

mi psoas derecho



Mi músculo psoas siempre fue un lugar incómodo. Profundo acortamiento de un arraigo casi impenetrable. Pero sobre todo el derecho, ese sí que era un lugar reducido, cuasi arrasado, y se ve que algo intuí porque le dediqué mucho tiempo, persistencia e intención para andarle cerca y que seamos presentados. Estudiarlo, pintarlo y comprenderlo fue un desafío durante años.

Aún lo es. Sus porciones, su lógica implacable, sus aliados incondicionales y su acción principal me llevaron tiempo de estudio. Y algunos de esos datos de la anatomía de inserciones y accidentes óseos fueron olvidados oportunamente por haber sido guardados, ordenados y organizados sin que nunca los usara.

Pero pude entender algo de su lógica: protector de las emociones, guardián de la supervivencia flexora, "entramado casi mafioso" diría mi amigo Aníbal, con su compañero de inserciones aponeuróticas, el diafragma. Una comunión inseparable e incondicional.

No quiero entrar en detalles de la anatomía donde seguramente hay tantos que podrán describirla con exactitud milimétrica y con sabiduría quirúrgica. Incluso con la comprensión vital de la biomecánica que tanto me gusta.

Así arribé, luego de mucho experimentar y pasar por él, con la voluntad convertida en exigencia, a un conocimiento que sin duda era ese al que en ese momento podía acceder. Creí que su esencia más profunda era el de ser orgulloso, implacable en el ir hacia adelante, flexor de cadera que no da marcha atrás y rotador externo para compensar y dejar ir los miedos que lo acechan. Pero luego de mucho tiempo y cuando ni lo esperaba luego la información.

Cuando hablamos de experiencias propias es inevitable exponerse y reconocer las huellas que vínculos precarios, primarios o rústicos han dejado con sus impresiones en nosotros. Mi psoas derecho me generaba todo tipo de dolores, molestias e incomodidades, percibirlo transformaba el ejercicio en una guerra sin cuartel y con armas de gran calibre. Una batalla de yo conmigo. Con lo cual era difícil saber dónde había que dispararle al enemigo.

Varias veces comencé a escribir este artículo y varias veces lo dejé hasta que finalmente hoy me siento a darle forma a una historia propia, sentida y con la fuerza única de una experiencia que se me reveló con la suficiente intensidad como para que no pudiera olvidarlo ni descartarlo. Esa experiencia fue tan reveladora como legítima y haber sido sorprendida o "asaltada" por ese espacio tan profundo de mí sucedió solo una vez y abrió una nueva perspectiva. Sucedió un día en que tomaba yo una clase de movimiento e irrumpió en la escena mi psoas derecho. No podría decir que fue un recuerdo, pues algunos son antiguos y a veces parecen como de otra vida, por los años y por las transformaciones vividas. Pero este no fue un recuerdo, fue un estallido de imágenes confusas, pero lo suficientemente claras en impresiones emocionales como para saber que fueron puntillosamente guardadas por mi psoas derecho. Guardián amoroso que entregó la información solo cuando yo fui capaz de tolerarla. Repetía despreocupadamente el movimiento una y otra vez y entonces sucedió, algo se conectó, se alineó y entonces se soltó una imagen dolorosa que no tenía precedentes en mi memoria, "olvidada" por mucho tiempo porque muy probablemente no hubiera podido comprenderla en el momento en que sucedió. Luego de eso algo drenó con la emoción y soltó aliviado aquello que ya no tenía sentido guardar.

Un auténtico rescatador resiliente que habla de ir para adelante como indica la vida. La vida va para adelante porque es así, su misión es conservar y, sin duda, no duda en esa tarea. El psoas le es fiel y sabrá caminar, avanzar y correr en permanente huida si es necesario para conservar la vida. Y así cambió mi manera de mirarlo, de apreciarlo y de comprender que la percepción responde a la expectativa a lo que esperamos saber, ver o sentir. Recordé entonces lo que dicen J. Tolja y F. Speciani en su *Pensar con el cuerpo*, "...no tiene ningún sentido conjeturar una jerarquía, desde la premisa que no existe un centro y que, si existe, se encuentra en todos lados".

Por suerte "en muchos casos, curarse significa simplemente observar, comprender y honrar lo que sucede, en vez de interrumpirlo o modificarlo". Lo que muestra que muchas veces la intención y la voluntad no son suficientes, e incluso ni siquiera necesarios. Pero los acortamientos también son síntomas y ponernos en "modo contemplación" y "modo escucha" nos puede ayudar a desarmar, desandar o aprovechar la información para mejorar y transformar. "...El síntoma no es más que una zona oscura que hay que indagar, como un aspecto de uno mismo que no se logra vivir ni concretar. En el síntoma ya está presente la parte de uno que aún no ha emergido de la conciencia. Una vez que se encontró lo que faltaba en la propia vida, en general, el síntoma ya no tiene razón de ser." (1)

El movimiento conciente no es una garantía absoluta pero nos acerca siempre a una experiencia y nos deja mucho más cerca de nosotros mismos.

(1). Jader Tolja y Francesca Speciani, *Pensar con el cuerpo*. Edit. Del Nuevo Extremo.