

Elogio de la lentitud: Flexión hacia delante con piernas separadas

¡Buenos días! Hoy vamos a hacer una exploración sentados. La propuesta es sentir profundamente la postura y dejar que se cumpla por sí misma; solo tomándonos el tiempo necesario podremos lograrlo.

Es un elogio a la lentitud también, para conectar con ese sentir que siempre está ahí, sin esfuerzo. Te deseo una bella exploración.

Comenzamos con las piernas separadas lo más posible. En un primer momento, dejá que las resistencias y las tensiones se disuelvan desde la sensación global del cuerpo.

¿Sentís los puntos de contacto? Los talones muy vivos sobre el suelo, la suavidad debajo de las pantorrillas, la parte de atrás de los muslos y la pelvis. Todo se deposita tranquilamente, sin retener nada.

Posamos las palmas de las manos delante de nosotros. Sentí la tactilidad de manos y piernas en el seno de la sensación global del cuerpo. Evocamos que el tronco se inclina hacia adelante para cubrir el suelo.

Dejá que esta postura invisible se manifieste por un instante. Luego permití que la sensación remonte, que el cuerpo energético regrese a la vertical, y observá los efectos físicos.

A partir de ese sentir, dejá que la sensación arrastre al cuerpo físico. Las manos se deslizan, pero los brazos no tiran. Nos inclinamos desde la pelvis, pivotando sobre las cabezas de los fémures.

Si es necesario, podés doblar las rodillas. Sentí las reacciones musculares, pero nunca llegués al dolor. Si hay resistencias, dejá que la respiración se asiente; que el cuerpo te diga hasta dónde ir, sin empeño de llegar a ninguna parte.

Al alcanzar tu máximo, permití que la respiración se emplace tranquilamente. No te fijés en las tensiones; constató su presencia en la sensación global. Nos

quedamos un momento: sentí lo tenso y lo relajado, todo está bien.

Evocá que las plantas de los pies empujan los muros laterales y el busto cubre el suelo. Sentí que estás sentado sobre la parte delantera de los isquiones. Dejá que el busto vuelva a subir, manteniendo ese apoyo.

Sentí la verticalidad y las reacciones: el depósito de las piernas, el flujo del aliento. Desde el ombligo, giramos todo el busto hacia la pierna derecha. Dejá que despierte la sensación de la pierna y cómo su energía irradia en el espacio.

La cara anterior del cuerpo también despierta y ambos campos energéticos se encuentran. Nos inclinamos hacia la pierna derecha para cubrirla. Trabajando la energía, las resistencias se disuelven.

Relajá el vientre, el pecho, la cabeza; los hombros fluyen hacia las manos. ¿Cómo respira el cuerpo? ¿Está libre?

La faja abdominal está bien viva. No sé, dejo que el cuerpo responda. En la exhalación, ¡bravo!, espero la llamada del cuerpo para inspirar. Reposo.

Vengo a colocar el antebrazo derecho (y el codo) en el suelo, delante de la pierna. Si no sos tan flexible, simplemente apoyá el dorso de la mano con el codo levantado. Mano izquierda sobre la cadera izquierda y el tronco pivota hacia la izquierda.

Mantené las piernas bien depositadas; podés doblar un poco las rodillas si hace falta. Girá la cabeza a la derecha con el mentón recogido para alinear las cervicales, y luego rotá todo hacia la izquierda.

Tomate el tiempo de habitar la postura. Quedémonos unos instantes con el vaivén del aliento: ¿puedo dejarme ser tanto por la tensión como por la relajación? Todo es bienvenido. ¿El aliento fluye vivo y libre? Sentí cómo el cuerpo pivota un poco más hacia la izquierda con el tiempo.

Ahora, apoyá la palma de la mano derecha en el suelo. El brazo izquierdo se despliega hacia el cielo y el pecho sigue pivotando. Tras la inspiración, presiono el suelo con la mano derecha y empujo los muros laterales con las plantas de los pies.

La mano izquierda atraviesa el cielo. Al exhalar, relajá un poco el estiramiento. Repetilo algunas veces: al inspirar después de la pausa, el cuerpo se despliega en todas direcciones. Manos, pies... todo se expande.

Relajá los brazos, enmarcá la pierna derecha y volvé a subir. El busto regresa al centro para sentir las reacciones: hormigueos y abundancia de sensaciones. Dejá que el cuerpo se exprese.

Con la flexibilidad ganada en la cadera derecha, volvé a girar hacia esa pierna. Llevá la mano izquierda al exterior del pie derecho (o en el suelo cerca de vos) y el dorso de la mano derecha a la espalda.

