

Crónica del monográfico “Abrir y liberar las articulaciones desde la exploración motriz”

Barbastro, 23 de septiembre de 2018, de 9:00 a 13:00

Con un poco de retraso por la preparación de la sala y el material, empezamos el intensivo a las 9:10 horas en la sala habitual de actividades en el Patronato Municipal de deportes. Asisten a la sesión un total de 11 socios de los 14 apuntados inicialmente en el curso. Nos reencontramos todos con un efusivo saludo. Hace un día de bastante calor, por eso decidimos realizar el monográfico con las ventanas y la puerta abierta. El docente reparte para cada uno de los alumnos un bolígrafo y un folio para realizar las tareas de escritura propuestas durante la sesión y también sugiriendo a los alumnos apuntar cualquier aspecto relevante.

1- Desanudándose libremente en el suelo

Como es habitual al inicio de las sesiones cada alumno se desanuda libremente en el suelo, acompañados de una música relajante para preparar y centrar la mente con el cuerpo. Desde fuera se observa a los alumnos muy atentos, muy centrados. Una mujer hace la croqueta ocupando el espacio de la otra, otra realiza rotaciones de pelvis, de repente un bostezo energético eclipsa la música.

Finalmente se para la música y todos los participantes lentamente se van poniendo de pie, con excepción de una practicante que tan metida en su cuerpo sigue desanudándose en el suelo.



2- Ejercicios respiratorios Yin

Realizando un círculo grupal, realizamos los ciclos respiratorios de forma lenta y coordinada, mirándonos los unos a los otros. Al finalizar las respiraciones el docente realiza una breve explicación del contenido del curso, de las tareas de escritura y del descanso.

3- Activación de la familia de meridianos de otoño

En la misma disposición que en los ejercicios respiratorios, cada alumno realiza la activación de la pareja de meridianos de pulmón-intestino grueso y después de bazo-páncreas-estómago. El docente guía a los alumnos en la primera pasada pero de forma autónoma ellos siguen realizando la activación, observando su cuerpo a nivel superficial, adentrándose en los músculos posteriormente y finalmente golpeando su cuerpo a nivel óseo. Los rostros de los practicantes transmiten mucha concentración.

4-Abrir y limpiar las articulaciones en bipedismo, mediante exploración motriz libre.

Como explica el docente al inicio de la sesión las articulaciones durante el verano se llenan de energía Yang y ahora en otoño es necesario abrirlas y dejar que se limpien para prepararlas de cara a la energía Yin predominante en esta estación.

Por eso se sugiere a los alumnos que en postura bípeda abran y exploren sus articulaciones a la vez que se limpian. Antes de empezar con la liberación, cada alumno se toma unos segundos para ajustar en aparente quietud su postura bípeda. Seguidamente, con los ojos cerrados empiezan a activar una



articulación, algunos empiezan por los dedos de los pies en contacto con el suelo, otros por los dedos de las manos e incluso alguien empieza a rotar su cuello, todos muy lentamente, con atención y abriendo cada articulación por separado. Una mujer coge el zafú y se sienta en el suelo para poder explorar sus manos y sus brazos. Otra al finalizar con sus extremidades pone atención en su mandíbula, abre la boca, la cierra y la desplaza de lado a lado. El paisaje es maravilloso, todos en la sala poniendo atención en puntos muy concretos de su cuerpo. De repente y viendo como los alumnos empiezan a liberar diferentes articulaciones a la vez, el docente sugiere al grupo activar las articulaciones de forma global, los alumnos empiezan a desplazar sus extremidades como uno conjunto, de forma sincronizada, todos en su propio espacio. La exploración local, articulación por articulación, se convierte a los ojos del docente en

una especie de danza, en la que el cuerpo trabaja como un sistema, relacionando entre sí cada elemento, en este caso cada articulación.



5- Plegar el espinazo y liberar las articulaciones en cuadrupedia

Al terminar el responsable del monográfico sugiere a los alumnos que empiecen a bajar al suelo, plegando la espalda vértebra a vértebra, algunos empiezan al momento, otros siguen de pie danzando unos segundos más. En el momento de plegar el espinazo algunos alumnos van bajando más rápidamente al suelo, mientras otros se lo toman con más calma, deduzco que estos primeros tienen la necesidad de encontrarse con el suelo. El docente repite la importancia de liberar cada una de las articulaciones de forma muy lenta para poder poner atención de forma milimétrica en nuestro cuerpo. Los primeros alumnos llegan al suelo, contactan con las manos y aprovechan para abrir bien los dedos. Finalmente todo el grupo adopta la postura en cuadrupedia y aprovecha unos minutos esta situación para liberar las articulaciones. Buena parte de los alumnos se centra en sus hombros, aprovechando el peso de su cuerpo para contactar con sus manos y generar una apertura en esta articulación, llevando el peso de un lado a otro, en ocasiones desplazando el cuerpo y en algunos instantes aguantando una postura



que deduzco que es agradable para ellos. También una alumna utiliza la pared para apoyar sus pies.

