

Respirando por los Pies

Principiantes

Por Mary Paffard

Tal vez parezca ridículo considerar que nuestros pulmones terminan en los pies, pero aún no siendo esto fisiológicamente correcto, es una imagen que verdaderamente ayuda a profundizar y suavizar la respiración. La respiración es el puente entre el cuerpo y la mente y en mi clase para principiantes, siempre dedicamos un buen tiempo redescubriendo nuestra respiración y el movimiento natural de nuestros diafragma/s. ¡Sí, hay más de un diafragma!, de acuerdo a muchos maestros de yoga e incluso algunos doctores ostópatas se considera que hay significativos diafragmas en el pie y la base de la pelvis. Entonces, ¿nuestros pies respiran? “¡Más que ridículo!” dices. Bueno, no exactamente, pero hay cambios sutiles en cada parte del cuerpo durante la inhalación y la exhalación y los espacios entre estas. Con un poco de curiosidad y apoyo, incluso el principiante puede observar como todo el cuerpo respira.. Para nuestros proósitos sirve solamente imaginar la respiración yendo hacia abajo, hasta los pies y exhalando a través de estas esenciales y muchas veces olvidadas partes de nuestro cuerpo. Esto por sí mismo nos ayudará a asentarnos y permitir una exhalación más larga y relajada. Como podrían confirmar la mayoría de los maestros de yoga, gran parte de su trabajo está en ayudar a la gente a asentarse; conectarse nuevamente con su cuerpo y con la Tierra.

Este es un lugar excelente para comenzar, para todos nosotros. La próxima secuencia te ayudará a relajarte y reenergizarte después de un día ocupado, cuando has estado corriendo ya sea con los pies o la cabeza. Yo uso esta práctica a menudo cuando la inevitable incertidumbre de la vida

ha caído sobre mí y necesito una manera de estar en paz en el vacío. Esta secuencia puede tomar de 5 a 15 minutos y es recomendada tanto antes de una sesión de ejercicio, o por sí sola como un medio de desarrollar una práctica en casa. Descansa por unos minutos en Reposo Constructivo al concluir la práctica.

Reposo Constructivo. Recuéstate en el suelo en una superficie plana, de manera que tus pies puedan extenderse a tocar la pared. Evita superficies acolchadas; puedes usar una manta debajo del cuerpo, si eres muy huesudo. Un pequeño apoyo bajo tu cabeza ayudará si tienes tensión en cuello y hombros. Dobla las rodillas en posición fetal en el piso, de manera que estén separadas a la misma distancia que tus caderas y tengas mínima tensión en la parte interna de los muslos; es como si los huesos reposaran en equilibrio sobre los mismos huesos. Tal vez tengas que acercar o alejar los pies de los glúteos para encontrar la postura más libre de tensión.

Cierra los ojos y trae tu conciencia a tu interior. Repasa tu cuerpo, notando los lugares en que sientes tensión o presión, e invitando a tu cuerpo a relajarse en el piso, en el mismo suelo que te soporta. Después de un par de minutos, observa cómo y dónde estás respirando. ¿Puedes sentir la respiración en las fosas nasales, el pecho, el diafragma, el vientre, incluso en los pies?

¿Dónde se siente más fuerte tu pulso? Coloca tus manos en la parte baja de tu abdomen para sentir el ligero sube y baja de el abdomen mientras este responde al movimiento del diafragma de tu pecho. Lleva tu atención a la base de la pelvis (entre el ano y el hueso púbico) y siente el eco de la respiración allí y posteriormente en tus pies.

Rodillas al Pecho. Extiende la pierna derecha por el piso de modo que el pie derecho esté totalmente en contacto con la pared, los dedos del pie apuntando hacia el techo. Alcanza la pared con los huesos de la pierna y el pie mientras permites que la parte posterior de la pierna se derrita en el piso.

Dobla la rodilla izquierda y tráela al pecho sin dejar que el muslo derecho se desprenda del piso más de lo que ya está (Fig.2). Si tus caderas son estrechas, usa una corbata o deja la pierna izquierda en la posición de Reposo Constructivo. Para proteger la rodilla, coloca tus manos entre el muslo y la pantorrilla (Fig. 3). Suavemente, exhalación tras exhalación, acerca la rodilla al pecho, abriendo la cadera y llevando tu respiración hacia la pelvis. Al mismo tiempo, mantén contacto con el pie apoyado en la pared; imagina ocasionalmente que estás exhalando por tu pie derecho hacia la pared! Cambia de lado, manteniendo la postura por aproximadamente un minuto o 5-10 respiraciones.

Juego de Pies. Regresa a la posición de reposo constructivo. (Fig. 1) Asegúrate de que los pies están paralelos y siguiendo el contorno exterior de los pies, nota en qué puntos el pie está en contacto con la tierra y en cuáles se separa. Nota las distintas sensaciones, texturas del talón con huesos prominentes, la suavidad del metatarso y respira hacia tus pies, como si ellos contuvieran extra-pequeños sacos de aire. Enfatiza exhalar completamente a través de la planta del pie. Deja que tu respiración sea relajada y no forzada y si alguna de las sugerencias de respiración o imágenes crea agitación, fatiga o mareo, déjalas ir y confía en que tu aliento se recuperará por sí mismo. Coloca tus manos en la parte baja del abdomen para sentir el suave subir y bajar del vientre cuando éste responde a los movimientos del diafragma de tu pecho.

