

Práctica en decúbito supino y pranayama

Acostate sobre la espalda. Pies al ancho de pelvis cayendo hacia afuera. Tenemos la decisión de posar las palmas en el piso, los brazos a los lados. Hombros bajos, mentón ligeramente recogido, nuca larga (Savasana).

Y de inmediato, el peso del cuerpo cede. Sentí la caricia del soplo. Inhalamos: la caricia, de los pies a la cabeza y tal vez más allá. Exhalamos: la caricia, de la cabeza a los pies y tal vez más allá.

Después de la inhalación, la caricia. El reposo. Después de la exhalación, el reposo. Tratamos de depositarnos en esos tiempos de reposo. Inhalo, siento la caricia. Sin esfuerzo. Siento la caricia y me deposito en el tiempo de reposo.

La pierna izquierda aparece. Flexiono la rodilla, el pie desliza y el pie se levanta; la rodilla viene hacia mí. La pierna derecha en la prolongación del glúteo derecho, con el pie muy vivo.

Y vengo con los diez dedos entrelazados alrededor de la rodilla izquierda; la frente hacia la rodilla, la rodilla hacia la frente (Pavanamuktasana). Atención: la faja abdominal muy viva. Dos o tres ciclos de respiración aquí.

Y libero, regreso, apoyo la cabeza. Libero las manos. La pierna se estira y el peso del cuerpo cede. Percibir las sensaciones. Izquierda, derecha... no es lo mismo. Dejá hacer.

La pierna derecha me aparece, la rodilla derecha se flexiona. El pie desliza, el pie se levanta. La pierna viene hacia mí. Los diez dedos entrelazados alrededor de la rodilla derecha.

Sentí el peso de los brazos, el peso de los codos, el peso de las manos; los codos están relajados, los hombros relajados. El pie izquierdo está muy vivo, como si empujáramos un objeto imaginario a ras del suelo.

La frente hacia la rodilla, la rodilla hacia la frente.

Y la faja abdominal muy viva. Dos o tres ciclos de respiración. Y la cabeza regresa.

Las manos se liberan, estiro la pierna. Sentir la reacción. Dejé hacer. Los dos pies deslizan, las dos rodillas se flexionan. Los pies que vienen hacia la pelvis se levantan.

Y podemos hacer aquí dos o tres movimientos a izquierda y derecha, para estimular la zona lumbar, aplanarla bien y poder ubicar la pelvis bien centrada, bien desplegada.

Las dos manos vienen al interior de las piernas. Vamos a colocar la palma de la mano sobre la planta de cada pie (Ananda Balasana). La planta del pie se deposita en la palma de la mano. Tomamos el tiempo de esperar a que se disuelva el dinamismo en los brazos, en los hombros.

Y luego, abrimos hacia la izquierda y hacia la derecha. Los brazos están pasivos, los hombros relajados. No necesitamos ir a un gran estiramiento; dejé que tu cuerpo te diga hasta dónde es posible, hasta dónde está bien. Intenté mantener la zona lumbar bien adherida al suelo.

Y el vaivén del aliento muy vivo. Sentí la energía de la palma de la mano en la planta del pie; la energía de la planta del pie en las palmas. Rostro relajado, la lengua libre. Puedo sentir la inspiración, puedo sentir la expiración.

Y las piernas se repliegan. Suelto los pies. Ambas plantas de los pies se juntan (Baddha Konasana / Mariposa) y posamos el borde externo de los pies en el suelo, cerca de la pelvis. Los brazos a los costados.

Dejé que las piernas decanten. Y sentí la caricia del soplo: de la pelvis a la garganta al inhalar; de la garganta a la pelvis al exhalar. Estiro las piernas. Posición de acostado.

Dejo que las posturas que hicimos actúen en mí. Caricia del aliento. Ambas piernas se flexionan; los pies deslizan para ubicarse al ancho de la pelvis, cerca de los glúteos. Ajusté los pies paralelos. Hombros bajos, palmas al suelo.

Los pies y los dedos bien anclados y la pelvis despega (Setu Bandhasana) hacia el cielo. Las rodillas permanecen al ancho de la pelvis. Y voy a venir a las almohadillas de los pies, sobre los dedos; los talones se levantan.

Exploro un poco más: la pelvis sube aún un poco más, el pecho asciende. Más todavía, exploro. No bloqueés la respiración, atención. Y al mismo tiempo voy a desenrollar la columna vértebra por vértebra; los talones bajan, la pelvis se apoya.

Voy a separar los pies un poco más que el ancho de la pelvis. Los brazos un poco más abiertos. Y voy a dejar que las rodillas vayan hacia la derecha. La cabeza puede girar hacia el otro lado. La rodilla izquierda busca el pie derecho.

Si tenés una buena apertura, sentí el vaivén del aliento. Podemos intentar mantener la faja abdominal ligeramente sostenida al inhalar. Las rodillas y la cabeza suben y voy hacia la izquierda: la rodilla derecha busca el pie izquierdo, la cabeza hacia la derecha. Soplo presente. Notamos el abdomen ligeramente sostenido, incluso al inhalar.

A tu propio ritmo, hacé todavía uno o dos recorridos. Las rodillas y la cabeza regresan. Estiro las piernas y me dejo hacer por el despliegue de sensaciones. Dejé el cuerpo completamente decantar. Sentí todo el cuerpo, el suelo, el espacio alrededor. No hay separación en el sentir. Constatálo.

Girá hacia tu mejor lado para venir a la posición sentada. Vamos a cruzar las piernas (Sukhasana / Siddhasana). Sentados con o sin soporte. La pelvis está bien vertical; es una verticalidad natural la que se instaló.

En tu sentir, la cima del cráneo se ubica justo por encima del coxis. Venimos con el índice y el pulgar a ejercer una ligera presión en círculo (Jnana Mudra); los otros dedos están estirados. Colocamos el dorso de las manos sobre las rodillas.

El pecho está despejado, los hombros relajados. El mentón ligeramente hacia adentro. Y todo el cuerpo inspira por ambas narinas.

Y la exhalación fluye por el lado izquierdo, por la narina izquierda. Todo el cuerpo inspira al centro por ambas narinas. Y la exhalación fluye hacia la derecha; la narina derecha, todo el flanco derecho.

Inhalamos al centro por ambas narinas. Exhalamos por el lado izquierdo. Inhalamos al centro. Exhalamos fluyendo por la derecha, la narina derecha. Continúa así a tu ritmo.

No hay nadie que respire. Sucede en vos. La inhalación sucede en vos; la exhalación sucede en vos. Inhalamos al centro. Exhalo fluyendo por la izquierda. Inhalamos al centro. Exhalo fluyendo por todo el lado derecho.

Y ya no hacer nada más.

Gracias.