

# La respiración

Con las piernas cruzadas. Sin soporte debajo de los glúteos. Podés permitirte modificar un poquito la postura según sea necesario, si notás que el asiento está un poco apretado y que no permite verdaderamente al cuerpo depositarse. Entonces... dejá que aparezcan los puntos de apoyo del cuerpo: bajo los pies, bajo las piernas, sobre los glúteos.

Y tal vez descubrás que el cuerpo necesita tiempo para depositarse completamente en sus puntos de apoyo. Y no solamente la pelvis puede depositarse, sino tal vez también los hombros. Dejá emerger la sensibilidad de los brazos, la pesadez de los brazos, si los abandonás. La presencia de las manos.

Andá y descubrí el vaivén del aliento, cómo tiene lugar ahora mismo. Y constatá que, naturalmente, espontáneamente, a la inspiración le sucede la exhalación, como el día le sucede a la noche. Olas que van y que vienen. Me dejo hacer.

Imaginá que estás sentado adentro de un gran plato, en el centro de un gran plato. Y volvé muy vivo tu asiento, verdaderamente por debajo de los isquiones. Andá a toda la pelvis, a todo el asiento. Y es como si quisieras con la parte baja de vos, raspar los bordes del plato.

Entonces... comencé a dibujar un círculo con la pelvis. El movimiento parte desde abajo. Es como si quisieras raspar los bordes del plato. Entonces tal vez vas a comenzar en un sentido a dibujar los círculos, en el sentido de las agujas del reloj o tal vez en el sentido contrario, no tiene ninguna importancia. Pero observá, porque a menudo se elige el lado más fácil primero. Tal vez sentís bloqueos en ciertos lugares, dificultad para hacer un círculo fluido, ¿tal vez?

Y ahora, vamos a ir en el sentido contrario. Cambiá de sentido. Nuestro cuerpo a menudo eligió la facilidad primero, y entonces ahora, intuitivamente, al hacer eso, tiene razón. ¿Y ahora? Esto puede tal vez estimular un poco más en este otro sentido. Solo constatá: ¿Qué sensaciones despierta esto? Tal vez en la pelvis, en la espalda, tal vez en las piernas o en los hombros.

Y vamos a regresar al centro. Vení a la verticalidad con la pelvis, y los dos isquiones ¡bien plantados! Podés despejar el pecho liberándolo de las vías digestivas. El mentón está ligeramente entrado. ¿Acaso el aliento es fluido? Dejá que la exhalación fluya. Dejá que la inspiración brote.

Y la coronilla de la cabeza, muy viva. Podés imaginar en el vértice del cráneo la punta de un lápiz y vamos, con esta punta de lápiz, a trazar espirales en el techo. Entonces vas a comenzar a trazar círculos, pero atención: es todo el eje vertebral el que se mueve. Así que el mentón está levemente entrado, y la cara frontal del cuerpo es bien larga.

Y así dibujás círculos, y estos círculos van a volverse cada vez más amplios. Atención: no se hace solo con la cabeza, es todo el eje vertebral el que traza los círculos. Y luego, cuando estés trazando un gran círculo, podés cambiar de sentido. Primero vas de grandes círculos para, poco a poco, ir hacia círculos más pequeños, en espiral.

Sentí qué es lo que despierta acá como sensación. Recibí las tensiones, recibí la relajación. Detenete en el centro. Manteniéndote sutilmente sentado sobre la parte delantera de los isquiones, con el pecho despejado. El vaivén del aliento muy vivo.

Y dejando las manos y los brazos pasivos, depositados. Los hombros ascienden hacia las orejas muy suavemente. Las manos y los brazos permanecen pasivos mientras los hombros suben. Hasta dónde podrán subir, es algo que no sabemos; dejá que tus hombros te lo digan. Y quedate ahí un momento. Atención, no bloqueés la respiración.

Ahora, muy lentamente, dejá que los hombros vuelvan a bajar. Andá sintiendo que mientras los hombros descienden, toda la cara delantera del cuerpo se endereza y asciende. Los hombros descienden, descienden. El frente del cuerpo asciende. Y vamos a volver a hacerlo una vez más.

Atención, asegurate de mantener las manos y los brazos pesados, pasivos. Los hombros suben. E incluso cuando llegamos al tope físico, el movimiento continúa, como si continuara por encima de la cabeza. Quedate en esa posición por un instante.

Y los hombros descienden. Sentí cómo descienden, y toda la cara frontal del cuerpo asciende. El aliento se mantiene fluido, va y viene. Me dejo hacer. No contradigás este movimiento del aliento, de las olas. La ola que asciende, la ola que desciende a la exhalación. Sentí bien.

Y vamos a dejar que la espalda se relaje. Entonces el coxis viene a acostarse hacia atrás, el sacro y las lumbares se redondean. Las dorsales se redondean. Y las piernas van a alargarse hacia adelante. Sentí cómo se depositan los talones, las pantorrillas, los muslos. Sentí las piernas que fluyen y descienden por la parte posterior hacia el suelo.

