

Movilización suave de las articulaciones

Por supuesto, respetamos el cuerpo tal como es ahora mismo. ¿Cuál es la sensibilidad del cuerpo en este instante? Podés dejar que los puntos de apoyo del cuerpo con la colchoneta se vuelvan muy vivos. Verificá si las piernas están verdaderamente entregadas o si tenés tendencia a retenerlas. No hagás nada, dejá hacer.

Sentí el entorno en el que te encontrás ahora. Tal vez dejando que la temperatura de la habitación se vuelva muy viva, pero sin cuantificar. Es verdaderamente solo un sentir genuino. Sí, la respiración, sin intervenir. Constatá el ir y venir del aliento: inhalación, un tiempo de suspensión; exhalación, un tiempo de vacío.

Bien. Observá qué pie, qué pierna está por delante. Con la palma de la misma mano, vení a posarla sobre la planta del pie. Este contacto es muy importante; permití que sea sensual. Ya sea a la izquierda o a la derecha, misma mano, mismo pie. Levantá ligeramente el pie. No busqués la elongación, así que extendé la pierna solo parcialmente. Podés bascular ligeramente la pelvis hacia atrás si es necesario. La rodilla puede estar aún flexionada o no, con el pie apuntando hacia el techo. Poné el acento en la relajación del hombro correspondiente. Luego, realizá pequeños movimientos de poca amplitud, de izquierda a derecha, muy suavemente, para ver qué sucede en el hombro, en la cadera. Regresá. Aflojá la pierna, liberá la mano. Escuchá las reacciones: lo que está vivo, lo que burbujea, lo que se manifiesta.

Poné el otro pie, la otra pierna por delante. Hacemos el contacto de la palma de la mano sobre la planta del pie; misma mano, mismo pie. Ya podés pedirle a ese hombro que se relaje antes siquiera de levantar el pie. No tenemos prisa. No te anticipés, porque a menudo, cuando anticipamos un movimiento, se crean crispaciones musculares. Siempre partiremos desde el vacío. Ahora sí, levantá el pie, la pierna. El pie hacia el techo, sin forzar absolutamente nada y relajando el hombro. Realizá un pequeño movimiento de izquierda a derecha, como un acunamiento (balanceala). No bloqueés la respiración; a menudo tendemos a hacerlo cuando realizamos una acción. Y regreso. Ubicá los pies en el suelo de la manera más natural para vos. Depositá bien el peso de las piernas, depositá bien los pies. No importa dónde queden las manos, deben estar relajadas. Simplemente dejate hacer. Percibí las manos muy vivas, e igualmente el rostro. ¿Acaso tenés acceso a la sensibilidad de tu rostro?

Esta vez, con ese mismo pie por delante, pasá la mano opuesta por debajo del tobillo y la otra mano sujetando por debajo de la rodilla. Así, levantá la pierna. Podés acunar suavemente esta pierna de izquierda a derecha, como si fuera un recién nacido. Sentí lo que sucede en la cadera, en los hombros; ¿podés evitar crisparlos? En el rostro. Devolvé el apoyo al suelo. Con ello vendrán el calor, el frescor, la densidad, los latidos, tal vez la ligereza. Todo lo que aparece es válido. Las palabras nos limitan, pero las sensaciones son ilimitadas. Dejá que se sigan desplegando.

Bien, pongamos el otro pie por delante para hacer el otro lado. Venimos con la mano opuesta por debajo del tobillo y con la otra mano por debajo de la rodilla. Atraé la pierna hacia vos y balanceala un poco, de izquierda a derecha. Regresá. Aflojá y relajá absolutamente todo. Tomate el tiempo de sentirlo.

Podés rodar sobre la parte posterior de los isquiones y venir con la pierna izquierda hacia la izquierda. Dejala bien abierta, con el talón derecho hacia el pubis. Dejá que aparezca la sensibilidad del suelo debajo del talón izquierdo, el gemelo, y la consistencia del piso allí, debajo del muslo y de los glúteos. El glúteo derecho, toda la pierna derecha y el pie derecho en su conjunto. Los dedos del pie izquierdo se orientan naturalmente hacia el techo. Tranquilamente, impulsados por la energía de las yemas de los dedos, las manos y los brazos comienzan a elevarse. Sentí que la pelvis se verticaliza. Nos detenemos en la paralela al suelo; si estás a la altura de los hombros, fuiste demasiado lejos. Una medida justa sería más o menos a la altura del pecho. Sentí el coxis como si se prolongara hacia el interior de la tierra, el pecho que asciende, los hombros que descienden. La coronilla prolongándose hacia el cielo. Tu brazo derecho continuará elevándose para que la mano derecha quede justo por encima del hombro, si tus hombros te lo permiten hoy. Presencia del ir y venir de la respiración. Las tensiones son bienvenidas. Después de la exhalación, rotá el torso hacia la derecha. Liberá la respiración, pero intentá conservar la faja abdominal ligeramente hacia adentro. Detenete antes de sentir la más mínima rigidez. El torso hacia la derecha, la cabeza hacia la izquierda. Presencia que viene del aliento: el pecho que se libera, las vías digestivas.

