

# Llevar el cuerpo a la perfección funcional

Y vení a la posición de cuatro patas. Las manos debajo de los hombros, las rodillas debajo de las caderas, los dedos bien separados. Las manos, sentí el suelo muy vivo, las manos que se asientan y se expanden en la tierra. Y escuchá lo que sucede en las muñecas, en los hombros, en las caderas, en las rodillas, en los pies. Tal vez haya algunas sensibilidades por aquí, por allá. Vamos a ver qué sucede.

Entonces, los dedos están bien separados, los dedos medios apuntando directamente hacia el frente. Y en la inhalación, vamos a arquear, arquear, arquear la zona lumbar. Los isquiones retroceden un poco, los isquiones anchos. El pecho asciende. Podés flexionar ligeramente los codos, los codos se miran entre sí, los hombros anchos, los hombros que retroceden. El mentón ligeramente recogido, el pecho que asciende. Podés soltar el periné, soltar el vientre. Puede que ya sintás tensiones en la zona alta de la espalda; es normal.

Y en la exhalación, redondeamos la espalda. La parte baja de la espalda, la parte media de la espalda, la parte alta de la espalda. Mantenemos los hombros lejos de las orejas. Y al final de la exhalación...

... podés traer el vientre hacia la espalda. Puede haber una ligera contracción de sostén en el periné.

Y al inhalar, relajo el vientre. Relajo el periné.

La espalda se arquea. El pecho asciende. Los hombros anchos, los isquiones anchos. Lejos de las orejas también. No quebramos ni forzamos a nivel del cuello, mantenemos el mentón ligeramente recogido.

Y en la exhalación, redondeo la espalda. Así, continuá de esta manera.

Y al final de la exhalación, aspiro las vísceras hacia la columna y puedo sostener el periné, tal vez. Realmente correcto.

Encontrá tu propio ritmo. Escuchá el estado del cuerpo. Sentí lo que sucede a nivel de la columna, a nivel de las caderas, de los hombros, de la nuca.

Tal vez haya resonancias en otras partes no nombradas, como el rostro.

Bien.

Y en la próxima pequeña exhalación, vamos a venir a sentarnos sobre los talones. Y podemos dejar que los glúteos se abandonen por completo en los talones, como si se licuaran o fundieran en ellos. La espalda puede colapsar, para sentir verdaderamente el peso de la pelvis hacia la tierra. Y manteniendo ese apoyo profundo de la pelvis, vamos a erguirnos. Dibujá una hermosa línea desde el pubis hasta la garganta. Así que el ombligo asciende. El pecho asciende. Atención, los hombros permanecen bajos. Se diseña una hermosa línea desde el pubis hasta la garganta, pero mantenemos bien anclados los glúteos en los talones.

Vamos a poner las yemas de los dedos de la mano derecha en el suelo, con los dedos en corona. Y el brazo izquierdo se eleva. Atención, ninguna tensión en el hombro. Venimos a la vertical. Y llevamos la palma de la mano, muy viva, a mirar hacia el hombro derecho. Elevamos un poquito los glúteos y venimos a posar la pelvis hacia la derecha. Atención, los hombros permanecen bajos. Y sentí esa acentuación del estiramiento en todo el flanco izquierdo. De modo que el cuerpo, el tronco, se inclina hacia la derecha. Y un estiramiento marcado en la izquierda. Regreso. Elevo un poco los glúteos para volver a sentarme en el centro, sobre los talones. Los brazos descienden. Y puedo sentir la reacción en el cuerpo. El hombro izquierdo. La cadera izquierda.

¿Qué parte se siente sensible? ¿Qué parte está más relajada? Es lo mismo.

Bien.

Vamos a poner ahora la mano izquierda en el suelo, con los dedos en corona. Y el brazo derecho se eleva. Atención. Ninguna tensión en los hombros, es el brazo el que se eleva. El pecho asciende. La palma de la mano, bien viva, que viene a mirar hacia el hombro izquierdo. Nos elevamos un poquito. Y venimos a posar la pelvis hacia la izquierda, de modo que el torso se inclina un poco hacia la izquierda. El hombro permanece bajo, el pecho asciende. Sentí el estiramiento acentuado a lo largo de todo el lado derecho. No te olvides de respirar (aliento libre). Y regreso. Vuelvo al centro. Y sentí.

