

La postura de la paloma

Y vamos a ponernos en cuatro patas, en la postura de la mesa. La postura de partida es una postura equilibrada. Verificá que las manos estén bien por debajo de los hombros, y las rodillas bien por debajo de las caderas. La espalda está neutra, ni demasiado arqueada ni demasiado redondeada. Los dedos de las manos están bien abiertos, con los dedos medios apuntando derecho hacia adelante. Sentí la presión de las manos contra el suelo. El sentir de las muñecas. ¿Sentís los codos? ¿Tus hombros? ¿Las rodillas, las caderas?

Bien, vamos a ahuecar la zona baja de la espalda. Ahuecá, ahuecá, ahuecá. Explorá ese hueco, andá tan lejos como podás en el hueco y sentí la apertura en la región pélvica. Sentí cómo los isquiones también se ensanchan. Y vas a llevar la pelvis un poquito hacia atrás.

Flexioná los codos levemente, los codos se miran entre sí. Y los hombros van a ensancharse y retroceder. Dejá que esto suceda. Fijate que el pecho asciende. El pecho asciende, y los hombros retroceden. Y vamos a hacer un movimiento de rotación con la pelvis. Vamos a dibujar círculos en un sentido.

Mantené la pelvis desplazada hacia atrás para no poner demasiado peso sobre las manos. Trazá estos círculos y descubrí que tal vez se estimulan nuevas cosas. Quizás algunos ligamentos que no sentías movilizarse hasta hace un momento. Descubrí también lo que sucede a nivel lumbar, en la zona baja de la espalda. Bien, inhalá, exhalá profundamente. Y cambiá de dirección.

Sí.

Ahora vamos a apuntalar los dedos de los pies contra el suelo. Apuntalalos bien, y mantené la pelvis hacia atrás. Incluso podés ir un poquito más atrás. Acercá un poco la mano derecha a la rodilla derecha, como media mano de distancia. Y la mano izquierda a la rodilla izquierda. Mantené siempre la espalda ahuecada, los isquiones anchos, los hombros anchos y hacia atrás, y el pecho que sube. Y vamos a elevar las rodillas para subir a la postura del perro boca abajo.

Y en un primer momento, dejá las rodillas ligeramente flexionadas, mientras llevás la pelvis bien arriba y hacia atrás. Y cuando la pelvis esté allá, dejala ahí.

E intentá que los talones busquen el suelo. Podés tocarlo o no. Depende de tu morfología y de tu propia flexibilidad del día de hoy. Tal vez logrés estirar las

rodillas. Pero mantené la pelvis empujando hacia atrás. Mantené el frente del cuerpo bien largo; el pecho que asciende y las axilas profundas. Y sobre todo, respirá bien. Estás vivo en la postura. No bloqueés la respiración.

Y poné más presencia sobre la pierna, el pie izquierdo y la mano izquierda. Y ahora es la pierna derecha la que sube en la prolongación de la espalda. El talón derecho va a venir hacia el glúteo izquierdo en apertura. Y luego vamos a llevar este talón derecho delante del pubis.

Y vas a alargar la pierna trasera. Y en la postura de la paloma, la rodilla derecha va hacia la derecha. Ajustalo según lo que sea posible para vos el día de hoy. Y acercá las manos hacia el cuerpo. Y el pecho asciende. Atención, cuidá los hombros. Los hombros fluyen derramándose hacia los codos. Los codos fluyen hacia las manos. Dejá al glúteo izquierdo tranquilo. Sentí el ir y venir de la respiración.

Dejá deslizarse las manos hacia adelante. Y vas a ubicar los codos justo por debajo de los hombros. Los antebrazos paralelos. Soltá el pecho y la cabeza. Entregate. Pero no... mantené los codos siempre bien debajo de los hombros.

Vamos a elevar el pecho. Levantá la cabeza. La mirada directo hacia el frente. E intentá elevar el pecho lo más posible mientras relajás los hombros. Inhalá bien. Exhalá bien. El glúteo izquierdo permanece tranquilo. Y luego, vení suavemente, acercando las manos al cuerpo para levantarte.

