

Como un alga

Bien. Y acostate boca arriba sobre la espalda. Sin demasiados ajustes. Los pies caen a los lados, dejando más o menos la apertura de la pelvis. Intentá posar la palma de las manos en el suelo, los brazos a los lados, un poco abiertos. Los hombros bajos y anchos. El mentón recogido. Descubrí el suelo debajo del cuerpo. ¿Es blando, acogedor? ¿Es duro, resistente? ¿Cuáles son las partes del cuerpo que se asientan con más predisposición? Date tiempo también para asentarte por completo.

Y el pie derecho va a deslizarse hacia el glúteo derecho. Y a posarse cerca de él. El pie izquierdo se desliza hacia el glúteo izquierdo. Se posa cerca del glúteo izquierdo. Los pies se despegan del suelo y atraé las rodillas hacia vos. Las rodillas se mantienen a la anchura de la pelvis. Voy a levantar los brazos y pasarlos por el interior de las piernas. Y a posar la palma de cada mano sobre la planta de los pies.

Y a pesar de la postura, voy a intentar mantener la parte baja de la espalda bien apoyada, bien asimilada al suelo. El mentón recogido. Y los hombros también, en dirección al suelo.

Vamos a hacer el ejercicio del alga. Entonces, la pierna derecha y el brazo derecho van a elevarse muy lentamente hacia arriba. Como si estuviéramos en el fondo del océano y existiera la resistencia del agua. Atención a la relajación de la cadera derecha, del hombro derecho. Y cuando el pie y la pierna derecha regresan, es la pierna izquierda y el brazo izquierdo los que suben. Imaginen la resistencia del agua. Imaginá ser esta alga en el fondo del océano. Y alternadamente, cuando una pierna sube, la otra descende. Y viceversa. Tomá consciencia de la respiración. Hacé dos, tres idas y vueltas. Pero constantemente relajo el hombro, relajo ambas caderas. Intentá mantenerte con el mentón recogido y la zona lumbar bien plana contra el suelo. El objetivo no es la extensión forzada, sino que todo sea muy fluido.

Y la próxima vez que la pierna izquierda esté en lo alto, la pierna izquierda va a descender y la pierna derecha va a venir en una torsión hacia la derecha. Sin dejarte caer de golpe, llevá la pierna derecha hacia la derecha. Es un descenso controlado. Y luego voy a flexionar esa pierna. Voy a reencontrarme en el centro, con ambas rodillas flexionadas en el pecho.

Y ahora es la pierna izquierda la que va a ir hacia la izquierda en la torsión. Sin caer. Es un dejarse ir controlado. Vamos a hacerlo dos, tres veces de cada lado. Y en esta torsión en particular, a diferencia de lo que se hace habitualmente, la cabeza acompaña la dirección en la que van las piernas.

Inhalando bien, exhalando bien. Regreso al centro. Puedo liberar las manos, soltar los pies. Las piernas se alargan y dejan que la gravedad opere sola. Solo escuchar las impresiones que quedaron allí.

Y como si fuera una caricia, de los pies al rostro. Inhalá. La caricia del rostro.

Estamos por juntar los dos pies, ambas piernas. El pie derecho se desliza acercándose al glúteo derecho. Se despega el pie del suelo, atraé la rodilla derecha hacia vos. Y voy a dejar deslizar mi mano derecha a lo largo de la tibia de esa pierna, hasta llegar al pie. Voy a tomar el pie derecho para traer el talón derecho y posarlo cerca de mi glúteo derecho. Y en la medida de lo posible, procuro que mi rodilla derecha se acerque a mi rodilla izquierda. Pero no forzés. Respetá los rangos que sean orgánicamente posibles para vos hoy.

Sientan el espacio en la zona inguinal, el cuádriceps, la rodilla, el tobillo, la cadera. La mente no necesita reaccionar a esto, simplemente dejá que tu cuerpo te informe. Y relajá el resto del cuerpo en esta postura.

