

# Entregarse a la escucha

Descubrí la sensibilidad del cuerpo en el espacio. Dejé aparecer las plantas de los pies; la sensibilidad, la planta del pie. Y manteniendo los talones bien apoyados en el suelo, voy a venir a depositar el peso del cuerpo hacia adelante, hacia los dedos.

Y luego oscilo hacia atrás, vengo a poner el peso del cuerpo hacia los talones pero manteniendo los dedos en el suelo, sin levantarlos. Y encuentro lo que podría sentir como el centro, allí donde la densidad del cuerpo viene a posarse entre ambos pies, en tu sentir.

Sí, los tobillos. Conecté la atención en los tobillos. Pero atención: no es como si fuéramos a poner toda una concentración, toda la tensión cerebral que va a descender a los tobillos. Es más bien una atención abierta, donde los tobillos aparecen en esa apertura.

Las rodillas: sentí su sensibilidad. No trabés nada, no bloqueés las rodillas. Libres. La pelvis: observé cómo se ubica. Y vamos a empujar el borde externo de los pies contra el suelo y estar atentos a lo que sucede en la pelvis.

Tal vez observés el movimiento, tal vez no: una ligera retroversión de la pelvis. ¿Acaso avanza un poquito? El pecho sube y se abre. Y voy a venir a tomar la muñeca derecha por detrás de la espalda con la mano izquierda, donde el índice rodea la muñeca.

Los brazos relajados, los hombros distendidos. El pecho sube aún un poco más. El pubis ligeramente hacia adelante; el pecho que sube y se abre. Más aún: el pecho derecho un poco más a la derecha, el izquierdo un poco más a la izquierda. Vamos un poco hacia adelante, sin ir demasiado lejos, y tal vez la cabeza acompaña.

Inhalé bien, exhalé bien. Y regreso.

Voy a dejar que la cabeza rueda hacia adelante. El alto del torso sigue. Sobre la exhalación... y dejo, suelto. Relajo el vientre, relajo el pecho. Ahí está, la cabeza suelta. Las manos tal vez estén todavía en la espalda; dejé hacer. Si tenés equilibrio, dejalas ahí.

Y observé el vaivén del aliento. Inhalamos, exhalamos. Constaté el tiempo de reposo. Podemos respirar en el reposo tras la inspiración.

Y voy a soltar las manos. Voy a venir a enmarcar ambos pies. Y puedo dejar que haya un poco más de presencia en la pierna izquierda y voy a deslizar el pie derecho hacia atrás.

La pierna izquierda se flexiona. La pierna derecha está estirada. Entonces: la rodilla izquierda está justo por encima del tobillo. Los dedos del pie de atrás están apoyados. El pecho sube.

Y vamos a posar la rodilla derecha en el suelo. Podemos mantener los dedos apoyados. El pecho asciende. Y venimos a tomar la muñeca derecha con la mano izquierda por detrás.

El pecho sube y quiere ir a pegarse al techo. La pelvis avanza un poco; la cabeza tal vez acompaña. El vaivén del aliento.

Suavemente regreso. Ubico bien las dos manos enmarcando el pie izquierdo. El pie izquierdo desliza hacia atrás; la rodilla viene al lado de la otra rodilla al ancho de las caderas.

Voy a flexionar los codos, voy a posar la frente en el suelo. Y por un movimiento de reptación, voy a deslizar hacia adelante y encontrarme con las manos debajo de los hombros.

Podés posar la frente en el suelo o bien el mentón. Los dedos gordos de los pies están juntos, los talones caen hacia el exterior. Depositados en los puntos de apoyo.

Relajá los glúteos, relajá los muslos. Una ligera presión del pubis contra el suelo y la cabeza sube, el pecho sube un poco. El pequeño cobra (Bhujangasana). ¡No vayás demasiado lejos! Los codos cerca del cuerpo, los hombros bajos y anchos.

