

NOTAS SOBRE EL TRABAJO CON LA FUERZA

Néstor Tato

Condición

La condición básica del trabajo es emotiva: es un clima como de estar ante lo sagrado. Es como estar en un umbral. Es un disponerse a reunirse consigo mismo, con la misma Vida en su manifestación más pura.

La herramienta de trabajo es la atención.

La condición física óptima es la de relajación de las contracturas o fuertes tensiones externas.

Sentado, apoyo el tronco sobre los isquiones (huesitos de las puntas inferiores de la cadera), dejando caer la cola sobre ellos, como dejando la columna en flotación.

Para ello, la cabeza debe asentarse vertical sobre los hombros (no adelantarse ni colgar del cuello), sintiendo el eje vertical que recorre el tronco desde la coronilla, pasando por el centro del pecho hasta la entrepierna.

Pasos:

1) Imagino la esfera en lo alto

El indicador de cumplimiento del paso es la nitidez de la imagen, que puede ser su visibilidad. En caso de dificultades de visualización, es el "sentir" la presencia de la esfera. En todo caso, se manifiesta como una "tensión hacia" la esfera, cuando la atención es atraída por cualquier objeto perceptual.

2) La esfera baja hasta sentir que entra en la cabeza.

Indicador: la sensación de pasaje se produce en la parte del límite del cuerpo comprometida por el paso de la esfera.

3) Se aloja en el centro de la cabeza.

Indicador: sentir que la esfera está emplazada en el centro de la cabeza. Aquí puede dejar de verse y se hace sensación, no imagen visual.

4) Baja hacia el centro del pecho.

Indicador: ampliación de la respiración, los pulmones "se abren" al sentir que la esfera entra.

5) Se expande hasta el límite del cuerpo.

Indicador: sensación de "llenado" del cuerpo, calidez y suave hormigueo en todo el cuerpo. Se produce una sensación de paz profunda.

6) Se expande hacia fuera y abarca el cuerpo.

Indicador: Sensación de tensión generalizada entre la sensación de la esfera que rodea el cuerpo y todo el límite del cuerpo, se va dando una suave sensación de energetización.

7) Efecto eventual posterior: si se mantiene la tensión de modo sostenido, se produce la irrupción de la Luz y se intensifica la Fuerza.

8) Pasado el fenómeno o cuando se desee, se recupera la sensación de la esfera que rodea el cuerpo y se repliega, "recogiendo" las sensaciones producidas en el corazón. Se desanda el

recorrido inicial, llevándola al centro de la cabeza y de allí, hacia afuera, volviendo arriba y adelante donde se la encontró.

Proceso:

Interesa que el proceso del trabajo se vaya disparando solo, de paso en paso. Logrado el paso (una vez cumplido el indicador) se pone en marcha el paso siguiente. Para ello es condición necesaria el correcto emplazamiento de la esfera: el centro de la esfera debe coincidir con el punto corporal por el que está pasando (entrecejo, centro de la cabeza, centro del pecho).

La esfera actúa sobre el cuerpo. La tensión entre el centro y el borde de la esfera lleva las tensiones corporales hacia el punto corporal que coincide con el centro de la esfera.

Esa coincidencia de emplazamiento se puede testear moviendo la esfera en todas direcciones en el área donde sabemos que está el punto. Desplazo la esfera con movimientos cortos, que hagan intersectar el punto con los límites de la esfera. Se siente que el punto queda dentro o fuera de la esfera, o que la esfera deja o encuentra el punto. Eso genera una cierta tensión, cierta atracción como magnética entre el punto y la esfera, y el punto "la atrae". Cuando se emplaza correctamente y cumple su proceso en el lugar, la esfera comienza a desplazarse hacia el punto siguiente.

Si hay resistencia entre uno y otro de los puntos del recorrido propuesto para la esfera en el interior del cuerpo (bloqueo por tensiones), la esfera actúa "devorándolas". Al centripetar, la esfera atrae hacia su centro las tensiones y "se las traga". Así como un agujero negro atrae materia y luz y la convierte en oscuridad al no dejar salir la luz, la esfera atrae oscuridad, opacidad, sensaciones densas y al llegar al centro las convierte en luminosidad radiante. La esfera se "alimenta" de las tensiones, si somos pacientes y atentos.

