

Trazando los caminos de la respiración

Acostate sobre la espalda, con los pies separados a la anchura de la pelvis, más o menos, dejando que caigan hacia afuera. Los brazos a los lados del cuerpo. Los hombros alejados de las orejas, anchos y bajos. El mentón ligeramente recogido. Sentí el peso del cuerpo entregándose en los puntos de apoyo. La caricia del aliento. Sentí la inhalación que asciende. La exhalación que desciende; sentí cómo te vacías por dentro.

Dejá que aparezca la pierna derecha. La pierna derecha se flexiona, el pie viene a posarse cerca del glúteo derecho. Déjalo que aparezca la pierna izquierda. La pierna izquierda se flexiona, el pie se desliza hacia el glúteo izquierdo. Los pies no están necesariamente pegados a los glúteos. Pero tené la sensación de que los pies están justo debajo de las rodillas. Y sentí la huella del pie. Tal vez necesité ajustar un poco para que los pies queden bien paralelos, para que los hombros sigan bien bajos.

Y manteniendo el apoyo de los pies muy suave en el suelo, voy a elevar la pelvis. Prestá atención a mantener las rodillas a la anchura de la pelvis. Y la pelvis que va a ir despegándose paulatinamente del resto del tronco. Exploro quizás un poco más. El pecho que asciende y se abre. Todo el pie está bien plantado en el suelo, pero es un apoyo muy suave. Tal vez podás explorar todavía un poco más hacia lo alto. O tal vez ya fuiste demasiado lejos. Entonces, regresá un poco.

Y regreso desenrollando la espalda. Desenrollando la espalda y alargándola vértebra por vértebra. Y la pelvis se posa en último lugar. Como sobre una tierra mullida. Incluso cuando la pelvis toca el suelo, continúa abandonándose.

Bien. Y ahora, simultáneamente, mientras se mantiene este apoyo, este contacto muy, muy suave de los pies en el suelo, voy a subir la pelvis. Elevar la pelvis, y al mismo tiempo las manos, los brazos se elevan. Cuidado, los hombros permanecen bien asentados en el suelo. Y voy a llevar las manos por encima de los hombros. La pelvis quizás pueda elevarse un poco más. Las rodillas se mantienen a la anchura de la pelvis. Quieren ir a tocar la pared de enfrente. Los cinco dedos de los pies están bien adheridos al suelo. El pecho. ¿Puedo quizás abrirlo un poco más, elevar el pecho? Es bello el contacto suave.

Y voy a desenrollar la espalda al mismo tiempo que los brazos van a ir hacia atrás. Toda la columna se desenrolla al descender. Y si puedo, apoyo los brazos hacia atrás sobre el suelo. 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. Hay gran presencia de la respiración, de apertura en la caja torácica.

Voy a traer los brazos a los lados del cuerpo. Y voy a llevar la rodilla derecha hacia mí. Voy a extender la pierna, pie en flex; si puedo estirar la pierna por completo, la estiro. Y voy a elevar la cabeza. Exhalamos. El vientre entra, mantené un ligero control del 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. Y regreso, la cabeza vuelve al suelo. Luego puedo posar de nuevo el pie, los brazos a lo largo del cuerpo.

Ahora es la pierna izquierda la que viene hacia mí. Se extiende, pie en flex. Exhalá, el vientre entra. Y elevá la cabeza, con el mentón recogido. Mantené la faja abdominal bien sostenida. Incluso al inhalar, las manos vienen a juntarse frente al corazón en posición de rezo. Dos, tres ciclos de respiración. Y regreso, se apoya la cabeza, el pie, los brazos.

Ahora son las dos piernas las que vienen a flexionarse sobre el pecho, para luego elevarse y extenderse. Más o menos, ambos pies en flex. Abdomen firme. Y en la siguiente exhalación, la cabeza se eleva, el vientre entra. 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 y me dejo hacer por la actividad del cuerpo. No hago nada y me dejo hacer por la actividad del aliento.

Y voy a sentir todo el lado izquierdo del cuerpo. 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. Sentir todo el lado izquierdo, de manera muy clara. Bien. 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.

Y luego, voy a sentir las plantas de los pies, vivaces. Y en la próxima respiración, la inhalación asciende desde los pies y viene a bañar todo el cuerpo. Y 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.

Y 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. Y 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.

Y 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. Y 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. Y 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. Y desplegó de verdad, el pecho se expande, pero seguí manteniendo la base del pubis apuntando hacia el frente. Dos, tres ciclos de respiración aquí.

Y 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. Y 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.

Y 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. Y 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.

Voy a pasar a sentarme. Con las piernas cruzadas.

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. Y entregarse a la quietud durante unos instantes.