

La doma del toro: X En el mundo

La Doma del Toro (buey o búfalo). Las diez etapas del despertar



Descalzo y con el pecho al descubierto, me
mezclo con la muchedumbre.

Mis ropas son andrajosas y polvorientas, y
siempre mantengo la placidez.

No uso magia alguna para prolongar mi vida;

Ahora, ante mí, los árboles muertos
aparecen vivos.

Comentario:

Adentro, tras mi puerta, mil sabios no me
reconocen.

La belleza de mi jardín es invisible.

¿Por qué deber uno busca las huellas de los patriarcas?

Voy al mercado con mi odre de vino y regreso a casa con mi báculo.

Visito la bodega y el mercado, sobre quienes poso mi mirada, se convierten en iluminados.

- Llegas a la plaza del mercado como si fuera tu casa. Adónde vayas echas raíces. Cada sitio, cada momento es tu tiempo. Y ese estar en tu sitio es la fuerza con la que haces milagros sin pretenderlo. El mercado es el símbolo de la vida. Puede que te hayas retirado al silencio de las cumbres pero eso es muy fácil, lo difícil es estar en medio del mercado, del perder y del ganar, de la lucha y la injusticia, y permanecer con la más completa ecuanimidad.

Es como el danzarín que danza plegado al acorde musical que suena. No se apega a ninguna estrofa, baila libre con lo que suena. Es el sabio que ya no se apega, es el loto cuyas raíces están en el fango pero mantiene su noble blancura ante la luz del día.

Llegas al mercado como cualquier campesino. Nadie se fijaría en ti en ninguna cualidad santa, más bien pareces un vagabundo, un loco feliz pero la calidez de tu mirada pacífica disuelve todo temor; tus verdades sencillas iluminan las mentes; tu escucha amorosa purifica los corazones.

No sigues las enseñanzas, no buscas ya

verdades, no sigues el camino de los patriarcas porque eres libre, porque no estás condicionado, porque puedes elegir.

Julián Peragón

Bibliografía:

- LA DOMA DEL BUEY. Las diez etapas del despertar según el maestro zen Kakuan Shien. Traducción y comentarios de Dokushô Villalba. Miraguano Ediciones.
 - La Búsqueda. Los diez toros del Zen. Versión de Osho. Editorial Debate
 - El Camino del Despertar. Catherine Depeux. Editorial Ibis
-
-

La doma del toro: IX Alcanzar la fuente

La Doma del Toro (buey o búfalo). Las diez etapas del despertar



Demasiados pasos se han dado para regresar
a la raíz y la fuente.

!Mejor hubiera sido sordo y ciego desde el
inicio!

Morar en la propia intimidad, indiferente a
lo de fuera.

Las aguas del río fluyen plácidas y las
flores son rojas.

Comentario:

La verdad es clara desde el inicio.

**Equilibrado por el silencio, observo la
producción y desintegración de formas.**

**Quien no esta vinculado a las «formas», no
precisa ser «re-formado».**

**El agua es esmeralda, la montaña es añil, y
observo la generación y la descomposición.**

- La flor del manzano ha florecido sin porqué. Azul es la respuesta del cielo. Una vez uno ha experimentado la Vacuidad no te puedes detener. No hay un fin donde detenerse, todo continúa y todo vuelve a empezar. Ni siquiera la Vacuidad es real.

El sutra de la Gran Sabiduría dice:

«Los fenómenos no son diferentes de la vacuidad,

la vacuidad no es diferente de los fenómenos.

Los fenómenos son vacuidad.

La vacuidad es fenómeno».

Es posible que nirvana y samsara sean lo mismo, dos caras de la misma moneda, como el ser y el no-ser. Tomar partido por uno es fragmentar la totalidad. Tenemos que decir que la flor florece sin porqué. Al menos sabemos que estamos ante el Misterio. Puedes permanecer en el Nada, en el vacío contemplando las infinitas posibilidades, pero ahora es tiempo de hacer alquimia. Hay que florecer junto al almendro, hay que interpretar creativamente la vida, hay que hacer magia con los actos. Eres cocreador con el cosmos. Puedes ser un árbol, un niño, un loco, tienes la posibilidad de ser todo y a la vez de no apegarte a nada. Ya no se buscan certezas absolutas sino estar en armonía con lo que ES, aunque esto tenga

la forma que tenga.

Julián Peragón

Bibliografía:

- LA DOMA DEL BUEY. Las diez etapas del despertar según el maestro zen Kakuan Shien. Traducción y comentarios de Dokushô Villalba. Miraguano Ediciones.
- La Búsqueda. Los diez toros del Zen. Versión de Osho. Editorial Debate
- El Camino del Despertar. Catherine Depeux. Editorial Ibis

La doma del toro: VIII Ambos, el toro y mi mismidad trascienden

La Doma del Toro (buey o búfalo). Las diez etapas del despertar



Látigo, sogá, mismidad, y toro, todo llega
a «no-ser».

Este cielo tiene tal amplitud que ningún
término puede abarcarlo.

¿ Como puede existir un copo de nieve en un
fuego ardiente?

Aquí hay huellas de patriarcas.

Comentario:

La mediocridad ha desaparecido.

Mente libre de limitación.

No busco ningún estado de iluminación.

**Tampoco hago nada, permanezco donde no
existe ninguna iluminación.**

**Desde que deambulo sin condición alguna,
las miradas no me pueden ver.**

**Aunque mil pájaros alfombraran con flores
mi camino, la alabanza no tendría sentido**

alguno.

- ¿En qué se convierten los copos de nieve cuando caen en el corazón de la llama? en nada. Ya no queda nada, ni camino, ni toro, ni campesino, ni búsqueda. Ya no hay un yo, se ha trascendido toda dualidad. Decir «nada» todavía es un concepto. Lo que se quiere decir es que no hay ninguna categoría para distinguir ese estado. Es la Vacuidad sin forma. Pero ese vacío no es un vacío estéril, es un vacío fértil. No hay nada sólido pero está preñado de potencialidad. En su seno contiene las infinitas posibilidades. Todo nace en ese vacío y todo vuelve a él.

Tú ya no eres alguien que vive la experiencia, sólo hay experiencia. No hay nada, no hay tiempo. Es el tiempo eterno pero no en el sentido de que no acaba nunca sino que está más allá del tiempo, en lo atemporal. Desde ahí la vida fluye. Ya no te peleas con ella, ya no estás en el sueño. Ya no hay confusión. No puedes decir que eres éste, que tienes tal cualidad. No hay nada que ganar o perder. No estás condicionado por tu cuerpo, por tus sensaciones, por tu cultura, por tu mente, por tus recuerdos. No hay nada de eso porque has comprendido que todo Yo no es más que la ilusión en el juego divino. El Yo era la flecha de la evolución, era el pegamento de una mónada, era el vehículo de la conciencia pero también era el último nudo ilusorio.

