

# Encuentro con un árbol - Una práctica ecosomática

de Doerte Weig y Roksana Niewadzisz

Esta es una práctica ecosomática de conciencia con árboles. Te invita a experimentar con las dimensiones, sensaciones y límites corporales.

Busca un lugar con árboles, puede ser un bosque o cualquier otro sitio donde ellos habitan. Mira a tu alrededor, pasea, pasa un rato bajo sus copas. Al hacer esto, toma conciencia del ritmo de tu respiración. Mientras inhalas-exhalas, observa suavemente por si algún árbol se dirige a ti. No lo busques, simplemente deja que suceda. Espera y déjate atraer, cortejar o llamar por alguno de ellos. Si esto no sucede y quieres tu dar el primer paso, sé delicado, hazlo de manera suave.

Mira el árbol que te ha elegido, o al que has elegido tú. A medida que os vais conociendo percibe los detalles de la apariencia del mismo: su altura, su anchura y la textura de la corteza; la estructura de sus ramas, la forma, el color y la frondosidad de sus hojas. Observa el ritmo de tu respiración mientras que vas absorbiendo toda la información con tus ojos y todos tus sentidos. Relaja la vista. No tienes que forzarla. Déjala reposar sobre los detalles del árbol y hazla rozar con delicadeza en su superficie. Deja que tu vista se deslice suavemente, por ejemplo, a lo largo de la corteza, acariciando sus arrugas y nudos. Qué bonito es. Tal como es. Perfecto como es. Respira.

Una vez que sientas que vuestro primer encuentro se ha completado, encuentra una manera de preguntarle al árbol si podríais pasar un rato juntos. Espera su respuesta. Mientras esperas, intenta entrar en sintonía con todos los matices de lo que se comunica, lo visible y lo invisible. Hazlo desde una posición cómoda. Puedes estar de pie, sentado o acostado en el suelo. Quizás elijas estar cerca del árbol o bien mantente un poco alejado; tal vez estés sentado en el suelo o en un banco cercano. Toma un momento para apreciar también los detalles del espacio donde te encuentras y el tiempo de hoy.

Desde tu posición cómoda, observa nuevamente al árbol, esta vez activando todos tus sentidos humanos. Usa tus capacidades de ver, oír y oler para absorber su forma alargada hacia el cielo. Y hacia el centro de la Tierra. ¿Sientes la necesidad de tocarlo? ¿Puedes resistir este impulso? ¿Cómo podrías esperar sin impaciencia ese contacto? Cambia tu atención y dirígela hacia tu propia piel. Si quieres, puedes cerrar los ojos. Siente profundamente tu piel envolviendo todo tu cuerpo. Nota la ropa tocando la superficie de tu piel. O el viento rozándola suavemente. Ahora imagina cómo se siente la corteza del árbol. Cómo huele. Imagina cómo sería tocarla con tu mejilla, o con la parte interna de tu brazo, o con tus labios. Permite que tu atención fluya a lo largo de la corteza y de tu piel, conjuntamente con el sonido del lugar y el sonido de tu respiración. Siente con ternura el roce suave ahora que ya os conocéis tu y el árbol.

Inhala-exhala, siendo consciente de que las raíces de los árboles a menudo son más expansivas que sus copas. Los árboles están firmemente enraizados y al mismo tiempo bailan con el cielo.



No son simétricos. Permite que todo tu cuerpo esté en concordancia con la forma de este árbol en particular, con todos sus detalles, y disfruta de la manera en que su asimetría resuena en tu cuerpo. ¡Qué liberación! Respira.

Ahora imagina las raíces densas que crecen debajo de tus pies, o desde algún otro punto donde tu cuerpo está tocando el suelo. Estas raíces se expanden profundamente por debajo de la superficie y hacia el centro de la Tierra. A medida que crecen, tus raíces absorben toda la riqueza del agua, de los minerales y nutrientes que transportan a tu cuerpo. Inhala e imagina agua y nutrientes fluyendo desde la tierra a través de tu piel hasta tus pies, tobillos, pantorrillas, rodillas, muslos, y tu pelvis. Fluyendo hacia la columna vertebral, hacia los riñones, el hígado, el estómago y los pulmones. Expandiéndose por tus hombros, brazos, codos y manos. Llegando hacia tu cabeza, rostro y cerebro. Siguen circulando y hacen su camino de regreso a la tierra en un fluir eterno. Tú eres las raíces, el tronco y la corona. Estás firmemente arraigado en la tierra. Estás a salvo. Inhala, exhala. Respira.

Toma conciencia de cómo te sientes hoy. No lo juzgues, solo percíbelo suavemente. ¿Sientes tensión en algún punto de tu cuerpo? Si es así, trata de respirar hacia el punto de tensión para soltarla. Suelta especialmente la tensión en tu rostro. Respira. Exhala, inhala. Trata de imaginar que, con cada inhalación, el oxígeno que el árbol ha ayudado a crear, llega directamente al nudo que produce la tensión. Con cada exhalación, puedes liberar esta tensión y devolver el dióxido de carbono al árbol. Permítete descansar en este movimiento cíclico de aire y agua. Siente que tu cuerpo sigue este flujo con tiernos movimientos internos. Tal vez tu columna comience a sentir la necesidad de un suave movimiento bilateral. Tal vez empieces a balancearte. Déjate llevar por este flujo en resonancia con las formas y las cualidades cíclicas de los árboles y de la vida vegetal. Respira. Inhala. Exhala. Haz una danza interna. Disfruta.

Tu encuentro y baile con el árbol pueden terminar aquí.

Pero tal vez te gustaría acercarte aún más y profundizar tu contacto con él a través del tacto. Con la sensibilidad que has generado, pregúntale si quiere ser tocado. Espera la respuesta. Sé gentil. Escucha. Tal vez quieras apoyar tu espalda contra el tronco, o lo abras completamente. O, quizás, simplemente te sientes cerca y le susurras tus historias escuchando las suyas. Mientras tocas el árbol, con tu imaginación o físicamente, y te comunicas con él, siente conscientemente tu respiración. Siente el agua que fluye en tu cuerpo y también la ciclicidad del aire y el agua que compartes con el árbol y toda la vida vegetal. Disfruta esa unión con estos maravillosos seres que los humanos llaman árboles. Sé presente y consciente con tu cuerpo humano y con todos los seres que componen el sistema ecológico del lugar. Permítete ver, sentir, apreciar de manera diferente. Percibir eco-somáticamente tu cuerpo y la ecología que te rodea, con afecto, respeto y atención. Respira. Exhala, inhala y sé consciente que todos estamos conectados a través del sistema global de aire, agua y raíces.

Cuando sientas que es el momento adecuado, pon fin a este encuentro. Abre tus ojos, si los tienes cerrados. Encuentra una manera de despedirte del árbol con quién has estado conectando. Dale gracias por el tiempo que habéis compartido juntos. Y vuelve pronto. Los árboles te esperan.