

# UNA PUERTA PARA LA CONCIENCIA I. SISTEMA FEDORA ABERASTURY.

Cristina Suarez

---

A Fedora, con amor, siempre

## El cuerpo, fuente de conocimiento

Cuando se me ocurrió el título de esta breve introducción me alegré de haber podido resumir en pocas palabras lo que verdaderamente ha sido y es mi experiencia. Mi cuerpo es el lugar donde encontré casi todo lo que hoy puedo transmitir a quienes trabajan conmigo. A través de él, buena parte de lo que sé, por haberlo vivido, experimentado, reflexionado, transmitido, se ha ido haciendo carne. El lugar donde una serie de preguntas ha ido encontrando respuestas.

¿En qué estamos pensando cuando hablamos del cuerpo? ¿En músculos, huesos, nervios, sistemas?  
¿De qué cuerpo hablamos cuando hablamos de él?

Existe el cuerpo físico, el cuerpo social, el cuerpo erógeno, el cuerpo astral. El que se muestra y el que los otros ven, el que creemos tener y el que tenemos.

El cuerpo del que se habla ¿dónde comienza? ¿Debajo de la cabeza? Y ésta ¿qué es entonces, psique, alma, intelecto?

¿Cuándo una sensación en el hombro me remite a una situación del pasado, qué está sucediendo? Un perfume y vuelvo a ser niña, un ruido y se despierta un miedo sin proporciones.

¿Qué significa trabajar el cuerpo y para qué habría que hacerlo? Hacer ejercicios, correr, bailar. ¿Para ser más bello? ¿Para sentirse mejor? ¿Para ser más saludable?

Cuerpo instrumento de placer, de expresión, de hacer. ¿Qué se pretende, qué se busca, qué se quiere, qué se encuentra?

Cuando, felizmente, el cuerpo se vuelve fuente de inagotable conocimiento ¿cómo, entonces, expresar con palabras una experiencia que pertenece al campo de la emoción y el movimiento?

¿Cómo traducir una vivencia que abre espacios desconocidos?

En un camino de autoconocimiento a través del cuerpo se hacen evidentes dos estados que constituyen la totalidad. Lo objetivo y lo subjetivo; aquello que puede ser demostrado y lo que es experiencia personal. Lo que la palabra nombra y lo que no; lo físico y lo psico-espiritual.

Abrir conscientemente y con fuerza una articulación, desde muy adentro y, a partir de este espacio crear un movimiento, es una experiencia en la que estos dos estados se conjugan. Puedo demostrar que mis articulaciones están más abiertas y flexibles, que mi respiración es más profunda, que mi cuerpo se alinea. Sin embargo ¿qué puedo decir de este terremoto que está sucediendo por dentro? Todo vibra. Todo se mueve. Todo se ilumina. Se desató el caos que me llevará a la armonía.

Comienzo a comprender el significado de la palabra inteligencia.

Por este camino llegué a saber que el cuerpo es memoria emocional y que es posible, a través de él, llegar a la totalidad.

Una disciplina para la vida

Soy una de las representantes de una escuela que silenciosamente se desarrolló en Argentina, en Buenos Aires, desde la década de los años sesenta. Escuela sin sede, sin diplomas, pero representativa de un pensamiento, una conducta, una disciplina.

Fedora Aberastury fue su creadora, desarrolló un Sistema en constante evolución. Esta evolución ha continuado en sus discípulos, que hoy se encuentran en diferentes lugares del mundo. El Sistema se

propone trabajar la expresión a partir del movimiento. Expresión en el sentido más amplio de la palabra, en el sentido de la conducta humana.\*

Atravesé largos períodos en que no conseguía escribir sobre mi proceso. Veo ahora que esta imposibilidad se debía a la necesidad de encontrar la palabra capaz de representar verdaderamente mi experiencia. Era también la manifestación de que algo nuevo comenzaba a ocupar espacios y mis viejos sistemas de respuestas comenzaban a ceder. Se había instalado la duda.

Esta disciplina me obligó desde el comienzo a "no saber", a colocar mi pensamiento de maneras y en lugares totalmente desconocidos. Me mostró que existe dentro de cada uno un ser ignorado, dormido, que debe ser rescatado para que pueda decir su palabra. Me topé con una fuerza profunda, inmensa, con el miedo que me provocaba, con el placer de hacer lo que antes era imposible; con mi indisciplina, mi falta de atención, mi mecanicidad, con una gama infinita y sutil de sensaciones.

Siento llegada la hora de comunicar lo que he adquirido con esta disciplina: para eso describiré el recorrido de mi experiencia junto a Fedora y lo que he desarrollado a lo largo de todos estos años.

Fedora, la maestra

En marzo de 1973, después de transitar por diferentes disciplinas (danza, Expresión Corporal, Gimnasia Consciente) en busca de una mayor comprensión de mí misma y de algo a ofrecer a mis semejantes, conocí a Fedora Aberastury.

Fedora era pianista y maestra de músicos; había sido discípula de Claudio Arrau y Rafael de Silva, con quienes trabajó diez años en Nueva York y a quienes reconocía como sus maestros. Fedora nació en Chile y su familia se trasladó a la Argentina siendo ella muy joven. En Buenos Aires inició su formación musical. Se casó con Marcelo Aberastury. Del casamiento nació su única hija, Gabriela. En 1943, por razones de trabajo de su marido, se trasladaron a Washington.

En esos momentos, a pesar de haber tenido una formación pianística muy sólida, percibía que algo en la sonoridad que obtenía no representaba la intensidad de su carga emocional, y no había encontrado aún la manera de resolverlo. Al escuchar por primera vez a Claudio Arrau, comprendió que ese era el sonido que estaba buscando. Se puso en contacto con Arrau y éste la presentó a Rafael de Silva. Ambos maestros dirigían la Piano School of New York.

Claudio Arrau había estudiado en Berlín con un alumno de Franz Liszt, quien se planteaba cómo producir un sonido más acorde con lo que consideraba el mundo emocional del postclasicismo; las sonoridades debían tener una carga diferente de la que se lograba hasta ese momento. La escuela que Arrau y de Silva compartían se fundaba en nuevos conceptos acerca de la sonoridad del piano moderno. Buscaban un sonido más potente y, consecuentemente, procuraban adaptar la técnica a esa necesidad.