Levanta la pierna derecha, dobla la rodilla y trae el pie derecho al lado exterior del muslo izquierdo. El tobillo debería estar apenas sobre la orilla exterior del muslo y cerca de la punta del muslo que toca la rodilla (Fig. 4) Comienza a hacer círculos muy pequeños con tu pie, articulando el pie en cada punto. Tal vez te ayude imaginar que te mueves a través de una sustancia espesa y viscosa como lodo. Siente el lodo empujando entre tus dedos ligeramente abiertos (Fig.5) No te sorprendas en caso de que encuentres verdaderamente difícil hacer el movimiento lentamente. Tal vez éste sea un barómetro de qué tan rápido corre tu mente; el movimiento es mucho más intenso y efectivo si es hecho lentamente, exagerando cada aspecto del giro. Completa cinco círculos en ambas direcciones notando como todos los músculos de la pierna entran en juego.

Ahora, flexiona el pie, respirando hacia el seco y viejo tendón de Aquiles y después extendiendo el pie, apuntando los dedos como si fuera un bailarín de ballet (Fig. 6) Repite 2 veces y termina la secuencia con un círculo del pie en ambas direcciones.

¡Platos de Carne! Cierra los ojos cuando traes el pie derecho al suelo y nota cómo se siente distinto al pie izquierdo. (Siendo Inglesa de nacimiento, yo solía vivir cerca del Este de Londres, donde algunos muchachos hablan caló en rima -Cockney rhyming slang-. Los pies son a menudo, llamados “platos de carne”.) Tal vez puedas sentir la redondez y jugosa condición de tu pie derecho ahora -como un verdadero plato de Filete Mignon o, si eres vegetariano, un plato de papaya o mango servirá igual. Cambia lados, toma una pausa nuevamente cuando coloques el pie izquierdo en el piso y respire hacia este redondo, jugoso, poroso pie “alma”.

Tadasana (Posición de Montaña). Abraza tus dos rodillas hacia el pecho y masajea la espalda rodando de lado a lado antes de

girar hacia tu lado izquierdo y ponerte de pie. Ahora, ¿cómo te soportan los pies y qué clase de conversación tienes con la tierra cuando apoyas todo tu peso en ellos? Párate con los pies abiertos a la altura de tus caderas, pies paralelos como si estuvieras equilibrándote a través de tus huesos. Dobla ligeramente las rodillas y mientras exhalas, imagina raíces brotando de tus pies que van más allá de la corteza de la tierra. Wes Nisker, un comentarista de radio y maestro de meditación, bien conocido en California; sugiere que nuestra entera relación con el Universo sería más armoniosa si pudiéramos cambiar solamente una preposición. Si dijéramos que somos *DE* la Tierra en lugar de decir que existimos *EN* la tierra, ¿esto sería radical pero también verdad! Imagina que estás en la montaña, de pie, alto y sereno, con raíces que bajan hasta el centro de la Tierra. Lleva contigo esta sensación durante el día. En ocasiones en que te sientes empujado fuera de tu centro por las pequeñas curvas de la vida, recuerda que tus pies son y reestablecen esa relación “*DE*” la Tierra.

Juguete de Dicha. Intenta levantar todos tus dedos de los pies fuera del piso (Fig. 7). Nota como los arcos del pie se sienten vivos -tanto interiores como exteriores- como si hubiera un túnel bajo tus pies. Lentamente, baja los dedos de los pies, uno a la vez, comenzando con el dedo chiquito. ¿Difícil, verdad? Si todos bajan en bloque, al menos trata de mantener un poco de espacio entre cada dedo mientras bajan. Fíjate si puedes mantener esa sensación de vitalidad en los pies y equilibrar tu peso igualmente entre el metatarso y el talón.

Levanta el talón del pie derecho y muévelo de lado a lado a través del metatarso, propiciando una sensación “jugosa” en ésta área. Ve de la parte interior a la exterior del metatarso y continúa empujando la orilla del pie hacia abajo, hacia el suelo, creando un movimiento circular del metatarso al arco

externo del pie, al talón, la parte interna del talón y la parte interna del metatarso. Circulando por el “plato de carne”. Haz tres círculos en cada dirección y haz una pausa con tus ojos cerrados antes de alternar, para saborear la redondez. (FIG. 4B)

Tadasana es una de las posiciones de pie claves y parece muy simple al principio. Pero muy pocos de nosotros en verdad nos paramos sobre nuestros dos pies. Usualmente preferimos un lado u otro. Cierra tus ojos (házlo cerca de la pared si te sientes mareado). Cambia tu peso al lado izquierdo y párate como si estuvieras en la fila del supermercado. ¿Se siente como tu típica postura? Cambia el peso a la derecha y descubre el patrón de tu hábito; regresa después a una postura conciente pero relajada donde puedas sentir ambos pies en contacto con la tierra y más allá.

El cuerpo vacilará en Tadasana, aún más cuando tengas los ojos cerrados -es natural. La habilidad de sentir que estás en el centro de ese vacilar o pulso mientras balanceas tu peso en los pies, no solo te ayudará a encontrar una conexión psicológica con el planeta, sino que tal vez te ayuda a ahorrarte un reemplazo de cadera en el camino.

Abre tus ojos, mantén tu mirada suave y una vez que te sientas conectado con la tierra a través de tus pies, extiende tu cuerpo como si la coronilla de tu cabeza fuera jalada magnéticamente hacia el techo. ¿Dónde estás respirando? ¿Puedes imaginar la respiración tocando los pies en la inhalación y después facilitando su camino fuera a través del centro del cuerpo y las plantas de los pies en la exhalación? ¿Puedes considerar por un breve instante que estás exhalando con el Universo?

Mary Paffard ha enseñado Yoga local, nacional e internacionalmente desde 1985. Es Directora del Entrenamiento para Maestros de Yoga Mendocino, en Ukiah, CA y es co-fundadora de Cuba-US Intercambio de Yoga. www.maryyoga.com