Ambas piernas bien depositadas hundiéndose, y los glúteos. Y rodá hacia el frente de los isquiones, basculá sobre el frente de los isquiones. Si notás que no es tan simple, podés flexionar un poquito las rodillas, manteniendo los dedos de los pies orientados hacia el techo. Y vení también a verticalizar la pelvis. Enderezá la pelvis. Hacelo varias veces con tranquilidad.

No dejés que el suelo se endurezca bajo las piernas. Más bien replegá un poquito las rodillas. Vení sobre la parte frontal de los isquiones. Si es necesario, flexioná ligeramente las rodillas, de manera que la pelvis quede vertical y los isquiones bien plantados. El pecho se despeja y expande.

Dejá aparecer la sensibilidad de los dedos. Y los dedos, las manos, los brazos se elevan. Atención: nada de tensión en los hombros. Son los brazos los que suben, no los hombros. Continuamos hasta estar en la vertical. Los pulgares se unen, se buscan y se encuentran. Las palmas están bien vivas.

El pecho que asciende mientras que los hombros descienden. Los dedos pueden ascender, más no los hombros. Y entrelazá los diez dedos, volcando las palmas hacia el techo. Dejá que la cabeza vaya hacia el pecho, que se incline hacia adelante, y los brazos van a ir un poquito hacia atrás, por detrás de las orejas.

Y en vaivén con el aliento. Larga inspiración. Durante el momento de plenitud, las manos van a ir a buscar el techo hacia atrás, y los pies irán a buscar la pared que está al frente. Y exhalamos. Relajá un poquito a la inspiración. Y en el momento de la plenitud respiratoria, el cuerpo como que se estira hacia el cielo y hacia el muro frontal.

Continuá de dos a tres ciclos de respiración. La cabeza hacia adelante, los brazos hacia atrás. Y en la próxima exhalación, la pelvis se va enrollando hacia atrás, los brazos regresan. Atención: muy lentamente, no es un abandono brusco. Andá y sentí las reacciones. Sentí qué se ha despertado en vos. Lo que hormiguea, lo que chisporrotea. Vamos rápidamente a volver a la globalidad, a todo el cuerpo al mismo tiempo. A la escucha, sobre todo.

Rodá sobre la parte frontal de los isquiones. Atención, ¿dejaste que el suelo se endurezca? Bajo las piernas no es necesario, podemos de verdad dejar que las piernas se hundan en el suelo, sin empujarlo. Visitá el cuerpo interno. Y el ombligo se aleja del pubis. El pecho se aleja del ombligo, y los hombros se mantienen relajados.

Y manteniendo la parte delantera del cuerpo muy larga, inclínate desde la pelvis hacia adelante, pero ¡atención! No quiero redondear mis lumbares, mantengo mis lumbares bien alargadas y la cara frontal del cuerpo bien larga, así que no voy a ir

muy lejos en mi flexión. Tal vez, si sos flexible, lográs poner los dedos detrás de los dedos de los pies, tal vez no, poco importa, siempre y cuando la cara delantera del cuerpo quede bien larga y estirada.

El pecho se eleva y los hombros permanecen relajados. El mentón levemente recogido y prestando atención al vaivén del aliento. Acá también, podés siempre ajustar la posición flexionando las rodillas. Regresá. Respirá, volviendo a sentir la quietud, el espacio, las sensaciones. Tal vez cosas que se están modificando.

Y luego a la posición sobre la espalda. Acostate de espaldas. Las piernas un poco más separadas que el ancho de la pelvis. No hagás demasiadas correcciones. Que los pies caigan naturalmente hacia afuera. Elegí posar las palmas de las manos contra el suelo. Los hombros anchos y bajos. El mentón ligeramente recogido, alineándose bien con la columna.

Dejá que el cuerpo vuelva a descubrir los puntos de apoyo y depositarse en ellos. Déjalo que este apoyo se intensifique. La caricia del aliento, la inspiración sucediendo a la exhalación... Bien, dejá aparecer interiormente la cadera izquierda.

Y manteniendo bien estabilizada la pelvis contra el suelo, incluyendo toda la pierna, es la cadera izquierda la que va a dirigirse buscando proyectarse al muro alejado del rostro. Pero con toda la pierna acompañando el movimiento. Y luego soltá.

Intentamos buscar de nuevo la rectitud, mientras mantenés la pierna y la pelvis contra el suelo. La cadera derecha irá lejos hacia adelante, a desprenderse del busto. Y soltala. Vení a hacerlo de nuevo con la cadera izquierda. Sentí la cadera izquierda que va a alejarse tirando lejos hacia adelante. Y aflojá.

Cuidado con el aliento, dejá el aliento libre. La cadera derecha ahora, buscando alejarla lejos al frente. Sentí que elastizamos la parte baja de nuestro cuerpo. Y relajala.

