

Cuerpo Revolucionado

Cómo integrar la calma y el descanso en tiempos de crisis.

En estos días en que estamos todos fuera de nuestras rutinas, construyendo de alguna manera una nueva normalidad, se siente mucha incertidumbre, miedo, rabia, incompreensión, dolor, sensación de injusticia, inseguridad, resistencia al cambio, por otro lado, esperanza, empatía, euforia, amor, compañerismo, en fin, miles de emociones y sensaciones entre cruzadas. Cómo trabajamos esto, cómo lidiamos con la información que recibimos, las imágenes violentas, la exposición a ruidos de constantes de ollas enfadadas pidiendo dignidad, cómo sobre llevamos las discusiones con amigos y familiares.

Muchas personas están con dolores, con problemas para dormir, con mucha tristeza y miedo, y eso repercute en nuestro cuerpo, en nuestra percepción de la vida, en nuestro bienestar y nuestra salud. ¿Cómo darle un respiro a toda esta revolución corporal?, LA PAUSA, cómo ya han informado algunos especialistas es totalmente necesario, desconectarse del televisor, buscar contacto con la naturaleza y buscar instancias de introspección, meditación, etc.

Lo importante, es darse un momento, para respirar, sentir cada emoción, sentir cada sensación, cada dolor como parte de la experiencia y darle un espacio, vivirlo con naturalidad y observarlo, observar sin juicio de dónde vienen los miedos de qué lugar, tiempo y espacio de tu vida, que reflejan tus emociones con respecto a lo que acontece afuera, todos sentimos distinto y es nuestro derecho.

En la técnica Alexander se trabaja con el descanso constructivo que consiste en estar tendido en el suelo, en posición supina (sobre la espalda), con las rodillas flexionadas a la altura de las caderas, los brazos en los costados o con las manos apoyadas en el abdomen para tener consciencia del movimiento que genera tu respiración. En la cabeza colocas un par de libros como almohada para que quede adelantada al cuerpo, debes quedar cómoda o cómodo, tu cabeza va hacia arriba y adelante en relación al torso, dejar que suceda esa dirección para que tus vértebras tomen su espacio y tu sistema nervioso descanse.

Este ejercicio lo puedes realizar en varias sesiones cortas de 10 minutos, o puedes prolongarlo y darle un horario. Personalmente, lo uso como una “siesta”, ya que soy muy buena para dormir y cuando duermo siesta puedo pasarme en horas. En cambio el descanso constructivo es un descanso consciente que me llena de vitalidad, que me permite observar que tan cansada estoy, porque hay días que con 10 minutos quedo bien, otros en que estoy tan ansiosa que los 10 minutos son eternos, y hay veces que me duermo o pestaño y me paso en minutos, pero mi cuerpo se hace ligero, fuerte, mi mente se aquietta, pero está atenta, mi sistema nervioso se calma, y puedo apreciar la sensación de bienestar en la que me gusta vivir.

En esta posición que describí anteriormente, siente tu respiración, sólo observa, no corrija nada, deja que surja el olor, deja que fluya la respiración natural sin hacer ninguna fuerza extra para profundizar en ella.

- Siente la tridimensionalidad del cuerpo, deja que tu cuello se libere, que la cabeza vaya arriba y adelante en relación al torso y que los libros que usas “como almohada” reciban el peso de tu cabeza, sin hacer fuerza contra ellos.
- Permite que tu espalda se expanda hacia los lados, deja que se alargue y observa su profundidad, siente tus costillas por atrás en contacto con el suelo, siente tu columna y tus costillas por dentro, permite que tu espalda descansa de la fuerza de gravedad.
- Observa tu respiración, si hay tensión en tus ojos y en tu mandíbula, no cambies nada, reconoce tus tensiones primero, y deja que todo se acomode, confía en tu cuerpo.
- Deja que tus rodillas vayan en dirección al techo. No hagas fuerza en las piernas para que las rodillas no se abran o no se cierren, observa donde tienes tensión, y deja que las rodillas vayan en dirección al techo buscando el equilibrio a través del acomodo de tus pies, para que la articulación de la cadera se suelte, se relaje.
- Observa la tridimensionalidad de tu pelvis y hazte consciente de tu peso, de su tamaño, su profundidad.
- Permite que tus brazos descansen, observa su peso, siente el contacto con el suelo, cede al peso de los hombros con cada respiración, siente el aire en tu pecho, en tu pelvis, en cada una de tus articulaciones.
- Siente tus emociones tal como sientes el contacto de tus huesos con el suelo, sin enjuiciar, sin corregir. Sólo siente en que lugar de tu cuerpo se aloja esa emoción y deja que esa energía fluya.
- Si te sientes incómodo, lleva tu atención a la respiración y parte de cero cuántas veces necesites, hazte ese regalo!!, quizá te sientes muy abrumado, quizá te haz mantenido al margen, quizá tienes mucho ruido interno porque no puedes digerir lo que sucede. Todo está bien, todas las emociones están permitidas, no hay sensaciones buenas y malas, no hay pensamientos buenos y malos, deja que todo suceda.
- Puedes continuar indagando en lo que llame tu atención, el peso de tus pies, de la pelvis, de la cabeza, la extensión de los brazos, las emociones. Ahora ya sigue tu intuición y tu propia necesidad, escúchate! Mírate! Siéntete!... tu cuerpo sabrá cuando el ejercicio llegó al final. Si te duermes entre medio, está bien, recuerda que es un descanso y a veces uno necesita dormir, a medida que vas calmando tu sistema nervioso, también tu atención se hará más profunda!
- Cuando termines, anda a posición fetal, y levántate lentamente, ojalá en subida por espalda, enraizando tus pies, flexiona las rodillas, basculando pelvis, comienzas a subir mientras sientes todas las vertebrae de tu columna, respira profundo, camina por el espacio, siente como tu cuerpo cambia y como está tu sistema nervioso.

Energía bonita para todos!

Verónica poblete

<https://veronicapoblete.jimdo.com>

