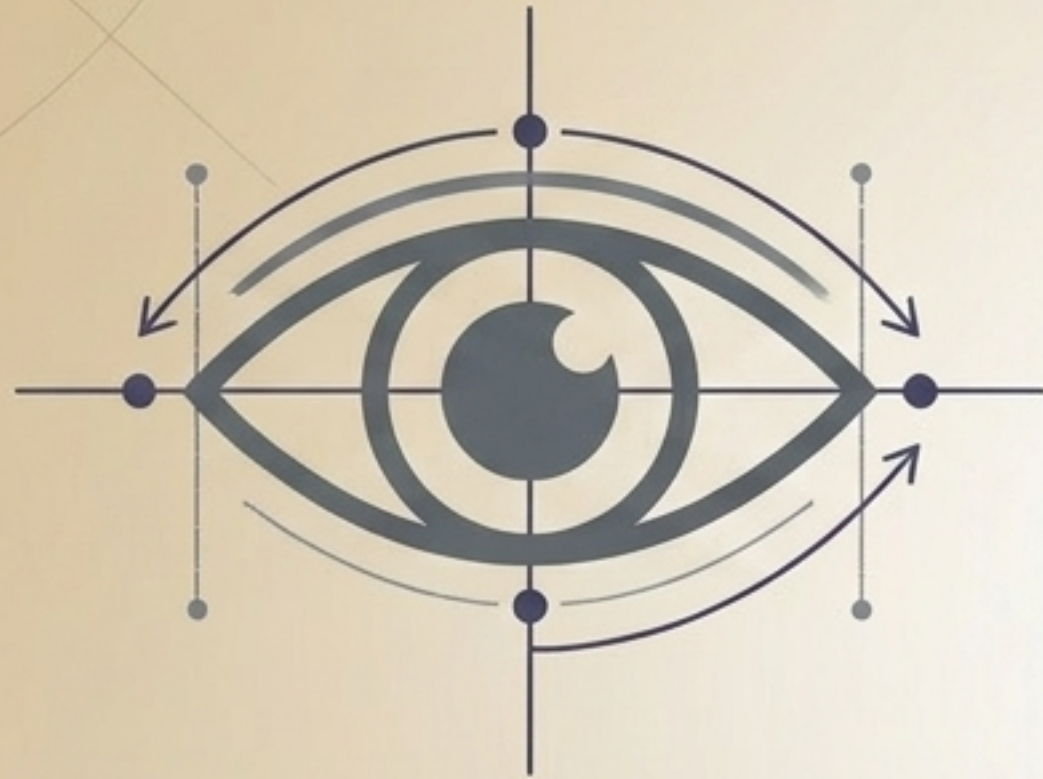
Para salir: descruza lentamente,

estira las piernas hacia delante y observa las sensaciones antes de cambiar el cruce.

Alineación: Anatomía de la Postura



Drishti (Enfoque Visual e Interno)



Con los ojos abiertos

→ La mirada puede dirigirse suavemente hacia el frente, hacia la punta de la nariz, o a un punto fijo fijo en el suelo. ←



Con los ojos cerrados

Atención hacia la respiración, el eje de la columna, el entrecejo o la base del cuerpo. Invita a sentir la inmovilidad del cuerpo y la quietud progresiva de la mente.

Tipo de respiración en la postura

Fundamento: Nasal, suave, continua y estable.
Expansión abdominal suave combinada con expansión intercostal serena (sin rigidez).

Según el *Haṭha Yoga*:

Respiración larga,
uniforme y refinada.
Ideal para meditación,
prāṇāyāma e
interiorización.
Cero agitación ni
esfuerzo excesivo.



Según el *Ashtanga Yoga*:

Sostenida con un *ujjāyī*
muy sutil.
Acompañada por
contención interna
suave del bajo vientre y
suelo pélvico (sin tensión
facial ni cervical).



Beneficios Integrales

Ofrece una base estable que reeduca la sedestación consciente, evitando sentarse con la espalda redondeada.



A nivel físico

Desarrolla movilidad funcional en caderas y elasticidad en ingles/muslos. Mejora la relación entre base pélvica, columna y respiración.



A nivel mental/psicológico

Promueve concentración, introspección, claridad y estabilidad emocional. Regula el impulso motor y favorece un estado de presencia profunda.



A nivel energético

Estabiliza la energía, dirige la atención hacia dentro y favorece la práctica de técnicas internas (como el canto de mantras).

Contraindicaciones e Indicaciones



Contraindicaciones (Cuándo modificar o evitar)

Lesión aguda de rodilla, meniscos sensibles, dolor en tobillos, inflamación de caderas o limitaciones severas. Evitar si hay dolor lumbar o ciático que empeora al cruzar las piernas.



Indicaciones (Para quién es ideal)

Personas que buscan estabilidad para meditar, prāṇāyāma o mudrā. Alumnos que necesitan reeducar la verticalidad del tronco. Ideal para cultivar quietud sin dolor.