No podemos hablar todavía de iluminación porque este estado es el preámbulo del

estallido de la conciencia. El desprendimiento del Yo, la noche oscura del alma, y aquí, no hay experiencia ni santidad. Pero, cuidado, no te apegues a esa vacuidad porque puede ser una guarida, sutil, silenciosa e infinita pero, al fin, algo que te puede atrapar. Tienes que soltar todo lo que puede resultar cómodo. Si uno pregunta quién soy yo, sólo el silencio puede articular una tímida respuesta.

Julián Peragón

Bibliografía:

- LA DOMA DEL BUEY. Las diez etapas del despertar según el maestro zen Kakuan Shien. Traducción y comentarios de Dokushô Villalba. Miraguano Ediciones.
- La Búsqueda. Los diez toros del Zen. Versión de Osho. Editorial Debate
- El Camino del Despertar. Catherine Depeux. Editorial Ibis

La Doma del Toro (buey o búfalo). Las diez etapas del despertar



A horcajadas sobre el toro, llego a mi hogar.

Estoy sereno.

El toro también puede reposar.

Empieza a amanecer.

En el plácido descanso, bajo el techo de mi morada, abandono el látigo y la soga.

Comentario:

Todo sigue una ley, no dos.

Unicamente nosotros hacemos del toro una realidad temporal.

Es como la relación entre el conejo y la trampa, los peces y la red.

Es como el oro y la merma, o la luna que aparece tras la nube.

Una sucesión viajes fugaces y arduos a través de un tiempo interminable.

• El toro desaparece. Estás solo. Es como si el animal nunca hubiese existido. La lucha contra el toro, contra la misma mente, es lo que creaba la resistencia. En verdad eres la gota, la nube, la lluvia, el río, eres la misma agua en esencia que cambia de forma continuamente. Ahora el río vuelve al mar de forma espontánea, vuelve a su morada original. El río ha desaparecido en el océano. Es posible que sin el río no puedas comprender la inmensidad del océano. Sin la separación de la evaporación, sin la conciencia individual de la lluvia, sin el largo camino del río no puedes reconocer y celebrar el abrazo profundo del océano.

Ahora ya sabes que eres ilimitado, que siempre lo fuiste pero la identificación en la forma te hacía olvidar tu esencia infinita. Ahora puedes observar la forma de las cosas sin perder lo esencial, puedes vivir la fugacidad desde la eternidad, lo limitado desde lo ilimitado. Pensar desde la no mente, no olvidemos que el toro ha desaparecido.

Cada acto, cada ser, cada situación es una puerta que conecta con lo no condicionado, de la misma manera que cada punto de la rueda puede encontrar un radio para ir directamente al centro. En ese centro de uno mismo está la serenidad. El centro te

sigue a donde tú vayas porque el centro eres tú. Ahora sabes que la neurosis es la permanente huida, el gran temor de caer en lo informe, de ser tragado por la nada, en definitiva, de morir. Y ahora ya no huyes porque no hay posibilidad de escapada porque todo está en ti y tú estás en todo. La soledad ya no asusta, estás presente y esa presencia te acompaña.

Estás solo y sin memoria. Ya no buscas en la memoria fragmentos para recordar lo que eres. Ya no buscas una identidad para proyectarte a un futuro donde por fin te podrás realizar. Ahora, simplemente estás, es suficiente. Ahora cualquier identificación no llega a cuajar y te da igual ser cristiano o budista, o cualquier otra cosa. Ahora, la soga y el látigo están olvidados porque no hay ninguna necesidad de estrategias.

Julián Peragón

Bibliografía:

- LA DOMA DEL BUEY. Las diez etapas del despertar según el maestro zen Kakuan Shien. Traducción y comentarios de Dokushô Villalba. Miraguano Ediciones.
 - La Búsqueda. Los diez toros del Zen. Versión de Osho. Editorial Debate
 - El Camino del Despertar. Catherine Depeux. Editorial Ibis
-

La doma del toro: VI Montándolo hasta casa

La Doma del Toro (buey o búfalo). Las diez etapas del despertar



Monto el toro, lentamente regreso a casa.

El son de mi flauta endulza la tarde.

Marco con palmas la armonía que me
acompaña, y dirijo el ritmo eterno.

Quien oiga esta melodía se unirá a mí.

Comentario:

La lucha ha terminado, se han equilibrado
pérdida y ganancia.

Canto la canción del leñador de la aldea, y

entono melodías infantiles.

**A horcajadas sobre el toro, contemplo las
nubes en el cielo.**

**Recorro mi camino, sin importarme quien
desde atrás me llame.**

La lucha ha terminado, el toro está manso, sabe quién es su dueño. Ahora ya no se necesita «aferrar» ni tampoco hay miedo en «soltar», el toro se ha domesticado. El toro se ha rendido después de luchar con todas sus fuerzas pero nosotros con nuestro centramiento no lo hemos dejado respirar, ahora será un fiel aliado.

La lucha ha terminado porque ya no nos atrapamos en la ignorancia; no alimentamos el ego. Hemos comprendido lo ilusorio de la vida y hemos desactivado el mecanismo neurótico del sufrimiento. La mente serena deja traslucir la verdadera realidad. Cada cosa es tal cual es, no hay confusión.

La lucha ha terminado y ahora vuelves a casa, a uno mismo, Esa melodía que tocas encima del toro es la melodía de la vida. Representa la simplicidad, la armonía, la sincronización de todos tus aspectos. Fluyes con el ritmo de la vida. Ya no hay nada contra lo que combatir. Tu cuerpo ha perdido rigidez.

Vuelta a lo que eres, a tu naturalidad, a tu esencia. Ya no será necesaria la disciplina. No hará falta la cuerda, el lazo, el toro te sigue allá donde vayas. La música es el símbolo de la alegría interna, de la felicidad.

Bibliografía:

- LA DOMA DEL BUEY. Las diez etapas del despertar según el maestro zen Kakuan Shien. Traducción y comentarios de Dokushô Villalba. Miraguano Ediciones.
 - La Búsqueda. Los diez toros del Zen. Versión de Osho. Editorial Debate
 - El Camino del Despertar. Catherine Depeux. Editorial Ibis
-
-

La doma del toro: V La doma del toro

La Doma del Toro (buey o búfalo). Las diez etapas del despertar



Preciso el látigo y la soga,

De lo contrario, se escaparía por caminos
polvorientos.

Si está bien domesticado, llega a ser dócil
con naturalidad.