Voy a pasar a apoyarme sobre las rodillas. Pongo un poco más de presencia sobre la rodilla izquierda y avanzo el pie derecho hacia adelante. En un primer momento, busco armar ángulos rectos.

Y luego voy a adelantar un poco más el pie, y el nivel de la pelvis va a descender hacia adelante, mientras la rodilla avanza. Intentá estabilizar la pelvis, las caderas,

en una misma línea. La pelvis descende. Podemos apoyar las manos sobre la pierna. La base del pubis apunta bien hacia adelante. El pecho se proyecta hacia arriba. Y dejo deslizar las manos por los costados, hacia abajo y hacia arriba por delante. Muy suavemente. Como si fuera muy ligero.

Atención, nada de tensión en los hombros. Podés quedarte aquí, con las manos arriba, siguiendo la continuidad de los flancos. Un poco más de extensión si querés. El pecho que se abre y que asciende. Atención, no bloqueés la respiración. Hacé lo que te resulte orgánico y bueno a vos. Y regreso. Voy a colocar las manos a ambos lados del pie derecho, en corona. Voy a apoyar los dedos del pie izquierdo, levantar la rodilla trasera y estirar esa pierna izquierda. Mantengo la pelvis bien baja y hago pequeños movimientos de balanceo, de adelante hacia atrás con ella. La pierna trasera sigue bien extendida.

Bien, voy a asentar la mano izquierda al lado del pie derecho. En un primer paso voy a colocar la mano derecha sobre la cadera derecha, y mi torso pivota rotando hacia la derecha y hacia el cielo. O bien puedo alargar el brazo derecho hacia lo alto.

Pero atención, no tirés desde el hombro; es el torso el que entra en esta pequeña torsión. Inhalá bien, exhalá bien. Hacemos tres respiraciones aquí.

Y regreso... Vuelvo a apoyar la rodilla trasera en el suelo. Apoyo el empeine. Voy a llevar la pelvis hacia atrás, quedando por encima de la rodilla trasera. Extiendo la pierna derecha por delante, con el pie en flex. En un primer momento, la intención será buscar mantener la longitud desde el pubis hasta la garganta. Privilegiamos una espalda recta. Y luego, me abandono por completo sobre la pierna extendida. Relajo el vientre, relajo el pecho, relajo la cabeza. Me quedo allí. Y mantenete sumamente presente en la respiración. Larga exhalación. Larga inhalación.

Y voy a dejar ahora que el pie derecho se deslice hacia el pubis. La rodilla correspondiente va a abrirse hacia el exterior, hacia la derecha. Acomodo la pelvis cerca del talón derecho, y la pierna trasera queda alargada. Andá ajustando esto según tu propia flexibilidad. Puede que la pelvis no llegue a apoyarse completamente en el suelo. Fijate qué funciona mejor en tu propio cuerpo. Y vamos a apoyar las manos con mucha sensibilidad táctil. Sentí el suelo y dejá que las manos se escurran. Es como si fuera su primera vez, como si estuvieras descubriendo la textura misma de la tierra. Deslizate hacia adelante. Ya sea que llegués a apoyar la frente, o te asientes sobre los antebrazos, la cabeza simplemente se abandona. No importa hasta dónde llegués.

Sentí el estiramiento en la zona de los glúteos del lado derecho. ¿Estoy respirando?

Bien. Suavemente, voy a retroceder las manos acercándolas a la pelvis. El pecho asciende. Desprendé y bajá bien los hombros. Me quedo aquí, dos o tres respiraciones. Dejá que los glúteos de verdad caigan y cedan hacia la tierra. No es necesario mantenerlos contraídos. Mantenete muy presente en la respiración. Y suavemente, voy regresando para acomodarme sobre las dos rodillas. Puedo sentarme sobre los talones y registrar las sensaciones.

