

Conexión

La relajación es un medio por el cual podemos establecer lazos poderosos con la vida, el modelo social que nos proponen es un modelo de desintegración de relaciones, no solo con las personas, ya no es solo la familia mononuclear sino que el entorno ecológico se fragmenta hasta ser la propia vivienda el único referente, se cuida la casa al mismo tiempo que se ensucia el entorno más amplio, hemos llegado al ambiente monoecológico, cuando se viaja se lleva el salón de casa sobre ruedas, un sillón cómodo, un equipo estéreo, aire acondicionado y dentro de poco la televisión incluida en el vehículo, servicio de bar, refrescos y palomitas.

La relajación permite ampliar el estrecho círculo de conexiones, no es dogmática, no impide nada, permite explorar sin la presión del juicio previo. Observar, valorar y aprender, eso es la relajación.

Cuando se corta el cordón umbilical no se pierde una relación con el ser que fuimos uno, se establecen conexiones con nuevos seres, y la sensación de unidad puede ir desde la familia al universo, o quedarse con el ego propio como única orientación y medida, si solo soy yo entonces me convierto en un ser solitario y angustiado por la pobreza de la vida, si soy yo y la conexión con lo viviente soy mi propia energía y la ajena, recibo más que doy, sin pretenderlo, las conexiones me vigorizan. Cuando la energía circula a mi través algo queda, y me da fuerza, la relajación une, la tensión separa.

La pregunta que puedo hacerme es: ¿formo parte de algo de algo más grande que yo mismo?, ¿lo siento?. Nuestro aislamiento es aprendido, no somos peces en una pecera, somos seres del mar inmenso de la vida. Se nos ha enseñado a confundir las olas con el mar inmenso, la espuma con la profundidad oceánica.

Nos conectamos al mundo al mismo tiempo que nos seccionan el cordón umbilical, no estamos menos conectados al mundo de lo que lo estuvimos al cordón en el útero materno, en ninguno de los dos casos somos conscientes de esta realidad, la falta de conexión es sólo incapacidad de percepción, jamás estuvimos separados de nada. Sólo la mente con sus argucias psicológicas me aparta de la unidad que soy, y me entrega al desconsuelo del aislamiento. Solo la relajación me conecta de nuevo, el vínculo existe, es preciso sentirlo más próximo, una percepción más fina aproxima esta posibilidad.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net