Entonces, sin herraduras, obedecerá a su
dueño.

Comentario:

**Cuando aflora un pensamiento, otro le
sucede.**

**Cuando el primer pensamiento brota desde la
iluminación, cuantos le siguen son
verdaderos.**

**A través de la ilusión, se convierte todo
en falsedad. La ilusión no esta producida
por la objetividad; es el resultado de la
subjetividad.**

Amárralo fuerte por el anillo de la nariz y

no dudes ni un instante.

El toro se mueve entre abismos y precipicios. Puede escaparse o extraviarse por eso no hay que separarse del látigo ni del lazo. No podemos confiar en la naturaleza de la mente. Aparece el deseo, la tentación, la ilusión y te arrastra. Si no prestas atención ese inconsciente donde están contenidos nuestras motivaciones internas toma fuerza y arremete. Puede aparecer la duda, la pereza, la precipitación, la tentación, la desesperanza, el miedo, entre otras.

El sutras nos recuerda que si domesticamos al toro bien se volverá manso y nos seguirá. Tenemos que entender que la parte instintiva de la mente no puede ser reprimida sin pagar un alto precio. Toda negación, represión o bloqueo de lo que somos, por muy racional, emocional o instintivo que sea se transvestirá en otra cosa, se camuflará en fantasías, se somatizará en enfermedad. Si tratas mal al toro, éste se volverá inquieto, se escapará o atacará para defenderse.

Hay una imagen preciosa en el arcano XI del Tarot de Marsella. Una mujer con el semblante meditativo abre las fauces de un león sin ninguna fuerza física. Más bien parece que le está enseñando a hablar, le está invitando a dejar su ferocidad. En palabras de la alquimia diríamos que hay que convertir el plomo en oro, hay que transformar la ignorancia en consciencia, en definitiva, hay que sublimar lo que está en un nivel y llevarlo a un nivel más elevado pero sin reprimirlo.

En realidad la mente está a nuestro servicio. Tiene que reconocer una autoridad más alta. El dueño del perro sabe que tiene que ser severo y a la vez tierno con su mascota y desde ahí el perro le obedece sin violencia. Los límites tienen que estar claros porque son la referencia desde la que podemos andar. Si la aguja de la brújula baila demasiado no podrá sernos de utilidad. El toro tiene que saber cuáles son los límites. Por eso, todavía, el látigo y el lazo hay que utilizarlos sin dudar un instante. El látigo es la conciencia, la atención que hace que el toro no se duerma, y la cuerda o el lazo es la disciplina para sujetar y que no aparezca la dispersión. En Yoga hablamos de svadhyaya y de tapas, de indagación y disciplina, en definitiva de conciencia y de energía bien canalizadas.

Julián Peragón

Bibliografía:

- LA DOMA DEL BUEY. Las diez etapas del despertar según el maestro zen Kakuan Shien. Traducción y comentarios de Dokushô Villalba. Miraguano Ediciones.
 - La Búsqueda. Los diez toros del Zen. Versión de Osho. Editorial Debate
 - El Camino del Despertar. Catherine Depeux. Editorial Ibis
-

La doma del toro: IV Apresar al toro

La Doma del Toro (buey o búfalo). Las diez etapas del despertar



Lo apreso con feroz lucha.

Su gran poder y voluntad son inagotables.

Desde la colina embiste a la inalcanzable
nube lejana,

O permanece en un barranco impenetrable.

Comentario:

**!Permaneció mucho tiempo en el bosque, pero
hoy lo he apresado!**

La bravura de la lucha interrumpe su

camino.

**El toro ya esta lejos de su anhelado pasto
verde.**

Su mente todavía es terca y sin freno.

**Mi deseo de someterle me obliga a alzar el
látigo.**

La mente es tan salvaje y sibilina que no se deja atrapar. "Hay que apresarla con feroz lucha", en realidad es una lucha a muerte por eso la tradición habla a menudo de la guerra santa contra el ego.

Pero si uno no persevera fácilmente el toro se escapa, si uno se distrae con las tentaciones del mundo el toro vuelve a sus pastos frescos. No es una batalla la que hay que ganar es algo mayor, ya no utilizamos sólo estrategias hay que utilizar "el látigo". La mente no es un objeto con un botón on-off, la naturaleza de la mente está siempre "recordando" la libertad de los pastos verdes, siempre está maquinando, elucubrando, fantaseando, manipulando la realidad que le envuelve. La mente se intoxica fácilmente por los venenos de la ignorancia, la codicia y el odio, le pueden sus apegos, sus rutinas, sus inercias. La mente nos puede llevar a paraísos pero también a infiernos, no podemos fiarnos porque todavía no está domada.

Utilizar el látigo para que el toro permanezca quieto cerca de ti es profundizar en la disciplina. La disciplina no es una voluntad férrea que nos imponemos, tiene más que ver con una actitud de centramiento y disponibilidad. La verdadera disciplina es curiosidad por

saber cómo se desarrolla aquello que verdaderamente amamos. La disciplina bien entendida genera un entorno que aleja la dispersión, produce en la mente un impacto que la calma y la hace trabajar tanto en un sentido que la purifica. La disciplina no es sólo fuerza, a veces, si ponemos el ejemplo del trabajo corporal, hemos de tonificar y otras relajar. Con el toro pasa lo mismo, a veces hay que dejarlo pastar y otras encauzarlo por el camino siempre con el látigo cerca. Sabemos que el jinete debe utilizar a veces las riendas y otras el látigo. Hay que evitar el estancamiento pero también la precipitación. Es como el director de orquesta no te permite que te quedes anclado en un compás de la partitura musical pero tampoco que te vayas por encima del ritmo adecuado.

En realidad para capturar al toro necesitamos el don de la discriminación. Hay que saber cuándo apretar y cuándo soltar. Con la tendencia a la debilidad el toro sin duda se escapará, nos dominará, pero con la rigidez el toro se rebelará y será imposible hacerlo caminar por la vereda. Nos dice Dokushô "cuando la mente se estanca debemos utilizar el látigo. Cuando la mente se disipa, debemos sacar el lazo y mantener firme. Estas son las claves para capturar al buey".

Julián Peragón

Bibliografía:

- LA DOMA DEL BUEY. Las diez etapas del despertar según el maestro zen Kakuan Shien. Traducción y comentarios de Dokushô

Villalba. Miraguano Ediciones.

• La Búsqueda. Los diez toros del Zen.
Versión de Osho. Editorial Debate

• El Camino del Despertar. Catherine
Depeux. Editorial Ibis

La doma del toro: III Encontrar al toro

La Doma del Toro (buey o búfalo). Las diez etapas del despertar



Oigo la canción del ruiseñor.

