

Posturas de pie y Bhastrika Pranayama

Un gran agradecimiento. Elegí una separación de los pies, una buena separación; los bordes externos paralelos. Dejé que los pies se encuentren con el suelo. Descubrí cómo el cuerpo habita el espacio. Los pies pueden atravesar el suelo; la coronilla va a buscar el techo.

Pero también, toda la cara frontal del cuerpo y la sensibilidad que despierta: podemos presentir el muro de enfrente, las distancias hacia atrás, a izquierda y a derecha. Es la sensibilidad del cuerpo despertándose en todas las direcciones.

Giré la planta del pie derecho hacia la derecha y podés entrar un poquito la del pie izquierdo. La pierna izquierda va a estar bien estirada. Vamos a dar frente al pie derecho. Tomé la decisión primero de flexionar ligeramente la pierna delantera. No rechazé el suelo; dejé verdaderamente que los pies se hundan.

Esto requiere no endurecer la postura y dejar que ocurran oscilaciones; a veces puede no ser del todo comfortable o seguro, pero dejé hacer. Llevamos los brazos por detrás de la espalda: la muñeca derecha en la mano izquierda.

La cara frontal del cuerpo se alarga, desde el pubis hasta la garganta. Vamos a explorar hacia adelante suavemente. La pierna delantera puede estar ligeramente flexionada. Tal vez puedas soltar la cabeza, abandonarla. Miré hasta dónde podés llegar, sin forzar nada.

El equilibrio tal vez no sea evidente; miré lo que sucede. El vaivén del aliento está muy vivo. Como si hubiera una mano benevolente que empujara el busto hacia adelante, el busto sube. No hay esfuerzo de la espalda en la subida. Solté los brazos, liberé las manos. Los diez dedos hacia el frente.

Sentí los pies que se encuentran con el suelo. Tal vez sintás que hay una pierna que se abandona más que la otra; no comentés, no saqué conclusiones. Simplemente constaté.

Bien. Pie izquierdo hacia la izquierda. Ajustamos el derecho un poquito hacia atrás; bien estirada la pierna derecha. Apoyo sobre el borde externo del pie derecho, del lado del meñique. Flexionamos la pierna izquierda un poquito al principio para ir suavemente.

Atrapá la muñeca derecha con la mano izquierda por detrás. Larga cara frontal del cuerpo. Zambullite hacia adelante suavemente, desde la pelvis. Veo hasta dónde puedo llegar. ¿Acaso puedo abandonar la cabeza? El vaivén del aliento es largo.

Exhalá. Largas respiraciones. La pierna derecha bien estirada. Una mano benevolente empuja el busto hacia adelante. El busto sube.

No hay esfuerzo de la espalda; liberá las manos. Los diez dedos hacia el frente.

Sentí los pies en el suelo.

Si no fijás la postura, podés sentir también las caderas. Las tensiones pueden fluir hacia los pies y luego hacia el suelo. El vaivén del aliento.

Pie derecho hacia la derecha; el pie izquierdo... ajustamos, lo entramos. (He tenido algunas dificultades hoy porque me lastimé un poco la rodilla izquierda, no prestés atención si pierdo el equilibrio). El busto hacia adelante, frente a la pierna delantera.

Si podés, poné las manos en oración por detrás del cuerpo, entre los omóplatos, con las palmas juntas. Si no, podés tomar los codos opuestos. La cara frontal se alarga, el pecho se abre e inclínate hacia la pierna delantera.

Tal vez puedas estirla o flexionarla un poco más. Mirá lo que sea posible para vos y soltá. El vientre, la cabeza, el busto... no rechazamos el suelo. ¿Acaso la pierna trasera está bien estirada? ¿Acaso el borde externo del pie está bien anclado?

Como si el busto debiera ser empujado hacia arriba, remontá. Soltá las manos. Los diez dedos hacia el frente. Sentí los pies, el suelo; los pies que se hunden, que atraviesan.

Suaves, flexibles. No fijés nada: los tobillos, las rodillas, la cadera... simplemente no rechazás el suelo.

Pie izquierdo hacia la izquierda; el derecho ligeramente hacia adentro. Frente a la pierna izquierda. Tal vez ya puedas estirla o elijas todavía la flexión. Llevá las palmas en oración por detrás o tomá los codos opuestos. Inclínate hacia la pierna suavemente, lo que sea posible sin forzar.

¿Puedo dejarme hacer por el vaivén del aliento? La inspiración que sucede a la exhalación. Podés soltar la cabeza. Como una corriente de aire que levanta el

busto, el busto sube.

Sí. Los brazos y las manos se liberan, los dedos de los pies hacia el frente. Sentí las piernas que se abandonan en el suelo, a la izquierda y a la derecha.

Girá el pie derecho hacia la derecha, el de atrás ligeramente hacia el interior. El busto hacia la derecha. Los brazos pesados, colgando; la pierna estirada esta vez. Inclínate hacia adelante suavemente por encima de la pierna.

