Hoy seguimos con el segundo módulo de la formación.

Una de las premisas a tener en cuenta es que tanto el Método AfroYin® como la formación del mismo, es un viaje hacia el Corazón. Y, ¿qué quiero decir con esto? Pues, en mi caso, al menos, significa que desde el primer día ya empecé a notar una dulce introspección perceptiva. No me refiero a que te aísles del mundo o que te sumes en un estado aletargado de conciencia, no. Exactamente quiero decir todo lo contrario: que estás más presente en tu Corazón y en el día a día. Y eso, señoras y señores, conlleva una serie de compromisos con uno/a mismo/a.

Para ser honesto, la noche anterior a penas dormí un par de horas. Tenía ciertas cuestiones personales rondando en la cabeza y me costó conciliar el sueño. Y este segundo día de formación ha tenido mucho de danza, pero también hemos trabajado la concentración teórica, y ahí no he podido estar presente todo lo que me hubiera gustado. Aunque nada es casual sino causal, y todo tiene su porqué, y en este sentido, a pesar de que no justifica no haber prestado la suficiente atención, sí que tiene una parte positiva, y es que tenía que experimentar la ausencia de mí mismo para darme cuenta de algo sobradamente importante: la Presencia, o lo que es lo mismo, estar Presente.

Gracias a esa ausencia, precisamente, he recibido la recompensa de ser consciente de la presencia y valorarla como se merece. Irónico, ¿verdad? La Eternidad se concentra en esta fracción de Tiempo-Espacio como el Océano se concentra en una gota de Agua. Si no estamos presentes en nuestro Corazón, en nuestro Centro, desde donde danzamos el Amor en Movimiento, no podremos observar todo lo que está sucediendo allí adentro, y la observación, tanto interior como exterior, es, sin duda, una de las claves del Método AfroYin® para responsabilizarnos de nuestras decisiones y de lo que estamos proyectando de cara al exterior, además de que es la mejor manera de afrontar nuestro día a día y nuestros estados internos.

Uno de los ejercicios que hemos tenido que realizar y que me ha llamado poderosamente la atención, ha sido que debíamos adoptar la postura con la que nos identificábamos en nuestra adolescencia. Me ha sorprendido mucho observar cómo la mayoría de presentes, de apariencia emocionalmente fuertes, de pronto, adoptaban posturas derrotistas, con hombros y miradas caídas, cabizbajos/as, como tratando de esconderse de los demás. Otros/as, sin embargo, adoptaban posturas altaneras y desafiantes, aparentando grandeza, poder y absoluta seguridad en sí mismos/as. Yo me incluyo en este segundo grupo.

Caminando por la sala con esos aires chulescos que caracterizaron mi adolescencia, automáticamente he tenido reminiscencias de aquella época y he comprendido algo que, ahora, mientras escribo, me pone todo el vello de punta: era débil. Esa posición desafiante y prepotente que adopté de adolescente, era mi forma de enfrentarme al mundo y no mostrar mis miedos, debilidades e inseguridades. A fin de cuentas, unos encorvan los hombros y otros sacamos pecho, pero, en el fondo, todos y todas buscamos lo mismo: protegernos de la hostilidad del mundo que nos rodea. Hasta ese momento no había sido consciente de cuál fue el papel que desempeñé en mi adolescencia y que, irremediablemente, me ha llevado a ser la persona que soy hoy en día y que poco o nada tiene que ver con la persona que fui. Es una de las moralejas de la vida, sin duda.

Empiezo a dilucidar cierta ley pendular entre las polaridades del mundo para aprender sobre las cosas de la vida. Hoy somos así, pero mañana seremos asá. Hoy experimentamos esto, pero mañana experimentaremos aquello. La Danza de los Opuestos es el danzar de la vida misma entre el Amor y el Miedo, los Eternos Enamorados, siempre tan unidos pero necesariamente desapegados.

Otro apunte importante sobre este ejercicio es que esas posturas que adoptábamos de adolescentes, aunque también de niños y aún ahora, en el presente, tienen sus consecuencias y pueden cortar el flujo natural de nuestra energía vital. Por ejemplo, pueden surgir contracturas, pinzamientos o dolores musculares y óseos que impidan nuestro correcto funcionamiento en la cotidianidad del día a día.

Ana Carreras, mi profesora y creadora del Método AfroYin®, a quien cada vez tengo la suerte y la gran oportunidad de observar y conocer en mayor profundidad, despunta toda su maestría con el arte de observar, analizar y corregir esos patrones y posturas corporales a través de la danza.

He de reconocer que presté más atención a la forma en la que nos hablaba que al contenido mismo de sus palabras. Y por eso mismo me siento en la obligación de hacer un pequeño paréntesis a mi día de formación para señalar su capacidad, no sólo como terapeuta, sino también como docente. Quisiera dedicarle unas palabras de admiración.

Como estoy seguro de que no le hará ninguna gracia que hable sobre ella, seré breve. Simplemente, a veces parece que Ana recibe cierta información privilegiada que manifiesta una concordancia, sabiduría e ingenio tan brillantes, que siempre consigue meterse en tu interior y poner a danzar a tu corazón. Y no sólo eso. Su energía, alegría y humor consiguen romper todas las corazas que tengas y por eso mismo te pone a danzar. Para mí, es una Maestra en su amplio sentido de la palabra. Gracias, Ana.

Hicimos algunos ejercicios más para sostener el Amor en Movimiento y para estar presentes. También danzamos las diferentes fases, ciclos y estados del Método AfroYin® y aprendimos más sobre el significado teórico que atesora el Método. Realmente hay mucho contenido a considerar, mucho que aprender y muy interesante todo. Nada se hace pesado. Cuando consiguen cautivar toda tu curiosidad y atención, la enseñanza se vuelve más amena y siempre estás deseando aprender y profundizar más. Y eso es lo que me está pasando a mí con cada nuevo taller al que asisto.

Al final de la jornada, me voy a dormir con una visión amplificada sobre mí mismo, reafirmando mi Ser Interior y reconociendo que el Poder, el Amor, está dentro de mí, deseando que llegue el próximo mes para seguir aprendiendo no sólo de la mano de Ana, sino también de mi propia mano y de la de mis compañeros y compañeras.

Espero y deseo que haya sido de vuestro agrado esta segunda parte.

Con Amor, Gratitud y Respeto, Nayum Al-Masir.