

Torsiones espinales

Buscá cruzar las piernas de la manera más espontánea, natural y funcional posible. Vamos a dejar que todo el cuerpo se deposite.

Una manera de ayudarnos a abandonar el cuerpo es tomar consciencia de los puntos de apoyo y dejar que los pies se hundan en ellos. Sentí las partes de las piernas en contacto, sin forzar. La pelvis... Dejá que todo el cuerpo se abandone en los puntos de apoyo.

Otra forma de ayudarnos a depositarnos podría ser una larga exhalación, tal vez un largo suspiro, o incluso algunos bostezos. Dejá que te llegue la temperatura de la habitación; dejá que el cuerpo te informe sobre el clima del lugar en el que te encontrás.

Eso nos sitúa en una tactilidad, en una sensibilidad más global. Sentí el cuerpo y el suelo. El espacio de alrededor. El cuerpo, el suelo y el espacio, pero sin hacer de esto un motivo de concentración.

En esta postura de sentados, tenemos la pelvis pesada, tal vez el coxis pesado. Es posible que sea el caso, o no; simplemente constatá.

Basculá sobre los isquiones, esos dos pequeños huesos bajo los glúteos, de modo que vayan a plantarse en el suelo. Delicadamente, la pelvis se verticaliza y se estabiliza. Podríamos decir que hemos instalado, si esto fuera una casa, la planta baja.

Bien, ahora... tomá consciencia de las dos pequeñas costillas bajas. Como si las engancháramos con dos pequeños ganchos, tirá de ellas hacia arriba. Toda la caja torácica se despega de las vías digestivas. Este nivel, que corresponde a la zona dorsal, sería el primer piso de nuestra casa.

Tal vez podamos constatar que cuando el pecho sube y se abre, los hombros y las manos descienden por sí mismos. ¿Y ahora? La coronilla, el vértice del cráneo... como si fuera a repeler o empujar el techo.

Sentí las cervicales y el mentón recogido. Colocamos así el segundo piso. Podría suceder que esto ya sea un poco difícil y aparezcan tensiones en lo alto de la espalda, en los hombros o en la nuca. Pero dejate hacer.

Dejate hacer por las tensiones y por la relajación. Lo que está tenso y lo que está relajado, todo es bienvenido. La coronilla del cráneo justo por encima del coxis en el sentir.

Vamos a poner la mano izquierda sobre la rodilla derecha. La mano derecha hacia atrás, frente al pliegue del glúteo, sobre la yema de los dedos en forma de copa.

Si tenés dificultades o problemas de hombros, podés apoyar el dorso de la mano atrás en el suelo; es más relajado. Si podés, apoyá la yema de los dedos. Basculá sobre la parte delantera de los isquiones. El pecho se despeja suavemente. Los hombros se derriten o fluyen hacia las manos.

Atención de no bloquear el vaivén del aliento. Dejá el aliento fluido. Inspirá, exhalá. Al exhalar, el vientre entra. Si podés, mantené la zona abdominal ligeramente sostenida, incluso al inspirar, como un sostén para la zona lumbar. Tal vez la espiral de la espalda hacia la derecha se acentúe un poquito.

En un mismo movimiento espontáneo, vení hacia el otro lado. La mano derecha sobre la rodilla izquierda, la mano izquierda por detrás. Atención: los hombros bien relajados, conservá el eje vertebral bien vertical. Sentí bien el vaivén del aliento.

Tal vez puedas sostener la zona abdominal ligeramente también al inspirar. No forcés, no vayás demasiado lejos; no queremos añadir tensión en la espalda. Cuando el cuerpo físico se detiene en la torsión, en esta espiral de la columna, podés imaginar que la espiral continúa energéticamente hacia la izquierda. Larga inspiración, largas exhalaciones. Regresá.

Sentí lo que sucede en la espalda, los hombros, la nuca. El rostro, las manos, los pies, muy vivos. El espacio de alrededor, el suelo.

La pelvis rueda hacia atrás, se redondea; el coxis y el sacro vienen a acostarse en el suelo. Las lumbares se redondean y estirá las piernas. Los pies separados a lo ancho de la pelvis, que caen.

La pelvis completamente hundida y pesada. El depósito de los pies, de las pantorrillas, de los muslos. Las manos van hacia atrás a la altura de las caderas. Los dedos pueden apuntar hacia atrás o podés elevar las palmas y venir con los pulgares hacia la pelvis.

Suavemente, la pelvis bascula hacia adelante. El ombligo sube, el pecho sube. Los codos pueden acercarse ligeramente por detrás. El pecho asciende todavía más. Atención a las reacciones en las piernas: mantené un suelo blando debajo de ellas. Los hombros quizás pivotan un poco.