Y ahora, imaginá que hay un objeto delante del pie izquierdo. El pie está más o menos flex y vamos a empujar ese objeto... Bueno, no hay nada ahí, pero hacé de cuenta. E imaginá poder empujar ese objeto al frente. Y luego relajá. Hacé lo mismo con un objeto imaginario frente al pie derecho. Y el pie derecho empuja ese objeto. Y relajá.

Sentí qué pasa, sentí el cuerpo que se elastifica. Una vez más a la izquierda, el objeto a la izquierda, empujamos con el pie izquierdo, bien vivo. Soltá. El pie derecho, empujás un objeto imaginario. Soltá.

Bien, ahora... la pierna izquierda se va a replegar, el pie izquierdo desliza, la pierna se repliega. La rodilla izquierda viene hacia el pecho. Y luego regreso, el pie se apoya, el pie desliza, la pierna se alarga. Andá y empujá el objeto al final. Entro un poquito la zona abdominal a la izquierda. Relajá.

La pierna derecha se despliega, el talón derecho desliza, la rodilla viene hacia el pecho. Inspiramos cuando la rodilla viene hacia el pecho y luego exhalamos cuando el talón se deposita y desliza. La pierna se alarga al final, empujamos el objeto y entramos ligeramente la zona abdominal a la derecha. Relajá.

Vamos a hacerlo de nuevo, a la izquierda la pierna. Replegás, sentís la caricia del pie en el suelo. El pie se levanta, la rodilla hacia el pecho... un tiempo de pausa. Andá exhalando al depositar el pie, el pie desliza, empujá el objeto imaginario adelante. La zona abdominal a la izquierda se entra ligeramente durante la pausa después del ejercicio. Soltá.

La pierna derecha se repliega, inhalá. La rodilla viene hacia mí. Un tiempo de pausa. Exhalá, depositá el pie, el pie desliza. Empujá un objeto imaginario; la zona abdominal entra un poquito a la derecha. La pausa después de la exhalación. Soltá.

Muy bien, ahora los dos pies deslizan, las dos piernas se repliegan. Las dos rodillas vienen hacia mí. Y al final de la exhalación, durante el vacío después de la exhalación... Levantamos la cabeza, miro los pies, empujá el objeto delante de los pies, entrá la zona abdominal. Reposo la cabeza.

Inhalo, las dos piernas se repliegan, las dos rodillas vienen hacia mí... una pausa. Al exhalar, los pies empujan, las piernas se alargan. Los pies empujan un objeto imaginario, entrá la zona abdominal, levantá la cabeza, mirá los pies. Andá y apoyá la cabeza.

Las dos piernas se repliegan, podés levantar un poquito la cabeza y luego un pequeño impulso y vení con la pelvis hacia atrás. Y si podés, vení a encuadrar la cabeza con las dos rodillas (Halasana). Así que levantá, acercá la pelvis al rostro, podés poner las manos en la espalda, acercar un poquito los codos para sostener la espalda.

Bien inhalar, bien exhalar. Pero atención de no ir demasiado lejos, no queremos comprimir ni los ojos ni... nada. Tal vez un Ujjayi al exhalar, el aliento se ralentiza, filtrado atrás de la garganta con su sonido característico. Tal vez podamos acercar un poquitito más la pelvis al rostro.

Y luego elevá una pierna (Sarvangasana). Pies muy vivos que buscan el techo, y luego la otra pierna. Puedo tal vez acercar un poquito los codos si es necesario. Acercá un poquito la pelvis al rostro. Y los pies están realmente muy vivos, muy... dibujá tus pies como si estuvieran tocando el techo.

Vaivén del aliento. Si para vos es complicado estas posturas, podés también imaginarlas, es lo mismo, o bien encontrar un ajuste que te convenga. Simplemente tal vez en L, las piernas en ángulo. Y volvemos, las piernas se doblan, vuelvo a encuadrar la cabeza con las rodillas.

Podemos apoyar las manos al suelo y suavemente vamos a volver vértebra por vértebra. La cabeza se levanta para acompañar el movimiento hasta que la pelvis se apoye. Las piernas regresan y cuando la pelvis está apoyada, podemos apoyar la cabeza. Alargo las piernas.

Acá, dejate hacer por las reacciones. Atención, las reacciones pueden ser muy fuertes en la parte baja de la espalda, tal vez incluso deliciosas. Pero si es muy muy doloroso, podés replegar las piernas hacia vos, balancear un poquito la pelvis de izquierda a derecha. Si es solo muy incómodo o desagradable, quedate acostado y dejá hacer.

Tratá de que las reacciones fuertes se diluyan poco a poco en todo el cuerpo, y luego en el espacio. Y volver muy rápido a la globalidad. Todo el cuerpo, el suelo. Habitá tiernamente el espacio en el que estás. Habitá el cuerpo interno.

El vaivén del aliento. Dejate hacer. Inspirá como una ola que sube hasta la cabeza. Exhalá como una ola que baja hasta los pies. No contrariés el aliento. Dejate hacer. Qué bueno es dejar que el cuerpo haga lo que sabe hacer bien. Constatá.