A mediados de la década del cuarenta Nueva York era el centro del mundo, un lugar en el que se encontraban emigrados de diferentes lugares de Europa, huidos de la guerra, que aportaban ideas revolucionarias acerca de las disciplinas psico-corporales, ideas que alcanzaban también a músicos, actores y bailarines. Arrau era una personalidad que aglutinaba a un muy importante círculo intelectual, hombres para quienes la cuestión de cómo abordar la interpretación desde la idea de totalidad físico emocional se planteaba permanentemente.

La escuela de música de Claudio Arrau, abordaba el cuerpo como instrumento de pasaje; relajamiento y concentración le proporcionaban el tono necesario para abrir el camino a la energía emocional.

Fedora también reconocía como influencia muy importante a Eric Hawkins, bailarín que había trabajado por muchos años junto a Martha Graham y para el cual la problemática del manejo de lo psicofísico en la interpretación era fundamental.

Con Erwin Piscator, Fedora trabajó en la indagación del lenguaje teatral, con Edgar Varese en composición y análisis musical. Accedió a las teorías de Wilhelm Reich a través del contacto con psicoanalistas seguidores de sus investigaciones.

De vuelta a la Argentina, el fenómeno de la interpretación la ocupaba por entero. Durante los primeros años se dedicó exclusivamente al piano, transmitiendo los conocimientos que había adquirido en esos intensos diez años de estudios. Simultáneamente, su observación le indicaba que las tensiones acumuladas por los seres humanos a lo largo de la vida les impedían expresarse libremente; en el caso de los músicos, esto era agravado por la cantidad de horas que debían trabajar con su instrumento, lo

cual casi siempre los forzaba a tomar conductas equivocadas. Sin negar la importancia del aporte que las disciplinas orientales podían proporcionar, buscaba una forma de trabajo que pudiera expresar mejor al hombre occidental. Tenía que solucionar, además, problemas técnicos que impedían una verdadera calidad interpretativa.

Fedora comprendió que el trabajo con el instrumento cuerpo era imprescindible y que era necesario profundizar aún más en ese proceso, buscando no sólo el origen de las dificultades técnicas sino el origen de los movimientos. Valiéndose del inmenso caudal de conocimientos adquiridos, hizo lo que poca gente se atreve a realizar, creó algo nuevo. Movida por una profunda necesidad interior, hizo de su cuerpo el lugar en el que las preguntas encontrarían respuestas. En absoluta soledad e impulsada por la fuerza de su fe en la posibilidad de encontrar un camino, todos los días volvía sobre sí misma para seguir buscando incansablemente, más y más adentro, las resonancias, las voces, el conocimiento oculto, aquello que le permitiera al hombre ser tan original como las impresiones digitales, "tan único como las yemas de sus dedos", diría.

En un texto de 1974 decía Fedora: "Ya en Buenos Aires comencé mi trabajo con pianistas y fue en este período de la enseñanza y después de algunos años, que nació la fuerte resolución de abandonar una forma de trabajo que, por causas que tenían que ver conmigo misma, no daba vida a los maravillosos conceptos adquiridos. Y así prácticamente, me encerré y aunque la palabra suena enorme, a investigar y llegar a hacer realidad lo aprendido para mi formación, durante mi estadía en Nueva York".

Cuando la conocí, hacía casi quince años que estaba investigando. En ese momento trabajaba con músicos de diversos instrumentos, que se habían ido acercando a ella movidos no sólo por sus necesidades físicas sino fundamentalmente impresionados por el sonido que se lograba, y con personas ligadas a la danza y el teatro.

Supe de su existencia un año antes de conocerla. Se decía que realizaba un trabajo corporal absolutamente diferente de los conocidos. Por eso, en nuestro primer encuentro, había en mí no sólo la expectativa de lo nuevo, sino esa ansiedad que produce lo desconocido. Y el misterio abrió sus puertas. Fedora tenía ya en aquellos momentos la fuerza y luminosidad que emanan de quienes realizan una tarea verdadera. Encontrarla fue una experiencia radical. Conocer a alguien que está realizando una investigación sobre sí misma es participar y acompañar cada descubrimiento como el nacimiento de una nueva vida.

La claridad con que Fedora exponía sus ideas y los extraños resultados que aquellos pequeños ejercicios provocaron en mí, me impresionaron fuertemente. Instantáneamente tuve la certeza de haber llegado yo misma a un punto de partida.

La lengua toma el poder

Transcribiré un trecho de mi cuaderno de anotaciones sobre la primera clase: "La primera vez que relajé la lengua tuve la sensación de caer infinitamente en un abismo negro, ese abismo soy yo misma. Es una caída que parece no tener fin. Sentí claramente que ese era otro mundo al que nunca había accedido y tuve miedo. Pero la confianza fue más fuerte. Al día siguiente comencé a practicar los ejercicios sola. Coloqué la lengua en la posición indicada y comencé a abrir y doblar la tercera articulación de cada uno de los dedos de las manos; al poco tiempo la mano que está trabajando comienza a temblar, todo el cuerpo tiembla también con una violencia desconocida, siento una fuerza enorme en la región de los isquiones que me empuja contra el banco donde estoy sentada. Me asusto pero al mismo tiempo me maravillo y continúo. Los temblores se repiten durante toda la semana".

Yo participaba de un pequeño grupo de trabajo. Con mis compañeras asistíamos a las clases una vez por semana y practicábamos juntas los demás días; registrábamos los acontecimientos y discutíamos sobre lo que sucedía. Nuestra vida giraba en torno al trabajo; esto nos permitió avanzar en un camino donde lo desconocido era la regla.

En ese momento, el Sistema que transmitía Fedora consistía en relajar la lengua con el pensamiento puesto en ella, el pensamiento en el interior de la lengua como si ésta fuera otro cerebro. Esto permitía que la lengua creciera, se hiciera más larga, más ancha y más alta, el tono muscular aumentaba, la lengua estaba viva; colocarla en una determinada posición y partiendo de ella, pero siempre con el pensamiento como fuerza conductora, trabajábamos todo el cuerpo. Decía Fedora : "No debemos sentir que relajamos y sí pensar en relajar, sentir es como abandonarse, inconsciente, pensar es consciente, dirigido".

La aparición de la lengua había sido en su momento un hito, una revelación, un descubrimiento que revolucionó el Sistema. No fue el primer centro energético descubierto por Fedora, pero luego

comprendió que el trabajo debía iniciarse a partir de ella. La lengua consciente se transforma en un poderoso centro energético que abre paso a fortísimas corrientes de energía que se liberan cuando la lengua se suelta, distiende y crece.