Al finalizar esta situación el docente pide a los alumnos que cojan su folio y su bolígrafo y apunten con una palabra la sensación que tienen en ese momento. Entre las diferentes sensaciones, muchos participantes coinciden en un estado de liberación, donde se encuentran moldeables como el barro, también salen sensaciones como felicidad, crecimiento y necesidad. Incluso algunos alumnos han dado relevancia al dolor que sentían mientras realizaban la tarea.

6- Abrir y liberar las articulaciones en decúbito supino, desde la postura base de restauración

Al terminar de apuntar las sensaciones los practicantes se colocan en la postura base de restauración, con la cabeza hacia el centro de la sala, encima de la tabla o de los sacos. A partir de esta postura, del mismo modo que en la situación en bipedismo cada uno ajusta la postura según necesite. Algunos utilizan las manos para alargar su columna desde la basculación pélvica, otro alargan el raquis desde las últimas vértebras cervicales y la cabeza, cada cual a su manera. A partir del ajuste algunos alumnos empiezan a explorar de forma analítica sus articulaciones, empezando casi todo el grupo por las manos, sin que el docente pautara ningún orden en concreto. Algunos se ayudan de la otra mano, otros del suelo, otros libremente desplazan sus dedos por el aire. Los rostros son cambiantes, dinámicos, curiosos, alguna cara desvela destellos de descubrimiento. Se escuchan gritos, bostezos, suspiros e incluso una alumna deja ir unas lágrimas.



No hace falta decir nada, para que los propios alumnos empiecen, una vez han explorado todos los rincones de su cuerpo, a danzar con su cuerpo estirados encima de su manta. A pesar de ello el docente deja ir la consigna viendo que algún alumno sigue explorando de forma local sus articulaciones. En este momento la pintura cambia, el paisaje que antes era más tranquilo, sin viento, con sol, de repente se vuelve una tormenta, después de explorar los distintos rincones de su cuerpo, los alumnos empiezan a explorar con más libertad su motricidad como



un conjunto, desplazando por el aire las cuatro extremidades y aprovechando también el contacto con el suelo.

7- Abrir y liberar la articulación pélvica mediante la exploración motriz

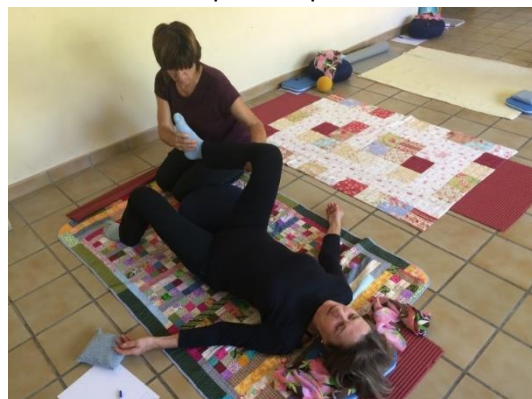
Se invita a los alumnos a focalizar su exploración en la articulación pélvica. Los alumnos desde el suelo, estirados, empiezan a danzar con sus piernas, subiéndolas y bajándolas, de lado a lado, primero una y después la otra, las dos piernas a la vez. Algunos alumnos ajustan su postura, bien sea alargando la columna desde las cervicales o realizando una retroversión pélvica con la ayuda de las manos. Los alumnos muestran mucha curiosidad ahora en sus rostros, también en su forma de liberar las articulaciones, de forma espontánea y parándose en más ocasiones, tocándose la cara. Muchos de los asistentes empiezan a palpar su cintura, algunos de forma más profunda contactan con la musculatura de la zona del perineo, mientras otros palpan las espinas ilíacas.

Finalmente invitamos a los alumnos a levantarse para proceder al descanso del monográfico. Antes de salir los alumnos escriben en su folio en una o dos palabras, la sensación que les ha generado la exploración motriz hasta el momento. Salen sensaciones como apaciguamiento, quietud, anchura, armonía, placer, apertura, conciencia, confort, dolor. Salimos de la sala, donde nos espera un suculento desayuno con chocolate, avellanas, sandía, melón, uvas y un rico té para compartir entre todos los asistentes. Desayunamos mientras conversamos, compartiendo experiencias. Al cabo de unos minutos los alumnos van entrando en la sala para realizar la segunda parte del monográfico.



