

# Enraizarse y recargarse

Sentí las reacciones. Sí. Y voy a venir sobre las rodillas, en la posición de rodillas. Entonces, las rodillas están al ancho de la pelvis. Ubicá la pelvis justo por encima de las rodillas, con la base del pubis adelantada un poco. El pecho se despeja, los hombros bajos.

El vaivén del aliento. Sentí la inspiración. Y al exhalar, voy a descender sobre los talones; de esta forma estiramos los empeines. Cuando la inspiración brota, regreso arriba.

Durante la pausa tras inspirar (Antar Kumbhaka), voy a enganchar bien los dedos de los pies; cambio la posición de los pies. Al exhalar, me siento sobre ellos y estiro los dedos. Espero el reposo tras exhalar y espero la inspiración que va a brotar para subir. Inhalo.

Y así sucesivamente. Seguí tu propio ritmo y alterná: una vez estirás los empeines y la siguiente los dedos de los pies. Esperamos que la inspiración brote por sí misma antes de subir y cambiar la posición de los pies.

Regresamos a estar de rodillas, esta vez con el empeine en el suelo. Vamos a trasladar el peso un poquito hacia la izquierda, sobre la pierna izquierda, y venimos con la pierna derecha —el pie derecho— hacia adelante, en ángulo recto primero.

Luego podemos dejar deslizar la rodilla derecha hacia adelante suavemente e ir hasta donde sintás el estiramiento en el pliegue de la ingle izquierda. Los dos brazos ascienden; suben los brazos, no los hombros.

Vamos a juntar las palmas, entrelazamos los diez dedos —salvo los índices que apuntan hacia arriba— y los pulgares se cruzan por detrás. Mantené las palmas una sobre otra si podés. El pecho sube y se despeja, la pelvis se adelanta un poco, los hombros relajados.

Dos o tres ciclos de respiración. No bloqueés la respiración. Mirada al frente. Regresamos al ángulo recto y las manos descienden por delante; los codos se acercan y soltás las manos. Volvé a la posición de rodillas.

Un poco más de presencia a la derecha. El pie izquierdo se mueve bien hacia adelante, en ángulo recto primero. Puedo deslizar la rodilla izquierda hacia adelante. Los dos brazos ascienden por los costados.

Suben los brazos, no los hombros. Las manos se juntan, se entrelazan; los índices hacia arriba, los pulgares se entrelazan detrás. Hombros bajos. El vaivén del aliento.

Y regreso. Los brazos pueden volver por los lados o por delante, no importa. Posición en ángulo recto primero y luego sobre las rodillas. Cuidá bien que las rodillas estén al ancho de la pelvis; no queremos tensar los ligamentos.

Bien. Un poco más de apoyo sobre la rodilla izquierda; vamos a extender la pierna derecha hacia la derecha. Cuidá que el talón derecho esté alineado con la rodilla izquierda. Una ligera báscula de la pelvis: el pubis que se adelanta un poco en su base, el coxis a plomo. El pecho sube.

Podés posar la mano derecha sobre la pierna derecha. El brazo izquierdo sube por delante; la palma de la mano izquierda mira hacia el hombro derecho. La palma bien abierta, muy viva. Trazamos una pequeña media luna hacia la derecha. No hace falta ir muy lejos.

Mantené la base del pubis bien hacia adelante, las dos caderas bien alineadas. No dejes que la cadera derecha escape hacia atrás. Mucha presencia en el borde externo del pie derecho. Y el vaivén del aliento; constató la inspiración y exhalamos en el tiempo de reposo.

Regreso. Tomate el tiempo de sentir lo que sucede en el flanco izquierdo. El flanco izquierdo y el derecho... ¿no son iguales? No les pongas etiquetas, simplemente sentí la sensibilidad del cuerpo.

Un poco más de presencia sobre la rodilla derecha; la pierna izquierda viene al costado. El talón alineado a la rodilla derecha, mucha presencia en el borde externo del pie. Los dedos hacia el frente.

Aquí, pequeña básula de la pelvis; la base del pubis se adelanta un poco. El pecho se despeja, los hombros relajados. El brazo derecho sube por delante; nada de hombro. La palma mira al hombro izquierdo, abierta, muy viva, muy tónica.

La mano izquierda va a deslizar a lo largo de la pierna izquierda: una pequeña media luna hacia la izquierda. Atención: no dejés caer la cabeza sobre el hombro izquierdo; la cabeza sigue la curvatura. Sentí la apertura en todo el flanco derecho; el pecho, las costillas que se abren.

Regreso. Y ahora nos acostamos sobre la espalda. En un primer momento, sin demasiados ajustes: los pies al ancho de la pelvis, cayendo hacia los lados. Dejá

que el cuerpo se entregue. Mentón ligeramente recogido, nuca larga. Descubrí la dulzura de esta posición.

Tomá conciencia de los ruidos lejanos. Luego los ruidos un poco más cercanos. Podés tomar conciencia de los ruidos internos y las pulsaciones internas, como el ritmo cardíaco que pulsa.

Tomá conciencia del silencio que envuelve todos estos ruidos; el silencio que desciende sobre mí como la oscuridad que cae al atardecer sobre mi jardín.

Sí, la pierna izquierda se revela ante mí. La rodilla izquierda se eleva un poco y el pie, el talón... el pie desliza acariciando el suelo; sentí bien la sustancia del suelo. Posá el pie a la izquierda, cerca de la pelvis; sentí cómo se deposita.