El sol es cálido, la brisa suave, los

saucos verdean a lo largo de la ribera,

Aquí ninguno toro puede ocultarse!

¿ Qué artista podría dibujar tan soberbia
cabeza, cornamenta tan majestuosa?

Comentario:

Al oír la voz, podemos sentir su fuente.

**Tan pronto como emergen los seis sentidos,
atravesamos la puerta.**

**Dondequiera que uno entre, uno ve la cabeza
del toro!**

**Esta unidad es como la sal en el agua, como
el color en los tintes.**

**Lo más sutil no está separado de mi
mismidad.**

La verdadera naturaleza de la mente aparece poco a poco, pero la mente no es lo que nos imaginamos: pensar, razonar, hacer categorías, etc ... LA MENTE LO ES TODO. Enseguida nuestra percepción ya se ha convertido en mente, por eso dice el sutra «Oigo la canción del ruiseñor. El sol es cálido, la brisa suave, los saucos verdean a lo largo de la ribera». El buey aparece y no tiene sitio donde esconderse.

Podríamos decir que la mente no está dentro de la cabeza. Puede que el cerebro sólo sea un resonador, un receptor de una dimensión, la mental, que no está en el espacio. Tal

vez el niño cree que la música que suena del radio está dentro y no se da cuenta que la música se emite desde muy lejos. La mente está fuera de tu cerebro y de tu cuerpo, está donde tú estas, está en la rama del árbol cuando la miras. Por eso se dice «como la sal disuelta en el agua, como el color en el tinte». La mente está tan entremezclada con la realidad que es la misma realidad. No hay dualidad.

La mente lo tiñe todo, se esconde como se esconde el toro a menos que percibas la globalidad. Desde ahí puedes observar tu mente, entonces has descubierto al toro. Pero, claro, el toro no se deja dominar, no está interesado en mirar hacia dentro sino en la imagen que está dando a los demás. Nos inventamos a nosotros mismos, pensamos en ficciones, mantenemos máscaras atraídos por las formas. En realidad nuestra identidad es contradictoria, nos seduce más lo que los demás dicen de nosotros que lo que verdaderamente somos. Pero como dice Osho «que la gente piense que eres feliz no te hace de verdad feliz».

Lo que comprendemos en este punto es que tenemos que pararnos para ver la mente, tenemos que estar al acecho, ser un guerrero. Esa es la vía de la meditación, ver de frente al toro y ver sus tendencias para ganar libertad.

Julián Peragón

Bibliografía:

- LA DOMA DEL BUEY. Las diez etapas del despertar según el maestro zen Kakuan Shien. Traducción y comentarios de Dokushô Villalba. Miraguano Ediciones.

- La Búsqueda. Los diez toros del Zen. Versión de Osho. Editorial Debate
 - El Camino del Despertar. Catherine Depeux. Editorial Ibis
-
-

Soportes meditación: Fluir con la respiración



La respiración es uno de los grandes soportes que ha utilizado la tradición para calmar la agitación de la mente. Mente y respiración son solidarios, cuando aparece una emoción fuerte la respiración se altera enormemente, cuando estamos calmados mentalmente la respiración tiende a un ritmo lento. En cierta manera observar la respiración es observar el reflejo de la mente y al poner nuestra atención en ella la agitación merma su fuerza y se inicia un círculo positivo en el cual respiración y mente se retroalimentan. En otras palabras, al prestar atención a la respiración se abre un canal de escucha interna como si la respiración fuera un pasadizo secreto para una mejor interiorización.

Para salir de la compulsión mental hay que seguir el flujo de la respiración sin esfuerzo, sintiendo la entrada y salida del aire. Ese ritmo respiratorio tiene que ver con la pulsión básica de la vida, dar y recibir, activarse y reposar, vivir y morir. La respiración es la fuente del

alimento fundamental para nuestro sistema que es el oxígeno, la energía.

SENSACIÓN FOSAS NASALES

Podemos seguir el movimiento de la respiración en la sensación de las fosas nasales. El aire que entra es fresco mientras que el aire que sale es caliente. Nota especialmente el labio superior y el cambio de temperatura con cada fase de la respiración. Hay que estar completamente concentrado en el flujo del aire y no permitir la irrupción de la mente y su dispersión.

VAIVÉN EN EL VIENTRE

También podemos poner la atención en el movimiento del diafragma reflejado en el vientre que sube y baja. Al prestar atención a nuestro vientre dejando que se produzca una respiración profunda y balsámica cambiamos el acento de la atención que habitualmente se va a nuestra cabeza. Es como ir de nuestro cerebro mental a nuestro cerebro instintivo. En esa sensación más visceral es más fácil conectar con el aquí y ahora, con la sensación de estar presentes.

CONTAR RESPIRACIONES

Al final un método simple para empezar en la meditación y conseguir una cierta calma es el de contar respiraciones. El conteo repetitivo, todos lo sabemos, aburre a la mente. El ritmo pausado con las

respiraciones «rompe» la dinámica de la mente dispersa. Lo bueno es que el conteo es un buen test de tu atención porque si te dispersas pierdes el «hilo» de la numeración te das cuenta objetivamente que te «has ido» a otro lugar con tu pensamiento.

La forma de contar es la siguiente. Inspiras con una cierta vitalidad y al final de la espiración en el vacío repites mentalmente «uno» y así sucesivamente. Si logras contar «om» en vez de números asocias la eficacia del conteo con el poder del mantra. Si pierdes el hilo del conteo tienes que volver a empezar, no sirve hacer aproximaciones.

Ejercicio 1

DEL 1 AL 10

Un ejercicio muy sencillo es contar del 1 al 10 y seguir haciendo ciclos hasta el tiempo predeterminado.

Ejercicio 2

CONTAR A LA INVERSA. Del 27 al 0

Contar en orden tiene el handicap de que podemos contar automáticamente mientras nuestra mente se entretiene en otras historias. Por eso contar a la inversa requiere de un plus de atención. La primera respiración es la 27, la siguiente la 26 y así hasta el 0.

Ejercicio 3

CONTAR RAMILLETES. 125 respiraciones

Dentro de la tradición Zen encontramos esta práctica interesante que añade el conteo una imagen natural y poética como son las flores.

- En cada inspiración dibujamos desde un centro el borde ascendente de un pétalo y con la espiración lo completamos. Si queremos podemos visualizarlo, color, textura, forma, etc.
- Cada cinco respiraciones tenemos una flor de 5 pétalos.
- Realizando este ciclo 5 veces tendremos un ramillete con cinco flores.
- Y completando cinco ramilletes tendremos un total de 125 flores.

