

# Apertura de caderas

Vamos a acostarnos sobre la espalda. Los pies pueden estar al ancho de la pelvis, dejando que caigan hacia los lados. Las manos a izquierda y derecha, con las palmas hacia el suelo. Sentí cómo los puntos de contacto con el suelo se vuelven muy vivos; el cuerpo se deposita allí espontáneamente.

Dejá que el cuerpo se entregue hasta que sintás que el cuerpo es totalmente tomado a cargo por el suelo. Tomá contacto con la sensación de unidad del cuerpo; sentilo todo a la vez.

Tomá conciencia de la pierna izquierda. Levantá la rodilla izquierda; el pie desliza y luego la pierna se acerca al torso. Podés venir a colocar los diez dedos alrededor de la rodilla. Dejá que el peso de las manos actúe, relajando los codos y los hombros.

Como si hubiera un objeto imaginario detrás del pie derecho, empujás este objeto con el talón. Sentí cómo así placás tu espalda al suelo; las regiones lumbar y cervical se estiran.

Vamos a dejar deslizar la mano derecha al suelo. Con la mano izquierda, vamos a empujar la rodilla hacia la izquierda. Muy tranquilamente. No despegués el lado derecho del suelo. Sentí qué sucede a nivel de la cadera izquierda y el hombro izquierdo. No hay necesidad de forzar. La respiración es fluida, el rostro relajado.

Bien. Y la rodilla regresa. Voy a dejar que el brazo izquierdo se alargue para venir con la mano sobre la planta del pie. Si esto te resulta complicado, siempre podés tomar el dedo gordo o el tobillo; buscá lo que sea posible para vos.

A partir de la tactilidad, la pierna se estira hacia arriba. Atención: no estamos buscando el estiramiento máximo. Vemos hasta dónde el cuerpo puede ir, pero manteniendo constantemente el hombro izquierdo y la cadera izquierda relajados. Es el depósito de la mano sobre el pie; no hay un agarre tenso.

El vaivén viene del aliento. Larga exhalación y, durante la pausa tras el vacío —tras la exhalación, durante el vacío—, podés retraer las vísceras. Podés hacer un Uddiyana Bandha si se presta. Relajá, la inspiración se invita sola.

Larga exhalación y, tal vez, Uddiyana Bandha si estás familiarizado con eso. Entrá las vísceras hacia el suelo y hacia arriba.

La mano derecha se desliza con la palma hacia el costado hasta quedar en la prolongación del hombro. Muy bien. Ahora vamos a dejar que la pierna izquierda descienda, abriéndose hacia el lateral. El brazo acompaña de manera pasiva. Siempre cuidando de mantener todo el lado derecho bien fijado al suelo.

El ritmo viene del aliento. El brazo derecho continúa su camino hasta quedar con la mano en la prolongación del tronco, hacia la derecha. Si no tenés problemas en el hombro; de lo contrario, ajustá.

Sentí las tres direcciones: las dos piernas y el brazo derecho. Después de una inspiración, podés estirar el cuerpo en las tres direcciones. Sentí cómo el cuerpo físico puede ser elástico y cómo el cuerpo de energía es infinito. Podés estirarte en estas tres direcciones. Tal vez solté un poquito y volví a empezar. Noté qué está tenso y qué está relajado; simplemente constatalo. Todo conviene.

Cuando sintás que el tiempo de la postura se ha cumplido (podés incluso pausar el video para sentir tu propio ritmo), soltamos la pierna, la flexionamos y volvemos a la posición inicial, acostado sobre la espalda. Dejé que la postura actúe.

Sentí todo el lado izquierdo, el lado derecho. Dejé que las sensaciones se desplieguen; no hay nada que hacer para que el cuerpo se deposite.

Conciencia de la pierna derecha. Levanté la rodilla derecha; luego el pie, y la pierna viene hacia el pecho. Los diez dedos alrededor de la rodilla. Los dedos del pie izquierdo se orientan hacia el cielo, como si propulsáramos un objeto imaginario a ras del suelo hacia la pared de allá con el pie izquierdo. Sentí la espalda que se placa al suelo, las regiones lumbar y cervical que se ensanchan.

Dejé deslizar la mano izquierda al suelo. Apoyé la mano derecha en la parte interna de la pierna derecha y empujé la pierna hacia la derecha suavemente. ¿Cómo fluye la respiración? Observé, sucede en vos, no hay nada que hacer. El cuerpo respira solo.

Bien. La pierna regresa, el brazo regresa. Dejé que el brazo derecho se deslice; la palma sobre la planta del pie derecho. Tomate el tiempo necesario para que cualquier dinamismo en el brazo o el hombro se resuelva. Dejé que la pierna explore hacia lo alto. Si sentís resistencia, detenete. Tomate el tiempo para que la resistencia se disuelva antes de continuar. ¿Hasta dónde puede llegar el cuerpo? No importa hasta dónde; dejé que suceda en la escucha.

La mano izquierda se abre hacia la izquierda para venir en la prolongación del hombro. La pierna desciende hacia la derecha; el brazo acompaña de manera

pasiva. Cuidá de mantener todo el lado izquierdo adherido al suelo. El cuerpo respira, no bloqueés la respiración.

Tal vez un Uddiyana Bandha: cada vez que tras la exhalación haya una falsa inspiración, todas las vísceras entran hacia la zona lumbar y hacia arriba. Relajá y la inspiración brota. El brazo izquierdo continúa su camino hasta que la mano izquierda queda en la prolongación del tronco.

Sentí las tres direcciones aquí: ambas piernas y el brazo izquierdo. Después de la inspiración, estirá el cuerpo en las tres direcciones. El cuerpo físico elástico y el cuerpo de energía que se puede estirar al infinito. Contactar. Larga inspiración, larga exhalación y, tras la exhalación, Uddiyana Bandha si es para vos hoy.

Sentís que la postura está cumplida. Liberá la mano y volvé, acostado sobre la espalda. Tomate el tiempo para dejar que la postura actúe en vos. Permití que todas las sensaciones se desplieguen. Lo que está tenso, lo que está relajado. El cuerpo tiene derecho a expresarse. Dejate hacer.

Tomá el tiempo que deseés para dejar que la postura actúe en vos. Luego, cuando sintás que está cumplido, podés girar hacia tu lado más espontáneo para venir tranquilamente a la posición sentada.

Dejá que la verticalidad natural se instale. Las piernas cruzadas se depositan. No hagás nada más. Dejate hacer.

Fin.