Y si podés, la cabeza explora hacia atrás. Una larga inspiración, una larga exhalación. Dejá que las piernas se apoyen en el suelo.

Si el vaivén del aliento está muy vivo, el pecho adquiere una inmensa amplitud. El seno derecho un poco más a la derecha, el izquierdo un poco más a la izquierda.

Regresá. Es la pelvis la que se redondea primero, la cabeza retorna. Deslizá las piernas suavemente para venir a cruzarlas. Las posiciono de nuevo de manera muy espontánea, sin contrariar el movimiento.

Sentí las reacciones. Permanecé en la globalidad del cuerpo, el suelo, el espacio. No busqués nada en particular, simplemente lo que está ahí. No te aferrés a las palabras, escuchá tu sentir sin ponerle etiquetas.

¡Bien! ¿Y ahora? El mismo gesto... la sensibilidad de la punta de los dedos. Toda la cara frontal del cuerpo se endereza. Los dedos, las manos, los brazos... y venimos a detenernos a la paralela del suelo.

Las manos están más o menos a la altura del pecho para poder relajar los hombros. El pecho asciende, los hombros descienden. Los brazos largos, los dedos se alejan. La palma muy viva, los dedos que quisieran atravesar el muro de enfrente.

Posamos los brazos sobre el espacio como si este no estuviera vacío. Los brazos se deslizan a izquierda y a derecha. Nos detenemos antes de sentir densidad en la espalda. Los omóplatos se juntan un poco por detrás.

Con los dedos que quieren atravesar los muros. Atención a mantener los hombros relajados. Durante el vaivén del aliento, seguimos bien sentados sobre el frente de los isquiones. El pecho se libera de la zona digestiva. Mirá recto hacia adelante. ¿Acaso puedo dejar que el aliento circule? La exhalación fluye y la inspiración llega.

Giro las palmas de las manos hacia el frente. Comprímí el espacio por delante con ambos brazos, despacio, como si el espacio estuviera vivo. Las manos se acercan pero no se tocan. Luego las manos se alejan.

Tal vez podás sentir esta fuerza de atracción y repulsión entre las manos y jugar con ella entre los antebrazos y los bíceps. Sentí esta masa, esta densidad como si estuviera viva.

Acercála hacia nosotros y cruzá los antebrazos sobre el pecho. Sentí las clavículas bajo los dedos. Los brazos son pesados, los codos caen. Sentí bien el aliento. Sentate en el frente de los isquiones, el pecho bien despejado. Los cuatro tiempos del aliento: la inspiración que brota, el tiempo de plenitud, la exhalación que fluye y el tiempo vacío.

Durante el vacío, después de exhalar, el torso gira un poco a la derecha. No vayás demasiado lejos. El busto se queda a la derecha, mientras que la cabeza gira hacia la izquierda. Sentí las diferentes direcciones de las espirales: la de la espalda hacia la derecha, la de las cervicales hacia la izquierda. Dejá que estas espirales continúen energéticamente incluso si el cuerpo ya no se mueve. Inhalá, exhalá y dejate hacer.

Hacia el otro lado sin pensarlo: el busto hacia la izquierda, la cabeza a la derecha. El aliento... largas exhalaciones, larga inspiración. Mantenete por debajo de tu máximo, pero podés amplificar el movimiento sintiendo su dirección. Regresá al centro, relajá las manos.

La pelvis se derrumba. El coxis se aplana, el sacro se recuesta, el ombligo quiere tocar el muro de atrás. Estirá las piernas. El depósito de los talones, las pantorrillas, los muslos... la pelvis se hunde.

Colocamos el dorso de las manos a la altura de la pelvis, sin apoyar. Luego la pelvis bascula hacia adelante y se verticaliza. El pecho sube. Flexión a nivel de la pelvis hacia adelante. ¡Y stop! Detenete y verificá: el ombligo está lejos del pubis. El pecho se aleja del ombligo.

El mentón está levemente entrado; dejá deslizar las manos hacia adelante. Mantené una línea larga desde el pubis hasta la garganta, sin redondear la parte baja de la espalda. Quizás las manos lleguen a las plantas de los pies, quizás a los lados, poco importa.

Flexión de los codos y abandono de los hombros. ¿Acaso no endurecés el suelo bajo las piernas? Dejá que se fundan en el suelo. Línea larga del pubis a la garganta. Dejate hacer por la inspiración y por la exhalación.

Poné la mano izquierda a la derecha de la pierna derecha. La mano derecha sobre la cadera derecha y el busto se gira y se libera hacia la derecha y hacia el cielo. La cabeza gira hacia el hombro izquierdo.