Lo interesante de este método es que te obliga a subir y bajar de nivel a diferencia del conteo lineal. Estás en un pétalo determinado, de una flor concreta dentro de un ramillete específico. La atención tiene que ser total.

Contar este ramos de flores ten entretendrá almenos media hora en tu meditación, para mucho toda la sesión.

Julián Peragón

Meditando de pie

“El cuerpo del líder tiene cuatro miembros:
iluminación y virtud, discurso y acción,
compasión y justicia, respeto y ley.”

*(T. Cleary. El arte del liderazgo.
Lecciones zen sobre el arte de dirigir.)*

INTRODUCCIÓN

En las tradiciones meditativas se ha utilizado la postura de pie y el ritmo de la quietud para cultivar el poder personal. La meditación de pie se utiliza en las artes marciales y en las prácticas espirituales para reforzar y armonizar los tres poderes universales de la presencia, la comunicación y la posición. El poder es lo que caracteriza al guerrero, al líder, al aventurero y al explorador. En la sociedad occidental contemporánea ser un líder, en cualquier ámbito, implica desarrollar el guerrero interno.

El poder de la presencia indica que somos capaces de expresar las cuatro inteligencias: física, emocional, intelectual y espiritual. La comunicación eficaz implica que el contenido, el momento y el contexto están sincronizados. El guerrero “toma postura” e informa a los demás de dónde está y qué defiende. Un verdadero guerrero sabe expresar honor y respeto, establece límites y hace lo que dice.

El guerrero es consciente de las causas y efectos de las acciones que emprende. Esto

supone no autoengañarse ni ser autoindulgente, es decir, ser responsable y disciplinado. Disciplina y responsabilidad son las armas del guerrero para conseguir el equilibrio entre estructura y función. Un exceso de estructura o forma lleva a la rigidez y un exceso de función al desorden y al caos. El sendero del guerrero es respetar y proteger la estructura y la función de la Madre Naturaleza.

El desafío del guerrero es el uso justo del poder. Cuando nos expresamos plenamente decimos que nos sentimos poderosos. Cuando demostramos nuestro poder nos liberamos de las actitudes que nos empequeñecen y no dejamos que los demás nos impongan sus opiniones sobre lo que debemos o podemos hacer o no hacer.

Las sociedades orientales honran el uso justo del poder por medio de las artes marciales y el cultivo del poder derivado de la fuerza vital. Así, en la tradición china se ha llamado Zhanzhuang (postura de meditación estática en pie, postura universal, postura del poste o postura del pilar,) al ejercicio fundamental del Arte Marcial de la Mente (Yiquan).

Para el adiestramiento del Yi (mente o intención) es necesario el dominio del Qi (fuerza o energía vital) y este sólo es posible mediante la práctica de la quietud.

La parte más básica del sistema nervioso de los mamíferos, la médula espinal, condiciona los reflejos posturales más elementales. En los mamíferos, presionando las plantas de los pies se activan los reflejos posturales espinales que controlan y fortalecen las piernas y la columna para proporcionar la estructura mínima necesaria

para mantenerse en pie.

En el nivel superior de integración nerviosa el cerebro coordina la información de los canales semicirculares del oído interno (gravedad y equilibrio) con las posturas reflejas de la médula espinal.

En todos los mamíferos estos mecanismos operan instintiva y automáticamente. En el ser humano también, a pesar de que la postura bípeda obliga a una parte muy grande de nuestro cerebro a ocuparse de mantener la estabilidad y el equilibrio. La meditación trae a la conciencia estos profundos reflejos. De hecho, correlacionando los datos cinéticos y propioceptivos, la estabilidad y el equilibrio se pueden refinar mucho.

1.- FUERZA, PRESENCIA Y ESTRUCTURA

Sentimos el cuerpo troceado, desmembrado, por partes. Nos resulta difícil cerrar los ojos y sentir el cuerpo de una vez, como un todo y, sin embargo, lo que sentimos del cuerpo es el soporte de la identidad.

La imagen interna o interiorizada de nuestro cuerpo, la imagen mental de nuestro organismo es el "endocepto", el "cuerpo sentido" de Gendlin (Focusing). Es el primer concepto y el que inaugura el mundo interno de la persona. Las sensaciones, emociones y pensamientos surgen del impacto del mundo exterior en esa estructura que llamamos Yo.

El Yo, tanto en su vertiente externa, el objeto cuerpo y todo lo que denomino "mi", como en su faceta interna, el sujeto, las

cualidades que “soy”, se tensa y se contrae como consecuencia de las experiencias por las que pasa a lo largo de la vida.

El trabajo de relajación nos ha demostrado que existen tensiones superficiales de origen físico y tensiones profundas de origen psíquico (también puede haber heridas físicas graves que hayan dejado zonas insensibles).

Las zonas desenergetizadas o insensibilizadas se convierten en dolorosas cuando las intentamos movilizar o sentir y, es por ello, que se dejan de lado, fuera del circuito propioceptivo, del esquema corporal. La conciencia las evita, las rodea. Hemos aprendido a negociar con ellas, al principio porque no había otra solución, después por hábito, evitando el esfuerzo de rehacer el esquema global, el circuito completo, por debilidad, por pereza, porque hay tantas cosas que hacer en la vida. Nos hemos habituado a vivir con esas heridas, sin cerrarlas.

Cuando nos relajamos tumbados, paradójicamente, no hay forma de conseguir una total relajación física. Lo que hacemos es recrear el circuito habitual pero sin tensión superficial, “sintiendo”, “relajando” o “vaciando de tensión” las zonas sanas del cuerpo.

Para poder relajarnos profundamente y con todo nuestro ser, incluidas las partes olvidadas y rechazadas necesitamos una posición en la que estemos obligados a notar, a darnos cuenta, a tomar conciencia, de la menor tensión anormal o parásita, el menor bloqueo físico o psíquico del cuerpo. Dicho de otra forma: para estar verdadera y totalmente relajados es necesario que sea

absolutamente inevitable.

No cabe duda de que la posición de pie es la más incómoda. La meditación de pie es el ejercicio más antipático que existe, pero si lo que buscamos es desbloquear, sentir y enraizar el cuerpo, es la mejor manera de hacerlo.

Mantener prolongadamente la posición de pie supone que todo el cuerpo tiene que colaborar para acercarse al equilibrio más perfecto con el menor esfuerzo. La búsqueda del menor esfuerzo es la investigación fundamental sobre la fuerza. El equilibrio requiere de la recuperación de todas las zonas insensibles e inconscientes para conseguir la "imagen corporal" más consciente posible. La conciencia, que es la energía aplicada al momento presente, va a atravesarlas y eso va a provocar reacciones, como temblores, dolores, dudas, recuerdos, que son nuestra forma de defendernos de lo que nos desagrada. La actualización de los contenidos que esconde la defensa nos sirve para limpiar, purificar, purgar, los olvidos y rechazos, y para sentirnos más plenos y poderosamente instalados en el momento presente.

