

Soltar caderas y hombros

Tomate unos instantes simplemente para depositarte sobre la colchoneta. Sentí la sustancia del suelo, su cualidad debajo de los pies. El suelo está duro y nosotros lo recibimos. ¿Acaso puedo abandonarme fácilmente, depositarme? ¿O retengo ciertas partes del cuerpo?

Dejá que despierte la sensibilidad del cuerpo. No busqués a toda costa sentir algo en particular; simplemente lo que está ahí, cómo aparece el cuerpo en el instante. Si es posible, no hagás comentarios interiormente.

En función de cómo estén cruzadas tus piernas, la pierna que está delante... voy a tomar con la mano el pie que es más accesible. Poné la mano bajo la rodilla del mismo lado y levantá un poco el pie.

Podés acunar un poco la pierna, como a un recién nacido, de izquierda a derecha. Sentí lo que se moviliza; se trata de movilizar la cadera suavemente. Si tenés poca movilidad, simplemente hacé con lo que haya. No hagás otra cosa que escuchar. Difundí la sensación: el pie, la pierna. Sentí las reacciones, tal vez del lado izquierdo. El hombro hacia atrás, la rodilla...

Y luego, vení con el otro pie adelante. Tomá el pie con la mano opuesta; todo depende de qué lado hayas tomado la primera vez. Con la misma mano bajo la misma rodilla, levantamos el pie y la pierna y acuná un poco la pierna. Sentí la suave movilización de la cadera. Sentí el lado izquierdo. Puedo soltar por completo. Regresá.

Sentí lo que sucede, lo que es justo al solicitar la propuesta. Podés dejar la espalda relajada; no pidas ningún esfuerzo en la espalda. No necesitamos una postura perfecta.

Con el pie que está delante, posá la misma mano sobre la planta del pie. Levantálo un poquito. Soltá bien el hombro. Dejá que los dedos del pie rueden un poquito hacia atrás. Vamos a levantar el brazo y la pierna suavemente.

El objetivo aquí no es la extensión; nos detenemos, pero atención de bien relajar la cadera y el hombro. Sentí el estiramiento en la pantorrilla, el muslo... el lado opuesto relajado. Podés hacer pequeños movimientos de izquierda a derecha. Se busca una apertura de la cadera. No necesitás tener la pierna completamente estirada. Detenete antes de forzar la cadera y el hombro.

Regresá. Dejá que aparezcan las reacciones, simplemente lo que está ahí, sin juzgar. De nuevo, mism mano y mismo pie: posá la palma sobre el pie, sin agarrarlo. Levantamos la pierna y el brazo; atención, conservá el hombro y la cadera relajados.

Sentí si hay un avance fácil. Tal vez abrás un poco de izquierda a derecha para soltar las rigideces de la cadera, suavemente. Regresá un poquito sobre el frente de los isquiones cuando tengás la pierna estirada, en la medida de lo posible.

Regresá. Plantá bien los dos isquiones en el suelo. Depositá bien los pies, las piernas; los isquiones bien abiertos. Bien plantados en el suelo, verticalizá la pelvis. El abdomen se despeja suavemente. El mentón levemente entrado, como si la parte trasera del cráneo fuera a tocar un poco el muro de atrás.

Bien. Y manteniendo las manos y los brazos muy pasivos, bien pasivos, vamos a rodar los hombros hacia adelante, arriba y atrás. Dibujá círculos lentamente, pero atención: los brazos y las manos permanecen pasivos. No bloqueés el aliento. En el otro sentido: atrás, arriba y adelante. Hacelo dos o tres veces, como si quisiéramos lubricar los hombros. Soltá.

Los isquiones bien plantados. El pecho sube y se abre suavemente. El mentón levemente entrado. Girá la cabeza hacia la derecha, barriendo el espacio con la mirada. Mantené la cabeza bien a la derecha y que la mirada continúe hacia atrás, como si quisieras mirar por detrás de vos. Sentí las reacciones en la nuca, sin forzar. El vaivén del aliento...