Vas a ver por vos mismo si es demasiado exigido o hay mucha compresión. La rodilla se va a flexionar naturalmente, dejá hacer. Y soltá, soltá, soltá... el vientre, el pecho, la cabeza... los hombros fluyen hacia las manos. El vaivén del aliento.

Venimos a poner la mano derecha delante de la pierna derecha, sea en forma de copa o plana, como te resulte mejor. La mano izquierda sobre la cadera izquierda. En un primer momento, dejá que la cadera izquierda retroceda.

Retrocedé. Luego el torso sigue y gira hacia el cielo. Es primero la cadera la que viene a superponerse a la otra; luego el torso pivota. La cabeza, ya sea en la continuación de la columna o girando el rostro hacia el cielo, según sintás el cuello hoy. No bloqueés la respiración. Bien inhalado, bien exhalado. Regresá encuadrando la pierna.

El busto sube. Los diez dedos hacia el frente. Los pies encuentran el suelo. Dejá que las caderas se apoyen en los pies.

Pie izquierdo hacia la izquierda, derecho ligeramente entrado; el busto hacia la izquierda. Los brazos cuelgan, larga cara frontal, y zambullite hacia adelante suavemente. La pierna izquierda estirada, la derecha estirada.

A menos que realmente haya demasiada compresión o tensión. Abandoná todo el busto. Mucha presencia en el borde externo del pie derecho. El vaivén del aliento.

Vengo con la mano izquierda delante del pie izquierdo, en forma de copa o plana. La mano derecha sobre la cadera derecha. La cadera derecha retrocede y sube. Luego el torso gira hacia el cielo, como si el pecho quisiera pegarse al techo. La cabeza hacia el techo o en la continuación. No forcés. El vaivén del aliento.

Regresá por encima de la pierna, los dos brazos descienden. El busto sube. Los diez dedos hacia el frente. Los talones se acercan, los dedos se acercan... en zigzag hasta que los pies queden al ancho de la pelvis. Los bordes externos paralelos.

Sentí la reacción. Vamos a ver qué ha sido tocado por la propuesta. Dejá que el cuerpo se ajuste; dejá que los pies encuentren el suelo. Dejá que el borde externo de los pies se hunda.

Tal vez sintás una ligera dinámica: la base del pubis que se adelanta un poco. El pecho se despeja de las vías digestivas; los hombros libres. Los dos brazos suben por los lados. Según tus hombros, mirá si podés venir por encima o debés acomodarlo; no creés tensión adicional.

Los pulgares se buscan y se encuentran. Mantené la pelvis hacia adelante, el pecho despejado. El vaivén del aliento. Inhalamos; las palmas muy vivas, los dedos largos como si fueran a tocar el techo, pero los hombros permanecen bajos.

Entrelazamos los diez dedos y giramos las palmas hacia el techo. Mantenemos la pelvis ligeramente hacia adelante. El mentón recogido.

El pecho, las manos y los brazos van un poco hacia atrás. No demasiado lejos, solo un poco. Mantené la pelvis un poquito hacia adelante. Al inspirar, tiempo de plenitud; los pies se hundén.

Las manos van a buscar lejos allá arriba, detrás. Exhalá. Dos o tres ciclos así: tras inspirar, una suspensión. El cuerpo se agranda hasta el infinito, como un cuerpo mágico de dos o tres metros, incluso más allá de la habitación. Al exhalar, relajá un poco.

Inhalamos... tiempo de suspensión... mágico... se agranda al infinito. Al exhalar, la cabeza regresa, los brazos a la vertical y luego descienden suavemente. El retorno es también parte de la postura.

Venimos a acostarnos sobre la espalda. Los pies un poco separados, y caen hacia los lados. Tomamos el partido de no hacer nada. Los hombros están lejos de las orejas, la nuca alineada con la columna y el mentón ligeramente recogido.

Descubramos los puntos de apoyo del cuerpo sobre el suelo y dejemos que el cuerpo se deposite en ellos. Sentí el aliento. Inspiro: la caricia, la ola que sube desde los pies a la cabeza. Exhalamos: la ola desciende de la cabeza a los pies.

Dejate mecer por esta caricia, por esta ola. Como olas que te mecen... imagínate en una isla y dejate hipnotizar por las olas, por su silencio musical o su sonoridad musical. Dejate hacer por una suave frescura.

Descubrí lo bueno que es no hacer nada, entrar en intimidad con vos mismo y con estos movimientos interiores. Simplemente SER. Sentí la sustancia del cuerpo y

conservá esta misma sensación.

Dejá que el cuerpo te indique el camino para venir a la posición sentada, con las piernas cruzadas. El asiento debe estar sobre la parte delantera de los isquiones. Verticalizamos la pelvis. El pecho se despeja suavemente de las vías digestivas. Los hombros se abandonan, las manos también.

La coronilla del cráneo busca el cielo; se ubica justo por encima del coxis en tu percepción, pero también se siente ingrávito. Entregarse a la vibración.

Gracias.