Al sentir el cuerpo de una vez se incrementa la sensación de presencia y seguridad. Sentimos la fuerza que nos sostiene recorriendo el cuerpo, sentimos que somos "alguien", una estructura identitaria sobre la que basar nuestra acción en el mundo.

2.- EL CENTRO, EL EJE Y LOS TRES RESORTES

La meditación de pie cultiva la toma de

conciencia del enraizamiento y la verticalidad del cuerpo humano. La posición erguida libera las extremidades superiores para agarrar y manipular, lo que favorece la evolución del cerebro. Sin embargo el bipedismo convierte el equilibrio en un asunto mucho más complicado que para el resto de nuestros parientes animales. La meditación de pie se ocupa del cultivo sistemático de la intensificación y el control de nuestro sentido del equilibrio cinético.

El cuerpo humano tiene un punto central que es el centro de gravedad. En un organismo sano y equilibrado, el centro está ligeramente por debajo del ombligo y justo por encima del sacro. El feto humano y el del resto de los animales se despliega hacia arriba y hacia abajo desde el centro. Es ahí donde se realiza la integración (o desconexión) entre las mitades superior e inferior del torso. Es el punto de los mayores defectos estructurales de la columna y origen del mayor número de aberraciones posturales.

El otro factor que determina la óptima estabilidad del cuerpo humano es la correcta alineación del eje vertical respecto de la gravedad y la superficie de la tierra. La forma del cuerpo es flexible y tiene una estructura interna formada por la columna y su musculatura asociada. La columna tiene cuatro curvas: sacro, lumbar, dorsal y cervical. La lumbar y la cervical son las más flexibles y, por tanto, las que más tienden a contraerse e inmovilizarse en las habituales posturas incorrectas. En una postura ideal, las cuatro curvas se combinan para distribuir de forma óptima el peso del torso alrededor del eje vertical y

con relación a la gravedad. Para ello es necesario realinear la columna y reprogramar la musculatura asociada para alcanzar la óptima integridad estructural, verticalidad, flexibilidad y fuerza.

PRACTICA: CONSTRUYENDO LA POSTURA

En la meditación de pie es muy importante dedicar un tiempo al principio a cultivar la conciencia interna del punto central como clave para la integración de lo de arriba con lo de abajo. (10 min.)

La parte alta y baja de la columna se reintegran mediante la alineación de los extremos superior e inferior de la columna con la línea central. La alineación implica ir de la convexidad a la concavidad usando la oscilación de la pelvis para llevar el cóccix adelante y arriba, hundiendo el mentón, llevando atrás las orejas y empujando hacia arriba la coronilla. (5 min.)

Acabamos la práctica bajando el centro de gravedad hacia la tierra en la postura de meditación sentado. (15 min.)

El cuerpo suele reaccionar a la meditación de pie con rebeldía y violencia. Cuando la musculatura no está suficientemente fuerte y desarrollada se producen temblores musculares involuntarios y sacudidas violentas de todo el cuerpo, los sofocos y mareos son también frecuentes. Aunque se fortalezca la musculatura, los temblores pueden continuar si tienen relación con contenidos psicológicos. Recuerdos, traumas, miedo, ira y otras reacciones pueden aflorar durante los temblores.

Corresponden al proceso de disolución de bloqueos miofasciales específicos, de lo que W. Reich denominaba la “coraza del cuerpo”. Este necesario proceso de resolver viejos traumas, bloqueos y contradicciones, abre los caminos energéticos y reintegra las partes “escindidas” del cuerpo.

La práctica de pie nos enseña que:

Primero: La fuerza, en sentido integral, se adquiere a través de la integración de los tres resortes: la base (piernas), la línea central (torso) y la esfera (brazos).

Segundo; Aprender a relajarse y a enraizarse adecuadamente le proporciona al cuerpo la fuerza, y a esta, su cualidad explosiva.

Tercero; La fuerza depende de la alternancia tensión/relajación que es el pulso primario de la propia vida.

Cuarto: Dominar el pulso de la vida es comprender experimentalmente que la fuerza se produce desde la relajación y la relajación forma parte del uso de la fuerza.

3.- ENRAIZAR LA BASE PARA INTEGRAR LOS TRES RESORTES

Desde un punto de vista mecánico y anatómico la práctica de la meditación de pie prepara los tres resortes para una acción unificada dirigida por la intención (Yi).

La estabilidad del eje o línea central

depende de la base que lo soporta. La base conecta el centro de gravedad del organismo con el centro de gravedad de la Tierra. Para controlar los movimientos en el espacio exterior debemos actuar desde el centro de gravedad. Por tanto, el movimiento humano en la Tierra comienza con el enraizamiento.

En la meditación de pie, la posición de pies y piernas, resorte base, proporciona la estructura con la estabilidad óptima para enraizar la línea central. Es conveniente imaginar que se tiene un balón entre las rodillas que se expande hacia el exterior llevando el peso a la parte externa de los pies. La tensión isométrica así creada en las piernas estabiliza la base a partir de la cual la línea central y el torso pueden operar.

El resorte del tronco se activa cuando las partes alta y baja de la columna se reintegran mediante la alineación de los extremos superior e inferior de la columna con la línea central.

Con relación al tercer resorte, la cintura escapular y los brazos (la esfera), su función es proporcionar equilibrio, como en el caso del funambulista y aumentar la capacidad de recuperación de la estabilidad cuando resulte necesario. Los hombros deben estar relajados, bajos y redondos. Los brazos no deben tocar el tronco. Los codos ni rectos ni demasiado doblados. Las puntas de los dedos estiradas.

La experiencia de la práctica de la meditación de pie pone de manifiesto tres posibles movimientos elementales de la línea central:

1.- Movimiento vertical: La polaridad arriba-abajo de la estructura da origen a la capacidad de bajar y levantar la línea central.

2.- Movimiento horizontal: La polaridad delante-detrás permite adelantar o atrasar la línea central cambiando la base de un pie al otro al caminar.

3.- Movimiento rotacional: La polaridad izquierda-derecha permite la rotación de la línea central en sentido horario o antihorario.

En la postura de meditación de pie la línea central se coloca en el medio del espectro definido por las tres polaridades. Las tres articulaciones principales de la base: tobillos, rodillas y caderas interaccionan en los tres tipos de movimiento. No obstante, cada una de las articulaciones es primordial para uno de los movimientos. Así, las rodillas son básicas en subir y bajar, los tobillos en la transferencia del peso hacia delante y hacia atrás, y las caderas en el movimiento de rotación alrededor de la línea central.