La lengua está presa desde la raíz y esta retracción compromete todos los músculos del cuello y los maxilares. Al acortarse los músculos posteriores del cuello, el mentón se proyecta hacia arriba, la curvatura de la columna cervical aumenta afectando a la columna en su totalidad lo que dificulta el pasaje de la energía por este importantísimo canal.

Pienso que uno de los motivos de la retracción de la lengua es la relación del niño con la madre. En los primeros meses de vida la lengua es un centro energético-afectivo abierto al contacto, capaz de dar y recibir. Cuando el pecho de la madre, por encontrarse acorazado, no responde con la misma intensidad afectiva, la relación, el intercambio, no sucede. Es fácil imaginar el dolor, el sufrimiento que esto causa. Para no sentirlo, la energía amorosa que estaba fluyendo hacia afuera, hacia ella, se vuelve hacia adentro y la lengua del niño se retrae. Otro de los motivos es la carga erótica que nuestra sociedad ha depositado en la lengua, haciendo con que ésta deba ocultarse. La retracción de la lengua es energético-muscular. Con el pasar de los años la lengua se endurece y acorta, no es más pasaje ni llave.

La lengua es un órgano de conocimiento, relación y comunicación. Durante los primeros meses de vida el mundo externo es conocido a través de ella: el bebé lleva todo a la boca. En determinado momento, después de un largo proceso, el mundo es explicado: el hombre habla.

Cuando se entra en contacto con la propia lengua y se percibe lo que ella es capaz de mover dentro nuestro se comprende que es posible un cambio radical. Decía Fedora: "Después de varios años aparecieron las relaciones más significativas: la lengua y el coxis. Entiendo que con los años de relajación consciente de las articulaciones se hayan creado los espacios como para poder darse tan contundentes constataciones. La lengua cobró dentro de mi boca una fuerza. Se instaló un poder. Se me hizo consciente su presencia. Dijo: aquí estoy. Con todo su esplendor exclamó: "Yo tengo la palabra", y también ella me extendió las manos. La aparición de la lengua no significó una etapa en un recorrido. Pronto comprendí que había que comenzar el trabajo con ella y eso trajo una evolución importantísima. Con un estado de alegría muy particular un día dije: la lengua bajó a la tierra".

El día 21/8/74 escribí: "Al colocar el pensamiento sobre la lengua y el coxis, concentrándome mucho tiempo sobre este último, buscando la zona exacta, es decir, por debajo y un poco por delante del hueso, esta zona se presentaba como un pequeño peso muscular. Por la columna comenzaba a subir una fuerza serpentina que la estiraba y la movía hacia los lados. Finalmente quedó totalmente estirada y entonces comenzó una danza de todo el cuerpo movida desde el coxis. Mi pensamiento estaba en el peso del coxis, los movimientos eran fluidos y fáciles".

En mis primeros años de trabajo la lengua fue la generadora, la llave, la primera. Diferentes etapas se cumplieron. Primero fue relajar, luego trabajamos fuerza en su raíz, soltamos la cúpula, relajamos el frenillo, fuerza en toda la lengua, descubrimos un centro cercano a la punta, trabajamos las tres capas (arriba, abajo, en el medio) La médula. La frase "Relajo la lengua por la parte de abajo". Finalmente en 1980 lo que Fedora llamó "Punta Profunda de la lengua".

Cada uno de estos pasos fue moviendo y abriendo nuevos espacios y pude constatar que la lengua es una verdadera puerta de comunicación entre el mundo interno y el externo, entre el inconsciente personal y el colectivo y tal vez nos permita retrotraernos a momentos evolutivos. A medida que se libera permite que el espacio entre las vértebras cervicales crezca, la cabeza se coloque en otra posición. Posteriormente estos espacios se abren en toda la columna hasta llegar al coxis. Cuando esto sucede, un nuevo caudal energético la recorre. Al final de 1974 escribí "La lengua presiona con fuerza, siento como si de la garganta saliesen pelusas y telas de araña. Una fuerza tremenda entra por la garganta y baja hasta el coxis, haciéndome estremecer y separar las piernas. Luego el simple hecho de pensar en el coxis hace que la columna se mueva como una serpiente. La cabeza se inclina para adelante y todo el torso gira a partir de él, dibujando un gran círculo". Recuerdo que en algún momento, después de trabajar cierto tiempo la lengua, una alumna me contó que había soñado que de la garganta le salían cabellos.

El cuerpo despierta

Bajo la mirada atenta de Fedora, mi pensamiento recorrió mi cuerpo incontables veces, creando fuerzas, despertando centros de energía, abriendo articulaciones. Otro registro de ese tiempo: "...cambios corporales evidentes: se abren espacios y surcos en los tobillos, las rodillas, los codos, las muñecas y especialmente en las manos, donde todo está cambiado. Mis manos tienen hoy, después de un año y

medio de trabajo, la calidad de las manos de un niño pequeño. Son totalmente flexibles, todas las articulaciones están abiertas, las yemas de los dedos están pulposas, la sensibilidad es mucho mayor. Mis manos tocan y sienten. Cada vez que una articulación se abre siento como un desgarramiento, casi siempre duele. Una articulación no abre de una vez, mas bien parece que diferentes capas se van abriendo de a poco. En general, antes de abrir se produce en la articulación un movimiento descontrolado, rápido y fuerte, aun cuando no se esté trabajando sobre ella en ese momento. Mi lengua está más larga y más gruesa, la movilidad de todo mi cuerpo es mucho mayor...".

Las nuevas aperturas corporales reflejaban la profunda transformación que se operaba en mí: sobre el pensamiento, la capacidad de autoobservación y observación de los otros y en especial, la liviandad de la cual comenzaba a disfrutar.

Pude observar que, en términos muy generales, existen dos maneras opuestas de encarar el trabajo y que ambas son efectivas en determinados momentos y con determinadas personas.

La primera consiste en transitar el camino que nos resulte más accesible, visto que en muchos momentos abrir un espacio mueve la energía de tal manera que arrastra lo que está cerrado. Para esto, el descubrimiento de las correlaciones entre las articulaciones realizado por Fedora es fundamental. Trabajar sobre la salud, sobre la posibilidad, crea más salud.