Al entrar en la cabeza por la frente, sentimos que se ubica en el entrecejo y desde allí "rueda" hacia el centro. Si topa con resistencias, dejar que las absorba con tranquilidad, hasta que se ubique en el centro de la cabeza, al que se dirige. Lo mismo hasta que se centre y luego empieza a bajar por el cuello.

Tener paciencia y mantener la sensación de los puntos del cuerpo en que la esfera está y en copresencia la de los puntos hacia los que se dirige. Si la dejas, la esfera se mueve de uno a otro.

Se puede sentir algo como un "bloqueo" en la garganta y una "red" en la parte alta del pecho. No forzar el paso, dejarla bajar por el eje vertical, por el centro del tronco. Si hay resistencia y se la lleva hacia el pecho, es como que "resbala" por la parte delantera y los fenómenos se producen por manejo técnico, no se disparan solos y son menos intensos. No queda la sensación de haber estado en presencia de algo que nos sobrepasa sino de algo psicofísico.

La esfera tiene que entrar por el cuello y bajar por el eje hasta sentir que recorre el trayecto entre los pulmones, hasta ubicarse en el centro del pecho. Si el movimiento es espontáneo se siente cómo se expanden los pulmones y la respiración se amplía. Puede comenzar una suave "electrificación".

Si se mantiene la sensación concentrándola en el centro del pecho, puede darse un disparo autónomo de expansión de la esfera, como si se agrandara un latido, llevando la sensación hacia los límites.

Si no hubo disolución previa de las tensiones, van a hacer resistencia a la expansión de la sensación. Si no se resuelve, llevar la sensación del límite de la esfera hacia fuera y trabajar la relajación con la tensión que se produce entre el límite del cuerpo y la esfera.

En este paso la atención se difunde sintiendo toda la esfera por dentro, la superficie de la esfera que nos abarca, manteniendo la sensación del centro del pecho que coincide con el de la esfera.

El "resto" viene solo... o no viene.

Trabajos de relajación o descarga de tensiones

Relajación:

Si uno está demasiado tenso puede no esperar los indicadores y llevar la esfera a lo largo del recorrido hasta el centro del pecho, pero, deteniéndose en los puntos de cada paso para ir precisando sensaciones y movilizandolas tensiones. Es como llevar una esfera hueca, sin sensación de presencia de ella, o sea, como la pura sensación de su contorno, a lo largo de un "páramo", de una "selva" o de un "bloque de cemento", según sea el estado de tensiones internas. Una vez que la esfera rodea el cuerpo, trabajar detalladamente la sensación de la esfera, de su superficie interna, y tratar de mantenerla como una sensación global. Puede trabajarse dividiendo la atención entre la superficie de la esfera y todo el límite del cuerpo, y puede construirse apoyándose en distintos puntos de la superficie corporal como referencia de la distancia a que está la superficie de la esfera. Así se va montando la sensación completa de la esfera. Puede sostenerse la tensión entre ambas superficies o entre la esfera y el centro del pecho.

Entonces, recorrer el límite del cuerpo, sintiendo la sensación de la piel. Donde no hay sensación, donde hay ausencia de sensación, hay bloqueo y por tanto, tensión y, por supuesto, hay zonas tensas que se sienten como tales. Entonces, focalizar la sensación de una zona tensa y sentir la tensión entre la sensación de la esfera y ese punto, mantenerla hasta que se suelte el punto y se recupere la sensación del cuerpo o se relaje, activando la circulación en la zona. Así, trabajar sucesivamente las zonas tensas, hasta resolver el ejercicio como un trabajo normal.

Descarga:

Una vez que la esfera rodea el cuerpo y se completó su sensación, sentirla con fuerza hasta sentir que encierra el cuerpo, que establece un espacio interno, separado del externo. Mantener esa sensación hasta que se dispare sola la respiración. Si se produce de manera agitada, atender y controlar que la hiperventilación no provoque pérdida del conocimiento. Por las dudas, atender a que una posible caída no provoque un choque con objetos próximos.

Buenos Aires, 1999/2007/2019