La práctica de la meditación de pie aumenta la conciencia de los mecanismos implicados en estas relaciones funcionales refinándolos y proporcionando un exquisito control sobre los movimientos corporales.

PRACTICA: LOS GUERREROS DE LA QUIETUD

El objetivo de la meditación de pie es mantener el cuerpo recto y la mente libre de distracción, el tono adecuado y la respiración sin esfuerzo. Al hacerlo así se

adiestran músculos, huesos y sistema nervioso. Lo fundamental es concentrar la mente en percibir movimiento y quietud en el interior del cuerpo.

Mantener la cabeza y la zona lumbar rectas. Las puntas de los dedos de pies y manos ligeramente estirados, la lengua tocando el paladar y cada poro del cuerpo ligeramente abierto.

La función del resorte de base es iniciar e impulsar el movimiento de la línea central y el torso a través del espacio tridimensional. La práctica consiste en preparar la base para el movimiento:

1.- Movimiento vertical: Investigar la polaridad arriba-abajo mediante la toma de conciencia de la tensión-relajación de las rodillas.

En la inhalación se eleva la línea central estirando las rodillas. En la expiración desciende la línea central flexionando las rodillas. Se mantiene el movimiento voluntariamente durante siete respiraciones completas y se abandona la intención permitiendo que el cuerpo tienda hacia la quietud. (5 min.)

2.- Movimiento horizontal: Investigar el movimiento horizontal que permite el desplazamiento delante-detrás alternando el peso del cuerpo de un pié al otro tomando conciencia de la tensión-relajación de los tobillos. El centro de gravedad se desplaza horizontalmente, sin subir ni bajar. Se mantiene el movimiento voluntariamente durante siete respiraciones completas y se abandona la intención permitiendo que el cuerpo tienda hacia la quietud. (5 min.)

3.- Movimiento rotacional: Investigar la polaridad izquierda-derecha rotando hacia un lado y hacia el otro. Aunque el peso del cuerpo se reparte entre las dos piernas desde la confluencia de la 5ª lumbar y la 1ª sacra, la rotación se realiza desde el mingmen (punto situado entre la segunda y la tercera lumbar). Se inicia y se mantiene el movimiento voluntariamente durante siete respiraciones completas y se abandona la intención permitiendo que el cuerpo tienda hacia la quietud. (5 min.)

Acabamos la práctica bajando el centro de gravedad hacia la tierra en la postura de meditación sentado. (15 min.)

4.- MEDITACION DE PIE Y SALUD INTEGRAL

Mientras practicamos la postura de pie examinamos, consciente e inconscientemente a la vez, el funcionamiento de articulaciones, ligamentos y músculos. Experimentamos su doble uso: tensión y relajación. Tenemos la sensación de que tensión y relajación son relativas y coexisten. En otras palabras, que cada articulación tiene solidez y no la tiene, tiene tensión y tiene relajación. Meditar de pie transforma lo débil en fuerte y convierte la torpeza en agilidad.

Cuando practicamos la meditación de pie no sólo aumenta la fuerza física sino que también se despiertan los procesos de sanación dentro del cuerpo, permitiéndole que se cure a sí mismo de toda clase de enfermedades.

La mayoría de ejercicios atléticos tienden a ser hiperactivos y, hasta cierto punto,

perjudiciales para la salud. Cuando una persona hace mucho ejercicio el ritmo cardiaco se acelera y jadea al respirar hasta el punto en que tiene que parar para que corazón y respiración se normalicen. Al terminar, la persona experimentará fatiga.

Cuando se practica la inmovilidad en pie, el cuerpo también se cansará pero ni el pulso ni la respiración se acelerarán, al contrario la respiración será más completa y profunda, y la circulación más regular.

En comparación con los ejercicios atléticos en los que el corazón trabaja demasiado y la respiración responde con un esfuerzo excesivo, el equilibrio físico se caracteriza porque cada parte del cuerpo contribuye al funcionamiento general.

Lo más importante es evitar el esfuerzo mental o físico. Al usar fuerza física la energía (Qi) se congestiona. Cuando la energía está bloqueada, la intención (Yi) se estanca. Y cuando la intención se estanca, el espíritu o (Shen), se dispersa.

Resulta útil discernir tres actitudes básicas a observar durante la meditación de pie. En la primera, no se consigue conectar de manera continua o estable con el centro. El individuo pierde el centro y tiende a fusionarse con la idea, sentimiento o persona con la que entra en relación. La segunda se caracteriza por armar toda una serie de tensiones superficiales como defensa ante la relación. Esto provoca una sensación de lejanía respecto al mundo y un movimiento mecánico y poco espontáneo. La última actitud es incapaz de sintonizar con la presencia de lo otro y permanece ensimismada, vuelta hacia dentro. El individuo no puede ponerse en el lugar del

otro y su única referencia son los deseos y aversiones propios.

En el primer caso existe una debilidad estructural, física y energética, una falta de enraizamiento y de contacto con el interior de sí mismo y con la tierra. En el segundo, un déficit psíquico, una desorientación básica que impide tanto el compromiso como la relajación profundas. En el tercero, la imposibilidad del reconocimiento del otro, de saberse individuo en relación, la incapacidad de abrirse a otros puntos de vista, otras vibraciones, otras realidades, en definitiva, la falta de sintonía espiritual.

PRACTICA: EN BUSCA DE LA FLUIDEZ DE LA EXPERIENCIA

Si el centro y el eje vertical han sido el objeto de la primera práctica, y el asentamiento de la base el de la segunda, nuestra tercera práctica está consagrada al uso de la cintura escapular y los brazos para el equilibrio integral del ser.

Expande la zona lumbar, mete la pelvis, levanta las rodillas y hunde el cóccix, así el cuerpo se planta firmemente en el suelo, se estabiliza y mantiene el centro. Para que se estiren los ligamentos que sostiene y dan forma al cuerpo debes estirar el cuello, las muñecas y los tobillos. Al hacer esto, todos los ligamentos del cuerpo se estiran.

Comenzamos con una práctica de crear, identificar y cultivar el centro. Las manos pueden estar posadas sobre el vientre,

derecha sobre izquierda para los hombres, izquierda sobre derecha para las mujeres. También pueden mantenerse a una cierta distancia de la zona donde sentimos el Hara, abiertas y con los dedos estirados. Con cada expiración llevamos la atención hacia esa zona, cargando el depósito de la energía vital. Cada vez que aparece alguna "interferencia" se observa y, suavemente, se devuelve la atención al proceso de conectar y cultivar el centro vital. El centro se nos puede aparecer algo por encima o algo por debajo del ombligo, más próximo de la zona frontal o de la columna vertebral, y más escorado hacia la izquierda o hacia la derecha. Mediante la profundización de la expiración (no mediante la imaginación o la voluntad), vamos bajando y centrando el Hara y haciendo que la energía vital o física se recargue gracias a la conexión con el centro de la Tierra. (10 min.)