Y voy a empujar sobre las manos, empujar sobre las rodillas y venir a la posición de cuatro patas. Las manos debajo de los hombros, las rodillas debajo de las caderas. Primero la mesa equilibrada; sentir. Sentir los apoyos en las muñecas, en los hombros, en las rodillas, en las caderas. Bien.

Y voy a ahuecar la zona lumbar. Relajo el vientre, relajo el perineo. Ahueco la base de la espalda. Puedo flexionar ligeramente los codos. Los hombros anchos, los hombros que retroceden. La pelvis recula un poco.

El pecho sube. Podemos sentir un poquito de compresión aquí, un poquito de tensión en la parte alta de la espalda. Dos o tres ciclos de respiración. No quiebres

la nuca; el mentón ligeramente hacia adentro para estar en la continuidad de la columna.

Y al exhalar, redondeo la pelvis, redondeo la zona lumbar. Redondeo la parte media de la espalda.

Y al final de la exhalación, voy a contraer el perineo y meter el vientre hacia la columna. Atención: los hombros permanecen lejos de las orejas.

Inhalo bien. Relajo el vientre, relajo el perineo. El vientre y la espalda se ahuecan.

Los hombros anchos... los hombros que retroceden y al final de la inspiración, durante la pausa (Antar Kumbhaka), el pecho sube. Y continuá así a tu propio ritmo.

Al final de la exhalación, meto el vientre y contraigo el perineo.

Al inhalar, relajo el perineo, relajo el vientre.

Al final de la inspiración, el pecho asciende. Y voy a venir a sentarme sobre los talones (Vajrasana). Dejá que los glúteos decanten en los talones.

Puede tomar un cierto tiempo tal vez antes de sentir realmente el depósito completo de los glúteos en los talones. Cuando sintás que se depositan de verdad, observalos bien apoyados.

Una hermosa línea se dibuja desde el pubis hasta la garganta. El ombligo inmenso, el pecho inmenso. Deslizás los brazos hacia atrás y tomamos la muñeca derecha con la mano izquierda.

El pecho sube aún más, el ombligo se aleja del pubis. El pecho, un pecho inmenso que sube y se abre.

Y tal vez la cabeza acompaña. Atención: respirá. Sin brillar el aliento; dejalo fluir.

Y voy a dar una impulsión con la pelvis que sube. La cabeza regresa y puedo liberar las manos. Vengo a cuatro patas, posición de la mesa equilibrada.

Tomate un instante para sentir aquí. Voy a permanecer con la globalidad: el cuerpo, el suelo, el espacio alrededor. Sin buscar algo en particular. Si hay algo más denso o tenso, no te focalisés en eso; mantené la apertura global.

Y vamos a ahuecar la zona lumbar. Relajá el vientre, relajá el perineo. Los hombros retroceden, el pecho sube, los codos ligeramente flexionados. La pelvis recula un poquito como si quisiéramos ir a pegarnos al muro de allá atrás.

Podemos enganchar los dedos de los pies. Las manos se acercan un poquito a las rodillas. El pecho "despega" aquí. Y vamos a venir con la pelvis hacia atrás, las rodillas se levantan: el perro mirando hacia abajo (Adho Mukha Svanasana).

Llevamos la pelvis hacia atrás. En un primer momento no es obligatorio estirar las piernas; pueden quedar flexionadas. Pero queremos realmente llevar la pelvis bien atrás, como si unas manos benevolentes traccionaran de ella.

Y cuando tenemos la pelvis allá atrás, la dejamos ahí. Y ahora el ombligo se aleja del pubis. El pecho sube, se abre; una larga cara frontal del cuerpo.

Y tal vez, manteniendo la pelvis allá atrás, podemos estirar las piernas. Mirá lo que sea posible.

Observá el vaivén del aliento.

Bien. Voy a llevar la pierna derecha hacia adelante. Poso la rodilla izquierda en el suelo. El pecho sube. Solo un momento: los brazos atrás, tomamos la muñeca derecha con la mano izquierda. El pecho sube y se abre explorando hacia atrás.