La segunda es, trabajar directamente sobre la coraza o la dificultad. En ciertos momentos los ejercicios que aparentemente permiten más libertad de expresión son los que tardan más en llevarnos a la liberación. Parece ser que en estos casos uno trabaja en un nivel donde las corazas más complejas no se manifiestan, es como si inconscientemente uno dirigiese la energía para que no se encuentre con las corazas. Mientras que en los ejercicios que exigen atención sobre varios centros al mismo tiempo y nos colocan en posiciones aparentemente opresoras, el resultado final es una profunda apertura, ya que ésta se hace sobre zonas más internas y, paradójicamente, no sabemos hacia donde el ejercicio nos conduce, en este caso es, el ejercicio el que nos lleva, en el anterior nosotros llevábamos al ejercicio, controlándolo de alguna manera. Esto explicaría por qué muchas veces existe un rechazo hacia el segundo tipo de ejercicios, siempre alegando, por supuesto, que son opresores.

La mejor solución reside en la combinación de ambas maneras. Cabe al profesor o al practicante determinar en qué momento elegir una u otra.

Las diferentes reacciones que originan las aperturas de distintos centros o espacios, tienen que ver muchas veces con la coraza existente en ese lugar y no con el propio centro. Si el centro a trabajar no está acorazado su desenvolvimiento será más placentero.

Si en el proceso de aprendizaje de una disciplina de esta naturaleza se tiene una meta predeterminada, se están limitando las infinitas posibilidades del mismo, al buscar parcialidades eso es lo que encontraremos. Tal vez esto explique los diferentes niveles de desarrollo de los alumnos y al mismo tiempo que una misma disciplina pueda servir para mejorar la postura o llegar a las profundidades de uno mismo. Es importante decir que muchas veces es la propia disciplina la que va abriendo la mente hacia una búsqueda cada vez más ilimitada.

Atención, observación y movimiento, hacer y no hacer, todo al unísono, era la tarea. El día 11 de julio de 1975 escribí: "...me di cuenta que los estados de entorpecimiento que a veces se vivencian son lo mismo que sentir cerrada una parte del cuerpo. El entorpecimiento es para el pensamiento lo mismo que la imposibilidad de movimiento es para el cuerpo, son dos manifestaciones de algo que no fluye. Comenzar a percibir significa que alguna cosa ya fue removida y a partir de ese momento comenzamos a sentir aquello que está obstruido. Cuando algo abre nos sentimos más lúcidos, el movimiento sucede".

Durante los primeros años anduve a grandes pasos porque así era mi temperamento, queriendo beber este saber de un solo trago. Con la impaciencia del que no sabe que para conocer profundamente algo, hay que ir degustando gota a gota. Por largo tiempo anduve ebria de mí misma, sorprendida, maravillada, poderosa, había encontrado la varita mágica y estaba dispuesta a pedirle lo imposible.

Después vinieron los tiempos en que parecía no suceder nada, el bosque se había cerrado frente a mí y tuve que andar a oscuras con miedo, con recelo, sabiendo (teniendo que saber) que en algún lugar estaría el claro y que hacia él me estaba dirigiendo. Tiempos difíciles, tiempos de dudas. ¿Adónde ir si esto no es verdadero? ¿Cómo volver a creer con tanta intensidad?. Lentamente, muy lentamente los animales feroces se fueron haciendo mis amigos, comenzaron a respetarme, avanzaba nuevamente. En esos momentos me dolieron los huesos, los músculos, me dolió el corazón, me dolieron el alma y el cerebro. Pero cuando nada dolía, ¡qué maravilla!

## Anotaciones sobre lo vivido

15/6/1973 "... tengo la sensación de transformarme en un gorila, hago ruidos, los brazos van para cualquier lado. Es muy fuerte pero hacerlo me parece hermoso [...] al aflojar las cúpulas de los dedos el contacto con el mundo cambia".

22/6/73 "Siento que mi cuerpo es capaz de hacer cualquier movimiento, la energía no es violenta, doy vueltas, voy a la media punta, la diversidad de movimientos es enorme. Siento la relación entre la cúpula de los dedos y la lengua".

13/7/73 "Siento que algo se rompe en la articulación del tobillo por adelante, me parece el trabajo más fuerte que hemos hecho hasta ahora, es como si muchas cosas se rompieran a la vez".

27/7/73 "Este centro me parece algo muy especial, distinto de todo lo hecho, si me concentro profundamente siento que salgo de la tierra, hacia el espacio infinito, lo hago pocas veces, me da miedo".

3/8/73 "Hoy por primera vez me doy cuenta que trabajo haciendo picos con la energía y no como algo redondo y sin fin. En un momento llego a sentir la continuidad del movimiento a pesar de llegar a un punto máximo en su desarrollo".

24/8/73 "... es brutalmente fuerte, casi no lo puedo hacer. Siento que todo el cuerpo se pone como de acero por dentro, sobre todo el brazo que no trabaja y el vientre que se contrae tanto que me ahogo. Me parece que voy a explotar. Los pies se estiran hasta doler. Con los primeros dedos casi no puedo girar de lo fuerte que es, los movimientos son espasmódicos, tiemblo terriblemente. Poco a poco los espasmos van disminuyendo, puedo girar con más facilidad aunque todo el cuerpo es de acero y la fuerza sigue siendo impresionante".

25/9/73 "...cuando bajo el brazo derecho de pronto comienzo a ver negro, como si me cayera en un pozo, me asusto, quiero volver atrás pero no lo hago, decido seguir, entonces me queda la visión de un ojo delante de los míos, yo lo miro y él me mira. Sigo trabajando, es algo muy profundo, ya no tengo miedo".

23/11/73 "...llegué a sentir el cuerpo como un tubo abierto desde la boca hasta la vagina y alrededor mucha fuerza".

25/1/74 "... estoy suspendida en el espacio, veo los planetas, me emociono mucho porque siento lo que podemos ser y no somos".

15/3/74 "...luego de comenzar la lengua tiende a salirse de la boca, se me hunde mucho el vientre, el trabajo es intenso pero no violento. Casi no puedo hacer el movimiento de los brazos por todo lo que sucede con la lengua. Me impresiona mucho percibir cómo este minúsculo espacio entre los dedos crea un peso, sin tensión, y como todo el cuerpo responde a esto con una fuerza enorme, no violenta y muy profunda".

5/4/74 "... sentí como si todo el cuerpo fuese una caparazón que hay que aflojar para dejar surgir la fuerza interna, que es el verdadero sostén".

