

Tracing the Paths of the Breath

Lie down on your back, with your feet hip-width apart, more or less, letting them fall outward. The arms at the sides of the body. Shoulders away from the ears, wide and low. The chin slightly tucked. Feel the weight of the body surrendering into the points of support. The caress of the breath. Feel the inhalation that ascends. The exhalation that descends; feel how you empty yourself inside.

Let the right leg appear. The right leg flexes, the foot comes to rest near the right buttock. Let the left leg appear. The left leg flexes, the foot slides toward the left buttock. The feet are not necessarily glued to the buttocks. But have the sensation that the feet are just below the knees. And feel the footprint of the foot. Perhaps you need to adjust a bit so that the feet are well parallel, so that the shoulders remain well low.

And maintaining the support of the feet very soft on the floor, I am going to lift the pelvis. Pay attention to maintain the knees at the width of the pelvis. And the pelvis which is going to be peeling off gradually from the rest of the torso. I explore perhaps a bit more. The chest that ascends and opens. The whole foot is well planted on the floor, but it is a very soft support. Perhaps you can explore still a bit more toward the high. Or perhaps you already went too far. Then, return a bit.

And I return unrolling the back. Unrolling the back and lengthening it vertebra by vertebra. And the pelvis settles in last place. Like on a soft ground. Even when the pelvis touches the floor, it continues surrendering.

Good. And now, simultaneously, while this support is maintained, this very, very soft contact of the feet on the floor, I am going to go up the pelvis. Lift the pelvis, and at the same time the hands, the arms rise. Cuidado, the shoulders remain well settled on the floor. And I am going to take the hands above the shoulders. The pelvis perhaps can lift a bit more. The knees are maintained at the width of the pelvis. They want to go touch the wall in front. The five toes are well adhered to the floor. The chest. Can I perhaps open it a bit more, lift the chest? It is beautiful the soft contact.

And I am going to unroll the back at same time that arms are going to go toward the back. The whole spine unrolls on descending. And if I can, I support the arms toward the back on the floor. Tal vez no podás apoyar los codos, eso significa que hay restricciones en los hombros. Entonces no forcés, flexioná los codos. Y si aún resulta demasiado exigente, traé los brazos de regreso a lo largo del cuerpo. There

is great presence of the respiration, of opening in the thoracic cage.

I am going to bring the arms to the sides of the body. And I am going to take the right knee toward me. I am going to extend the leg, foot in flex; se puede estirar la pierna por completo, la estiro. And I am going to lift the head. We exhale. The belly enters, maintain a light control of the abdomen, aun cuando liberes el aliento. Con el abdomen bien sostenido, junto las manos en postura de plegaria frente al corazón, con el mentón recogido. Dos, tres ciclos de respiración. And I return, the head returns to the floor. Luego puedo posar de nuevo el pie, los brazos a lo largo del cuerpo.

Now it's the left leg which comes toward me. It extends, foot in flex. Exhale, the belly enters. And lift the head, with the chin tucked. Maintain the abdominal belt well supported. Even on inhaling, the hands come to join frente al corazón en posición de rezo. Two, three cycles of respiration. And I return, se apoya la cabeza, el pie, los brazos.

Now it's both legs which come to flex over the chest, para luego elevarse y extenderse. Más o menos, ambos pies en flex. Abdomen firme. And in the next exhalation, the head rises, the belly enters. Recogé bien el mentón. Las manos en plegaria frente al corazón. Dos, tres ciclos de respiración. Y regreso. Y puedo alargar las piernas. Y ya no hacer nada. Estoy completamente sin intención. Activo de presencia. No hago nada and me dejo hacer by the activity of the body. No hago nada and me dejo hacer by the activity of the breath.

And I am going to feel all the left side of the body. La mejilla izquierda, el ojo izquierdo, la oreja izquierda, el hombro, el brazo, la mano, la axila, el flanco, la cadera izquierda, la pierna izquierda, el pie izquierdo. To feel all the left side, in a very clear way. Good. Ahora, voy a sentir bien todo el lado derecho. La mejilla derecha, el hombro, el brazo, la mano derecha, el flanco, la cadera, la pierna derecha, el pie derecho. Todo el lado derecho. Muy vivo, muy claro, muy nítido.

