

MIÉRCOLES 18 DE ENERO DE 2017

Quinta semana del invierno **Exploración de la espalda dorsal**

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

Asistentes: Ana Mur, Ana Vidal, Asun, Carolina, Chus, Dori Rufas, Joaquín Ruiz, Mari, María Cruz, Paco, Pascale, Reyes, Rosario y Yolanda (14)

Lleno hasta la bandera, 14 asistentes, el número máximo que soporta la sala para poder trabajar en condiciones operativas. Hace muchos años que no se había dado una entrada llegando al límite del espacio útil.

Hemos llevado una lamparita de mesilla que ha creado un ambiente muy cálido y acogedor para centrarse específicamente en la espalda dorsal.

Han llegado dos personas nuevas que han asistido y practicado por primera vez una sesión de gimnasia de la felicidad, Mari y Rosario. Por ello he estado más discursivo que de costumbre haciendo aclaraciones que todos los demás asistentes conocen hasta la saciedad. Pero creo que se han hecho cargo de esta circunstancia puesto que el procedimiento pedagógico que seguimos puede extrañar mucho a las personas que lo desconocen.

Hemos utilizado los diez primeros minutos para desanudarse. Las personas nuevas tenían muchas dificultades y se encontraban muy desorientadas, de ahí que estuviera a menudo cerca de ellas comunicándoles ánimos y tranquilidad. Las cinco personas habituales de este horario que han asistido hoy se han desplegado sobre el suelo con gran fluidez y espontaneidad. Todas ellas parecían estar centradas en la tarea y algunas se hacían notar con sus fuertes exhalaciones y suspiros, lo que me ha dado muchos ánimos para proseguir con ilusión la sesión.

De pie nos hemos organizado por parejas para experimentar y recibir una lección práctica de anatomía viva, algo que no se suele hacer en las universidades. En vez de nombrar huesos, músculos y articulaciones que no todo el mundo conoce, he considerado preferible empezar por dar a conocer, de modo práctico, la zona de la espalda que está programado trabajar esta semana.

He notado a las parejas muy centradas y confiadas. No he podido observarles con detenimiento pues yo estaba interactuando con Rosario, una de las personas nuevas, pero en cualquier caso la impresión que he tenido es que la experiencia ha resultado muy positiva pues los catorce hemos podido hacernos cargo de la zona de la espalda que tocaba trabajar esta semana de un modo muy personal y sensitivo, como explorador de la espalda dorsal de otra persona y como sujeto paciente de un masaje imprevisto.

Al estar de pie me ha parecido más pertinente seguir en esta postura para explorar la espalda dorsal en la pared con la pelota de pinchos y con la pared lisa, para después escurrirse por la pared hacia abajo y trabajar con la espalda en el suelo, después con el suelo y la pared, para finalizar utilizando cuñas para elevar la pelvis. Todo este trabajo ha sido específico de la espalda dorsal, aunque no es el que figura en la ficha de esta semana en el que se explora esta zona con la ayuda de una pelota semiblanda de tenis. Tiempo habrá de hacerlo en otra ocasión, pues en cualquier caso la descripción seguirá permaneciendo en las fichas, concretamente en la décimo octava, en donde se puede consultar en cualquier momento.

He preguntado por las sensaciones provocadas a raíz de este trabajo y ha habido dificultad en algunas personas para expresarse, sin pensar, mediante una emoción, una percepción, un sentimiento o una sensación.

Una vez en el suelo he aprovechado para repasar los meridianos del invierno primero e insistir en el entrenamiento sensitivo, respecto a lo cual he insistido

mucho motivado por la presencia de dos personas nuevas, para posteriormente centrarnos en la abertura, estimulación y estiramiento del perineo.

Después de este doble trabajo sensitivo he preguntado de nuevo por impresiones sensitivas y ha surgido estiramiento, apertura, ensanche, relajación, dolor, tensión, distensión, placer, bienestar, amplitud, aplanamiento y alguna omisión y repetición.

Hasta aquí nos habíamos gastado todo el tiempo disponible de manera que sin dilación nos hemos puesto a desanudarnos y revitalizarnos al son de la música del cigala y su tango por alegrías. Espalda con espalda en el suelo, espalda con espalda de pie y respiración Yang, para terminar en un ambiente de armonía y comunicación no verbal realmente bello.

Muchas gracias a todas las personas asistentes.