8- Abrir y liberar las articulaciones en situación sociomotriz (parejas)

Al entrar de nuevo en la sala, pasan unos segundos y de nuevo todos los alumnos vuelven al silencio y escuchan la explicación de la situación motriz. Se colocan en parejas, uno de los componentes pliega lentamente el espinazo y se coloca en postura base de restauración. Poco a poco los compañeros se incorporan al suelo y empiezan a liberar las articulaciones de los compañeros. Se observa una total pasividad de los alumnos, cediendo completamente su cuerpo al compañero. Algunos muestran rostros de dolor en algunos puntos, los que manipulan observan la cara del compañero y desplazan sus extremidades con mucha lentitud y delicadeza. Sin pautar ningún recorrido, algunos cogen una pierna, otros un brazo, otros la cabeza con un pañuelo, algunos hasta masajean el torso del compañero. A parte de la liberación muchos alumnos realizan masajes. Se escuchan algunos suspiros, bostezos y algún grito de dolor. Al finalizar poco a poco y cada pareja a su ritmo, cambian los roles. Esta vez a modo de cuento o historia se pauta el orden en que los manipuladores deben liberar cada una de las extremidades. Al cambiar y después al finalizar la situación motriz cada alumno apunta una sensación generada como receptor y otra sensación que nos ha transmitido el compañero pasivo mientras lo manipulábamos. Como alumno pasivo en postura base de restauración han salido las sensaciones de calma, aprendizaje, cariño, amplitud, intenso, energía, bienestar, dolor. Después como sensaciones de la persona que ha abierto y liberado al compañero han salido concentración, entrega, armonía, conexión, agradecimiento.



9- Abrir y liberar las articulaciones en situación sociomotriz (grupos de 6)

Cuando todas las parejas han realizado la situación sociomotriz anterior, se divide la clase en dos grupos de 6, un número muy adecuado para la posterior tarea. En cada grupo, uno de los alumnos pliega el espinazo lentamente hasta encontrar la postura base de restauración. A la vez cada uno de los compañeros del grupo se coloca en una de sus extremidades, uno en la cabeza, dos en los brazos y dos más en las piernas. A partir de aquí empieza la “gran liberación articular”, el cuerpo del compañero pasivo, se convierte en una caja de estímulos, las miradas de los manipuladores se alternan entre el cuerpo de su compañero y en su rostro, aparentemente tranquilo, pero con destellos de curiosidad, de dolor, de felicidad. Todos los compañeros excepto alguno pasan por el rol pasivo. Se abre, se limpia y se libera cada parte del cuerpo con mucha lentitud y mostrando el máximo cariño hacia el compañero, como si estuviera hecho de cristal, sin dejar ningún rincón sin explorar. Al finalizar en cada grupo se coloca en postura fetal al alumno pasivo para que pueda experimentar que sensaciones le ha producido esta liberación, para después levantarse y poder ayudar a explorar al siguiente alumno que se coloque en el medio.



Al finalizar la situación se clausura la parte motriz de la sesión y se invita a los alumnos a escribir brevemente (en una frase), como se sienten en ese momento. Entre las frases aparecen expresiones de agradecimiento a la vida y al grupo, sensación de consciencia hacia el propio cuerpo, apertura, unión entre el cuerpo y la mente, uno de los alumnos apunta que su cuerpo le esta “aplaudiendo”, muchos alumnos se sienten llenos de energía, cómodos, relajados y con la sensación de haber aprendido.

10- Puesta en común de las experiencias vividas y de las sensaciones y clausura del monográfico.

Al inicio de la sesión se ha comentado a los alumnos que entre las diferentes tareas de escritura, también podían escribir cualquier tipo de observación referente a su percepción de la clase, sus sensaciones o algún aspecto que les viniera en mente. De esta forma nos colocamos todos en círculo en el medio de la sala y cada alumno realiza la última tarea de escritura. Cuando todos finalizan, el docente explica el funcionamiento de la puesta en común, los alumnos colocan sus folios en medio del círculo y posteriormente uno a uno recogen de forma aleatoria un papel intentando que no sea el de él mismo. Empezamos con una alumna a desvelar las sensaciones en voz alta que todos los compañeros han escrito, haciendo una vuelta a todo el círculo en el orden de las tareas que el docente ha propuesto. Al finalizar con la lectura de todas las escrituras. Algunos alumnos comparten con el grupo sus ideas y finalmente el profesor clausura el monográfico agradeciendo la oportunidad, felicitando a todos los alumnos por su gran labor en la sala.

Finalmente nos despedimos uno a uno con grandes abrazos y muchos besos.