Dos o tres ciclos de respiración. Si sentís rigidez en las piernas, soltá; tal vez estás yendo demasiado lejos. Regresá al centro, sin redondear la espalda.

Mano derecha a la izquierda de la pierna izquierda, mano izquierda sobre la cadera izquierda. El busto pivota hacia la izquierda y hacia el cielo. Pequeña torsión. La cabeza viene a apoyarse sobre el hombro derecho. Descubro el vaivén del aliento.

Regresá con el busto y cruzá las piernas. Una verticalidad natural se instala, viva. Sentí las reacciones. El cuerpo, el suelo, el espacio de alrededor. No busco nada en particular. Lo que está ahí... lo que hormiguea, lo que es más denso o más luminoso. Todo lo que se presenta. No te aferrés a las palabras, escuchá tu sentir sin etiquetas.

Acostate sobre la espalda. Las piernas ligeramente separadas, los pies caen hacia afuera. El mentón recogido, los hombros bajos y anchos. Posamos las palmas contra el suelo y no hacemos nada más.

Constatá cómo el cuerpo naturalmente se abandona en los puntos de apoyo. No tenés que hacer nada para que el cuerpo pueda depositarse. Hay lugares donde se deposita más voluntariamente que otros; constatá.

Descubrí el viaje del aliento, su caricia. La ola que sube al inspirar y baja al exhalar. Dejále al cuerpo el tiempo que necesite para depositarse.

Bien, sentí el talón izquierdo en el suelo. La rodilla izquierda se repliega y el talón desliza.

Depósito del pie a la izquierda. El talón derecho bien depositado, desliza, la rodilla se flexiona. El pie como una caricia.

Sentí cómo las caderas permanecen pasivas. Ajustá los pies al ancho de la pelvis, paralelos, cerca de los glúteos. Podés elevar ligeramente la pelvis para ajustar las lumbares. Los hombros bajos y lejos de las orejas. Sentí los nuevos puntos de apoyo.

Los dos brazos suben por encima de los hombros, las palmas se miran. La pelvis sube, se despega del suelo, manteniendo los dedos de los pies adheridos.

Las rodillas permanecen al ancho de la pelvis, queriendo ir hacia el muro lejano. La pelvis como si estuviera en suspensión. Ningún esfuerzo muscular si es posible, no vayás demasiado lejos.

Ahora el pecho se despeja.

Los hombros permanecen bien depositados. El vaivén del aliento, como si la pelvis estuviera suspendida por magia. Simultáneamente, los brazos van hacia atrás.

Y la espalda se desenrolla vértebra tras vértebra, larga y ancha. La pelvis se posa...

Los brazos hacia atrás. Si tenés problemas de hombro, podés flexionar los codos hacia afuera.

Si está bien para vos, quedate así con las manos detrás de los hombros. Algunas largas respiraciones. Sentí la pelvis ensanchándose incluso ya depositada.

El vaivén del aliento y la apertura del pecho. El rostro muy vivo, las manos, los pies...

Los dos brazos regresan a lo largo del cuerpo. Vamos a cruzar los antebrazos sobre lo alto del pecho. Los brazos pesados. La pelvis sube; todos los dedos de los pies bien adheridos.

Las rodillas al ancho de la pelvis, hacia adelante. El pecho sube también, sin forzar. Los dedos de los pies bien en el suelo. Regresá con la espalda poco a poco. Cada perla se deposita, se despeja de la otra. La pelvis se deposita sobre un suelo blando. Mantené las manos donde están.

Pequeña torsión: rodillas hacia la derecha, cabeza a la izquierda. Inspirá, regresá al centro. Tiempo de suspensión natural. Exhalá, las rodillas hacia la izquierda.

Manteniendo ambos hombros en el suelo; el rostro hacia la derecha. Cuando necesites inspirar, las rodillas y la cabeza regresan.

Tiempo de suspensión. Exhalá. La pequeña torsión para las rodillas y para la cabeza. Tiempo de parada.

Así sucesivamente, encontrá tu ritmo más lento. Y si el Ujjayi se invita, el filtrado del aire en la parte de atrás de la garganta al exhalar... respiramos.

Bien. Regresá al centro, relajá los brazos, relajá las piernas. Las piernas se alargan. No hagás nada más. Constatá cómo el cuerpo se abandona y se deposita fácilmente.

Tal vez haya zonas más tensas o más vacantes; solo constatá. ¿Acaso podés dejarte hacer por la caricia del aliento? Sentí la reacción de las propuestas anteriores, cómo el cuerpo se ajusta.

Quedate en la globalidad: el suelo sólido, el espacio de alrededor. No hagás nada por conseguir algo en particular, solo una presencia ahí. Regresá a la posición sentada.