

MIÉRCOLES 1 DE FEBRERO DE 2017

Séptima semana del invierno **Estiramiento en el suelo de las cadenas posteriores**

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

Asistentes: Ana Vidal, Asun, Carolina, Dori, Chus, Joaquín, M^a Cruz, Mari, Paco, Pascale, Reyes, Rosario y Sheila (13)

Hoy hay novedades. Asiste por vez primera una joven profesora de yoga, Sheila, además Mari y Rosario repiten su asistencia de hace quince días, pero hoy vienen equipadas con chandal y sus mantas respectivas.

Al son de Nora Jones la mayoría de las personas asistentes aparecen ante mis escrutadores ojos muy centradas en la tarea. En algunos casos el espectáculo se torna muy bello por momentos. Interpreto a tenor de lo que observo que sus conductas motrices fluyen de modo espontáneo, natural y sin el habitual control mental. Siento que los cuerpos no hablan sino que interpretan auténticas sinfonías de formas, posturas, acciones inéditas, luz y color. ¡Qué hermosura...!

Por parejas repasamos las dos cadenas posteriores, el tema central de la semana. Se trata de una lección de anatomía viva. Primero con las cadenas estiradas en la postura bípeda. Luego aún más estiradas, después de plegar la espalda, aunque la ligera flexión de las rodillas impide que se llegue a la peligrosa hipertensión. Cambio de pareja y a continuación sugiero vayamos al suelo plegando de nuevo la espalda lenta e individualmente.

Las personas asistentes se acomodan en el suelo disponiendo de planchas para apoyar los isquiones y permitir un estiramiento natural del meridiano de vejiga. Pregunto a los miembros del equipo docente asistente quien desea conducir la activación y estiramiento de los meridianos del invierno y Reyes Pano se ofrece para hacerlo. Lo hace con claridad, dulzura y sencillez lo que agradecemos todos los demás.

Me levanto para cambiar la lamparita de lugar y permitir la visión clara del reloj y poder controlar mejor el tiempo disponible. Como aún disponemos de media hora sugiero reconocer el perineo sin apoyo de tablillas, manipular la zona con las manos para separar los isquiones, probar y comparar, para después estimular y tonificar la zona con ayuda de una pelota de goma espuma de tamaño medio. *Gusto, amplitud, esponjoso, aplanamiento, mullido, blando, placer, estirado, hueco, vacío, alargamiento, ancho y plano* son las sensaciones predominantes entre las personas asistentes.

Desde decúbito supino con una o dos tablillas debajo de la cabeza, las piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo (postura de restauración en el suelo) sugiero liberar el cuello y alargar su parte posterior asiéndolo con una mano, luego la otra, abriendo la boca y sacando la lengua. Las caras cambian de inmediato y los sonidos de todo tipo inundan la sala.

No considero necesario seguir auto manipulando las dos cadenas porque observo confianza y seguridad en lo que hacen y se pasa directamente a estirarlas. Primero la parte superior arrastrando las manos, antebrazos y codos hacia arriba hasta alcanzar la altura de los hombros. Después la parte inferior, separando las rodillas y pegando las plantas de los pies, que se van deslizando muy lentamente hacia abajo con cada exhalación. Insisto en la lentitud y prudencia para gozar del proceso y lograr el pretendido estiramiento, sin sufrimientos ni peligros innecesarios. Una vez conocido y experimentado el estiramiento, sugiero libertad total para estirar de nuevo las dos cadenas posteriores, aunque algunos interpretan la sugerencia de modo extremadamente libre. No importa, apenas quedan cinco minutos que se

aprovecha para iniciar un desanudarse tónico al ritmo de Carmen París. Ya de pie los asistentes se organizan por parejas para rascar las cadenas posteriores y entrar rápidamente en calor.

Abro las ventanas porque la temperatura de la sala se ha disparado y se necesita oxígeno para celebrar en comunión la respiración Yang.

Doy algunas indicaciones preliminares como siempre que asiste alguna persona por vez primera. Finalmente celebramos la fiesta de la vida oxigenando y tonificando nuestro revitalizado cuerpo.

¡Gracias a la vida que nos permite y regala momentos tan dichosos!