

Jean Klein: Trabajo corporal en Hammamet (9 de mayo de 1989)

[Jean Klein]: (Trabajo corporal guiado). Lleven su atención... a un estado de bienestar profundo. La mano derecha. Sientan la sensación de «partida», la sensación de «desapego» (del entorno). Empecemos. El dorso de la mano. Sientan la sensación... esto lleva inmediatamente a un soltar (*lâcher prise*). La sensación de tocar. ¡Escuchen esto! ¡Atención! La «prehensibilidad» (tendencia a agarrar) que todavía habita en la mano: abandonenla. Obsérvenla.

Sientan el espacio entre los dedos. La muñeca. La articulación del codo. El brazo. La articulación del hombro. El espacio en las articulaciones. Ahora, la sensación global de todo este miembro.

Ahora la mano izquierda. Busquen la sensación de tocar. La palma. La esencia misma de ella. El espacio. Sacudanla. Escuchen. Es necesario... La articulación del hombro. Vamos a deslizarnos —a «planear»— a través del cuerpo. Una sola pieza. El brazo... ni izquierdo, ni derecho. ¿Hay uniformidad en la sensación de ambos brazos? La misma sensación. Mi cuerpo físico permanece... es una sensación táctil.

Posición horizontal... sin amplificación (sobre-extensión). Lleven la sensación hacia adelante. Sientan la posición vertical. Una modificación... la sensación de la plataforma. Dirección: el techo (alcanzando). Mantengan la posición horizontal. Ahora hacia la derecha. Y hacia adelante. Desciende. El brazo izquierdo. Sensación en la posición horizontal. Posición vertical. Tocando el techo.

Y horizontal hacia la izquierda. Hacia adelante. Sientan el peso. Estaban en la horizontal. Empujen las paredes. Un círculo en el sentido opuesto. Lleven su sensación a la posición vertical. Tocando el techo. Lado derecho. Calidad de la sensación... siempre la misma. Transparencia.

(Volviendo a la tradición/técnica oriental). Presten atención al brazo derecho. La sensación que nos trae aquí. La posición horizontal. No se suelten. Tengo la misma sensación. Ninguna modificación. Ninguna reacción. El miembro siempre se baña en la sensación. Vuelvan frente a ustedes. Misma calidad. Cuando cierren los ojos, no intenten «ver» las extensiones (mentalmente), sino sientanlas.

Posición horizontal. Solo cuando mirás hacia afuera... un movimiento. No hay movimiento personal. Es siempre la misma calidad porque no hay «partida» personal. A la izquierda. Frente a ustedes. Posición vertical. El lado derecho no se ve afectado por el movimiento a la izquierda.

(Se refiere al brazo). Habítelo con la sensación. Asegúrense de que no haya ni la más mínima modificación (tensión). Si hay una reacción: ¡paren! Empiecen de nuevo. Sensación otra vez. Exploren qué tan lejos pueden llegar. ¿Hay alguna reacción? Veremos. Bañándose en la sensación. La sensación no cambia. Misma calidad.

Clavícula, omóplato... prolonguen la sensación. Izquierda y derecha. Sostengan la sensación. Vivo. Pedagógico. Los dos miembros están siempre presentes. Vuelvan con la cabeza centrada. Muevan lentamente la cabeza hacia la derecha. Ambos miembros permanecen presentes. Es únicamente en la sensación. Escala vertical.

Caída. Brazo derecho... muévanlo hacia la izquierda. Levanten el hombro derecho. Traducibilidad. Lado derecho, lado izquierdo. Ambos hombros. Estaba bañándome totalmente en la sensación. No caigan en viejos patrones. Unos minutos de descanso.

¡Atención! Vuelvan a la sensación. El pie derecho, los dedos. Escuchen la sensación; puede que no esté tan naturalmente desarrollada como en las manos. Dejen que venga. La articulación de la rodilla, la parte posterior. La articulación de la cadera. Una sola pieza.

(Se refiere a las piernas). ¿Hay algún «agujero» (falta de sensación)? ¿Hay realmente un agujero? Confío en la sensación. Alarguen la sensación. Frente a ustedes, dibujen un círculo en la pared. Si la pierna va hacia la izquierda... pero al mismo tiempo, desciende. Despierten. Sucede en las articulaciones. Vista posterior. Sensibilidad. ¿Una sola pieza? ¡Alarguen! Contacten la pared frente a ustedes. Un círculo. Y un círculo en la dirección opuesta. Mismas dificultades y facilidades. Igual que con la pierna derecha. Dibujen un triángulo. Dibujen un cuadrado. Regresen.

(Se refiere a ambas piernas). Mecánicamente consciente. Presencia. «Individual y autosuficiente». Mantengan sus ojos presentes. Simultáneamente ambos brazos. Ambas piernas. Extremidades inferiores y superiores. Brazo derecho al frente. Alcanzaré la pared frente a ustedes. Tratando de tocar la pierna derecha. Un miembro físico con nosotros. Ningún movimiento mecánico. El campo... hermoso. ¡Alarguen!, tomen el miembro físico con ustedes. Pies ligeramente separados.

Regresen muy lentamente. Brazo izquierdo. Brazo derecho, lado derecho. Habiten la base de la palma. Es una sensación. Hasta mañana. Muevan los miembros físicos con ustedes. La sensación de que todo es Presencia. Paren otra vez. Verifiquen la sensación una vez más. ¿Alguna parte del cuerpo que resista? Empiecen de nuevo. No se preocupen por la respiración por ahora.

(Finalizado con el movimiento). Totalmente habitado por la sensación. La calidad interior es importante. Todo bien. Pueden irse. Los hombros están verdaderamente habitados por la sensación. Si paramos, ¿estoy verdaderamente consciente de la totalidad? ¿Soy capaz de «dibujar» (sentir/visualizar) la posición en la que estoy? ¿Puedo proyectarla? ¿Hay sensibilidad? La sensación de tocar: cuenta por todo. Momento físico.

He integrado todo el espacio a mi alrededor. Espacio al frente, izquierda, derecha, atrás, arriba, abajo. Siendo consciente de las variaciones. En la extensión de mi cuerpo, entren plenamente en la exhalación. Alarguen la exhalación. Dejen que la inhalación venga. Entréguense totalmente al silencio. Después de haber exhalado, dejen que la inhalación venga. El surgimiento del silencio. La exhalación muere en el silencio. Abandonen la intención. ¿Cómo se siente ahora? Muchas gracias.