Y regreso, saliendo de allí. Y voy a tomar el empeine derecho con la mano izquierda.

Traé el pie derecho hacia el pliegue de la ingle izquierda, o bien posalo sobre el muslo (en postura del loto asimétrico). Dejá que la rodilla descienda hacia el suelo lo más posible de forma orgánica. Dos, tres ciclos de respiración aquí. Relajá los hombros.

Y luego libero el pie, libero el agarre. La pierna se alarga. Sentí las sensaciones producidas en todo tu lado derecho. No es el mismo estado que el del lado izquierdo. Observá este contraste.

Con los pies y las piernas juntas de nuevo. El pie izquierdo se desliza ahora hacia el glúteo izquierdo. Despega del suelo, la rodilla viene hacia el pecho. Voy a dejar deslizar la mano izquierda a lo largo de la tibia hasta tomar el pie. Traigo el talón izquierdo cerca del glúteo izquierdo. Y hago que la rodilla izquierda quede lo más cerquita que se pueda de la rodilla derecha.

Todo esto en la medida de lo posible, sin forzar absolutamente nada.

Sentí el espacio en la articulación de la cadera, el cuádriceps, la rodilla. Acogé el despertar de los tejidos con el vaivén fluido del aliento.

Y regreso. Sacando la pierna. Ahora tomando el empeine izquierdo con la mano derecha, posé el pie izquierdo en el pliegue de la ingle derecha, o sobre el muslo contiguo. Permití que la rodilla pueda descender.

Allí luego de respirar, libero el pie, libero el agarre. La pierna se alarga. Y permitite ya no hacer nada. Quedate con las sensaciones presentes, sin emitir ningún tipo de juicio. El cuerpo logrando abandonarse por completo a la gravedad.

Y allí hay algunos gestos con nuestra fisiología. Sentir. Volvé la atención al abdomen. Al final de la exhalación, el vientre entra. Y venimos a ensanchar la caja torácica en el suelo. Relajo. Larga inhalación, larga exhalación. Entro las vísceras, el vientre se hunde hacia adentro, y despliego la caja torácica bien ancha contra el suelo. Se genera una pequeña depresión cóncava en el vientre. Y relajo.

Vamos a hacer estos pequeños Uddiyana Bandha abdominales. Inhalá. Exhalá. Al terminar de vaciar el aire, realizá una falsa inspiración: succioná el vientre hacia arriba y adentro sin tomar aire. Ensanchá la caja torácica manteniéndola en firme contacto con el suelo. Se arma esa pequeña cavidad de vacío. Luego solté el abdomen. Y recién entonces dejá que venga fluida la inhalación llenando los pulmones. Hacé esto varias veces a tu propio ritmo. Uddiyana Bandha en retención vacía.

Si resulta un poco confuso para tu práctica de hoy, podés simplemente continuar haciendo largas inhalaciones y largas exhalaciones. El vientre que se infla sutilmente al inhalar. El vientre que se contrae y entra al exhalar.

Para los demás, ejecutá un pequeño Uddiyana Bandha en retención: luego de la total exhalación, meté el vientre, succionando. Las vísceras se ahuecan pegándose a la columna, entran en el hueco subiendo casi por debajo de la caja torácica. La caja torácica firme extendiéndose ancha en el suelo. Recién ahí aflojá soltando la succión. Y solo entonces volvé a inhalar. Te dejo continuar con esta exploración por vos mismo.

Y ya no hacer nada más. Respirá y dejá que tu cuerpo logre suavemente regresarlo en el tiempo y camino que necesitéis para volver a la postura sentada.

Posición sentada. Piernas cruzadas. Posá los pies, dejá descansar las bases de las piernas. Dejá que se asiente internamente una verticalidad muy natural y sin tensión.

Las manos en postura de plegaria frente al corazón. Luego deposito el dorso de la mano derecha en la palma de la mano izquierda, dejando descansar el regazo. Permití que las manos desciendan y cedan su peso. Y entregate a la quietud durante unos instantes.