22/8/74 "Haciendo la fuerza del mentón de pronto sentí un "cloc" en la garganta en la zona del agujerito en que se unen las cabecitas de las clavículas al tocarme sentí un latido y un movimiento muy profundo, la sensación que quedó por un tiempo era la de haber comido pastillas de menta, al respirar el aire era fresco".

8/11/76 "Hoy le digo a Fedora que esta disciplina es como los cuentos de hadas de mi infancia. La lengua es la varita mágica que todo lo transforma. Cada vez que me pongo a trabajar no sé que voy a encontrar, es siempre un camino hacia el misterio donde me voy internando cada vez con mas alegría. Trabajar es siempre una aventura. Cada nuevo centro despierta nuevas experiencias, el mundo es absolutamente nuevo y desconocido, y por sobre todo la alegría; la alegría infinita de poder gozar de este mundo; y además el amor, el amor que me inunda y desborda, algo absolutamente indescriptible. Lengua varita, alfombra, lámpara. Le doy las gracias a Fedora por darme las llaves del mundo de Alicia que abren las puertas para ir a jugar".

19/11/76 "¡Hoy experimenté el kundalini! Fedora dice que es la primera vez que ve algo así, que eso no

era temblor sino claramente energía, y que era muy interesante ver como se cargaban de fuerza los tendones de Aquiles. Yo experimento una alegría enorme y algo como una oleada que sube y se desparrama por la cabeza. Toda la columna se sacude de arriba abajo y de abajo arriba".

20/5/99 "Las garras de la tensión se cierran sobre mi cuello como queriendo estrangularme. Aprietan, duelen, es casi imposible mover. Comienzo a trabajar, mi pensamiento atraviesa capas y capas de tensión hasta llegar al lugar elegido como motor del movimiento. Estoy ahí. En un instante todo lo que se oponía, concuerda. Lo que era sólido, se ablanda. La materia es energía. La oscuridad se transforma en luz. El movimiento no encuentra impedimentos. Hay otra posibilidad en mí, a la que puedo acceder casi instantáneamente, el cuerpo energético donde todo fluye, lo que oprime, desaparece. La felicidad mora, el silencio es infinito, el cuerpo es una unidad armónica y sabia. El cuerpo muscular pareciera ser el del ego, de las emociones que cierran, de las tensiones que enferman; el del tiempo. El cuerpo energético, es el de la Conciencia, de la trascendencia, ilimitado, fluido, perfecto en su totalidad, sin tiempo. Está presente siempre, accesible y olvidado, pujando por existir, sepultado. --Déjame ser--, ruega, a veces lo escucho. Me pregunto qué es ser inteligente".

### Las manos, otra totalidad

El extenso trabajo realizado con las manos permitió a Fedora descubrir que representan todo el cuerpo. Existe una correlación energética entre las diferentes articulaciones de las manos y de todo el cuerpo. En los miembros y el tronco tenemos tres grandes articulaciones como las de los dedos de las manos y pies. La primera articulación de los dedos (la que articula con la palma) se corresponde con la articulación del hombro y coxofemoral; la segunda con la cintura, el codo y la rodilla; la tercera con el cuello, la muñeca y el tobillo. Esta misma correlación se verifica entre los diferentes segmentos, es decir el primer segmento es la pelvis, el brazo y el muslo; el segundo segmento el tronco, antebrazo y pierna; el tercer segmento es la cabeza, las manos, los pies. Este conocimiento nos permitió movilizar zonas muy profundas, cuyo acceso sería extremadamente difícil de otra manera.

Decía Fedora: "Realmente las manos son las verdaderas herramientas del hombre. Pude entender en este proceso que las manos son el verdadero y cabal cuadro total del individuo que empieza a esbozarse desde la más temprana edad. En mi intento anterior, las manos no pudieron por sí mismas romper con mis corazas. Pero una vez que mi cuerpo quedó despojado, me mostraron secretos increíbles. Volví entonces a pensar cada vez más en fuerzas. Las palabras Fuerza y Fuerza Muscular me acompañaban en cada acción, con un pensamiento previo de relajación en las articulaciones, que es donde yo sentía que más se albergaban las fuerzas por tensión. Así empezaron lo que yo llamo las resonancias. Comencé lentamente y cada vez con un intento mayor de fuerza a medida que las iba desarrollando, a levantar la primera falange de cada dedo, proceso que requirió gran paciencia. Un día ya con mis fuerzas bastante reconquistadas, comenzaron a moverse los brazos y las piernas por el lugar que se movía el dedo... Internamente hay una correlación divina, por no decir cósmica o matemática, y no dando a la palabra divina una acepción religiosa, sino de asombro".

En 1983 escribí: "Miro mis manos hoy y reconozco su sabiduría, las siento detenerse sobre una hoja, sobre un gato, sobre otra mano, acarician, sostienen, calman, tal vez curen. Por primera vez dibujan".

### La fuerza sin esfuerzo

En la medida que las articulaciones de las manos y las de todo el cuerpo fueron abriendo comencé a percibir que lo que sostiene verdaderamente mi cuerpo es una fuerza o energía que circula por él y le permite realizar los movimientos sin esfuerzo. El esfuerzo está tan entrañado en nuestras vidas que ni nos damos cuenta que nos esforzamos. Vivimos esforzándonos para ser algo o alguien, para dar respuestas a las exigencias de otros o a las propias y así somos ingenieros, médicos, colectiveros, amas de casa, psicólogos, ¿pero cuando seremos humanos? ¿en qué escuela se aprende esto?. Estamos permanentemente contraídos y por esta razón agotados. Se impone entonces con absoluta urgencia, el desarrollo de la fuerza sin esfuerzo.

Si en lugar de músculo pensamos en energía, y en lugar de contracción y relajamiento en fluidez y equilibrio el cuerpo se expande, el movimiento crece, parece no tener límites. Cuando estamos tensos pensamos que la solución es relajar, pero cuando relajamos el peso corporal aumenta, la levedad desaparece. La verdadera fuerza, que al circular nos permite comprender el significado de la palabra Totalidad, se estanca en lo que conocemos como coraza muscular o psicofísica: una contracción permanente de músculos y otros sistemas, que impide la libre circulación energética y la expresión de nuestro mundo emocional. Así como no podemos imaginar hasta qué punto todo nuestro ser está

prisionero, tampoco podemos vislumbrar con qué riqueza y sutileza de sensaciones, emociones y movimientos nos encontramos al comenzar este viaje hacia nuestro interior.

