



La pràctica

La posició supina en contacte amb el terra, una superfície plana, ens determina on són els punts de recolzament i ens dibuixa l'empremta corporal. En aquesta actitud ens mantindrem uns instants per deixar anar el pes del cos, donar temps que s'quieti l'interior, per poder observar-nos i escoltar la respiració. Si no ens oposem al moviment podrem apreciar com es mou la columna, un gest ondulatori que es propaga des de l'occipital fins al sacre. La respiració ens mou.

A l'hora de la pràctica tindrem en compte el moviment de la respiració i el de balanceig. Tant l'un com l'altre incideixen de forma favorable a la musculatura. La respiració, íntimament lligada a la musculatura, ens ajuda a distendre-la durant l'expiració i els moviments de balanceig asserenen l'interior i deixen anar les "tensions crispacions" de la musculatura. En altres paraules, ens destensen el múscul, l'amollen i l'afluïxen per acomodar les articulacions.

Evitem, per tant, l'aplicació rutinària d'unes normes que ens allunyen de les necessitats i de les demandes individuals. Una vegada més, observem, abandonem-nos al moviment, al plaer pel moviment... Balancejar la pelvis, el tronc o fer espirals amb la columna, expandir-se i contraure's amb el ritme de la respiració i modificar les actituds que han esdevingut cròniques és el que ens allibera.

Aquesta és la diferència entre una disciplina que utilitza el cos com un instrument al servei de la tècnica i, la que ens ocupa, la qual pretén establir una connexió entre els diversos aspectes de la personalitat. Només cal moure's perquè el nostre mecanisme, sempre dinàmic, es renovi i s'alimenti, i si el moviment és de qualitat, beneficiarà tant l'estructura física com l'emocional. Un cos que aconsegueix que la força de la gravetat flueixi a través d'ell espontàniament, s'equilibrarà en la verticalitat i es desplaçarà amb menys esforç.