En un solo movimiento muy fluido, cambiamos de lado. Regreso al centro, ambos brazos bajan. Luego giro el torso hacia la izquierda, el brazo izquierdo asciende, la cabeza a la derecha. Nuevamente, nos detenemos antes de crear tensiones. Realizá este movimiento dos o tres veces de cada lado. Es un movimiento muy fluido, como si estuvieras en el fondo del agua, con su dulce resistencia. Sentí cómo se movilizan todas las articulaciones. Volvé al centro. Regresando suavemente, ponete a la escucha de las reacciones. La espalda puede colapsar. Sentí la globalidad del cuerpo.

Cambiamos de pierna. La pierna derecha hacia la derecha, la pierna izquierda plegada con el pie hacia el pubis. El depósito del cuerpo y el suelo muy vivo. El talón derecho... sentí la densidad, la sustancia del suelo debajo del talón, del gemelo, del muslo derecho. El isquion derecho, el glúteo izquierdo, toda la pierna izquierda, el pie izquierdo. Las piernas depositadas. Tranquilamente, por la energía de las yemas de los dedos, las manos y los brazos se elevan. Toda la cara frontal del cuerpo se yergue. Nos detenemos en la paralela. El torso sube, el pecho sube, los hombros descienden. Sentí el coxis prolongándose en la tierra, la coronilla hacia el cielo. Los dedos del pie derecho se orientan hacia el techo. Abrí los brazos a izquierda y derecha, como si acariciaras una madera muy suave. Detenete antes de sentir tensiones en la espalda. El aliento está muy vivo. La coronilla... el corazón se libera. Podés orientar las palmas hacia adelante y comprimir el espacio frente a vos, sin que las manos se toquen. Jugá un poco con esta masa energética entre las manos y los brazos. Luego traé esa masa hacia vos, cruzá los antebrazos y posá las manos en la parte alta del pecho, con algún dedo sobre las clavículas. Los brazos están relajados. El pecho asciende, los hombros bajos. Atención al aliento. Después de la exhalación, girá el torso hacia la izquierda y la cabeza hacia la derecha. Sentí la caricia del aire en la mejilla. No levantés el glúteo derecho, ambos bien depositados. En el movimiento, el torso gira a la derecha y la cabeza a la izquierda. Inhalá y exhalá bien, sin ir al máximo. Repetilo dos o tres veces más. Regreso al centro, los brazos se deslizan, las manos se depositan. Dejá que la espalda colapse. Tomá un instante para sentir lo que sucede.

Vayamos a la posición de cuatro patas. Las manos bajo los hombros, al ancho de los hombros; las rodillas bajo las caderas, al ancho de las caderas. Sensibilidad de las muñecas, hombros, codos y rodillas. Poné más presencia sobre la mano y la rodilla izquierdas, y estirá el pie derecho hacia la derecha. El talón más o menos a la altura de la rodilla, toda la planta bien en el suelo. Observá el aliento. Después de la exhalación, girá el torso, alargá el brazo hacia arriba y dejá que el torso se despliegue hacia la derecha y hacia el cielo. El movimiento nace de tu centro. Después de la próxima exhalación, tal vez podás desplegarlo un poco más. La cabeza puede mirar hacia la mano o, si hay tensión en la nuca, hacia el frente. Mantené la faja abdominal ligeramente sostenida. No tirés del hombro ni del brazo, es el torso el que se despliega. Regreso a la posición de la mesa. Sentí tus reacciones. Alargamos la pierna izquierda hacia la izquierda. El pie plano en el suelo. Los cuatro tiempos del aliento. Después de la exhalación, durante el vacío, abrir el brazo izquierdo. No tirés del brazo, ajustá la cabeza. El movimiento nace del aliento. Mantené la faja abdominal ligeramente sostenida. Después de la exhalación, tal vez podás abrir un poco más. Abdominales, periné... bien. Regresá.

Continuamos con esta propuesta, pero un poco más intensa. Podés repetir lo anterior o intentar lo que sigue. Alejamos un poquito más las rodillas de las manos.

Apoyamos hacia adentro los dedos del pie izquierdo. La pierna derecha hacia la derecha, el pie plano. Esta vez elevamos el brazo y también la rodilla izquierda, estirando la pierna, y giramos el torso hacia la derecha y hacia el cielo. Mantené la faja abdominal ligeramente sostenida. No te quedés mucho tiempo si genera demasiada tensión. Regreso. Más presencia a la derecha. Alargamos la pierna izquierda hacia la izquierda. Apoyo los dedos del pie derecho. Levanto la rodilla y estiro la pierna izquierda. Desplegá el torso, brazo izquierdo hacia el cielo. Si tu hombro está sensible, respetalo. Regreso. Me siento sobre los talones. Dejá que los glúteos de verdad se licuen en la tierra. Todo el frente del cuerpo se despliega, el ombligo se aleja del pubis. El pecho se libera de las vías digestivas. El coxis se prolonga en la tierra, la coronilla hacia el cielo. Sentí las dos direcciones.

Sentados en postura de piernas cruzadas. Si podés prescindir de un soporte, es deseable, pero hacé lo que necesitéis. Entregate a la quietud.

Gracias.