

# Equilibrio

Dejamos aparecer la sensibilidad del cuerpo, especialmente de la parte baja. Que el contacto con el suelo se vuelva vivo: pies, piernas, pelvis.

Tomá consciencia del entorno: el espacio adelante, atrás, a los lados, arriba y abajo. Todo despierta. Observá tu rostro: ¿hay efervescencia de vida o es una máscara fija?

No respondas, dejá que el rostro lo diga. Frente, mejillas, labios, garganta, pecho, vientre. Toda la cara anterior despertando. Presiento el espacio adelante y, por puro placer de explorar, me sumerjo.

Posamos las manos abiertas, dedos largos. Aflojá el vientre, el pecho, la cabeza. Los hombros fluyen hacia las manos y estas hacia el suelo. Detenete antes de que la espalda se endurezca debajo de las piernas.

Escuchamos el vaivén del aliento. Noto cuándo inspiro y cuándo espiro. ¿Qué pasa en tobillos, rodillas, caderas y hombros? No respondás, dejá que tu cuerpo te lo diga.

Muy bien, el busto vuelve a subir.

La verticalidad se instala. Con mucha tactilidad, deslizá las manos a lo largo de las piernas y el suelo para apoyarlas atrás al ancho de la pelvis. Dedos hacia atrás, palmas firmes.

No te dejés caer; podrías prescindir de las manos. Codos relajados o extendidos, hombros fluyendo. Basculá hacia adelante sobre los isquiones, como si el perineo quisiera avanzar.

Abrí los talones. El pecho se abre: el seno derecho a la derecha, el izquierdo a la izquierda. Los omóplatos se juntan. Explorá con la cabeza mientras el aliento va y viene.

Inspirá desde la pelvis a la cabeza y exhalá de la garganta a la pelvis. Regresamos con la cabeza y los brazos. Dejate hacer por las reacciones. Dejá que todas las sensaciones se desplieguen.

Sentí la sensibilidad en los dedos, manos y brazos. Se levantan, junto con los hombros y el ombligo. El pecho se yergue. Nos detenemos paralelos al piso, con las manos a la altura del pecho.

Dedos largos, hombros bajos, palmas enfrentadas. Acercamos las palmas sin tocarlas. Estiré y comprimí el espacio entre manos y brazos. Jugá un poco estirando en diagonal y volvé a comprimir.

Traemos ese espacio hacia nosotros: cruzamos antebrazos y posamos las manos en lo alto del pecho. Sentí las clavículas bajo tus dedos, el peso de los brazos. Asiento adelantado sobre los isquiones, pecho en alto, mentón recogido. Pesadez en las piernas y ligereza arriba.

Manteniendo esa ligereza, giramos el busto a la derecha y la cabeza a la izquierda. Detenete antes de sentir tensión o densidad en la espalda. Aliento libre.

Giramos hacia la izquierda con la cabeza a la derecha; mantenete siempre por debajo de tus límites para conservar la fluidez. Regresamos a la derecha y luego a la izquierda, sin forzar. Que el aliento sea libre.

Regreso, los brazos relajan. Consciente de la unidad del cuerpo. La pelvis rueda hacia atrás. Coxis y sacro se abandonan. Si la zona lumbar toca el suelo, mejor.

No te dejés caer; las piernas siguen depositadas y las ingles abiertas (Upavistha Konasana). Abrí las piernas en una separación cómoda, no al máximo. Mantené la espalda relajada.

Sentí el suelo bajo los talones, las pantorrillas y la parte posterior de los muslos. Dejá que los cuádriceps se licúen. Con el suelo muy vivo bajo la pelvis y cuidando la curva de la espalda, sumergite hacia el frente.

Posás manos o antebrazos. Manos muy vivas.

Dejo las piernas con el suelo tierno debajo; no voy a tensarlas. Detenete al primer signo de resistencia. Y el vaivén del aliento: larga inhalación, larga exhalación.

