

Forma y fluidez

Vengo muy motivada de un pequeño taller de tres horas con Montse Cob, en el cual de nuevo me encuentro con el formato "laboratorio"; parece que es algo que mi alma busca incansablemente: investigar, hacerse preguntas, escuchar las preguntas de otras, dejarse sorprender por los descubrimientos aparecidos en el momento y siempre volver con más preguntas, con más temas para investigar, con más curiosidad.

Por Lucía Passardi

Montse Cob practicando
"Uttitha Trikonasana"

CON EL YOGA HE CAÍDO VARIAS VECES EN EL ESTANCAMIENTO, sobre todo con la parte de asanas. El dejar de percibir un sentido más allá del puro ejercicio físico. En estos periodos de crisis con respecto a la práctica de asanas me empiezo a preguntar si no sería mejor practicar un deporte para mantener mi vehículo físico en forma. ¿Por qué no un deporte en equipo? Por ejemplo, más divertido y colaborativo... ¿O por qué no bailar? Actividad más creativa y artística... El taller que he tenido ocasión de experimentar, así como las otras cuatro clases que he tenido oportunidad de hacer con Montse Cob, me dan respuestas y me abren nuevos interrogantes. Gracias a lo cual vuelve mi motivación por practicar y seguir descubriendo las infinitas sutilezas de esta práctica tan rica.

Somos agua

Empezamos el taller en postura de meditación, como siempre bajando la atención al cuerpo, a la respiración, a las sensaciones del aquí y ahora. Y así, en ese estado de curiosidad por el presente y de apertura, Montse nos puso algo entre las manos

que, como bien nos dijo, íbamos a saber de inmediato de qué se trataba. Palpamos el objeto, lo manipulamos y lo exploramos un buen rato. Lo pasamos por todas las partes de nuestro cuerpo. Era muy moldeable, tenía una envoltura bastante blanda y adaptable que nos dejaba perci-

bir el líquido que contenía dentro... Por fuera era forma y por dentro pura fluidez. Cuando abrimos los ojos ahí estaba: ¡Un globito de agua! Lo sabíamos todas, quizás tan solo lo habíamos imaginado de otro color. Por lo demás, habíamos reconocido el objeto de esta forma nueva y curiosa, y estábamos listas para empezar a entender la relación de este objeto con la forma y fluidez en nuestros propios cuerpos.

Esa envoltura del globito también la tenemos nosotras, es el soporte: nuestra piel, nuestros tejidos, nuestras capas más externas. Ese contenido líquido también lo contenemos nosotras por dentro en un porcentaje que llama la atención: un 65% en edad adulta. Nos mostró datos del agua que hay en cada una de las partes de nuestro cuerpo; así, nuestro cerebro es un 75% de agua, nuestra sangre un 83%, nuestro corazón y pulmones un 79%, nuestra piel un 72%... (Mira la ilustración para que puedas apreciar cada parte)

Exploramos también cómo es el espesor de ese líquido observando y palpando el contenido de una hoja de aloe vera; entendimos su composición gelatinosa, viscosa

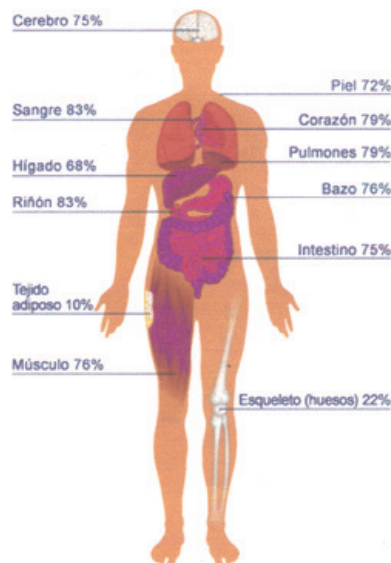


Figura 1. Composición en agua de los tejidos y órganos por peso.
Adaptado de Pivrotok y Palmer 1994.

“Aprende a mirar tu cuerpo como a un río en el cual cada célula es una gota de agua. En cada movimiento, hay células que nacen y células que mueren. Nacimiento y muerte se sostienen entre sí.”