Pivotamos en torsión. Dejá que el aliento ocupe todo el espacio y las piernas se fundan con el suelo. Sentí la espiral en la espalda; ajustá la cabeza con pequeños movimientos para seguir la rotación.

Regresamos al centro. Brazos y manos suaves. Sentí los efectos: la postura actúa en vos mientras permanecés completamente pasivo. El vaivén del aliento sucede solo.

Desde el ombligo, giramos hacia la pierna izquierda. Ombligo, busto, rostro y brazos enmarcan la pierna izquierda. Verificá que las piernas se fundan con el suelo; no retengás nada.

Al inhalar, una ola sube de la pelvis a la garganta; al exhalar, la ola descende. Dejá que la tactilidad de la pierna despierte y su campo energético irradie al entorno. Sentí la sensibilidad en el frente del cuerpo.

Dejá que el busto cubra la pierna, arrastrado por la unión de estos campos energéticos.

Soltá el vientre, el pecho, la cabeza. A blandá y soltá debajo de las piernas. Los hombros fluyen hacia las manos y estas hacia el suelo.

Dejate hacer por la inspiración y la exhalación; reposo tras cada una.

Colocamos el antebrazo izquierdo delante de la pierna, palma al cielo. Mano derecha en la cadera y el busto pivota a la derecha. ¿Fluye el aliento libremente? El busto se despeja. Mantené la nuca alineada con la espalda.

Verificá que las cervicales estén libres rotando la cabeza a ambos lados y acomodala en el sentido de la torsión. Habitá la postura con el aliento vivo.

Ahora, posá la palma izquierda en el suelo y empujá ligeramente; el brazo derecho se despliega al cielo. El pecho se abre. Tras inspirar, presionamos con la mano izquierda, las plantas de los pies empujan las paredes y la mano derecha atraviesa el cielo.

Sentí todas las direcciones. Al exhalar, relajá un poco. Repetilo algunas veces. Al inspirar, el cuerpo se despliega en todas direcciones. Sentí los efectos: lo tenso y lo relajado son bienvenidos. Solo percibí.

Relajá los brazos y dejá que el busto se abandone sobre la pierna izquierda.

Dejá que el busto regrese naturalmente al centro. Sentí el estallido de sensaciones.

Con la pelvis ya más liberada, llevamos la mano derecha al exterior del pie izquierdo (o al suelo) y el dorso de la mano izquierda a la espalda. Pivotamos en torsión hacia la izquierda.

Podés doblar las rodillas si es más fácil. Escuchá al cuerpo para ver hasta dónde llegar, sin forzar. Aflojá. El busto sube. Las manos, los hombros, todo relajado.

Tal vez podés abrir un poquito más las piernas sin generar nuevas tensiones; si queda alguna resistencia, dejá que se disipe con el tiempo desde la sensación global.

Barremos el suelo a los lados con las manos acariciando las piernas por dentro y por fuera; es muy sensual. Deslizá las manos hacia atrás y apoyálas al ancho de la pelvis. Dejá que el pecho despierte.

Sentate sobre la parte delantera de los isquiones. Tomá conciencia del flanco derecho y del flanco izquierdo. Poné los dedos señalando hacia atrás y los pulgares hacia adelante, sosteniéndote sobre la raíz de los dedos.

A medida que los codos retroceden, evocá que el busto se abre al medio por el frente. Dejá que la parte de atrás de la cabeza irradie energía y arrastre la cabeza hacia atrás en un desplazamiento largo, horizontal y luego circular, como si fuera absorbida por la espalda.

Omóplatos juntos, hombros y maxilar relajados, rostro vacío. Observá el aliento como una caricia: sube desde la pelvis al inspirar y fluye hacia abajo al exhalar.

Sentí la presión entre los omóplatos; podés acercar más las manos. Al inspirar, la atención se absorbe en los omóplatos.

Al exhalar, sentí una fuente que brota del pecho hacia adelante; como si el cuerpo fuera una magnífica fuente de juventud.

Regresamos. Busto, cabeza y manos vuelven al centro. Dejate hacer por las reacciones: sentí lo vivo, los chispazos. No tenés nada que hacer; el cuerpo respira y se expresa solo. Estás completamente pasivo.

Rodá sobre la parte posterior de los isquiones, redondeando la espalda: coxis, sacro, lumbares. Dejá que los pies acaricien el piso para cruzarlos de la manera más fácil. Las piernas se cruzan.

La pelvis vuelve a bascular hacia adelante, el pecho se despeja de las vías digestivas y los hombros fluyen hacia las manos. Cima del cráneo buscando el cielo, justo sobre el coxis.

Posá el dorso de la mano derecha en la palma de la izquierda y entregate a la tranquilidad.

Gracias.