¿Puedo abandonar el vientre, el pecho, la cabeza? Manos vivas. ¿Qué pasa en las caderas? ¿Están las piernas depositadas o las estás reteniendo? Dejate hacer por las tensiones hacia la relajación. Todo es bienvenido.

Es el busto el que sube, la espalda está pasiva.

Deslizá las manos a los lados pasando por las rodillas hasta apoyarlas atrás al ancho de caderas. Dedos hacia atrás, hombros relajados.

Levantá las palmas a 90 grados con los pulgares en oposición a los índices. Rodá sobre la parte anterior de los isquiones: un inmenso pecho se abre. Los codos se juntan, los omóplatos pivotan, como si ofreciéramos nuestro corazón.

La cabeza explora. Respiraciones largas: inhalá desde la pelvis a la coronilla; exhalá desde la nuca, pasando por los omóplatos hacia el pecho. Regresamos con cabeza y brazos. Relajá las manos y dejá que las sensaciones se desplieguen.

Rodá sobre la parte posterior de los isquiones, redondeando coxis, sacro y lumbares. Traé el talón derecho hacia el pubis. Sentí el peso de ambas piernas.

Volvé suavemente sobre la parte anterior de los isquiones para verticalizar la pelvis. Codos bajos, pecho abierto, hombros relajados. Mentón recogido, la cima del cráneo sobre el coxis.

Giramos desde el ombligo hacia la pierna izquierda (estirada). Enmarcala con las manos, manteniendo la línea del pubis a la garganta bien larga. Sumergite hacia la pierna. No importa hasta dónde llegues.

Aflojá el vientre, el pecho y la cabeza. Sentí la apertura en la pierna derecha y el depósito de ambas; no endurezcás nada. El vaivén del aliento.

Posá la palma de la mano izquierda sobre la planta del pie (o al interior de la pierna). Mantené el codo flexionado y el hombro suelto. La mano derecha sobre la pierna derecha.

Dejá que el pecho se despeje hacia el cielo en una pequeña media luna. Pivotamos. No dejés caer la cabeza; mantené la nuca alineada. Aliento vivo: reposo tras cada fase.

Hacé un gran gesto con el brazo derecho. Si podés, tomá el pie izquierdo; si es mucho, dejá la mano en la cadera derecha. Espiral, aliento vivo, pecho arriba. Gracias.

La cabeza entre los brazos. Inhalá, reposo; larga exhalación, reposo. ¿Podés sentir el suelo tierno bajo las piernas? Soltamos todo, el busto regresa arrastrando manos y brazos.

Sentí las reacciones. Puede haber un frescor agradable si no forzaste; si fuiste muy lejos, tal vez calor. No juzgués, solo constatá y tomá nota para una escucha

profunda.

Rodamos sobre la parte posterior de los isquiones. Traé el talón izquierdo hacia el pubis y sentate sobre la parte anterior de los isquiones. Depositá la pierna derecha: pie, pantorrilla e ingle relajados. No retengás nada.

Hombros bajos, mentón recogido, la cima del cráneo hacia el techo. Giramos desde el ombligo hacia la pierna derecha. Enmarcala con las manos y sumergite.

Aflojá el vientre, el pecho y la cabeza. Hombros y manos sueltos. Observá los cuatro tiempos: inspiración que brota, reposo, larga exhalación, reposo.

Posá la palma de la mano derecha sobre la planta del pie (o ajustá según tu flexibilidad). No es un agarre; solo se deposita. Mano izquierda en la cadera izquierda. Soltá el codo y el hombro derecho.

Giramos hacia la izquierda en una pequeña media luna; el pecho se despeja y se despliega. Constatá qué está tenso y qué relajado, sin preferencia. Justo constatar.

Hacé un gran gesto con el brazo izquierdo. Si podés, posá la mano izquierda sobre el pie derecho. Cabeza entre los brazos, pivotás. Aliento vivo; no contraigás las piernas.