## Pensamiento palabra

Con el pasar del tiempo la palabra como vibración y significado fue tomando un lugar preponderante dentro del Sistema. El pensamiento debe adquirir la fuerza de la palabra articulada. De esta manera rescatamos la magia creadora de la palabra. Al colocar el pensamiento en un centro o una articulación generalmente usamos una palabra, por ejemplo Fuerza, Abrir, Ensanchar, Soltar. El Pensamiento Palabra debe tener intención, fuerza, vibración, deseo. Se debe pensar la palabra libre de toda imagen y dejar que la palabra actúe por sí misma. Las imágenes nos hacen ir por caminos conocidos y de lo que precisamente se trata es de abrir lo que no conocemos.

La energía tiene sus propias leyes y recorridos que no podemos dirigir, así como no debemos quedarnos con la sensación del pensamiento, sino pensar y seguir pensando, decía Fedora.

He observado que las tensiones que existen en nuestro cuerpo están sostenidas por un pensamiento, una orden que fue dada en algún momento y que ha pasado al plano de lo inconsciente, pero que subsiste como orden, ya que si así no fuera estaríamos relajados. Cuando conscientemente colocamos el pensamiento sobre una zona tensionada de nuestro cuerpo y a partir del pensamiento-palabra ordenamos por ejemplo, "Deshacer", el significado y la vibración de esta palabra se encargan de realizar la tarea. Colocamos la palabra en el centro o articulación, como si el propio lugar fuera capaz de pensar. El pensamiento-palabra está dentro de la articulación o centro que está siendo trabajado.

En octubre de 1976, con relación a una serie de ejercicios que trabajaban con las palabras movimiento-fuerza-relajación, escribí: "Hay que darle a cada palabra un tiempo y decir cada una con la misma intensidad. Esta fórmula es una técnica que hay que usar para cada movimiento y también para cada acto de la vida. La técnica es una herramienta para expresarse. Relajación no es abandonarse, es dejar pasar. He sentido claramente una distancia entre el pensamiento y la palabra. Pensar las palabras no significaba que éstas llegaran verdaderamente a la lengua. Cuando dejó de existir esa distancia entre pensamiento y yema de la lengua, entonces la palabra se transformó en movimiento, entonces sí la palabra era energía. Me di cuenta que esta nueva manera de trabajar me producía miedo y al tratar de comprenderlo entendí que este trabajo es lo más comprometido que hemos hecho hasta ahora, ya que une el pensamiento, la palabra y la acción en un solo instante. No hay posibilidad de escaparse, todo el ser está comprometido como nunca en el suceso, si algo no está nada sucede, no hay posibilidad de engaño, y si lo hay éste se hace tan evidente que no se puede trabajar".

## Otras realidades

El 3 de noviembre de 1975 escribí en mi cuaderno de experiencias: El ejercicio era fuerza en la lengua hasta producir la imantación, pelota en mano izquierda, dedo pulgar abierto. Se llevan los dos brazos hacia atrás y se pasa la pelota a la mano derecha, que la toma con todos los dedos. Se llevan los brazos hacia adelante y se vuelve a cambiar a la mano izquierda que la toma abriendo el dedo que está trabajando. El pensamiento está en el dedo abierto. Se camina cuando se siente que la imantación llega a los pies. El caminar está desligado del movimiento de los brazos. En un determinado momento comencé a sentir que los brazos eran dos alas enormes que se desplegaban al ir hacia atrás, la boca la sentía como un pico y los ojos miraban fijamente hacia el piso, tuve una visión simultánea del parquet y al mismo tiempo veía y sentía que cada vez que llevaba los brazos hacia atrás me elevaba y veía montañas nevadas. Mis pies eran los mismos y de manera superpuesta veía unas garras con uñas. Las piernas se flexionaban y podía quedarme largo tiempo sobre un solo pie con la otra pierna recogida. Me sentía imponente. Fui un cóndor. Cuando terminé, una compañera me dijo que lo que se veía era majestuoso. El uso de esa palabra me dio la pauta de que lo vivido por mí y lo observado desde fuera era similar.

En 1977 escribí: Comprendo que la materia es energía. Durante un ejercicio mi cuerpo pierde densidad y se transforma en pura vibración. Me siento transparente. Conservo la forma y simultáneamente comprendo que no existe diferencia entre mi cuerpo y lo que me rodea. Soy una forma que vibra dentro de una gran vibración. Soy individuo y todo. Es un estado de felicidad incomparable. Por largos períodos he sentido mi cuerpo tan poco denso que la sensación que experimentaba al caminar por la calle era que el viento me traspasaba.



La conciencia encuentra su ámbito

Si bien desde sus comienzos esta disciplina apuntaba hacia un despertar de la conciencia, a partir de 1977 Fedora comenzó a prestar mayor atención al pensamiento. Cómo pensamos, el esfuerzo que hacemos al querer concentrarnos, el estado en que se encuentra nuestra mente y, especialmente, la mecanicidad del pensamiento, fueron cuestiones que se hicieron preponderantes. La consideración que se le daba a la fuerza del pensamiento era fundamental. Teníamos que pensar primero la orden y luego darle fuerza al pensamiento. La fuerza del pensamiento no se podía debilitar, dirigía toda la acción.

Fedora se encontraba en la búsqueda de un centro ligado directamente al pensamiento y finalmente lo encontró en el medio de la cabeza, en el punto que corresponde al séptimo chacra del yoga, lo llamó "Centro de Pensamiento". Ella solía decir: "Debemos pensar con fuerza, pero no hacer fuerza para pensar. Podemos vivenciar el Centro de Pensamiento como una fuerza que crece por la acción de pensar con fuerza. A partir de allí, enviamos órdenes para el resto de los centros, inclusive el insustituible de la lengua".

También dijo en ese momento: "Las corrientes internas que se sienten en estas últimas semanas, aunque ya no sorprendan, todavía conmueven. El nuevo centro que usamos y que corresponde exclusivamente a la fuerza del pensamiento (de allí el matiz diferente en cuanto al tipo de fuerza que debe hacerse en relación a nuestra conducta anterior), despierta y mantiene aun más viva la zona de la lengua que posee el centro energético. También aviva sorprendentemente las yemas de los dedos, aun en las personas que no han hecho un trabajo previo sobre ellas. Es conmovedor también comprobar que el recorrido de energías internas para llegar a las yemas de los dedos es de una velocidad que supera la posibilidad de registrarlos con la conciencia de su recorrido. En este caso, la conciencia es la revelación del fenómeno".

