



Día a día nos vemos condicionados por las situaciones externas y la vivencia interna de nuestras experiencias. Se nos olvida pronto que tenemos órganos internos y externos que se sienten desorientados. Andando tras los asuntos, llegamos exhaustos y en ocasiones sin entender qué nos sucede, nos invaden sentimientos de ira o cólera, de temor, preocupación, melancolía o tristeza.

Y estos sentimientos que de forma puntual constituyen la naturaleza humana, de repente un día nos damos cuenta que nos acompañan de forma continuada, olvidamos atender y entender el Lenguaje de nuestros Órganos, de nuestro cuerpo, se nos olvidó conjugar el verbo “escuchar” y perdimos el hilo de la comunicación.

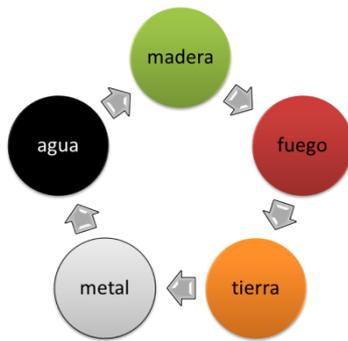


Como un “chef d’orchestre” que quiere mostrar su obra de arte, en el Taiji enraizados en la Tierra y con la cabeza erguida al cielo, comenzamos a hacer sonar nuestra partitura, nuestros pies sumergen las raíces una y otra vez en la tierra, rodillas y caderas flexionan y extienden atendiendo a los ajustes de los tobillos, nuestra cintura suelta siente el roce del aire, nuestros brazos dibujan círculos, los hombros habitualmente doloridos junto con nuestra espalda, descansan y cobran una presencia relajada y cómoda, nuestros codos los eternos olvidados _menos cuando viene un golpe: Hayyy! Duele!_ entonan un bello ritmo en su lugar preciso, habitualmente más bajos que las muñecas.

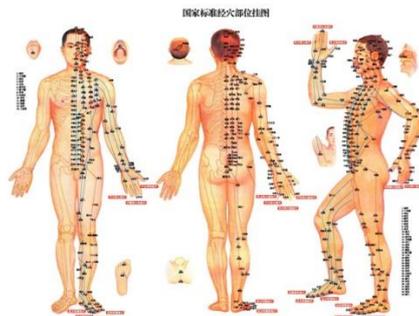


Las manos (observáros las) en general crispadas, rozan el aire acompañándolo suavemente. El cuello, ese tramo más bien definido por la rigidez, se nos olvida que debería ser un lugar de paso, suelto y cómodo, entre el cerebro y el resto del cuerpo, por tanto además de dolorido...ineficaz. Practicando Taiji los sentimos sueltos, las cervicales cómodas, siguiendo el movimiento de la mirada, esa mirada interiorizada que permite tomar presencia del momento que se vive.

Y mientras...de puertas adentro, el corazón ritma el compás fluido, lento y suave del Taiji, a veces, súbitamente hay un movimiento con sacudida _plaf! Fa Jin!_el corazón se pone alegre y entona acordes para seguir armonizando con la Madera del cuerpo, el Hígado. Al Hígado hay que tenerlo contento y con la práctica del Taiji se sosiega, un hígado congestionado nos puede llevar a un estado de cólera, lo mismo que la preocupación que nos carga el bazo, el Elemento Tierra de nuestro cuerpo (Teoría de los 5 Elementos de la MTC)



Con los movimientos amplios del Taiji se esponjan los Órganos, se llenan de vitalidad y precisamente eso, la vitalidad se refuerza en el Agua de nuestro cuerpo, cuyo órgano son los Riñones, el impulso vital, el eros, dependen de su fortaleza y una y otra vez al mover nuestra Energía con las torsiones suaves de cintura y con los giros, los riñones se alivian y fortalecen. Hay que recordar que a cada órgano le corresponde una Entraña y así órganos y entrañas junto con Articulaciones, Médulas, Funciones y Sistemas...



van generando Energía, se van autoregulando en una danza de Salud y Bienestar bombeando Sangre arriba, abajo, llenando de vitalidad los vasos sanguíneos, los pulmones una y otra vez _inhalar-exhalar_oxígeno-dióxido de carbono_marcando el ritmo...nuestro cuerpo como universo reducido expresándose en el Universo mayor de la Naturaleza: pies en la tierra y cabeza dirigida al cielo, respirar, moverse, estirarse, concentrarse, meditar.

ROCIO IZNARDO, Junio 28, 2011