

Variaciones de la postura de la cobra

Y vengo a acostarme sobre el vientre en la posición de la esfinge (Salamba Bhujangasana). Vamos a colocar los codos bien debajo de los hombros.

Podemos tener los codos ligeramente más juntos que los hombros; es un poco más difícil, pero si te sentís bien, hazlo. Los antebrazos están paralelos, como vías de tren. Los dedos bien abiertos, los mayores mirando derecho hacia adelante, alineados con los antebrazos.

Los dedos gordos se tocan, los talones caen hacia afuera. Y cuando estás en esta posición, tal vez observaste que el vientre se desploma sobre el suelo. Vamos a tratar de evitar eso.

Entonces: una ligera presión del pubis contra el suelo y la faja abdominal ligeramente sostenida. El pecho va a subir. Pero mantenemos el mentón en protección, ligeramente recogido. El pecho sube y los hombros reculan.

Podés sentir una tensión en la parte alta de la espalda, es normal. Dejá que el esternón suba, los hombros hacia atrás. La mirada hacia adelante. Atención: no aprietes los glúteos. Pubis un poco más hundido, abdomen firme.

Vamos a relajarlos un poquito. Apoyamos los dedos del pie derecho y empujamos el talón hacia atrás. El pecho sube, los hombros reculan. Sentí la línea desde el talón hasta el pecho. Los hombros hacia atrás.

La rodilla derecha se levanta. Seguí el aliento, la faja abdominal ligeramente sostenida.

Puedo subir todavía un poquito más el pecho, llevar los hombros más atrás. Alejar el talón.

Y suelto. Vengo a la postura del cocodrilo (Makarasana). Llevo los codos lejos hacia adelante, superpongo las manos y poso la frente sobre ellas. Los pies más separados que de costumbre, con el borde interno en el suelo. Sentí el masaje abdominal. Vamos a relajar las lumbares. Dejá hacer.

Bien. Voy a regresar a la posición: codos bajo los hombros. Los dedos de los pies uno hacia el otro, talones hacia afuera. Antebrazos paralelos.

Atención al vientre...

Empujá ligeramente el pubis contra el suelo. El pecho sube, los hombros reculan. Podemos apoyar los dedos del pie izquierdo y empujar el talón.

Sí, atrás.

El pecho sube, los hombros hacia atrás, la mirada al frente.

Atención, no dejes que el vientre se desplome. Una ligera tensión en la faja abdominal. La rodilla izquierda se levanta. Sentí la línea desde el talón izquierdo hasta la coronilla.

Muy bien, con el aliento. Y regreso a la posición del cocodrilo.

Piernas separadas, borde interno al suelo, codos lejos adelante, manos superpuestas y frente sobre ellas. ¡Sí!

Sostenemos el masaje abdominal. Sentí el aliento contra la resistencia del suelo. Me abandono al suelo completamente.

Y voy a colocar las dos manos bajo los hombros. Regreso con los pies uno hacia el otro. Empujo con las manos, empujo con las rodillas. Llevo la pelvis hacia atrás.

Me estiro a mi manera. ¿Qué pasa en la pelvis hacia atrás, en los hombros? La cabeza alineada. Vengo a sentarme sobre los talones un instante.

Para venir a la posición en cuclillas (Malasana). Voy a separar los pies. Para algunos de ustedes tal vez sea difícil apoyar los talones, así que están sobre las almohadillas de los pies (metatarsos).

Pero si podés apoyar los talones, poné más presencia en el borde externo de los pies para recuperar el arco plantar.

Ponemos los codos al interior de las rodillas, las manos en oración (Anjali Mudra). Los codos pueden empujar las rodillas hacia afuera. Atención de no caerte hacia atrás sobre el coxis.

Podemos dejar que la pelvis se vuelva cada vez más pesada. El pecho sube, los hombros bajan. Dejé el vaivén del aliento libre. Pecho blando. Sí.

Voy a apoyar las manos.

Y voy a acercar los pies; los talones van a estar casi pegados. Estamos sobre los dedos, sobre las almohadillas. Los talones cerca uno del otro y el pecho sube.

Y tal vez pueda subir también los brazos y venir a unir las manos por encima de la cabeza. Si mantenés las manos en el suelo, intentá verticalizar el busto.

Y regreso. Poso las manos en el suelo. Los pies al ancho de la pelvis. Subo la pelvis, las rodillas avanzan, la pelvis avanza y, vértebra por vértebra, subo a la vertical.

Los pies al ancho de la pelvis, borde externo paralelo.

Y ya podés sentir que los pies están bien despiertos. Están vivos. Incluso nuestro sentido del equilibrio se ha agudizado.

Voy a poner más presencia en la pierna izquierda y voy a colocar el pie derecho sobre el empeine izquierdo. Puedo flexionar ligeramente la pierna de apoyo para permitir la báscula de la pelvis.

El pecho sube, se despeja. Cuando hablo de la báscula de la pelvis, es la base del pubis que se adelanta un poquito. Los dos brazos suben hacia adelante; los "apoyo" sobre el espacio. Los brazos suben, no los hombros.

¿Qué buscamos? El brazo derecho continúa a la vertical.

Mantengo ambas caderas bien alineadas de frente y el busto gira hacia la derecha.

No busqués a toda costa quedarte en la posición. Si perdés el equilibrio, no pasa nada. El busto gira a la derecha y la cabeza gira a la izquierda. Atención de no bloquear la respiración.

Te lo agradezco. Inclinando (en contrapostura). Sentí la presencia sobre el pie derecho, la pierna derecha.

El pie izquierdo sobre el empeine derecho. Flexiono un poquito la pierna de apoyo, la derecha, para permitir que se instale la báscula de la pelvis.

Los dos brazos suben, el pecho sube. Hombros relajados, apoyamos los brazos sobre el espacio. El brazo izquierdo sigue subiendo.

Manteniendo las caderas de frente, el busto gira a la izquierda. Gira a la izquierda y la cabeza a la derecha. Por una vez, no intentés a toda costa mantener la postura. Mirá qué es posible. "Las piernas ríen".

Y la verticalidad. Sucede. Sentí que podés habitar el espacio a tu alrededor.

Y en la posición sentada, piernas cruzadas. La verticalidad se instala. Pies, piernas... pelvis bien depositada. El pecho que se despeja suavemente.

Y evocamos ahora las muñecas rusas (Matrioskas). ¿Vieron esas muñequitas que se encastran? Imaginen... sos la segunda más grande de las muñecas rusas y la primera, un poco más grande que vos, te envuelve como protección.

Sentí eso: algo más grande que tu envoltura exterior. Luego contactá con una muñeca más pequeña que tu envoltura exterior. Sentí, percibí lo que genera. No hace falta visualizar, solo quedate en el sentir.

Ahora una muñeca todavía más pequeña. ¿Qué sucede en el sentir? Otra muñeca más pequeña todavía. Contactá con la muñeca más pequeña de todas.

Percibí las olas. Tené conciencia de todas las muñecas. Y regresamos a la muñeca más grande, la que te rodea. Imaginá esa muñeca como transparente y permeable. Y luego olvidate de todas las muñecas. No hacer nada más.

Gracias.