

Torsiones espinales (Parte II)

Entonces, es una separación de las piernas... no es tu separación máxima, de forma tal de no forzar las caderas. Pero es igualmente una separación que no es del todo... floja.

Descubrí la sensibilidad de los talones, la calidad del suelo bajo los talones. ¿Acaso está duro? ¿Está blando? ¿Es áspero, frío? Un contacto de las pantorrillas al suelo, podés dejar que las pantorrillas se hundan en el suelo, las piernas, los muslos.

Y la pelvis, ¿acaso sostenés la pelvis o acaso podés... no pedirle nada? La dejás hacer lo que puede hacer por el momento, sin esfuerzo. Entonces puede estar un poquito derrumbada, así como la espalda.

La sensibilidad de los hombros, de las manos, el rostro, la frente, los ojos. ¿Sentís lo vivo? Las mejillas, los labios. Y toda la parte delantera del cuerpo que se despierta.

Vamos a venir con las manos detrás de la espalda y vamos a tomar la muñeca derecha en la mano izquierda. Por el momento, todavía no le pidas nada a tu espalda. Podés mantener la dinámica de una espalda probablemente derrumbada. Si tenés problemas de hombro, hacé los ajustes necesarios.

Y permaneciendo con la espalda derrumbada, con la sensibilidad de toda la cara delantera del cuerpo, nos inclinamos hacia adelante. No tenemos ninguna idea de hasta dónde vamos a llegar y eso no tiene ninguna importancia.

El límite sería la sensibilidad de las piernas. No dejés que el suelo se endurezca rígido debajo de las piernas. Sí, y el aliento, ¿podés sentir el aliento fluido? Inhalá, Ujjayi. El exhalar que vuelve a partir.

No sostengás la cabeza, no nos aferramos a nada. Constatá que probablemente estés sentado sobre el frente de los isquiones.

Manteniendo este asiento sobre el frente de los isquiones, el torso se eleva hacia la vertical. No vas a rodar hacia atrás con la pelvis, mantenés este asiento en el frente de los isquiones. El pecho asciende y se abre.

El pecho se despeja, las costillas bajas se despejan. Tal vez la cabeza lo siga. El pecho asciende todavía un poco más. Los omóplatos se acercan atrás. Un inmenso pecho. El vaivén del aliento, no lo bloqués.

Y regreso. Dejate hacer por las reacciones. Sentí todo el cuerpo, el espacio de alrededor. Podés habitar el espacio de alrededor. Vuelve el aliento.

A la próxima exhalación, después de exhalar, durante el vacío, el vientre queda contraído hacia la columna y el busto gira a la izquierda. Sigo teniendo las manos atrás. El busto, el ombligo, el rostro hacia la izquierda.

Liberá el aliento pero podés mantener la zona abdominal ligeramente sostenida. El busto queda a la izquierda, la cabeza a la derecha. Podés dejar el vaivén del aliento muy vivo, con la zona abdominal ligeramente sostenida.

A la próxima exhalación, cuando el vientre entra, girá el busto hacia la pierna derecha. El busto, el pecho, el rostro hacia la pierna derecha.

Y la cabeza hacia la izquierda.

No vayas demasiado lejos. El aliento viene, conservando una cierta tensión en el centro abdominal, si podés. Dos o tres ciclos de respiración. Andá regresando al centro.

Liberá las manos y tranquilamente acariciando el suelo, cruzá las piernas. La pelvis bascula adelante, la verticalidad natural se instala. El cuerpo como una masa de sensaciones. Sentí todo el cuerpo, el espacio de alrededor.

Sos permeable. Percibí el espacio de alrededor fácilmente. Completamente pasivo y dejá que todo el cuerpo se exprese. Dejá a la actividad del cuerpo expresarse. Y acostate de espaldas.

Los pies ligeramente separados. Los brazos a lo largo del cuerpo, las palmas al suelo. El mentón ligeramente entrado, los hombros bajos y anchos. Descubro el suelo.

Dejo aparecer la sensibilidad de la pierna izquierda, sensibilidad del pie izquierdo. La planta del pie, el pie flex, y andá a tocar el muro de allá adelante como si la pierna se desprendiera de la pelvis. Soltá.

Sentí la pierna derecha. Sentí la pierna derecha, el pie derecho. Pie derecho flex y la planta del pie que vaya a tocar el muro de allá como si la pierna se desprendiera de la pelvis. Soltá.