Precauciones durante la Práctica



Protege las Rodillas

Nunca forzar la rodilla para 'cerrar' la postura; la apertura debe venir exclusivamente de la cadera.



Ajusta la Altura

Si las rodillas quedan elevadas o la pelvis cae hacia atrás, es indispensable aumentar la altura del asiento.



Suaviza el Contacto

Si hay molestia en tobillos o empeines, suaviza la forma del cruce y utiliza apoyos debajo.



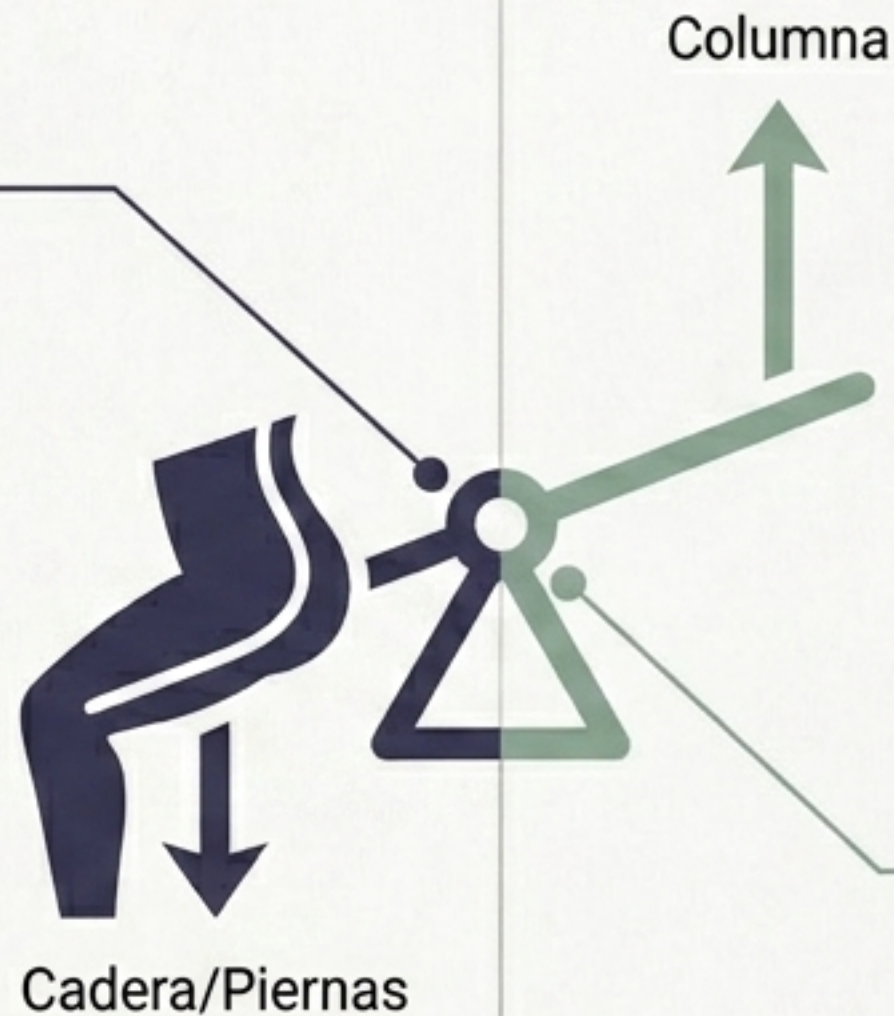
Cuida la Circulación

En sesiones largas, evita el entumecimiento, tensión lumbar o sobrecarga articular. Construye la postura con paciencia, no por imposición.

Retos de la postura

El Reto Biomecánico

Combinar la rotación externa de caderas, la flexión cómoda de rodillas y la elongación axial de la columna simultáneamente, sin provocar colapso lumbar ni tensión en tobillos.



El Reto del Sostenimiento

La dificultad real es mantener la pelvis en buena posición por varios minutos. Si la pelvis cae, la espalda se redondea y la respiración pierde calidad. Exige sostener la quietud sin endurecer o tensar el cuerpo.

