

## MIÉRCOLES 25 DE ENERO DE 2017

### *Sexta semana del invierno* **La espalda sacro lumbar**

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

Asistentes: Ana Vidal, Carolina, Chus, Dori Rufas, Joaquín Ruiz, Manolo Lascorz, Paco, Pascale y Yolanda (9)

La gripe ha hecho hoy estragos con el frío tan intenso que estamos soportando. Todo el mundo colabora para que el comienzo de la sesión se produzca en armonía y se cumpla el horario previsto.

Reconforta observar como las personas asistentes se ubican en un lugar, bajan al suelo y empiezan a desanudarse cada cual a su ritmo y centrados en su propia respiración. La sinfonía de bostezos, suspiros, exhalaciones intensas, sonidos guturales y otras reacciones, muestran al observador que en la mayoría de asistentes puede interpretarse que las conductas motrices centradas fluyen por doquier a los pocos minutos.

Hace frío, es noche cerrada, la calle está repleta de coches aparcados y veo a los participantes muy centrados en su desanudarse, lo que me da pie a quedarme sentado en el suelo y pedirles que hagan lo mismo en cuanto cesa la música, saltándome la respiración yin que aparece en la ficha, que no considero apropiada para este momento en donde se ha logrado un grado de atención y conciencia de sí muy potente.

Repasamos los meridianos del invierno para luego adentrarnos en los pliegues y músculos del perineo. Las tareas propuestas se hacen con atención y sumo interés. A medida que avanza la sesión tengo la impresión de que las personas presentes están ya inmersas en un proceso de alquimia personal transformando las toxinas que extraen con sus exhalaciones en vitalidad, tal y como hacen los vegetales.

Posteriormente sugiero exploren directamente su perineo con el suelo ayudándose del desplazamiento de las piernas o de giros y rotaciones del tronco. Cuando se encuentran en dificultad les invito a estimular la zona con una pelota de goma espuma. Sus reacciones son muy aleccionadoras. Todo el mundo parece entregado con fruición a la tarea de sentirse y gozarse.

Pasada ya la media hora sugiero se palpen el sacro y sus alrededores, que traten de presionarlo y sentirlo. Las manos sienten el hueso sagrado desde diversos planos y grados de tacto y presión. Luego exploran la zona con el suelo y después les acerco, a quienes no disponían, dos pelotitas de tenis de baja presión para que sigan explorándose con ellas. En compañía de las voces del orfeón donostiarra que suenan en el aparato de música y de los gemidos de propios y extraños, van explorando su espalda sacro lumbar en un ambiente acogedor y estimulante.

Es una pena que pase tan rápido el tiempo, pero ha llegado el momento de estirarse de nuevo, de sacarse las telarañas, de tonificarse, de abrir las articulaciones. Ya de pie les invito a saborear los sacros de las demás personas, de modo que por parejas, sacro con sacro, han estado desplazándose al ritmo marcado por Carlinyos Brown. La alegría ha emergido a borbotones y todos nos hemos sumergido en un ambiente distendido y casi festivo: ¡La fiesta de la vida!

La respiración Yang, después de un último repaso a la pareja de meridianos de piernas del invierno, con todos centrados en sus manos, directoras de la orquesta respiratoria, ha resultado una comunión grupal inusual y fascinante, una auténtica oración corporal cooperativa en donde la interacción se ha producido respirando. ¡Qué emoción tan bella he sentido!

Gracias.