Vení ahora con el pie, el talón izquierdo en la línea del coxis, de la columna. La pierna izquierda viene al centro. El pie flex y con el pie derecho vení a apoyar el talón entre el dedo gordo y el siguiente. O si es muy doloroso, podés simplemente posar el talón detrás de todos los dedos.

Los brazos están a 30-40 grados, un poquito separados. Y vamos a hacer algunas pequeñas torsiones a partir de acá, pero ¡atención!: la consigna es mantener bien los hombros fijos al suelo. Imaginá que tenés a alguien bondadoso que presiona sobre tus hombros y tus hombros no se levantan, no se mueven nada.

Notá el vaivén del aliento. A la próxima exhalación, los pies giran hacia la derecha, la cabeza a la izquierda. Inhalá, regresá con los pies y el rostro al centro, un tiempo de pausa.

Y al exhalar, los pies van hacia la izquierda, la cabeza a la derecha; atención: los hombros quedan bien pegados al suelo. Inhalá, regresá al medio, un tiempo de pausa.

Continuá así dos o tres veces. Ocurrirá que la pelvis se levantará un poco más hacia un lado que hacia el otro. Es en función del pie que está arriba. Constatá lo que es tocado, lo que es movilizado.

Y sobre todo, guardá los hombros bien al suelo. No necesitamos ir lejos. Andá hasta donde el cuerpo pueda ir manteniendo los hombros al suelo. Respetá el tiempo de pausa después de la inspiración, después de la exhalación.

Y regreso. Voy a colocar ahora el talón derecho en la línea de la columna. El pie derecho flex y vení con el talón izquierdo entre el dedo gordo y el siguiente, si podés.

A la próxima exhalación, los pies giran hacia la izquierda, el rostro a la derecha. Inhalá, regresá al centro. Tiempo de pausa. Y así sucesivamente. Hacia la derecha, rostro a la izquierda.

Cuidado con los hombros. Mirá qué se moviliza. Un lado no es el otro. Constatá. El rostro... no vamos a crispar el rostro. Regresá, y podés soltar los pies.

Sentí la vibración de todo el cuerpo, de ciertas partes. La sensación del cuerpo entero sin fijarse de más. No se ha inventado nada. Completamente pasivo y sentí el cuerpo activo.

La rodilla derecha se va a doblar. Es el talón que va a acariciar el suelo, el pie hacia el glúteo. Y la otra pierna se va a replegar. El talón, el pie, acarician el suelo.

No es necesario que los pies estén del todo cerca de la pelvis, tené la sensación de que las rodillas están justo al aplomo sobre los talones. Vamos a venir a un pequeño medio puente para poder colocarse bien.

Primero cuidá que los hombros sean anchos y bajos. La pelvis se eleva, vamos a explorar hacia el cielo. Atención: las rodillas quedan al ancho de la pelvis, no se abran más.

Las rodillas que quieren ir a pegarse en el muro de allá adelante. Tal vez el pecho suba un poco. No bloqueés la respiración. Tal vez un poquito más con la pelvis.

Regresá alargando la espalda... nos alargamos en el dorso. ¿Se apoya la pelvis? Saboreá el momento en que se abandona. La pelvis se ha apoyado cerca de los pies, juntá los pies.

Vamos a venir a una torsión nuevamente. Siempre la consigna es que los hombros queden bien al suelo. No hay necesidad de ir lejos. Mientras los hombros queden quietos, mirá lo que podés hacer.

Las rodillas van a la derecha, la cabeza a la izquierda. Exhalación. Inhalación. La pierna derecha es llevada, la pierna izquierda al centro, el rostro al centro. Tiempo de pausa.

Y las rodillas, las piernas hacia la izquierda, el rostro hacia la derecha. Tu propio ritmo lento, al ritmo del aliento lento. Un tiempo de pausa después de inhalar, un tiempo de pausa después de exhalar.

El cuerpo que va en la torsión de un lado al otro, las piernas de un lado, la cabeza del otro. Mirá qué se moviliza. Una o dos veces más. Regresá al centro, las piernas suben, el rostro... bien.

Vamos a alargar las piernas un instante, sentir la reacción, la vibración... en todo el cuerpo, partes del cuerpo. Y las dos rodillas se levantan, los pies se levantan, traé las rodillas hacia vos (Apanasana).

Vamos a hacer todavía torsiones, pero ¡atención!: es un poco más difícil. Los hombros van a querer despegarse más fácil, pero guardamos la misma consigna: los hombros quedan bien en el suelo. No vayás demasiado lejos, no forzés nada.