Girá ahora la cabeza para barrer el espacio hacia la izquierda. En un momento dado, la cabeza se detiene cuando la nuca se vuelve demasiado sensible, y el la mirada continúa hacia atrás. Regresá al centro. Sentí el vaivén del aliento, sin fabricarlo, dejando que sea libre.

Los isquiones bien plantados, el pecho se despeja. Manteniendo el pecho alto, llevamos el mentón y la cabeza hacia adelante y luego hacia atrás. Atención: no vayás demasiado lejos, no forcés nada en la nuca. Regresá.

Ahora, la oreja derecha va a decirle hola al hombro derecho. Sentí la apertura en la oreja derecha, el calor. Luego la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo. Calor, apertura, presencia. Quedate con el vaivén del aliento. Regresá.

Sentí el cuerpo y el espacio de alrededor; no hace falta hacer nada para eso. Quedate completamente pasiva; el cuerpo y el espacio actúan en mí. El aliento es activo en mí.

Bien, vamos a acostarnos sobre el lado derecho del cuerpo. Trazamos una línea con todo el brazo derecho, la palma plana; podés posar la oreja derecha sobre el brazo. Los talones alineados con la pelvis. Alargá bien la línea. Descubrí el suelo aquí: lo que es agradable y lo que no. Si te cuesta mantener el equilibrio, podés flexionar las rodillas, pero asegurate de que los talones sigan alineados con el sacro.

Superponé las rodillas y los talones. La mano izquierda sobre el muslo izquierdo. Si no tenés problemas de nuca, cuello, hombro o muñeca, podés poner la mano bajo la cabeza, a nivel de la sien. Mantené el mentón entrado, la mirada al frente.

Dejá que la mano izquierda se deslice hacia atrás. Poco importa dónde y cómo aterrice.

No tirés ni empujés el hombro. El brazo se abandona, el hombro se abre suavemente. Con el pie izquierdo, el borde interno del pie va a deslizarse hacia adelante para quedar en diagonal. Relajá la cadera izquierda, los hombros... ¿Acaso puedo no hacer nada aquí y dejar que el cuerpo se deposite?

Sí. Y...

Hacemos ahora pequeños círculos con el pie izquierdo. Mantené todo el borde interno del pie en el suelo para que las articulaciones sigan fáciles. El pie desliza en círculos lentos. Podés flexionar un poco la rodilla si es necesario. Cambiá el sentido. Toda la pierna queda pasiva; es la cadera la que recibe y se ilumina con el aliento.

Llevamos el pie hacia atrás y venimos a posarlo allí. Quizás haya que flexionar la pierna. El borde interno al suelo y, de nuevo, pequeños círculos. No dejés que la pelvis ruede hacia el suelo, mantenela bien vertical. Cambiá el sentido del círculo. La cadera es estimulada de manera pasiva. Regresá.

La mano izquierda al muslo. Libero la cabeza y la pongo sobre el brazo derecho. Sentí las reacciones, la globalidad. Las partes que se depositan más voluntariamente: la cadera, los hombros.

Si te parece bien, volvé a poner la mano bajo la sien, con el mentón levemente entrado. El brazo izquierdo desliza hacia atrás. Sentí el aire en el hombro, la apertura del pecho facilitada por la pasividad. Levantamos ahora la rodilla izquierda; el pie desliza a lo largo de la pierna y, en un momento dado, se despega. El pie y la pantorrilla están totalmente relajados. No te tirés hacia atrás; empujamos la pelvis, el pubis y el sacro un poco hacia adelante.

Buscá lo que es sensible, lo que está libre en el cuerpo. Si perdés el equilibrio, podés flexionar levemente la pierna de apoyo. Mano izquierda sobre la rodilla izquierda; el brazo está estirado. Relajá el hombro y la cadera.

Deslizá la mano por la pantorrilla hasta posarla en la planta del pie o, si no llegás, tomá el dedo gordo. Subimos el brazo y la pierna suavemente. No buscamos la extensión máxima; detenete ante las resistencias. Mantené la relajación constante. Un par de ciclos de respiración. Sentí el estiramiento. Puedo liberar la pierna, superponer las dos piernas y relajá.

Mano izquierda al muslo. Volvé a la globalidad. El cuerpo, el suelo, el espacio.