And luego, voy a sentir las plantas de los pies, vivaces. And in the next respiration, la inhalación asciende desde los pies y viene a bañar todo el cuerpo. And luego, sentí todo el lado derecho. Exhalá, exhalá hacia ese lado derecho. Inhalá por ambas plantas de los pies bañando todo el cuerpo. Sentí el lado izquierdo y dejá que la exhalación se sumerja hacia la izquierda. Es importante primero sentir el lado en cuestión, antes de dejar que la exhalación discurra hacia él. Inhalar por ambas plantas de los pies hacia todo el cuerpo. Exhalar hacia la derecha. Continúa de esta manera. Inhalá hacia todo el cuerpo. Al exhalar, sentí un lado, y exhalá hacia ese lado. Y viceversa. Sentir todo el cuerpo. Sentir la sustancia del cuerpo y ya no hacer nada.

And resbalando hacia mi lado más cómodo, de manera instintiva, voy a venir hacia la postura de pie.

Los pies separados a la anchura de la pelvis. Los bordes externos de los pies paralelos. And descubrí la sustancia del suelo bajo los pies, la sensibilidad de los pies, la textura de la tierra. Como si el coxis pudiese prolongarse hacia la profundidad, el coxis aplomado. Es quizás la base del pubis la que se adelanta un poco. La coronilla queriendo estirarse hacia el cielo. Sentí esta columna en ambas direcciones. Las rodillas están ligeramente flexionadas para permitir todos estos pequeños gestos internos.

And voy a realizar una separación amplia de las piernas. El pie derecho se abre hacia la derecha, el pie izquierdo ligeramente hacia el interior. La pelvis, las caderas, van a rotar para mirar hacia el pie de adelante. And voy a flexionar la pierna delantera. Prestá atención, encontrá la distancia correcta entre ambos pies. Tené cuidado de no dejar que la rodilla sobrepase la línea del talón de adelante. And la pierna trasera queda bien extendida, con mucha presencia, muy firme en el borde lateral de ese pie. La base del pubis se adelanta un poco. Vengo a tomar mi muñeca derecha con la mano izquierda, por detrás de la espalda. And desplegó de verdad, el pecho se expande, pero seguí manteniendo la base del pubis apuntando hacia el frente. Dos, tres ciclos de respiración aquí.

And relajo, direccionando los diez dedos de los pies hacia el frente de nuevo. Voy a sentir la repercusión de esto en las caderas, quizás en los hombros. And ahora el pie izquierdo hacia afuera, el pie derecho ligeramente hacia adentro. Giro la pelvis en dirección al pie izquierdo. Pasá a flexionar la pierna de adelante. Adelantá la base del pubis. Esta vez podés entrelazar los dedos por delante. Girás las palmas de las manos hacia el exterior y elevás los brazos. Inhalando con amplitud, exhalando profundamente. La pierna de atrás muy bien estirada. Mucha presencia en el lateral externo del pie derecho. El pecho se abre, pero los hombros permanecen bajos.

And aflojá, soltando con los diez dedos hacia delante. Dejá que los talones se acerquen al centro, luego los dedos, los talones. Así hasta que tus pies queden otra vez a la anchura de la cadera. Sentir esta verticalidad natural, sumamente viva, erguida como la llama de una vela. And sentir todo el cuerpo, el suelo, el espacio que nos rodea. ¿De qué manera habito el espacio a mi alrededor? Una simple constatación. No hay juicio alguno.

I am going to move to sit. With the legs crossed.

La pelvis vertical, el coxis prolongándose firme hacia el suelo. El cráneo proyectándose hacia lo alto, hacia el cielo.

Los brazos, las manos totalmente relajadas. El pecho que se libera suavemente.
And entregarse a la quietud durante unos instantes.