Luego me incorporo de nuevo sobre las rodillas. Llevo mayor presencia a la rodilla derecha y avanzo el pie izquierdo hacia el frente (quedando un poquito más adelantado que la línea de la rodilla derecha). Dejo que la pelvis descienda hacia adelante. Las manos pueden descansar sobre la pierna izquierda. Mantené las caderas bien alineadas y frontales. La base del pubis apuntando en esa misma dirección. El pecho asciende, los hombros descienden. El estado de vigilia y presencia emana de la fluidez del aliento. Dejo escurrir las manos por los costados. Luego, sutilmente, suben por delante. Casi sin esfuerzo. Como si todo careciera de gran peso. Sin tensión alguna en los hombros, los brazos se elevan. Ya sea que decida quedarme con ellos apuntando al cielo, o decida continuar explorando una extensión hacia atrás. No forcés.

Regreso. Vuelvo a posar ambas manos a los lados del pie, apoyando las yemas de los dedos en corona. Apoyo hacia adentro los dedos del pie derecho trasero. Levanto esa rodilla derecha y extendiendo la pierna de atrás por completo. La pelvis se mantiene firme y baja. Hago con ella pequeños vaivenes de avance y retroceso, de adelante hacia atrás. Vengo a asentar la mano derecha en el suelo al lado del pie izquierdo. La mano izquierda descansa sobre la cadera izquierda, y aplico palanca para permitir que el torso pivote, abriéndose hacia la izquierda y hacia el cielo. Puedo alargar libre el brazo izquierdo hacia arriba. Tomamos unas tres respiraciones allí.

Mantenemos la pierna de atrás (derecha) muy bien estirada.

Regreso, apoyo la mano izquierda, bajo la rodilla derecha al piso, asiento el empeine. Retrocedo el peso... llevando el eje de la pelvis de modo tal que quede por arriba de la línea de la rodilla derecha. Estiro en consecuencia la pierna izquierda delantera. Pie en flex para esa pierna izquierda. Y primero, trazamos una larga línea. El ombligo asciende, el pecho se alza. Tal vez en esa vertical ya pueda inclinarme sin cerrarme. Luego me abandono, hasta donde llegue naturalmente, en flexión frontal.

Soltar el vientre, aflojar todo el pecho, soltar la cabeza por completo. Allí en la quietud descubrí el vaivén del flujo del aire.

Y voy a dejar que el pie izquierdo se deslice hacia el pubis, mientras la rodilla se abre hacia el exterior izquierdo. La pelvis busca el suelo mientras la pierna trasera descansa alargada. Deslizate con las manos extendiéndose hacia adelante sobre el suelo. Y volvé a descubrir el piso. En el Yoga debe ser siempre como si se tocara por primera vez; no hay mera repetición mecánica de nada. Descubrí la textura, la sustancia del suelo con las manos llenas de sensibilidad. Los hombros se escurren hacia esas manos, las manos se sumergen táctilmente en el piso; relajá por completo tu vientre, el pecho entero, el peso del cráneo.

Suavemente, volvé acercando poco a poco las manos hacia el tronco. El pecho asciende, los hombros continúan siendo bajos. Descansamos en la postura unos instantes dejando que los glúteos de verdad cedan hacia la colchoneta. Presentes en el aliento respiratorio. Y poco a poco, deslizate lateralmente para venir a la postura acostada boca arriba, sobre la espalda. No hagás demasiadas rectificaciones. Las piernas distendidas, los pies ligeramente separados y permitiendo que se vuelquen hacia las caras externas. Nos tomamos el atrevimiento de asentar la parte dorsal de las manos hacia el piso y que las palmas queden vueltas al cielo. Los brazos a cada lado. Descubrí la fenomenología profunda de qué maneras un cuerpo puede llegar a abandonarse al suelo.

Y como si ahora fueras a canturrear la vibración de una gran letra 'M', dejá que el sonido resuene a lo largo de todo el habitáculo del cuerpo. El suelo debajo y el espacio vasto a nuestro alrededor. ¿Qué empieza a hormiguar en nosotros? ¿Qué emerge a borbotones, qué burbujea con este sonido? Prestá oído a esta resonancia, sentite en la vibración.

Gracias.