

Serie Yoga experiencia, cielo y tierra

Aquí intentamos conjugar un ejercicio físico que corresponde a una flexibilización de toda la cadena muscular posterior mediana que ya de por sí está crispada y acortada, dentro de un contexto devocional. Arriba y abajo son, respectivamente, lo más sutil y lo más denso en nosotros. Una vez más el espíritu y el cuerpo, la materia que, por cierto, no están separados y que deben de dialogar. Hay, por así decir, un anhelo de elevación en nosotros (espíritu) y una necesidad de concreción, de integración (cuerpo). Si nos quedamos en un polo (espíritu) podemos quedar dando vueltas en una idealización de la realidad, dentro de infinitas posibilidades que jamás se realizan, si, por el contrario, nos quedamos atrapados en el otro polo (cuerpo) podemos ahogarnos en un laberinto de rutinas e inercias donde sólo se contempla aquello que nos traen los sentidos, enraizados pero con una escasa visibilidad de nuevos horizontes.

Evidentemente entre la trascendencia (espíritu) y la inmanencia (cuerpo) hay un puente, un puente que integra amorosamente las polaridades y que las hace dialogar, esto es el corazón. Por eso nos paramos en el corazón con las manos en atmanjali mudra, para retomar el aliento y para complementar la levedad y la densidad del ser.

El trabajo en parejas, a parte de una buena sincronización, nos recuerda que cuando nosotros vamos hacia arriba en un anhelo de conectar con la unidad, el otro va hacia abajo, en una necesidad de sedimentar lo vivido, pero que, a pesar de las divergencias, hay un punto de encuentro, otra vez el corazón, el punto medio, la ecuanimidad amorosa que permite comprender

al otro.



Julián Peragón
