

El Llanto Crying

por Julie Carmen / by Julie Carmen

Las lágrimas caían desde las esquinas de los ojos del estudiante y seguían su recorrido hasta su colchoneta mientras entraba en el *savasana* (la posición de relajación). Aunque sus ojos estuviesen cerrados, pude notar que él sabía que yo había visto sus lágrimas. Mantuve las palmas de mis manos muy sutilmente sobre sus hombros por unas tres o cuatro inhalaciones más. Comencé a retirar la presión de mis manos muy lentamente y lo dejé en la privacidad de sus emociones.

Una elevación de emociones durante una sesión, o una descarga de lágrimas durante las posiciones de relajación puede ser catártico. Un novato en el yoga puede sentirse confundido por esta experiencia. Cuando las lágrimas del yoga fluyen para mí es una bendición. Para mí, las lágrimas son una manifestación física del equilibrio. Es un fenómeno similar a la transpiración que resulta de la necesidad del cuerpo de enfriarse, las lágrimas se derraman cuando nuestra taza de emociones se encuentra llena.

Mantenernos a la defensiva tiende a hacerse un acto habitual. Es por ello, que solemos endurecer nuestra musculatura y creamos paredes físicas o emocionales para mantenernos resguardados. Físicamente, solemos resguardarnos de posibles lesiones al reducir la amplitud de nuestros movimientos. El hábito de resguardarnos es producto de los pequeños y grandes traumas que resultan del vivir diario, pero puede terminar afectando negativamente nuestros deseos de comunidad, amistad, creatividad e intimidad. Nuestras bocas tienden a cerrarse, se nos cierran los hombros alrededor del corazón y pulmones, y los ojos se desvían. No somos siempre capaces de devolver la mirada de otra persona y sentir momentos espontáneos de sintonización. Cuando nuestra autoestima se encuentra frágil puede que evitemos sentirnos presentes en nuestro propio cuerpo. Resguardamos nuestra inocencia para aparentar ser más astutos, resguardamos nuestra exuberancia para aparentar ser menos crédulos, y resguardamos ser abandonados para que nadie se aproveche de nosotros. Hasta nuestro entusiasmo puede ser aplastado por una crítica interna. Mantenerse tranquilo, calmado, entero y socialmente capacitado requiere mucha energía.



Photos: Adam Latham, angeledam.com; Models: Julie Carmen and Anita Hoffman. All clothing by Delilah's Energy Center. delilahsenergycenter.com

Tears trickled from the corners of the student's eyes and dripped onto his mat while he settled into *savasana* (relaxation pose). Although his eyes were closed, I sensed he knew I saw his tears. I kept the light touch of my palms on his shoulders as he took another three or four breaths before I released the pressure ever so slowly and left him to the privacy of his emotion.

A swell of emotion in the midst of practice, or a release of tears in relaxation poses can be cathartic. If a student is new to yoga, the experience may be confusing. When yoga tears flow, I see it as a blessing; I see tears as a physical manifestation of balancing. It is a phenomenon similar to sweat, when the body attempts to cool itself; tears spill when our emotional cup runneth over.

Guarding ourselves can become habitual. We may tighten our musculature and build physical or energetic walls to protect ourselves

because we live in an aggressive society. Some degree of guarding is necessary to keep us safe. Physically, we may guard an injury by reducing our range of motion. As traumas small or large accumulate through living, the habit of protecting ourselves can work against our desire for community, friendship, creativity and intimacy. Our mouths tighten, our shoulders close in around our heart and lungs and our eyes divert. We may not always feel able to meet someone's gaze to experience spontaneous moments of attunement. When our self-esteem is fragile we may avoid feeling present in our body. We may guard our innocence to appear savvy, we may guard our exuberance to appear less awestruck, we may guard our abandon lest we be taken advantage of. Even enthusiasm can be squelched by an inner critique. Being cool, calm, collected and socially appropriate expends a lot of energy.