

MIÉRCOLES 11 DE ENERO DE 2017

Cuarta semana del invierno **Alinear el eje**

Sesión experimental con la presencia del equipo docente
19,30 – 20,30 hrs.

Asistentes: Ana Vidal, Antonio Bernad, Asun, Carolina, Chus, Dori Rufas, Joaquín Ruiz, Paco y Reyes (9)

La sala tiene exceso de luz que resulta muy poco acogedora, más bien agresiva. Según algunas asistentes habituales Gonzalo traía de su casa una lamparilla que dejaba la clase medio en penumbra. Habrá que conseguir una para la próxima semana.

Empezamos la sesión con la presentación de todas las personas asistentes, explicándose la función y presencia del equipo docente en esta franja horaria. Las dos personas habituales de estas sesiones parecen aceptarlo de buen grado.

Observo el desanudamiento en el suelo con gran interés y asombro, pues todas las personas asistentes se desenvuelven con fluidez y soltura. Pocas repeticiones y abundancia de posturas y acciones inéditas y poco habituales. En la sala todas las personas participantes se expresan mediante conductas motrices centradas.

Repasamos los meridianos del invierno y explico la función específica de entrenamiento de la sensibilidad táctil. Al finalizar provoqué un test rápido de sensaciones surgiendo términos como quietud, alargamiento, conciencia, despertar, amplitud y vitalidad, entre otras.

En el suelo propongo practicar con las sensaciones sobre el eje axial mediante dos palos forrados y dos pelotas semiblandas. Antes les sugiero la degustación de la espalda en el suelo a palo seco, a uno y otro lado. Las sensaciones parecen reconfortantes. Observo a todas las personas muy centradas en la tarea y les sugiero el alargamiento posterior del cuello y la zona lumbar.

Propongo la respiración lumbar y alargar la exhalación mediante suspiros y otros sonidos para tratar de reabrir los huecos y vacíos naturales del interior del organismo. Da gusto observar el ensimismamiento de cada persona en sí misma y en la tarea propuesta.

Finalmente propongo apartar el material y degustar de nuevo la espalda a palo seco, sin nada: amplitud, frescor, ensanche, calor, cariño, plana, crecimiento y alargue son las sensaciones expresadas. Es una clase de personas expertas con gran interés por las propuestas formuladas. ¡Un regalo sabrosón!

Terminamos repasando los meridianos del invierno en sus tres recorridos y ya con calor y vitalidad practicamos la respiración Yang con todo el grupo en sintonía interactiva y muy centrado.

Pregunto si alguien desea hacer algún comentario o compartir algo y nadie hace ademán de pretender hablar, de modo que cerramos aquí la primera sesión experimental que ha ido como la seda, sin innovaciones ni novedades dignas de mención.