El vaivén del aliento. Atención a no bloquear; que fluya. Y regreso. Ubico bien las dos manos adelante. Traigo el pie izquierdo al lado del pie derecho.

Y abandono el vientre, abandono el pecho. Soltamos la cabeza. Larga exhalación. Larga inhalación. Si tengo suficiente equilibrio, puedo tomar la muñeca derecha con la mano izquierda por detrás de la espalda. Y voy a elevar el busto.

Flexionamos un poquito las rodillas, el busto se eleva. Y el movimiento continúa: la pelvis avanza un poco, el pecho sube, la cabeza acompaña un poquito (no vayás demasiado lejos). Los brazos cuelgan. Regreso a la verticalidad, suelto y libero las manos.

Y sentir. Atención abierta. El cuerpo. El espacio alrededor. A la vez. Todo lo que hormiguea y centellea. Hay un ligero empuje del borde externo de los pies en el suelo. La pelvis avanza un poco.

El pecho sube y se abre; nada de hombros. Realmente: los brazos suben, no nos detenemos. Venimos con las manos, las palmas bien abiertas, justo por encima de los hombros.

Entonces: la pelvis un poco hacia adelante, el pecho que sube y se abre, los hombros que descienden. Dos o tres ciclos de respiración aquí. Si tenés dolores en los hombros, lo acomodás.

Y vamos a flexionar un poquito las rodillas. Mantenemos el busto largo y venimos a zambullirnos hacia adelante (Uttanasana). Mantené toda la cara frontal del cuerpo bien alargada.

Y relajo. Relajo bien el vientre, relajo bien el pecho. Los hombros fluyen hacia las manos.

Vaivén del aliento. ¿Puedo dejarlo libre? Bien. Un poco más de presencia sobre la pierna derecha; la pierna izquierda desliza hacia atrás. La pierna izquierda estirada y voy a posar la rodilla izquierda, cómodo.

El busto se levanta y abro los brazos hacia los costados. Y tal vez exploro un poco hacia atrás cuando se sienta bien; nunca ir demasiado lejos. Regreso. Deslizo el pie derecho hacia atrás a la altura de la pierna izquierda.

Ahí voy a retroceder, ubico el pie izquierdo un poco más lejos atrás, el pie derecho... vengo a la plancha (Phalakasana). Atención a la pelvis aquí: ni muy abajo ni muy arriba. Hombros anchos que retroceden. El pecho se proyecta.

La nuca en alineación con la columna. Dos o tres ciclos de respiración. Vengo a posar las rodillas. Voy a retroceder un poco la pelvis; los codos se flexionan hacia el exterior, poso la frente en el suelo y movimiento de reptación. Acostado sobre el vientre.

Las dos manos debajo de los hombros. Los dedos gordos se tocan, los talones caen hacia afuera. Y puedo dejar que toda la cara posterior del cuerpo fluya hacia la cara anterior, y toda la cara anterior fluya en el suelo. Siento que la tierra me porta.

Y empujo con las manos, con las rodillas. La pelvis un poquito hacia atrás. Vengo a cuatro patas, posición de la mesa. Las manos bajo los hombros, las rodillas bajo las caderas.

Voy a ahuecar la zona lumbar. Los dos isquiones bien anchos retroceden un poquito. Los hombros retroceden, hombros anchos. Los codos se flexionan un poquito, el pecho sube. Puede ser incómodo o algo tenso.

Enganchamos los dedos de los pies en el suelo; podemos acercar un poquito las manos a las rodillas y pasamos al perro boca abajo. La pelvis bien hacia atrás. Y una larga línea del pubis a la garganta; el pecho se expande.

Tal vez podemos estirar las piernas manteniendo la pelvis bien atrás. Y ahora es el pie izquierdo el que avanza, desliza hacia adelante; rodilla derecha al suelo. El busto sube, los brazos se abren.