Inhalación y exhalación largas; tal vez pivotás un poco más, sin forzar. Si hace falta, regresá con la mano a la cadera. Regresamos. El busto vuelve arrastrando las manos. Sentí todo el cuerpo, el espacio y el suelo.

Vamos a la posición de pie. En un principio, tan solo dejá que los pies descubran el suelo. Sentí la sensibilidad del suelo, sin corregir nada en la postura.

Vamos a adoptar una ligera separación entre los pies. Ubicá los pies hacia el exterior. Bajá la pelvis manteniendo la verticalidad del busto en la medida de lo posible.

Con la pelvis bien bajada y el pecho en alto, podés venir con los codos por dentro de las rodillas (Malasana). Las manos juntas ante el pecho, si es posible para vos.

Una ligera presión de los codos sobre las rodillas para empujarlas y abrirlas. La pelvis baja, el pecho sube. Inspirá y espirá profundamente. Liberá las manos y levantá la pelvis.

Aflojá... podés ajustar los pies aquí. Soltá. El busto completamente flojo: el vientre, el pecho, los hombros... la cabeza.

Hacé pequeños movimientos de cabeza, dejá que los brazos también fluyan hacia el suelo. Soltá todo. Si hay un poco de tensión en las piernas, podés doblar ligeramente las rodillas para dejar que la parte superior se afloje por completo.

Las rodillas se adelantan. La pelvis y la espalda se desenrollan. Quedate de pie. Sentí las reacciones de los pies al descubrir el suelo. Sentí la presión del borde exterior de los pies.

Los pies paralelos al ancho de caderas, con el borde externo paralelo. Muy suavemente empujá el borde exterior; la base del pubis avanza un poco. El pecho sube ligeramente. Hombros bajos.

Dejá aparecer todo el lado izquierdo del cuerpo: pie, cadera, hombro izquierdo. Basculá un poco hacia la izquierda y levantá la rodilla derecha. Podés enlazar la rodilla con los diez dedos.

Traé la rodilla hacia vos. No importa si perdés el equilibrio o si tenés que retomar la postura; no importa. El vaivén de la respiración. Liberá las manos. El pie regresa hacia la pierna.

Los pies atraviesan el suelo. Más presencia del lado derecho. Basculá las caderas un poquito hacia la derecha. Buen apoyo sobre el pie derecho y levantamos la rodilla izquierda.

Los diez dedos sobre la rodilla izquierda. Llevá la rodilla hacia vos, manteniendo la base del pubis un poquito hacia el frente; pecho alto, hombros bajos. El vaivén del aliento. Regresá.

Los dos pies atraviesan el piso. Más presencia sobre el pie izquierdo. La rodilla derecha se levanta. Los diez dedos toman la rodilla derecha y la llevan hacia la frente; la frente hacia la rodilla. Hacé lo que sea posible.

Regreso. Los dos pies atraviesan el suelo. Basculá un poco hacia la derecha, la rodilla izquierda se levanta. Tomá la rodilla con los diez dedos y llevála hacia la frente. El equilibrio no es fácil acá. Hacé lo que sea posible.

Soltá. Sentí bien los dos pies que atraviesan el piso. Los dedos largos. La base del pubis se adelanta un poco. Los dedos, las manos se abren a izquierda y derecha.

Subí a las puntas de los pies; los talones se levantan. Pecho alto, hombros bajos. La pelvis baja, manteniendo la verticalidad. Los brazos continúan hacia arriba, palmas enfrentadas.

Inspirá y espirá profundamente; la base del pubis hacia adelante. Regresamos... los talones bajan. Las manos y los brazos descienden a izquierda y derecha suavemente. Alargá el cuerpo.

Sentí en esta verticalidad las dos fuerzas opuestas: el coxis pesado que se prolonga hacia la tierra entre ambos talones... Como si hubiese un hilo por encima del cráneo que nos tira hacia el cielo. Sentí la tracción en estas dos direcciones, como si fueras elástico.

Gracias.