En aquellos momentos la tarea fue conseguir simultaneidad entre pensamiento y acción. Teníamos un lugar donde producir el pensamiento; a partir de ese lugar se emitían las órdenes y se realizaban los movimientos. Una vez más debíamos hacer desaparecer el espacio entre pensamiento y acción. El gesto no podía ser posterior al pensamiento.

Trabajamos la relajación de la frente, de modo que, cuando uno colocaba su mano sobre la frente de un alumno podía sentir cómo la atravesaban ondas de mayor o menor intensidad, lo cual probablemente tuviera relación con el estado de tensión de cada uno.

Observamos también que algunas personas se negaban a darse una determinada orden o tenían mucha dificultad para hacerlo; esto es parte de un mecanismo adquirido en la niñez, necesario para expresar rebeldía frente a las órdenes arbitrarias que debemos ejecutar. Era necesario comprender que, en esta disciplina, las órdenes eran dadas por nosotros mismos.

Cuando la fuerza de este centro es clara se observa que el cuerpo tiene una tendencia hacia arriba, se yergue desde adentro por un sostén energético, no por una fuerza muscular.

La ubicación del Centro de Pensamiento fue corrida hacia atrás, al lugar de la tonsura del monje, con lo que se logró un nuevo tipo de apertura en la columna vertebral y una nueva comunicación con la médula. Se realizó un extenso trabajo desde el Centro, conjuntamente con la lengua y las "vértebras" del sacro. Tres fuerzas que se dirigían en diferentes direcciones: la del centro de la cabeza, hacia arriba, la de la lengua, hacia adelante, la del sacro, hacia abajo.

En 1981 el Centro de Pensamiento dio lugar a lo que Fedora llamó Ámbito de la Conciencia. El nombre dado a este espacio sugería el estado que generaba. El mismo hecho de comenzar a pensar desde el Ámbito de la Conciencia provocaba una relajación mental nunca antes experimentada, que se podía percibir en todo el cuerpo. También el hecho de haber dejado de presionar sobre el hueso frontal permitía que nuevas corrientes energéticas circularan por la faz anterior del cuerpo, y haber llevado el pensamiento hacia la zona posterior del cráneo abría una nueva circulación en la faz posterior del cuerpo. Una porque se liberaba, la otra porque comenzaba a vivir. Al poco tiempo el pensamiento mecánico comenzaba a calmarse.

Tomar conciencia del hecho de pensar era uno de los ejercicios al que nos referíamos como "pensar que se piensa"; en él observábamos nuestro pensamiento. Atendíamos a cómo pensamos y no a qué pensamos. La observación era hecha sobre el fenómeno pensar. La experiencia de ser observadores de nosotros mismos provoca una toma de conciencia.

En primer término, pude observar que nuestro pensamiento no nos pertenece: nos sucede. En lugar de pensar, podríamos decir, somos pensados, nuestra mente produce pensamientos circulares y repetitivos

vinculados a lo que llamamos "estados de ánimo" o "estados emocionales", los cuales manejan permanentemente nuestros humores. Nuestros pensamientos se producen de manera vertiginosa, nuestra mente funciona por sí misma como una máquina que fue disparada y perdió el control. Y esta aceleración es socialmente muy bien vista, hasta el punto que estar en calma o estar en paz se equipara a la vejez. Se dice "andar a mil por hora" con gran admiración, cuando en realidad el vértigo significa no estar en ninguna parte, pues inmersos en él somos mecánicos e inconscientes y carecemos de presencia.

La cuestión de la mecanicidad es una de las claves fundamentales, en la que nuestra atención debe centrarse para que pueda ocurrir una verdadera mutación. Una situación inusitada o la práctica de una disciplina adecuada pueden alejarnos de nuestras respuestas rutinarias y obligarnos a desarrollar nuevos repertorios. Estas nuevas respuestas nos permiten descubrir a aquel que se oculta detrás de los gestos aprendidos. Las respuestas estereotipadas son señales de que algo no se mueve dentro de nosotros, de que estamos estancados, no fluimos. ¿Cómo es posible entender que si me muevo estoy detenido y si paro estoy en movimiento? El movimiento rutinario es mecánico, es un acto congelado.

En segundo lugar, y tal vez esto sea lo fundamental, nos preguntamos quién es el que observa. Se comienza a comprender que uno es algo más, algo diferente del propio pensamiento. La mente deja de ocupar el lugar absoluto y ese otro lugar, el lugar silencioso, se hace presente.

Adueñarnos del propio pensamiento, esa era la cuestión. El Ámbito de la Conciencia significó un nuevo escalón en el desarrollo del Sistema.

Mientras el Ámbito de la Conciencia se dirigía hacia arriba, hacia el cielo, la fuerza de la lengua tenía dos direcciones: hacia el cielo y hacia la tierra. Trabajamos también la fuerza de las plantas de los pies, pensada como raíces que entran en la tierra, sin presionarla. Fue a partir de estas fuerzas que comencé a repensar el espacio que cada ser humano ocupa en el planeta; a ver que la mayoría no ocupa el lugar que le pertenece, o que no tiene el tamaño corporal que podría tener, que casi todos estamos encogidos, somos más pequeños, y que esta ausencia de expansión es una carencia en todos los sentidos. No ocupamos el espacio de afuera porque no tenemos conciencia de nuestro espacio interno.

## El magnífico Centro

El último legado de Fedora, el presente aquel con el cual cerró-abrió un nuevo círculo, tomó forma en 1983. Después de trabajar por un tiempo sobre los gestos estereotipados del rostro, intentando deshacerlos a través del pensamiento-palabra, surgió definitivamente lo que ella llamó Centro Magno. Según Fedora: "Un lugar de observación que nos permite ver hacia afuera y mirar hacia adentro; un espacio que permite relajar las tensiones de nuestro cerebro y por lo tanto relajar toda nuestra red nerviosa hasta sus últimas instancias. El gesto estereotipado se despoja de todas sus máscaras y la cara desnuda se enfrenta con las realidades existentes".

Los años de relajación consciente del hueso frontal, el trabajo de atención para no presionar la frente, el desarrollo del Ámbito de la Conciencia, abrieron un espacio por donde el Centro Magno pudo manifestarse. Decía Fedora: "Se trata de un lugar claramente detectable y que dentro de una aparente tranquilidad, tiene el poder de despertar simultáneamente a todos los conductos del Sistema. Se llama Centro Magno, de magnífico. Es el centro de la conciencia pensante, está ubicado un poco más arriba del entrecejo. Desde aquí todo cambia, entramos al mundo de las fuerzas energéticas puras y nos movemos desde ahora con el potencial conmovedor que la energía va a proveernos".