A continuación, levantamos las manos hasta la zona del pecho y el corazón. También se puede hacer con las manos juntas como en el gesto de rezar. La respiración realiza un doble circuito de activación de todo el organismo. Inspiración hacia el corazón, expiración desde el corazón hacia la punta de los dedos de las manos. De ahí, inspiración hacia la cara y expiración hacia la planta de los pies. De nuevo se lleva la inspiración hacia el corazón y se continua toda la serie durante todo el ejercicio. La "coraza caracterológica" (tensiones superficiales) va cediendo. Observamos sistemáticamente todas las "interferencias" que se van produciendo anotándolas mentalmente antes de devolver la atención al proceso respiratorio (6

min.).

Una vez terminada esta parte, se levantan las manos hasta la altura de la frente o se abren hacia arriba, hacia el cielo. La respiración va ahora desde dentro hacia fuera. En la inspiración llenamos el centro y en la expiración vaciamos, proyectamos hacia fuera por todos los poros del cuerpo. La inspiración concentra y la expiración suelta. La atención continua en la expiración provocará el cambio de actitud. La persona sintoniza con el mundo exterior y se abre a una relación en la que ya no sólo recibe sino que aprende a dar. Nos mantenemos atentos a los acontecimientos externos e internos que se producen durante el proceso. (4 min.)

Acabamos la práctica bajando el centro de gravedad hacia la tierra en la postura de meditación sentado. (20 min.)

5.- LA EXPERIENCIA DE LA RELAJACIÓN

La práctica correcta y sistemática de la meditación de pie conduce a la experiencia de SONG, generalmente traducido como el estado de relajación o el acto de relajarse. SONG implica un estado de quietud con un elevado nivel de alerta y disposición para la acción, muy parecido al de un gato a punto de saltar.

Como hemos experimentado, el cuerpo reacciona ante la postura y la quietud sostenida con sacudidas, temblores, pequeños mareos, sofocos, etc. Cuando las resistencias ceden a la tendencia natural de lograr la estructura más eficiente con el menor esfuerzo, todas las tensiones

residuales se relajan y se liberan en un prolongado e involuntario suspiro.

Con el suspiro las caderas se aflojan y el torso baja, el cóccix se hunde y la pelvis oscila adelante y arriba, la curva lumbar desaparece mientras la columna se estira y alinea. Al mismo tiempo, el peso se hunde a través de las piernas hasta los pies y el torso se enraíza en el suelo. La musculatura de brazos y parte superior del cuerpo también se relaja y se expande natural y homogéneamente en todas direcciones. Estos pequeños movimientos son las manifestaciones físicas de la adaptación del cuerpo a la unidad de fuerza y estructura.

Mediante la comprensión experimental de la relación entre la inhalación-exhalación del ciclo respiratorio y la polaridad tensión-relajación, se empieza a percibir el ciclo fundamental de carga-descarga que mueve la vida. La exhalación está asociada a la relajación y a la descarga, y la inhalación con la carga y la tensión. Esta última se manifiesta en ritmos respiratorios disfuncionales y en patrones posturales incorrectos.

Como describió Reich y otros la característica fundamental de la vida es el ciclo vibratorio de carga y descarga energéticas. Esto puede observarse en su forma más pura y primitiva en la estructura esférica de una célula. Los movimientos plasmáticos desde el centro del cuerpo celular hacia la periferia y a la inversa se producen con un pulso rítmico de contracción y expansión, de carga y descarga o de tensión (acumulación) y relajación (liberación) de energía.

El SONG se origina en el punto central o wuji, centro de gravedad y biológico situado en el abdomen a igual distancia del dantien en la parte frontal y el mingmen en la espalda. Trabajando con la respiración como pulsación primaria se puede cultivar el flujo de energía desde la periferia hacia el centro al inhalar y desde el centro hacia la periferia al exhalar.

En un ciclo respiratorio natural una columna naturalmente fuerte y flexible funciona así: en la inhalación (carga) los extremos de la columna se arquean un poco hacia atrás creando una curva convexa en el dorso, con la cabeza ligeramente inclinada atrás y arriba, y el coxis y las nalgas también sobresaliendo hacia atrás. En la exhalación (descarga), la pelvis y el cóccix se meten adelante y arriba, la cabeza se inclina un poco hacia delante y la barbilla se mete ligeramente hacia dentro. Las dos acciones se combinan para enderezar y estirar la alineación vertical de la columna. El énfasis debe llevarse a la función integradora de la exhalación. En cada expiración se debe exagerar el empuje y la inclinación de la pelvis y la barbilla, como aproximando cóccix y barbilla. En la inhalación no se pone ninguna intención, dejando que cabeza y cóccix se muevan naturalmente, oscilando ligeramente hacia atrás.

Cuando, como consecuencia de la práctica, la expansión elástica del organismo provoque la integración de los tres resortes, se puede empezar a trabajar en el uso consciente de la tensión en la fase de relajación, llenando el cuerpo de tensión durante la exhalación. De la misma manera, se puede utilizar la relajación consciente

durante la inhalación vaciando el cuerpo de tensión durante la inspiración. Este uso de la tensión en la relajación y de la relajación en la tensión es lo que permite integrar fuerza y elasticidad. (Esta práctica avanzada es sólo recomendable cuando podemos sostener la posición de pie durante, al menos, 40 minutos, sin sentir dolores ni tensiones que impidan la atención al proceso)

PRACTICA: EL LOTO

Se construye la postura y se van rehaciendo los pasos dados en las prácticas anteriores: el centro, el eje, los tobillos, las rodillas y el punto de rotación (entre la 2ª y 3ª lumbar). Se equilibra energéticamente con la posición que se escoja para los brazos.

Una vez realizado este repaso, el practicante comienza a identificarse con un loto: los pies y las piernas como raíces hundidas en el lodo alimentándose de la energía telúrica; el tronco (tallo) vertical pero libre de rigidez y tensión; los brazos (pericarpio) dando estabilidad a la cabeza y coherencia a los tres resortes; en lo alto de la cabeza la flor de loto abierta al mundo celestial. (30 min.)

Acabamos la práctica bajando el centro de gravedad hacia la tierra en la postura de meditación sentado. (30 min.)

Por Fernando Rodríguez
