

# La postura del árbol y pranayama

Los pies separados a la anchura de la pelvis. El suelo se siente muy vivo; sentí todo el pie, ambos pies tomando apoyo en el suelo, asentándose. Todas las partes del pie: los dedos, el borde externo, el borde interno, el talón.

Poné un poco más de presencia sobre la pierna izquierda. Con la pierna derecha, salí hacia el costado de manera oblicua, pie en punta, y volví. Varias veces. No importa dónde vuelva a caer el pie. Y dejá volver la pierna de manera relajada. Pie en punta y regreso. Tomate un instante aquí para sentir lo que sucede: las caderas, la cadera derecha, tal vez también el hombro.

Los hombros completamente relajados, los brazos colgando. Vamos a ir hacia la izquierda con ambos brazos un poquito y relajá. Dejá que los brazos vuelvan a caer. Atención: nada en los hombros. Es como un movimiento de péndulo. Voy un poco hacia la izquierda, sin ninguna exigencia en los hombros. Relajá. Y otra vez.

Ahora lo hacemos simultáneamente: el pie derecho hacia la derecha, en punta, y los brazos hacia la izquierda. Y soltá. Varias veces. Como si fueras una marioneta cuando los miembros regresan: todo se relaja.

Esta vez, vamos a ir hasta la vertical con los brazos y acomodamos el pie para entrar en la postura del árbol. Vení al árbol, contra la pierna izquierda. Podés ajustar con una mano si es necesario. Alineá bien la pelvis frontalmente. El pecho asciende, los hombros bajos. El anclaje en la pierna izquierda es muy tónico. Podés rehacer el movimiento varias veces o quedate quieto en la postura.

Regresá. Y sentí las reacciones. De hecho, todo esto que hacemos no sirve de nada en sí mismo; es como un juego. Lo que nos interesa verdaderamente son las reacciones después, el sentir profundo, lo que esto suscita. Escuchá las reacciones aquí.

Bien. Hacemos lo mismo del otro lado: un poco más de presencia sobre la pierna derecha. La pierna izquierda se eleva hacia la izquierda, pie en punta. Y relajá. Hacelo varias veces. Tal vez sientás algo que cede en la cadera. Quedate ahí. Sentí la cadera, lo que sucede. El hombro izquierdo, el derecho. Los dos pies bien vivos.

Los brazos y hombros bien relajados. Los brazos se elevan hacia la derecha y los dejo caer. Varias veces. Verificá los hombros: nada de tensión. Observamos lo que

sucede.

Hacemos el movimiento simultáneamente: la pierna a la izquierda, los brazos hacia la derecha. Y luego dejalos caer. Varias veces, como tomando envión antes de ir a la posición del árbol.

Cuando lo sientás, el pie izquierdo viene hacia la pierna, bajo el pliegue de la ingle o a cualquier nivel. La pelvis de frente; si estás frente a una pared, tal vez sea más fácil alinearla. El pecho asciende. La base del pubis hacia adelante, el coxis aplomado. Los hombros bien bajos. Dos o tres respiraciones aquí. Si querés, podés recomenzar el movimiento. Regreso, lentamente si es posible. Dejá que los pies atraviesen el suelo. Sentí todo el cuerpo, el suelo, el espacio alrededor. Todo a la vez.

Los brazos se elevan por delante suavemente. Atención a las restricciones en los hombros, no forcés; si es necesario, ajustá. Las manos por encima de los hombros. Inclinate hacia adelante con la espalda recta. Podés flexionar ligeramente las rodillas. Detenete un instante en la paralela al suelo. Procurá que la línea del pubis a la garganta sea bien larga. El ombligo se aleja del pubis, el pecho también. Y relajá, abandonate. Abandoná el vientre, el pecho, la cabeza; dejá que los hombros fluyan hacia las manos. Larga exhalación, hasta que la inspiración brote sola.

Las rodillas se flexionan y avanzan, la pelvis avanza y la columna se desenrolla suavemente para volver a la verticalidad. Sentí.

Sentí lo que sucede. Todas las sensaciones. Volver a la globalidad: el suelo, el cuerpo, el espacio.

Tranquilamente, vamos a sentarnos. Con las piernas cruzadas, con o sin soporte, de manera que podás depositar las piernas y la pelvis. Dejá que se presente una verticalidad natural, que se vuelva muy viva.

Descubrí el ir y venir de la respiración. Vamos a ralentizar la exhalación. Después de exhalar, hay un tiempo de vacío, pero no lo forcés. Tal vez podás depositarte en ese vacío. No intentés alargarlo; corto o largo, poco importa. Dejá que la inspiración brote. Ralentizá la exhalación y buscá depositarte en el tiempo vacío posterior, hasta que la inspiración resurja por sí misma.

En la próxima exhalación, podrías también reducir el hilo de aire. Al hacerlo, surge un suave sonido: a esto lo llamamos Ujjayi. Si escuchás este sonido, verificá si el grosor se mantiene parejo desde el inicio hasta el final de la exhalación. Intentá cuidarlo para que sea armonioso y uniforme, hasta que el cuerpo tenga la

necesidad instintiva de inspirar.

Si esto te resulta fácil, si estás familiarizado, podés también cuidar la inspiración y hacer Ujjayi al inhalar, creando ese mismo sonido. Cuidá que el sonido sea parejo de principio a fin. Si te parece complicado, limitate solo a la exhalación y dejá que la inspiración sea libre y fácil. Reducir el hilo de aire produce un sonido parejo.

En el tiempo de reposo después de la exhalación, tal vez aprovechás para depositarte un poco más. Después de la inspiración, un tiempo de plenitud, el despliegue... pero no intentés manipular la pausa. Es el aire natural.

Dejá de controlar la respiración, dejala tal como es ahora. Vamos a zambullirnos hacia adelante, dejando que las manos se deslicen hacia el frente, con la consciencia de lo que tocan. No forcés nada, detenete antes de la más mínima tensión.

Constatamos que estamos sentados sobre la parte delantera de los isquiones. Podés dejar que el torso se eleve manteniendo ese asiento, la verticalidad. Posá el dorso de la mano derecha en la palma de la izquierda, de modo que no haya ninguna tensión en los hombros. Entregate a la sensación, a la vibración.

Gracias.