Consejos para Principiantes

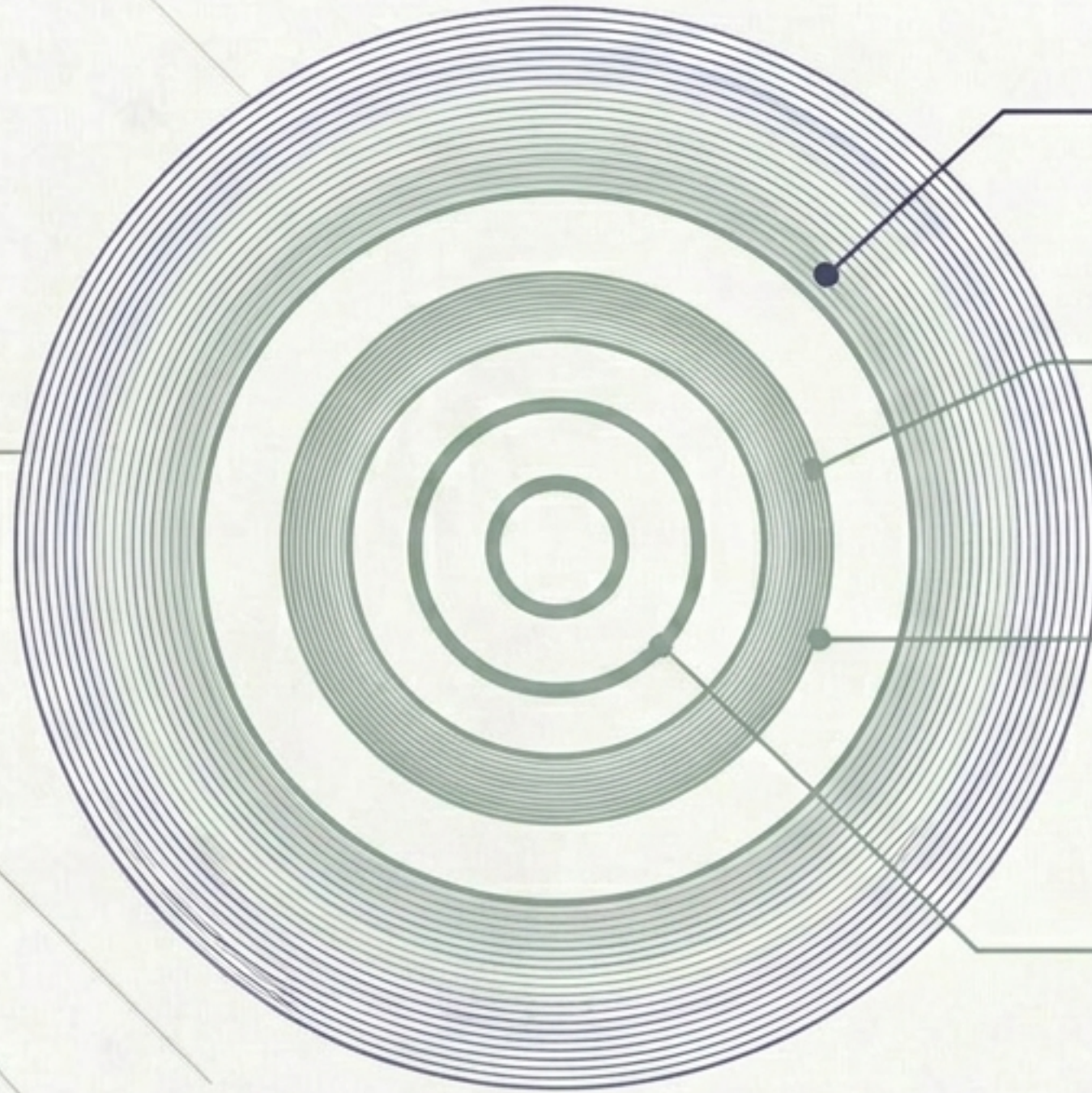
Adaptación:
No intentes versiones cerradas al inicio. Prioriza la comodidad consciente sobre la forma extrema; debe sostenerse sin lucha.

Progresión: Permanece tiempos cortos al comienzo (1 a 3 minutos) y aumenta gradualmente. Alterna el cruce.

Soportes: Usa mantas o bloques debajo de las rodillas si quedan suspendidas.

Altura: Empieza sentado sobre una buena altura (la ayuda más importante).

Cómo Profundizar la Posición



1. La Base: Afirma isquiones, aplica suave anteversión, permite que la columna ascienda.

2. El Tronco: Bajo vientre suave, costillas contenidas, esternón amplio, garganta libre y coronilla ascendente.

3. La Forma Clásica: Acercar más el talón a la base del perineo y recoger mejor la pierna superior (una vez estable la verticalidad).

4. Lo Sutil: Refinar con mirada introspectiva y respiración sutil. Profundizar no es apretar las piernas, sino transformar el asiento en estabilidad, ligereza y presencia.

Variantes con Soportes

Variante 1: *Ardha Siddhāsana*



Con manta o bolster. Un talón cerca del cuerpo, la otra pierna suelta delante. Opción excelente para principiantes o personas con poca apertura de caderas.

Variante 2: Bloques bajo las rodillas



Postura clásica, pero usando bloques/mantas para sostener rodillas elevadas. Descarga la tensión articular y evita que el peso tire de caderas y rodillas.

Variante 3: Apoyo en la pared



Espalda apoyada suavemente en la pared para educar la verticalidad y reducir el esfuerzo postural. Ideal combinada con un cojín alto bajo la pelvis para prácticas sostenidas.