

El cuerpo es la tierra

Cuando habitamos en islas mentales, inmersos en el trabajo y en el ocio informáticos, las fuentes que nos dan vida y salud quedan al otro lado del mar. Podemos asociar la dicha con el cielo y remontarnos muy alto, gracias a la energía del pensamiento. Pero al hacerlo olvidamos que el verdadero combustible emana de la tierra, que es tanto como decir del propio cuerpo. Si no tomamos conciencia de él, si no nos reencontramos con cada una de nuestras células, el viaje hacia la libertad puede acabar como el de Ícaro, malogrado por exceso de orgullo.

Ante el excitante universo de internet y del cambio de milenio parece anacrónico reivindicar el contacto con el cuerpo, la vivencia del presente, la exploración de las propias sensaciones. Pero vivir de espaldas a estas experiencias puede pasarnos una factura de ansiedad y vacío cada vez mayor.

Hace milenios que la humanidad comprendió la importancia de mantener el estado de unidad esencial entre cuerpo, mente y espíritu. En diversas épocas y culturas se perfeccionaron técnicas para favorecer la conexión con lo más genuino que atesoramos dentro. El masaje tailandés, que combina la filosofía del budismo con la visión energética del cuerpo desarrollada en la India y China, es uno de los métodos más perfeccionados y eficaces.

Cuando Juan José, gran y nuevo amigo, me propuso escribir el prólogo para este libro, sentí una mezcla de ilusión y temor. Esa reacción era ya suficiente motivo para aceptar. Para implicarme más le propuse un trueque: un masaje tailandés de sus propias manos. La experiencia resultó tan conciliadora y expansiva que ya hemos acordado repetirla periódicamente.

Quien recibe una sesión de masaje tradicional tailandés sabe cuán complejo es comunicar esas sensaciones. De entrada sorprende la duración, que puede rebasar fácilmente las dos horas, y la calma del masajista, que actúa como si tuviera todo el tiempo del mundo para relajar cada parte del orga-

nismo. Recalquemos que no estamos ante el clásico masaje de amasamiento, tal como se entiende en Europa, sino ante una especie de coreografía delicada que combina estiramientos y presiones. Por eso el masaje se efectúa vestido y el receptor siente su cuerpo como si fuera un maniquí en manos de un hábil alfarero.

El dador está siempre consciente de su respiración, sincronizada con cada fase de los movimientos, y el receptor percibe y agradece esa atención. Él también descubre lo mucho que puede ayudarle atender a su respiración en el curso del masaje. Ésta no sólo se hace más suave y profunda, sino que se convierte en un vehículo que, paso a paso, le permite acceder a los paisajes de su cuerpo. Confiado, atraviesa desfiladeros angostos, accede a profundas cuevas, se asoma a fantásticos miradores... La conciencia viaja a cada parte del organismo donde tenga lugar la acción.

El bienestar reinante es compatible con las tensiones que la técnica del masajista hace aflorar inevitablemente y cuyo origen puede rastrearse en el tiempo. Rigideces en la pelvis pueden asociarse súbitamente con conflictos de la sexualidad en la adolescencia. Algo sucede en esas pantorrillas que habrá que investigar. Hábitos de vida actuales, poco saludables, parecen dejar su impronta en el vientre, que también es la sede de emociones no siempre asumidas. El masajista insiste en esa vieja cicatriz que teníamos casi olvidada y de repente se revive el nerviosismo de la época que desembocó en tal percance.

La sensación de apertura se vuelve diáfana y puede envolvernos con su eco mágico durante los días siguientes, en los instantes más inesperados. Y una certeza desconocida puede tomar cuerpo y empujarnos a todas las demás: sin esfuerzo quizá descubramos que las piernas no están para salir corriendo, que nada impide aflojar los hombros y respirar, que podemos simplemente ser y amar con sólo darnos permiso. Tras tantos años de tensiones

El masaje tradicional tailandés

y de errar por caminos inciertos podemos sentirnos como un niño que habita un cuerpo nuevo, relajado y disponible para cualquier acción.

El masaje tradicional tailandés nos devuelve la integridad perdida y nos prepara para aceptar la gran reserva de fuerza a la que podemos acceder mediante la relajación. Desde lo más íntimo de nuestras células percibimos una energía nueva, fruto de la unión y no de la oposición o la tensión. Esos sabios países nos muestran que sentir es la posición mágica para abordar cualquier aventura personal y descifrar nuestros enigmas más íntimos, más allá del miedo acorazador.

Según nuestras creencias, podemos considerar el masaje tradicional tailandés una herramienta sagrada, transmitida en los templos budistas de Asia,

o una técnica psicofísica que ayuda a dismantelar la estructura corporal, mental y emocional que una vez construimos y a reemplazarla por otra más acorde con la potencialidad de nuestro ser.

Juan José: tú me diste un masaje y yo intento corresponderte con un prólogo, simples palabras que no pueden recrear la magnitud y la duración en el tiempo de aquella vivencia. Pero los dos hemos hecho nuestro trabajo. Recibe mi gratitud de corazón. Y ojalá que muchas personas puedan acceder a esa fantástica herramienta que con tanto amor y profesionalidad estás intentando introducir en España.

Josan Ruiz

Director de la revista CuerpoMente

