

Conectando con la columna vertebral

Hasta ahora hemos estado aprendiendo diferentes técnicas de aproximación, buscando ritmos en los tejidos, fulcros y hemos visto el concepto de lo que es un punto de equilibrio en un fulcro.

En esta práctica vamos a partir, olvidando por un momento lo aprendido y simplemente vamos a hacer un viaje por la columna.

Primero creando nuestros propios fulcros. y desde los pies conectamos con la persona informándole de donde estamos y cuando entramos en contacto con ella.

El siguiente paso es desde el sacro en la posición ya aprendida. Visualizamos en nuestra mente la columna y simplemente empezamos un viaje imaginando que empezamos desde el sacro y nos vamos moviendo por toda la columna desde las lumbares hasta las cervicales y luego volvemos hasta el sacro. En cada momento nos vamos imaginando que estamos viajando por la estructura ósea de las vértebras.

El siguiente punto es desde el occipital en la posición de cuna con las manos juntas sujetando el occipital. Y como desde el sacro empezamos un viaje, pero esta vez empezamos en el occipital hasta el sacro y volvemos.

El siguiente paso, con nuestras manos en los hombros de la persona estirada. Visualizamos la columna y le pedimos a la estructura que se equilibre con la línea media de la columna. No hacemos nada. Solo observamos y permitimos que el propio cuerpo se vaya a la línea media.

Para acabar hacemos una buena integración con el paciente en decúbito lateral, una mano en el sacro y otra en el occipital siguiendo el movimiento sincrónico de estos huesos.

El objetivo de esta práctica es aprender a visualizar las estructuras e ir adiestrando a nuestros sentidos a sentir aquello que va sucediendo en cada instante en el cuerpo de la persona.

Para ello es siempre importante que no nos olvidemos de sentirnos a nosotros mismos.