

Éric Baret: Yoga y el contacto con el suelo

Solo unas palabras sobre el contacto con el suelo. Cuando estirás una pierna, cuando desplegas la espalda... en todas las posiciones, la dureza está en tu reacción. El dolor está en tu reacción.

Según encuentres un suelo «fuerte», esa reacción a la dureza aparente —esa prisa por protegerse— genera una contracción en la pelvis y, por rebote, en la columna. Por eso paso muchísimo tiempo explorando el contacto con el suelo. Ya sea en la posición sentada, con una o dos piernas estiradas, o en las posiciones de pie... podemos estudiar y realmente experimentar esto. Talones, pantorrillas, muslos, glúteos. Dejá que los talones se apoyen. Dejá que las piernas se depositen.

Si dejás que las piernas se estiren y se apoyen, la dureza del suelo se elimina. Los hombros se liberan. En ese momento, toda la línea frontal de la parte superior del cuerpo se libera desde la pelvis. En todas las posturas de yoga, se trata únicamente de esta relación entre la pelvis y la columna. Los brazos y las piernas son siempre anecdóticos; lo único importante es la alineación pelvis-columna.

Incluso cuando te movés, la menor presión sobre los talones ya genera una reacción en los hombros. Por eso, depositá todavía más las piernas. Dejá que se estiren. Las piernas, los brazos, la espalda, el cuerpo sutil... es lo mismo. Acentuá el soltar el control (*lâcher-prise*) de los brazos.

Y exploralo. No hay nada, no hay nada. Y de repente, el suelo aparece de nuevo. Vas a volver y vas a cubrir de nuevo las zonas de tensión. Si te das cuenta de que aparece la tensión, no retrocedas; simplemente dejá que algo se suelte. Sentí todo el frente del cuerpo. Visualizá tu árbol favorito a tres metros de distancia y acogelo.

El cuerpo, de abajo hacia arriba y de arriba hacia abajo... el frente se ensancha. La frontera se aleja. Las piernas están depositadas, los brazos están depositados. Las manos se quedan en su lugar. Es como un ave inmensa que despliega las alas y se posa sobre un lago.

Exploralo. De nuevo, el suelo aparece. Volvé muy sensiblemente. Tal vez eso baste y el suelo ya no esté ahí. La sensación frontal, una inmensidad de espacio

en lugar del suelo rígido. Los hombros se despliegan, se sueltan, se funden. Y seguí explorando. El suelo aparece, volvé un poco. Y de nuevo los hombros se liberan. De nuevo dejá que los pies bajen. Hay que trabajar realmente así.

El contacto con el suelo no es una invención moderna. Se menciona en el *Vijñānabhairava Tantra*. Se sugiere sentarse como sobre un cojín muy mullido, de modo que estés ahí sin sentir el suelo. Porque el suelo es lo que crea el peso. Es la sensación del contacto la que crea el peso. Hay que «atravesar» el contacto.

Es como una energía que desciende al suelo y, cuando algo desciende, algo sube; hay una energía que va a subir desde el suelo. Cuando la energía sube y baja simultáneamente, estamos como sobre un cojín de energía. Eso significa *niralamba*: sin referencia, sin apoyo, sin seguridad, sin pasado, sin futuro.

Esto es extraordinariamente importante en todas las posturas: eliminar el contacto con el suelo. Eliminarlo por completo. Como un tigre que camina: cuando el tigre apoya su pata, no choca; la pata entra en el suelo. Cuando los glúteos entran en el suelo, algo más se eleva. Hay que encontrar esa elasticidad del suelo. El suelo no es fijo, no es duro.

Ustedes exploren eso. Es una de las bases técnicas del trabajo. No es una fantasía; hay que ser creativo. Un día verán que la postura se armará sin problemas, pero eso no tiene interés. Lo que es importante no es la postura, sino ver la *resistencia* a esa postura. Si hay tensión en la cadera, en el hombro, en la espalda, en la boca o en el cuello, es una resistencia psicológica. Es una resistencia a la vida que se fija ahí.

Por eso me siento constantemente agredido por la vida: porque me siento «tocado» por el suelo. El suelo no es duro, la vida no es dura; es mi reacción la que es dura. Eso es lo que hay que comprender. Comprenderlo intelectualmente no sirve de nada; hay que sentirlo. Por eso hacemos yoga. Cuando te das cuenta físicamente de que es tu presión la que crea la dureza, eso se va a trasponer psicológicamente. Verás que la situación que aparentemente tanto te agredía... podrás ver esa resistencia que te agredía a vos.

Las situaciones son neutras. Es el imaginario el que las vuelve maravillosas o dramáticas. Al trabajar el cuerpo, descubris esta neutralidad. La relajación no es «buena» y la tensión no es «mala». La relajación es la relajación, la tensión es la tensión. Ambas aparecen en la escucha. Eso genera una transposición en la vida de todos los días, y esa transposición es lo único que nos interesa. Si no, es solo una gimnasia como cualquier otra.

Gracias por haber venido. Que Dios los bendiga.