

Soltar y renovarse

Ubícate tranquilamente de pie. En un primer momento, los pies separados al ancho de la pelvis, con los bordes externos paralelos. Descubrí la densidad del suelo y dónde logra decantar el cuerpo su peso sobre los pies. ¿Acaso logra ubicarse en el centro de los pies? ¿Lográs sentir todo el espacio a tu alrededor? Por delante, por detrás, por encima, por debajo, hacia la izquierda y hacia la derecha.

Brindáale mayor separación a las piernas; separá un poco los pies. Que no sea exagerado; no busqués tu máximo límite de apertura, pero tampoco hagás algo demasiado tibio. Sentí el borde externo de los pies anclándose un poco más en el suelo, mientras los dedos gordos permanecen bien afianzados. Sentí cómo la bóveda plantar se regenera. Tal vez logrés observar una dinámica: la base del pubis se adelanta levemente y el pecho, por tanto, se libera.

Vamos a preservar esa base del pubis proyectada apenas hacia adelante. Vamos primero hacia adelante. El hombro derecho va a dejarse caer hacia la rodilla derecha. Luego dejá que todo el torso se incline y cuelgue hacia adelante; la cabeza y los brazos caen.

De nuevo hacia el costado. Vamos a trazar círculos amplios con todo el torso, de manera muy suelta. Rodá en un sentido; los brazos se mantienen pasivos, la cabeza rueda (atención de no llevarla demasiado hacia atrás). Luego girá en el otro sentido, conservando siempre la base del pubis levemente proyectada hacia adelante. No forcés nada. Retorná a la vertical.

Sentí quién está ahí, qué es lo que acontece. Los pies, las manos, el rostro... todo a la vez. Una leve presión de los bordes externos de los pies. La pelvis que se rearma y proyecta suave; el pecho que se libera. Tratando de mantener un torso bien alargado, zambullite hacia el frente. El torso se inclina hacia adelante; vení a colocar tus manos por debajo de la línea de los hombros. Aquí, en función de tu propia flexibilidad, podés optar por flexionar apenas las rodillas o mantenerlas tendidas. Sentí el vaivén de la respiración.

Elevá los talones, vení a pararte sobre las puntas de los pies. Redepositá el peso en los talones, que se afianzan al suelo, mientras la pelvis va levemente hacia atrás. Una vez más, elevá talones, sostenete sobre las puntas y retorná. ¡Tadam! Los talones se anclan, la pelvis recula un poco. Sí.

Ahora, cruzá los antebrazos. Los dedos de las manos van a querer ir a tocar los dedos del pie opuesto. Tal vez puedas flexionar los codos, sintiendo la apertura en la espalda. Ajustá las rodillas en función de tu flexibilidad. Podés también explorar rotando las manos y depositando el dorso en el suelo. Sentí el vaivén del aliento.

Bien, las manos retornan debajo de la línea de los hombros. El ombligo se aleja del pubis.

El esternón se aleja del ombligo. No; toda la cara frontal del cuerpo se estira. La espalda se deposita, los hombros retroceden, la parte posterior del cráneo alineada. Bien inspirado, bien exhalado. Relajá.

Podés flexionar las rodillas mientras los talones se acercan mutuamente. Los dedos de las pies se van aproximando entre sí: los talones, los dedos, hasta que los pies converjan a la anchura de la pelvis nuevamente. Aflojá.

Podés flexionar las rodillas y desenrollás la columna vértebra por vértebra, hasta la posición de pie. Y sentí. Tanteá dónde se ubica la densidad del cuerpo sobre las plantas de los pies. Tal vez podás trasladar esa densidad más hacia adelante y pegar los talones... o hacia atrás, sin despegar los dedos. Hallá aquel punto que te resulta ser el centro.

Nueva separación de los pies; siempre por debajo de su punto de máxima elongación, pero no demasiado juntos. Los dedos de los pies se abren un poco hacia afuera. El apoyo se desplaza: las rodillas también se abren, como si quisieran ir hacia los dedos meñiques. Sentí fuerte el apoyo sobre el borde externo de los pies y sobre los talones. Bajá para sentarte como si hubiera un taburete.

Los brazos se abren a izquierda y derecha. Atención a los hombros, nada en los hombros. Mirá hacia tu mano izquierda. La muñeca izquierda se va a quebrar; la palma de la mano mira hacia el muro, como si quisieras tocarlo. Una fractura en la muñeca. El brazo derecho hace un gran movimiento por encima de la cabeza. Bien inspirado, bien exhalado; tal vez podás sentarte un poco más. Atención: la base del pubis siempre ligeramente hacia adelante.

Intercambiá los brazos y la cabeza. La cabeza hacia la derecha. La flexión de la muñeca a la derecha. El vaivén del aliento muy fluido. Retorná lentamente. Sentilo.

Despegá los talones y, de nuevo, sentate en tu taburete con los talones elevados. Ambos brazos suben. Si podés, hacia la vertical. Las palmas de las manos se enfrentan y vienen a tocarse. Tomá unos cuantos ciclos respiratorios aquí. Atención a la base del pubis, siempre un poquito hacia adelante. Regresá.

Podés venir a tenderte sobre la espalda. Sentí la densidad del cuerpo que se deposita, recuperando energías. Los pies al ancho de la pelvis, cayendo hacia afuera. Los brazos a izquierda y derecha. La cabeza alineada. Sentí el vaivén del aliento. La inhalación como un masaje, la exhalación como un masaje.

Una sonrisa se dibuja en tus labios. Que esa sonrisa sea como si hubiera una amplia sonrisa en tu pecho. Siempre el vaivén del aliento. Imagine que hay también una sonrisa al nivel del vientre. No hagás nada más. Dejate hacer. La vivencia del cuerpo, de instante en instante...

Fin.