Regresá a la postura de cuatro patas. Abrí levemente las rodillas, los dedos pulgares de los pies se toquen, y vení a sentarte sobre los talones en la postura del niño. Podés superponer las manos. Posá la frente sobre las manos.

Sí, estoy siguiendo.

Dejá que todo el cuerpo se deposite en el suelo. Sentí el cuerpo. Todo el cuerpo. El suelo, el entorno. Ninguna separación. Inhalás y llenás el espacio detrás de tu espalda. Cuando exhalás, llenás el espacio por delante del torso.

Y regresamos a cuatro patas. Verificá que las manos estén bien por debajo de los hombros, las rodillas bien por debajo de las caderas, la espalda neutra. Y primero, sentir. Sentí bien. Es una exploración. No se busca hacer una proeza. Solo estamos acá para explorar y sentir.

Así que sentí en un principio tus muñecas, tus codos, tus hombros, rodillas, caderas. La densidad, la sustancia, la presión. Sentí lo que sucede. Y vamos a hacer lo mismo para el otro lado, pero no anticipés nada. Si esto es demasiado

exigente para vos hoy, podés hacer "el gato y la vaca" (Marjaryasana-Bitilasana). O bien, podés instalarte cómodamente e imaginar que hacés la postura. Eso tiene el mismo resultado para el cerebro, es exactamente igual. Y para el cuerpo también, por supuesto.

Vamos a ahuecar, ahuecar, ahuecar la espalda. El vientre y el periné se relajan. Los isquiones se ensanchan. Podés flexionar levemente los codos para que se miren mutuamente. Los hombros se ensanchan y retroceden. Cara frontal del cuerpo bien larga y el pecho que asciende. Podés apoyar los dedos de los pies en el suelo, y elevar la pelvis; despegando rodillas y elevando la pelvis.

Llevá la pelvis muy atrás, muy en alto, como si buscara tocar la pared de atrás. Dejá la pelvis ahí, y los talones que buscan el suelo; tal vez podés estirar las piernas. La cara frontal del muslo empuja ahora la cara posterior del muslo. Mantenemos el frente del cuerpo bien largo. El pecho que asciende. Cuidado, no estás muerto ahí; respirá. Las axilas profundas.

Ahora poné mayor presencia sobre la mano derecha y el pie derecho. Y es entonces la pierna izquierda la que sube esta vez, en la prolongación alineada con la espalda. Inhalá hondo, exhalá bien.

El talón izquierdo se acerca al glúteo derecho. Y luego, llevá el talón izquierdo por delante del pubis.

Y la rodilla se posa a la izquierda, mientras alargás atrás la pierna derecha. Las manos se acercan hacia el cuerpo. El pecho asciende. Atención, ninguna tensión en los hombros. La mirada recto hacia adelante. Dejá el glúteo derecho tranquilo. Inhalando y exhalando profundamente en la postura de la paloma.

Dejá deslizarse a las manos hacia el frente. Hasta donde sea posible para poder apoyar los codos justo por debajo de los hombros. Relajá la cabeza. Relajá el pecho. Dejate llevar por la relajación. Dale espacio también a las tensiones. Todo sirve.

El pecho se eleva. La cabeza se eleva. La mirada al frente. El pecho asciende un poco más. Pero cuidá los hombros: no tensés ni crispés los hombros. Los hombros se mantienen relajados y derramándose hacia los codos. Inhalá, exhalá. El despertar que viene de la respiración.

Tal vez un Ujjayi se invita a florecer naturalmente acá: una ralentización de la exhalación filtrando el aire en la garganta con su sonido tan característico. Mantené la densidad de este sonido idéntica durante todo el largo de la exhalación, e incluso durante la inhalación si podés.

Acercá las manos cerca del torso. El torso se eleva, y volvé a la postura inicial a cuatro patas. Abrí las rodillas. Los pies quedan juntos por sus dedos gordos. Y pasamos a la postura del niño. Dejate ser a través de las sensaciones. Sintiendo tal vez la impresión de atravesar el suelo. Percibiendo todo el cuerpo. Inhalás llenando el espacio por la espalda. Y al exhalar, llenás el espacio del frente del vientre.

Gracias.