Thich Nhat Hanh

y densa. Teniendo en cuenta esta exploración previa de cómo es el contenido de lo que en mayor parte estamos hechas, cómo se mueve, cómo es de viscoso, de adaptable y de fluido, y cómo es el soporte que lo contiene, empezamos a practicar las asanas y otras propuestas interesantes de movimiento. Así pudimos sentir claramente hacia dónde se mueve y se adapta este líquido cuando estamos haciendo, por ejemplo, un perro boca abajo, hacia dónde sentimos que nos vaciamos, hacia qué parte o partes del soporte se vuelca el contenido. Es alucinante descubrirlo. O cómo, cuando tumbadas boca arriba agitamos el cuerpo como el que mezcla un coctél suavemente, percibimos todo ese contenido líquido ir y venir por dentro provocando pequeñas o grandes mareas en nuestro interior, sentimos el fluir de todo ese líquido por todas las partes del soporte. Si al levantar los brazos mientras nos agitamos de esta manera, por estos no fluye el movimiento, quizás pueda ser una pista de por dónde comienza la rigidez. A mí me costó especialmente llegar con ese movimiento a los brazos e incluso por momentos dejaba de sentir cómo se movía mi cabeza; curiosamente suelo tender a la rigidez en hombros y cuello.

Somos moldeables

Si nuestro cuerpo tiene tal porcentaje de líquido, ¿por qué cuando practicamos asanas nos volvemos tan rígidas? Esto pregunté a alguien, y esto mismo me preguntó yo desde hace años... Pero resulta que no solo pasa en el Yoga, ¿Por qué un bailarín puede expresar esa fluidez y otro no? También pasa en otras disciplinas, como pudimos ver en algunos vídeos que nos mostró durante el taller. Tiene que ver con ser conscientes de esa particularidad de nuestra composición y con trabajar a favor de ella. ¿Por qué hay personas que no son tan mayores y sin embargo envejecen pronto? Y otras son mayores

pero se mantienen flexibles y moldeables, con fluidez en sus prácticas, cualesquiera que sean, y en sus vidas, muy probablemente también. Envejecer es un proceso natural y tiene que ver con muchos factores en cada una, pero puede que tenga también que ver con perder esa cualidad fluida en nuestros cuerpos y en nuestras vidas, en nuestros cerebros, que contienen, ni más ni menos, que un 75% de contenido líquido! Quizás tenga que ver con dejar de reconocer que somos en nuestra mayor parte agua y que al igual que el agua es cambiante, moldeable e impermanente en su forma, la vida, y también nosotras, lo somos.

Quizás negar esta evidencia es lo que nos vuelve rígidas, lo que hace que nuestras articulaciones, músculos, huesos y tejidos pierdan lubricación y, por tanto, fluidez, adaptabilidad, al movimiento y a las circunstancias de la vida que nos traen y nos devuelven en ciclos, al igual que el agua también los tiene, y se adapta, acepta y se entrega: la nube se deja caer en forma de lluvia sin resistencia, y vuelve a subir en forma de nube cuando se produce el fenómeno mágico de la evaporación. Terminamos el taller sentadas de nuevo en postura de meditación con nuestro globito entre las manos, reconociendo nuestras similitudes con él, nuestra envoltura y contenido; percibiéndonos moldeables, adaptables y formando parte de un gran océano que también está en constante y cambiante forma y dirección, adaptándose a los ciclos, viviendo en la impermanencia.



Montse Cob
Escuela Omma Prenatal
www.montsecob.yoga



MONTSE COB

Estudia biología y siempre ha tenido gran interés por los procesos fisiológicos en el cuerpo humano, lo que la lleva a especializarse en los campos de embarazo, parto y postparto. Se forma en estos campos con profesionales como Michel Odent y Nuria Vives; y comienza su formación en Yoga en Nueva York, Dharamsala (India) y Europa. Recientemente ha realizado la formación avanzada para profesores de

Donna Farhi en Nueva Zelanda, con la que continúa formándose y traduciendo sus seminarios en España.

Continúa su formación con Lisa Petersen y Judith Lasater. Montse es doula y dirige la escuela Omma prenatal desde 2006 en City-Yoga. Realiza también talleres intensivos y es profesora del programa de certificación oficial de profesores de Yoga de la Universidad Politécnica de Madrid.