Veo este centro como una estrella que irradia su luz en todos los sentidos, iluminando nuestro interior y proyectándola al infinito. Es un punto que, como una semilla, al crecer nos permite ser cada vez más nosotros mismos. Su aparición revolucionó una vez más el Sistema, pues comprobamos que, gracias a él, podíamos llegar más profundamente a la médula espinal, y a partir de ahí a todas las médulas del cuerpo. Por más de veinte años Fedora trató de entrar en contacto con la energía medular, y fue con el descubrimiento del Centro Magno que su búsqueda llegó a puerto.

La sutileza de la calidad energética que este centro moviliza fue para nosotros, sus alumnos de tantos años, una experiencia nueva. Al permitirnos entrar en el "mundo de las fuerzas energéticas puras", abre camino hacia la espiritualidad.

Puedo decir que en el desarrollo histórico del Sistema hubo dos momentos que marcaron un cambio fundamental, un nuevo comienzo: la aparición de la Lengua y el descubrimiento del Centro Magno. Estos dos momentos significaron un salto hacia arriba. La Lengua trajo definitivamente al cuerpo carnal, al cuerpo emocional, al cuerpo terrenal, el cuerpo de las sensaciones y los sentimientos, con toda la

belleza que esto supone. El Centro Magno, al colocarnos en un estado superior de conciencia, nos permite mirarnos desde ese lugar, proporciona una cierta distancia necesaria, dejamos de estar sumergidos en las sensaciones y emociones, y en este sentido es una superación. El Centro Magno es la Conciencia, lo universal, lo cósmico, lo trascendente. Mientras que la Lengua es el individuo, el Centro Magno está en el límite entre el universo y el individuo, permite atisbar que somos algo más que un cuerpo y una psique. El ego comienza a perder importancia.

Pienso que estas fueron las razones que llevaron a Fedora a dar otra vuelta al Sistema y hacer que el trabajo comenzara por el Centro Magno. Así como la Lengua es un puente entre el hombre y su medio, el Centro Magno lo es entre el hombre y su espiritualidad.

Con este recomienzo todas las experiencias adquirieron un matiz muy diferente, las reacciones fueron más suaves, el cuerpo adquirió desde el principio otra cualidad.

#### Abrir y seguir abriendo

Una enorme cantidad de centros y espacios son trabajados a lo largo de este proceso. Así se va creando una red de comunicaciones internas que abre, limpia y une los caminos de la energía, permitiendo que comience a manifestarse el ser que se encuentra oculto en la maraña de nuestras tensiones, saberes, imposibilidades. Un ser más próximo de lo original, en el sentido de origen, de lo primero y lo único: el Sí Mismo.

Nuestro cuerpo, nuestras emociones y conceptos se realinean de una manera nueva, en la que aparece lo que es verdadero, esencial, necesario. Nudos se desatan. Muchos fardos que cargábamos durante años son dejados en el olvido. Muchos conceptos nos resultan irreconocibles. Nos encontramos más leves y más libres para elegir la vida que queremos vivir. Literalmente más leves, ya que la práctica va creando un tipo diferente de densidad corporal: un no peso, una extraña sensación de transparencia. La flexibilidad de los movimientos corporales está directamente relacionada a una extraordinaria maleabilidad del pensamiento. Recuperamos la frescura y la sorpresa, la gracia y la espontaneidad.

Podemos constatar que existe una correspondencia entre los cambios verificados en el plano físico y psíquico, ya sea porque cuando algo se mueve nos permite comprender determinadas cuestiones de nuestra vida, o porque el mismo movimiento provoca una disolución. He aprendido que cuando la energía circula como un río caudaloso en tiempo de lluvias, es capaz de remover, barrer, limpiar todo lo que encuentra en su curso.

De esta manera comenzamos a comprender que lo consciente es apenas una pequeña parte de nuestra racionalidad y que la Conciencia abarca otros planos, en los cuales se engloban la intuición, la percepción y la visión, permitiéndonos una aprehensión mayor de la realidad.

#### Algo sobre respiración

En el desarrollo de este proceso, la respiración tiene su lugar como uno de los pasos que conducen a la conciencia de lo que falta y de lo mucho que se puede lograr.

Las tensiones dificultan la llegada del aire a los pulmones. La pequeña cantidad de aire que aspiramos nos permite ser apenas sobrevivientes; contrariamente, cuando nuestra capacidad respiratoria aumenta, el cuerpo va cobrando vida. Parece como si el oxígeno fuera una varita mágica que va despertando todo lo que toca, los lugares más recónditos. El aire nos permite recuperar la sensualidad a lo largo y lo ancho de nuestro cuerpo.

Hay varios lugares donde la respiración se dificulta; en mi opinión, el primero de ellos es la propia nariz. Los dos canales por donde el aire debería circular libremente están obstruidos, estrechados, como pegados, lo que hace que tanto la inspiración como la expiración sean insuficientes. He observado que, si pedimos a la gente que respire profundamente, casi sin excepción cierran más esos canales.

Hay cuatro espacios o lugares en la nariz que trabajamos conscientemente a lo largo del tiempo con la finalidad de abrir estos canales. Trabajamos también dos centros que se encuentran en la base del cuello, sobre las puntas de las clavículas. Estos centros promueven el desbloqueo de los músculos del cuello y, por consiguiente, un pasaje más fluido del aire. Otros centros que influyen directamente sobre la respiración son el que se encuentra al final del esternón (Centro del Corazón) y dos centros laterales

situados a los lados del tórax, sobre las costillas.

La respiración profunda que permite al aire recorrer totalmente los pulmones nos coloca en un estado de conciencia superior. Esto puede lograrse mediante ejercicios respiratorios específicos o suceder espontáneamente durante un ejercicio en el que la atención esté colocada en otros centros. Pienso que el proceso de espiritualización de la materia cuerpo está íntimamente ligado a la respiración. Un cuerpo abierto, libre de tensiones, bien alineado, recibe el aire con cada inspiración y permite que el oxígeno llegue a todas las células, llevando vida y alegría. Entrega el aire con cada expiración y se libera de toxinas y tristezas.

Cristina Suarez

Abril2002

Registro de Propiedad Intelectual 186826