Conciencia corporal: la respiración

Ejercicios de respiración en diferentes partes del cuerpo

Hacemos respiraciones lentas con movimientos suaves imaginando las diferentes zonas del cuerpo (zona clavícular, pecho, laterales del tronco, plexo solar y vientre). Cuando inspiramos imaginamos que la energía de la respiración se expande como un aroma en estas zonas.

Zona clavicular

Colocamos un pie un paso hacía delante y

otro atrás. Los brazos suavemente doblados

al lado del cuerpo.

Al inspirar, desplazamos el peso hacía pie de

delante y subimos los codos hacía la altura de

la cara y luego hacía los lados. Al espirar

volvemos a la postura de inicio. Hacemos tres

veces y luego cambiamos los pies.

Zona del pecho

Colocamos los pies en paralelo. Al inspirar

subimos las manos hacía la altura del pecho

llenandonos de energía en los pulmones;

espiramos bajando los brazos desde los lados.

Lo repetimos tres veces.

Zona de los laterales del tronco

Juntamos las manos delante del pecho. Al inspirar giramos el tronco hacía la derecha subiendo el codo izquierdo hacía el cielo. La energía de la respiración llena el lateral izquierdo. Al espirar volvemos a la posición inicial. Después hacer lo mismo hacía otro lado. Lo repetimos tres veces.

Zona del plexo solar

Colocamos las manos delante de esta zona (las palmas hacía dentro y hay un poco de distancia como coger una pelota invisible). Al inspirar se separan un poco las manos como sí la energía del plexo se expandiera y al espirar volvemos a juntarlas un poco.

Zona del vientre

Colocamos las manos en el vientre. Al inspirar

las manos se separan hacia los lados como sí

se expandiera la energía de esta zona en todas

direcciones. Espiramos volviendo las manos al

vientre.

Ayako Zushi

Conciencia corporal: la escucha

Tanto en el trabajo de Tai Chi como el de Conciencia Corporal casi siempre comienzo con la escucha y la observación de nuestro cuerpo. En las sesiones encontramos que las personas vienen con situaciones muy diferentes. Para mí es importante reservar un espacio de tiempo para que ellos puedan situarse en su cuerpo, en el espacio y en el grupo.

Es importante tomar conciencia de ¨cómo estoy¨ y conocer el estado de este momento sin analizar ni juzgar ni tener expectativas. Simplemente estar con el

cuerpo escuchando y recogerse hacia sí mismo como un volver a casa. Luego poco a poco nos vamos comunicando con el mundo exterior.

Si nos encontramos con tensiones y bloqueos lo importante es no rechazarlos ni intentar cambiarlos, la actitud de querer intentar cambiar la tensión se refleja en nuestra ansiedad y esa actitud no nos ayuda en el fondo. La escucha es una actitud de entrega. La paciencia de estar ahí respirando con tranquilidad, aceptando lo que tenemos nos abre la puerta de la apertura hacia nuestro cuerpo y nuestra mente.

Las partes y la totalidad del cuerpo

Existen dos puntos de vista importantes para mí cuando trabajamos con el cuerpo. Una es ir hacia los detalles pequeños como ver cada parte del cuerpo y trabajar con sutileza, y la otra es, desde ahí, ver la totalidad para canalizar la energía en todo el cuerpo y comunicarla con el espacio que nos rodea.

Trabajar con dimensiones diferentes nos enriquece y nos invita a tener flexibilidad en la práctica.La cara y región craneal

“La cara es la parte más reveladora y más sensible del cuerpo. Nos revela con claridad los cambios sutiles internos y el estado físico. Y además, tiene gran flexibilidad y expresividad.

Tiene diez sistemas musculares y un total de casi cuarenta músculos individuales. La cabeza es el centro sensorial del cuerpo; tiene cuatro de los cinco sentidos y

también es la puerta de acceso a otros sistemas mayores” (Como leer el cuerpo. Wataru Ohashi)

Desde este punto de vista cuando trabajamos sobre la tensión del cuerpo, ésta se puede percibir en el rostro y viceversa. Así que, para relajar y soltar el cuerpo, si trabajamos la relajación del rostro y la región craneal nos facilita deshacer los bloqueos energéticos de otras partes del cuerpo.

Cabeza, Pelvis y Columna vertebral

Para que fluya la energía es importante que las articulaciones estén sueltas y los músculos relajados y tónicos a la vez. También la movilidad y alineamiento de la columna vertebral son claves para trabajar con la energía. Por ejemplo, si está bloqueada la región pélvica, la energía no fluye en el cuerpo. Podemos hacer ejercicios para tener conciencia de la zona y desbloquear la parte pélvica asociando la pelvis con la zona de la cabeza.

Ejercicio A

Nos colocamos en el suelo boca arriba. Los pies en el suelo flexionando las rodillas y, entre los pies, tiene que haber la distancia del ancho de la cadera o de los hombros.

1. Escuchamos y observamos la tensión de la espalda sin modificar ni intentar nada.

2. Relajamos las plantas de los pies junto con el rostro. Imaginamos que desde las arrugas de estas zonas, soltamos la

tensión.

3. Igualmente soltamos las tensiones de las siguientes zonas asociando otras partes del cuerpo. Pero no intentar hacer algo para soltar. Simplemente imaginar el espacio de estas zonas y relajar por dentro.

La lengua———la zona del pubis

La mandíbula—-las ingles

La zona occipital—-el sacro

Las mejillas—— las nalgas

La nuca ————la zona lumbar

Todo la cara——con todo el cuerpo

4. Después de imaginar y relajar estas zonas volvemos a escuchar el cuerpo sintiendo pequeños movimientos de la respiración y esta respiración va entrando en la columna vertebral relajando toda la espalda.

Ejercicio B

Nos colocamos en la misma postura que en el ejercicio A.

1. Nos imaginamos la parte del sacro como un cuenco y también el cráneo. La columna es como un acueducto entre el sacro y el cráneo.

2. Inspiramos imaginando que llenamos el agua en el cuenco del sacro.

3. Al espirar inclinamos el cuenco del sacro imaginando que el agua va cayendo

poco a poco hacia las lumbares y fluye hacia las dorsales, las cervicales y llega hasta el cráneo.

4. Repetimos varias veces hasta que la energía fluya en toda la columna.

Ejercicio C

Nos colocamos de pie. Los pies en paralelo teniendo la distancia del ancho de la cadera o de los hombros.

1. Imaginamos el espacio de las plantas de los pies y del rostro. Relajamos desde las

arrugas de ambas partes.

2. Sentimos la sensación de la tierra en las plantas de los pies y del cielo en la parte más alta de la cabeza (punto de Pai Hui).

3. Colocamos la lengua y la mandíbula relajada para abrir la zona de la nuca. Y la sensación de la cabeza es como si estuviera suspendida desde el cielo.

4. Luego sentimos el peso de la pelvis hacia la tierra soltando las rodillas y proyectando el coxis hacia la tierra.

5. Desde esta estructura, vamos relajando por dentro soltando las tensiones musculares. Sentimos el espacio entre vértebra y vértebra.

Ayako Zushi