Ahora la pierna derecha. Atención: en el yoga no hay memoria. Es como si fuera la primera vez; cada vez descubro la sensibilidad. La pierna derecha, la rodilla derecha se flexiona; el pie, el talón desliza hacia el glúteo derecho. Siento el depósito del pie derecho.

Puedo ajustar si quiero. Si es necesario, aseguro que los pies estén bien paralelos y activos. Hombros anchos, bajos y lejos de las orejas. Bien. Y la pelvis despega; todos los dedos de los pies permanecen bien adheridos al suelo.

No fuerces; me detengo en cuanto siento que se vuelve difícil. Mantengo las rodillas al ancho de la pelvis, no las abro más. Puedo despegar la pelvis de la columna como si las rodillas quisieran ir a pegarse al muro de allá. El pecho puede despejarse un poquito.

Los diez dedos bien fijados al suelo, bien anclados. Los hombros se hunden en el suelo, los pies también. No necesitás apretar los glúteos. La espalda bien ancha y bien larga.

Voy a desenrollar la espalda, vértebra por vértebra, como si se separaran la una de la otra para posarse sucesivamente. La espalda ancha, la espalda larga. Imaginá un suelo mullido, muy tierno. Aun cuando la pelvis ya está apoyada, es como si el movimiento continuara. Sentí que todo se deposita, incluso los órganos internos. Sí.

Esta vez, simultáneamente: la pelvis sube y los brazos, las manos... los brazos suben. La presión sube, el pecho se despeja un poco. Atención: las rodillas se mantienen al ancho de la pelvis, queriendo ir hacia adelante. El vaivén del aliento.

Y en un mismo movimiento, como si tu columna fuera un collar de perlas, vas a posar cada perla una tras otra. Mientras la espalda se desenrolla larga y ancha sobre el suelo, los brazos van hacia atrás para posarse. La pelvis aterriza al final.

Verificá: ahora las manos están detrás de la cabeza. Verificá si los codos tocan el suelo. Si es así, estás bien. Si no tocan el suelo, significa que tus hombros no tienen esa apertura o posibilidad aún; entonces ajustarás tus brazos, abrirás los codos en "candelabro" para que el codo se apoye. Eso permite también que los hombros descansen en el suelo.

Si podés quedarte con los brazos hacia atrás, quedate ahí; sentí la apertura torácica. Sentí la inspiración. El pecho que sube y se abre. Exhalá, depositándote un poco más.

La próxima vez que exhales, manteniendo los hombros bien en el suelo, las rodillas van hacia la derecha y la cabeza a la izquierda. Intentá no despegar el hombro izquierdo.

El lado izquierdo: el brazo izquierdo, el hombro izquierdo. Y podemos, al inhalar, regresar; las rodillas suben, el rostro también. Tiempo de suspensión.

Y la próxima exhalación: rodillas hacia la izquierda, cabeza hacia la derecha.

Atención, intentamos no despegar el hombro derecho. Regreso.

El rostro, las rodillas... y continuá así a tu propio ritmo. Al exhalar, descendiendo de un lado, la cabeza gira hacia el otro. Pausa tras la exhalación. Inhalo: las rodillas y el rostro regresan. Pausa tras inhalar. Y así sucesivamente.

Y la próxima vez que estés a la derecha, quedate.

Y vas a deslizar la rodilla izquierda a ras del suelo hacia el pecho. Entonces, la rodilla izquierda viene hacia el rostro. Evidentemente, la mano derecha puede posarse sobre la rodilla izquierda. Y atención: intentá mantener el hombro izquierdo en el suelo. El vaivén del aliento. Aspirar... exhalar.

Aquí podríamos mantener la faja abdominal sostenida. Al inhalar y exhalar, el vientre entra. La respiración es más bien torácica. Y regreso, suelto.

Las rodillas suben. Puedo volver a poner los brazos a lo largo del cuerpo. Ajustá los pies, ajustá los hombros; bajos y anchos. Y en un mismo movimiento, la pelvis despeja, los brazos y las manos suben. Sube. ¿Un poco más? El pecho se despeja, las manos sobre los hombros, los hombros bajos.

Y simultáneamente desenrollo la columna vértebra por vértebra mientras los brazos van hacia atrás. Ajusta si es necesario si tus hombros están demasiado tensos o rígidos; solta los codos. Los codos a la altura de los hombros.

Y en la próxima exhalación, las dos rodillas hacia la izquierda, el rostro hacia la derecha. Mantengo la faja abdominal ligeramente sostenida, incluso al inhalar. La rodilla derecha desliza a ras del suelo hacia la cabeza. Y puedo posar la mano izquierda sobre la rodilla. Ahí está.

Tanto como sea posible, mantengo el hombro derecho fijo al suelo. El vaivén del aliento. Atención: faja abdominal ligeramente sostenida en esta pequeña torsión. Que el rostro esté distendido; que puedas sentir las manos, los pies, el rostro... todo a la vez. Quedémonos aquí dos o tres ciclos de respiración. Liberá la postura.

Acostado sobre la espalda.

Y abandonarse a la dulzura de esta posición. Eso no significa que no permanezca consciente de las eventuales tensiones en el cuerpo. Me dejo atravesar por las tensiones, me dejo atravesar por la relajación.

Puedo depositar mis tensiones en la dulzura de la posición.

Puedo depositar la relajación en la dulzura de la posición.

Fin.