Traigo el talón izquierdo hacia el glúteo y tomo el pie, el empeine o los dedos con la mano izquierda. El brazo izquierdo está estirado. Rodillas superpuestas.

Posamos el pie izquierdo en el suelo, quizás un poco más atrás. Sentí el estiramiento del cuádriceps. Si tenés rodillas sensibles, cuidá la sensación. Inspirá, expirá.

Con control, rodamos suavemente sobre el vientre sin caer. Levantamos la mano y el brazo derechos, con la mirada al frente. Tal vez podás levantar un poco más la pierna izquierda y el pecho. Inhalá, exhalá y relajá.

Venimos a la postura del cocodrilo: piernas separadas, pies hacia afuera. Codos lejos adelante, manos superpuestas y la frente sobre ellas. Sentí la masa abdominal y abandonate por completo. Dejá que el masaje de la inspiración haga su trabajo.

Bien, vamos ahora a acostarnos sobre el lado izquierdo. Una hermosa línea: mano izquierda, sacro y talones alineados. Los dos costados izquierdos bien alargados.

Fijate si tenés equilibrio o si necesitás flexionar las rodillas, manteniendo los talones en línea con el coxis. Descubrí en este depósito del cuerpo qué es lo agradable y qué no.

Si nuca, muñeca y hombro lo permiten, poné la mano izquierda bajo la sien. Mentón bien entrado, mirada al frente. Dejamos deslizar la mano derecha hacia atrás. Observá la apertura del hombro derecho.

Podemos facilitarla abriendo un poco más el pecho. Los pechos se separan. El borde interno del pie derecho desliza hacia adelante, la pierna en diagonal, un poco más allá de la altura de la rodilla. Sentí toda la pierna depositándose.

Apertura de hombro y cadera.

Pequeños círculos con el borde interno del pie, muy lentos. Hacia un lado y luego hacia el otro. Mantené la relajación; la cadera recibe la estimulación de forma pasiva. Deslizá el pie hacia atrás, pasando la pierna de apoyo. Borde interno al piso y pequeños círculos atrás. No bloqueés el aliento cuando te concentrás. Cambiá el sentido. ¿Sentís lo que sucede en la cadera? Hombro relajado. Regresá. Libero la mano de la cabeza y vuelvo a la posición de partida.

Dejarse hacer. Qué es lo que está vivo, qué es lo que está presente. Globalidad: cuerpo, suelo, espacio. Lo que el cuerpo dice después de la propuesta.

Si te parece bien, volvé a poner la mano bajo la sien, con el mentón levemente entrado. Mirá al frente. La mano desliza hacia atrás, el brazo totalmente abandonado. La apertura ocurre pasivamente. No tenés que hacer nada para que suceda.

La rodilla derecha sube suavemente, el pie desliza por la pierna y se despega. Pie y pantorrilla pasivos. Pelvis vertical, empujando un poco adelante.

Mano derecha a la rodilla derecha, brazo estirado. Relajá hombro y cadera. Qué es lo que está sensible, qué es lo que está libre.

Deslizá la mano por la pantorrilla hasta el pie si es posible, sino tomá el dedo gordo. El brazo y la pierna suben; podés doblar la pierna de apoyo para el equilibrio. Talón alineado con la pelvis. No busqués el máximo; detenete ante la resistencia.

Mantené la relajación constante. No buscamos el logro, sino la relajación de las articulaciones. Detenete antes de crear tensiones adicionales. Libero el pie, libero la cabeza. Volvemos al costado izquierdo, línea larga.

Traigo el talón derecho hacia el glúteo y tomo el empeine o los dedos. Rodillas superpuestas. Llevá el pie al suelo, un poco atrás. Estirá el cuádriceps con cuidado. Con control, rodá al vientre. Levantá brazo izquierdo y pierna derecha, mirada al frente. Un poco más... y relajá.

Postura del cocodrilo. Pies hacia afuera, borde interno al suelo, codos lejos adelante y la frente sobre las manos. Dejate hacer por el masaje abdominal, especialmente en la zona lumbar. Al inhalar se infla... así es.

Fin.