Las rodillas, los pies juntos. Inhalá y exhalá las piernas a la derecha, la cabeza a la izquierda. Mantené los hombros sólidos. No importa hasta dónde vas; lo que te interesa es mantener los hombros al suelo.

Inhalá, regresá. El otro lado, las piernas a la izquierda, la cabeza a la derecha. Cuidado con los hombros, el rostro relajado. Tu propio ritmo lento.

Volvé al centro, es la pierna que está debajo la que trae a ambas piernas. Empujá un poco la pierna de arriba. Hacé todavía dos o tres idas y vueltas. No forcés nada y regresá al centro.

Alargá las piernas. Sentí la reacción, la vibración... en todo el cuerpo, partes del cuerpo. No inventés nada. Es perfecto tal como es. Completamente fácil. Sentí el cuerpo activo.

Posá el pie izquierdo alineado al glúteo izquierdo. El pie derecho, la rodilla derecha se dobla, el pie desliza. Levantá el pie, traé la rodilla derecha hacia vos. Guardá el mentón en protección.

Deslizá el brazo derecho al interior de la pierna derecha. Podés levantar un poquito la cabeza para venir a posar la palma de la mano sobre la planta del pie derecho y apoyá la cabeza directamente.

Subí los dos brazos. De un lado es solo el brazo izquierdo, del otro es el brazo derecho y la pierna derecha a la vertical. No estás obligado a estar en la extensión total con la pierna derecha; mirá hasta dónde podés ir.

Depositá el hombro izquierdo, depositá el hombro derecho. Dibujá una hermosa línea sobre todo el lado izquierdo, desde el pie hasta la mano. Justo un momento. Sentí el lado izquierdo bien adherido al suelo.

Mantené todo este lado izquierdo bien al suelo y traé suavemente la pierna derecha y el brazo derecho hacia la derecha. Pero ¡atención!: sin perder el contacto con el lado izquierdo.

Una vez más, no es el éxito lo que me interesa, no importa hasta dónde llegás, mientras guardés bien el talón izquierdo, el glúteo izquierdo y el hombro izquierdo al suelo. ¿Podés guardar el vaivén del aliento vivo? ¿Podés dejarte hacer por lo que pasa?

Los dos brazos suben y vení con la mano izquierda al exterior del pie derecho. Liberá la mano derecha. La mano derecha a la vertical, sobre el hombro derecho. Depositá el hombro derecho y sentí su relajación, y traspasala al hombro

izquierdo.

Abrí las dos alas: la pierna derecha hacia la izquierda con la mano izquierda, y la mano derecha hacia la derecha. Atención de no dejar caer la pierna.

Mantené el hombro derecho bien al suelo, no vayas demasiado lejos con la pierna hacia la izquierda. Dos o tres ciclos de respiración acá, sentí las direcciones.

La cabeza... no importa cómo se ponga siempre que el mentón esté en protección. En esta torsión... tratá de tocarla. Liberá la pierna y alargate sobre el dorso, las dos piernas alargadas.

Sentí la reacción. Las sensaciones pueden ser caóticas, asimétricas, no tengo ni idea cómo el cuerpo va a evolucionar. Simplemente dejá hacer.

El talón derecho en línea con el glúteo derecho. La rodilla izquierda se dobla, el talón y el pie deslizan hacia el glúteo izquierdo. Levantá el pie, traé la rodilla hacia vos.

Posá la mano izquierda sobre la planta del pie izquierdo. Podés levantar la cabeza si hace falta. Los dos brazos suben, posá la cabeza. Guardá el mentón en protección. Se relaja el hombro derecho, se relaja el hombro izquierdo.

El brazo derecho viene a posarse atrás. La hermosa línea a la derecha del talón a la mano derecha. Mantené todo el lado derecho bien apoyado al suelo.

Y la pierna izquierda y el brazo izquierdo se abren hacia la izquierda. Atención de no ir demasiado lejos, mantené el flanco derecho. Y el vaivén del aliento muy vivo.

Los dos brazos suben, vení con la mano derecha al exterior del pie izquierdo. Liberá la mano izquierda. Podés posar el hombro izquierdo, posar el hombro derecho.

Atención de no dejar caer las piernas. Abrí las dos alas. El brazo izquierdo hacia la izquierda, muy lejos. Mantené el hombro derecho bien en el suelo. Sentí el aliento fluido.

Dos o tres ciclos de respiración acá. Atención: el mentón en protección. Los ojos relajados. Gracias. Completamente pasivo de intención. Sé activo de presencia.