Vincent, tal vez descendí un poquito más. Observá el aliento. Próxima vez: los dos pies uno al lado del otro; traigo el pie derecho al lado del pie izquierdo. Y relajo. Soltamos todo el busto.

Una larga exhalación. Dejé que la respiración brote por sí misma. Y voy a desenrollar la espalda para subir. Para eso, voy a avanzar las rodillas, avanzar la pelvis, y la espalda se desenrolla vértebra por vértebra.

Y sentir las reacciones. Sentir el foisonnement de sensaciones (el hormigueo o bullir). Dejarse hacer. Sentir todo el cuerpo sonando en el espacio. Sentir lo que hormiguea, lo que centellea, lo que bulle.

En la posición de acostado. Acostado sobre la espalda (Savasana). Los pies un poquito separados y caen hacia los lados. Los brazos a los costados. La nuca larga, el mentón recogido. Eligiendo posar las palmas de las manos en el suelo.

Sin demasiados ajustes. Dejarse deshacer por el vaivén del aliento y ser atravesado de manera completamente pasiva. Un aliento que sube, una ola que sube al inhalar. La ola que desciende al exhalar. El cuerpo se deposita espontáneamente en los puntos de apoyo.

Y voy a flexionar la pierna izquierda; la rodilla izquierda, y vengo a posar el pie izquierdo cerca del glúteo izquierdo. La pierna derecha, la rodilla derecha se flexiona. El pie derecho viene cerca del glúteo derecho.

Y vamos ahora a juntar los pies y las rodillas. Los brazos un poquito a 45 grados, en apertura. Al exhalar, las rodillas van a venir hacia la derecha y la cabeza a la izquierda, en una pequeña torsión (Jathara Parivartanasana).

Y cuando el cuerpo inhale, regreso. Un tiempo de pausa. Y exhalo las rodillas hacia la izquierda, la cabeza hacia la derecha. Inhalo, las rodillas suben, el rostro regresa. Exhalo hacia la derecha, las rodillas; la cabeza hacia la izquierda. Me quedo ahí.

Y atención aquí: mantené bien el hombro izquierdo en el suelo. Resistí con el hombro izquierdo; no dejes que se levante, es preferible no ir tan lejos con las rodillas.

Y vamos a deslizar la rodilla izquierda hacia arriba pero mantenemos la pierna bien baja, cerca del suelo. Deslizamos la rodilla hacia el pecho/rostro. Y vamos a posar la mano derecha sobre la pierna. Aflojamos.

Sentí el peso de la mano; no vamos a empujar ni tirar. Solo la presencia de la mano sobre la pierna y atención: siempre el hombro izquierdo en el suelo. Dos o tres ciclos de respiración aquí.

Y como saben, cuando estamos en las torsiones, intentamos mantener la faja abdominal ligeramente sostenida. Al inhalar y exhalar: relax en el rostro, en los hombros.

Y regreso. Podés tomarte el tiempo de ajustar la zona lumbar; tal vez exhalar un poquito, alargarla. Pies juntos. Voy a exhalar: las rodillas van a ir hacia la izquierda, la cabeza hacia la derecha.

Mantener bien el hombro derecho al suelo. La rodilla derecha que queda a ras del suelo va a deslizar hacia el pecho, hacia el rostro. Posamos la mano izquierda sobre la pierna, sobre la rodilla, perdón.

Como una presencia benevolente, sin empujar. Dejá actuar el peso de la mano. Y el hombro derecho resiste: quedate bien en el suelo.

¿Puedo mantener la faja abdominal ligeramente sostenida? Puedo relajar el rostro. Dos o tres ciclos de respiración.

Muy bien, regreso. Alargo las piernas y en la posición acostada, sentir. Las manos, el rostro y los pies muy sensibles, muy vivos. El suelo y el espacio alrededor: eso es el cuerpo. Y el vaivén del aliento sucede... Inhalo.

Gracias.