

La postura del triángulo y los elementos

Muy tranquilamente... Vamos a venir a la postura de pie. Podemos establecer una separación de nuestras piernas de más o menos un metro; es una separación confortable. No seamos muy temerosos; tomemos la distancia justa para poder explorar.

Dejá que el cuerpo, que los pies, descubran el suelo. Todavía no hagás ajustes, solo los pies muy vivos, un suelo muy vivo bajo tus pies. Vamos a empujar el borde externo de nuestros pies contra el suelo.

La base del pubis avanza proyectada levemente hacia adelante, rechazando el espacio frontal. El pecho se despeja, los hombros descienden. Sentí la dinámica activa en las piernas, desde las caderas hasta los pies.

Y conservando la cadera izquierda donde está, vamos a abrir el pie derecho hacia la derecha. Podés flexionar sutilmente la pierna delantera. Atención a la base del pubis hacia adelante, y el coxis que se alarga: una dinámica que nos tira hacia la tierra. Los dos brazos se abren.

Guardemos la cadera izquierda orientada hacia su lado y retenida hacia atrás. El brazo derecho se desliza y avanza hacia adelante. Nos mantendremos sobre el mismo plano. Podés doblar levemente la pierna delantera, pero mantené la pierna de atrás bien estirada.

La cadera izquierda permanece atrás, retenida. Y luego el brazo derecho viene a ubicarse en el interior de la pierna derecha. La mano izquierda sobre la cadera izquierda. No vamos a ir más lejos; es un esbozo de Trikonasana. No queremos ir más lejos para favorecer la apertura de la pelvis y del pecho.

Sentí la apertura del pecho acá mismo. La cabeza sigue en la continuación de la columna. No dejés caer la cabeza. Abrí la cadera, abrí el pecho. El vaivén del aliento. Y regreso.

Los diez dedos de los pies hacia el frente. Sentí las reacciones. ¿Tal vez una diferencia notable entre el lado izquierdo y el derecho? Solo constatá.

Dinamizamos las piernas: un leve empuje del borde externo de los pies contra el piso. Las piernas tonificadas. La base del pubis avanza, el coxis largo. El pecho se despeja, los hombros descienden.

El pie izquierdo hacia la izquierda. La pierna delantera ligeramente flexionada. La pierna trasera estirada. Los brazos se abren. Atención al pubis: mantenelo adelante, los hombros bien relajados. La mano izquierda se desliza lejana hacia la izquierda.

La cadera derecha permanece anclada allí, retrocede y protege el equilibrio. Dejá que la mano izquierda se deposite en el interior de la pierna izquierda; la mano derecha sobre la cadera.

Nos quedamos ahí, todo el cuerpo sobre un mismo plano, como si pudiéramos pegarnos a una pared por detrás. La pelvis se abre, el pecho se abre. El vaivén del aliento. El rostro muy distendido... la lengua pasiva.

Regreso con los diez dedos de los pies apuntando hacia el frente. Dejo a los pies atravesar el suelo. La globalidad del cuerpo, su hábitat, el espacio alrededor y tal vez más allá.

Esta vez, el cuerpo se dejará flojo y relajado. No busqués hacerlo tónico o firme ahora. Abrí rotando el pie derecho a la derecha; la pelvis seguirá naturalmente la postura. Vení a dar frente a esa pierna derecha delantera.

El torso se abandona, cedé al peso hacia adelante. Relajá el vientre, el pecho, la cabeza. Podés doblar la pierna delantera si es necesario. Vení a posar la mano derecha a la izquierda de la pierna derecha, ya sea plana o en copa.

La mano izquierda sobre la cadera izquierda. El pecho se abre y sube hacia el cielo. Tal vez la cabeza siga el movimiento. Sentí las caderas, los hombros, los pies. No empujés el suelo: los pies pueden oscilar para buscar constantemente el equilibrio.

Regresá al centro, los diez dedos hacia adelante. Relajá el abdomen, el pecho, la cabeza. Bien inhalar, bien exhalar. Abrí el pie izquierdo, el busto viene hacia la izquierda. Podés doblar la pierna izquierda, la derecha está estirada. Ajustá los pies.

La mano izquierda delante de la pierna izquierda, la mano derecha sobre la cadera derecha y abrí el pecho hacia lo alto. Dejate hacer por el aliento, el vaivén muy vivo. Respirá. Dale, exhalá.

Regresás con los diez dedos adelante y relajá todo el cuerpo. Bajá el torso. Bien exhalar, suspirar. Los talones se acercan uno al otro y la pelvis desciende. Cuclillas.

Tal vez podás posar todo el pie, tal vez estés sobre los dedos: está bien así. El coxis largo, la intención de no caer hacia atrás. Codos al interior de las piernas, empujando ligeramente las rodillas hacia afuera.

Las manos en oración. El pecho sube, los hombros bajan. Si estás sobre los dedos, aceptalo. Tal vez una ligera presión en la parte externa de los pies para abrir un poco más. El mentón entrado. Los hombros bajos.

Regresás. Podés posar una rodilla y luego la otra. En la posición acostado, acostado sobre la espalda. Los pies separados, caen hacia los lados. Los brazos a cada lado.

La palma al suelo para sentir la tierra. ¿La cabeza alineada? Si hay tensiones lumbares...

Poné un almohadón bajo las rodillas o bien bajo los muslos. Y partiendo de la sensación global, dejemos al cuerpo expandirse por sí mismo. Tal vez con la sensación de que tu cuerpo se dilata y entra más en contacto con el suelo.

Con la tierra. Como si sintieras tu cuerpo disolverse en la tierra... o bien unirse a la Tierra. La Tierra que es el cuerpo del universo. Apreciá a tu manera esta sensación de unidad.

Volvé a los límites de tu cuerpo. Percibirlo en su globalidad para tomar consciencia del elemento agua en vos: la linfa, la sangre que circulan. Todo el cuerpo fluido, líquido.

Tu consciencia puede disolverse en este fluido, expandirse como un manto de agua. Un gran lago que se une al mar.

Y el mar al océano. Saboreá esta sensación de inmensidad.

Escuchá la música de tu propio aliento. El aliento que anima tus pulmones y tu cuerpo. Sentí el aire que aligera tu cuerpo.

Y la sensación de que tu respiración va mucho más allá de tu cuerpo.

Que se agranda en toda la habitación en la que te encontrás, y tal vez incluso más allá. Estar en contacto con el elemento aire del cuerpo, que se une a la atmósfera.

Sos también un ser de aire, y tu respiración se une a la respiración de la tierra.

Y porque vos sos... Tomá consciencia de la calidad de tu presencia ahora. Estás en esta consciencia de ser y podés apreciar su naturaleza.

Tu consciencia que se abre, que se expande, que se ensancha en el espacio... espacio que es el espíritu del universo. Tu cuerpo como un punto en medio de la consciencia.

Tranquilamente, regresamos a la posición sentada.

Dejemos que una verticalidad natural se instale y que todo lo vivido durante la sesión pueda simplemente re-orquestarse a lo largo del eje vertebral. Y no hacer nada más.