Manos.
El lenguaje del alma.

Patricia Passo

Fotos: Raúl Pérez García y Jaquelines Lopes

Hasta hoy, cuando cierro los ojos y pienso en los momentos más emocionantes de la maternidad, recuerdo la sensación de éxtasis, fortaleza y totalidad que me invadía el cuerpo cuando mi bebé agarraba con su diminuta mano mi dedo y se tranquilizaba.

¿Cómo podía ser que aquel ser tan pequeño tuviera tanta fuerza?

¿Cómo podía ser que sólo un dedo mío, una parte tan pequeña de mí, le otorgara tanta seguridad y paz?

¿Cómo podía caber tanta trasmisión, comunicación, amor, en un gesto aparentemente tan insignificante?

La fuerza de su mano, la poca relevancia del gesto, las sensaciones inmensurables que me provocaban… todo ello todavía me fascina y me instiga.

Retrocediendo a unos años antes de la maternidad, ubico un momento inolvidable que reafirma el grandioso poder de las manos en mi mente.

En uno de mis varios viajes hacia a Oriente, aterricé en la isla de Bali. Mi intención no era otra que sumergirme en la cultura local y entregarme por completo al estudio de sus danzas y prácticas de cura y sanación. Mientras me abría a la vida para encontrar la experiencia que hiciera la diferencia en mi investigación sobre los orígenes de la danza, un día, me encontré en un hospital balinés especializado en reiki, llorando como un bebé durante horas después de haber sido iniciada en la práctica curativa y participar activamente en una ceremonia de cura con las manos.

Pasó aproximadamente hace unos 10 años. Estaba hospedada en la casa de una familia balinesa y Puri, la chica joven que salía todas las mañanas para trabajar, me invitó a conocer su maestro de reiki.

Yo acepté pensando que iríamos a una consulta, en algún espacio privado...

¡Cuál fue mi sorpresa cuando llegamos a un hospital!

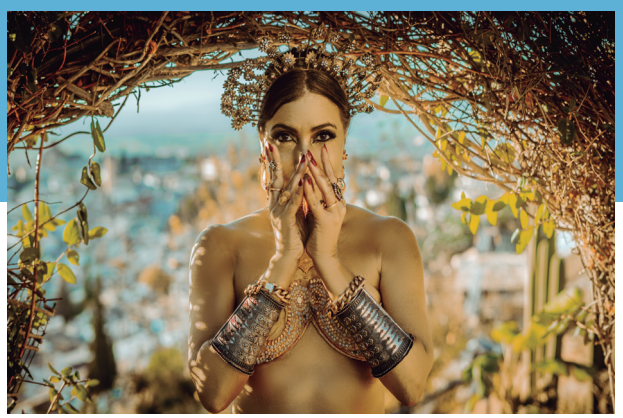
Había muchas personas con diferentes problemas de salud: dificultades para respirar, para andar, ancianos con achaques debidos a la edad, ciegos, personas con heridas en los brazos...











Yo pensé ¿qué hago aquí? Esta gente necesita atención médica, internación, maquinas.
Entonces apareció aquel doctor que sencillamente me preguntó: ¿estás dispuesta a aprender sobre el reiki?

Yo dije "sí, aunque bueno, puedo venir otro día si está ocupado…sí, me gustaría estudiar…"
El doctor sonrió, había mucha gente a su alrededor, pero su mirada se mantenía fija en mis ojos. Cogió un bastón de madera que tenía una estructura de metal atada, me pidió que abriese las manos y con el hilo fino de metal, se dirigió en el punto central de mi mano y se concentró en el movimiento circular que hacía aquel palo. Mis manos en poco tiempo empezaron a quemar como si yo fuera de fuego. Estuve así unos minutos y posteriormente me indicó que entrara a una pequeña sala. Yo asentí y con las manos calientes – me parecía tenerlas tres veces más grande de su tamaño normal- entré en la sala que me había indicado.

Era un espacio angosto con una hamaca en el centro.

Entonces llegó una anciana en silla de ruedas, con una pierna muy hinchada. La trasladaron en la hamaca y el doctor manteniendo su mirada fija y concentrada elevó mis manos y las condujo a la altura de la pierna de la señora. Se marchó y me dejó allí.

Yo temblaba.

Intenté decir algo. "But. I don't now…I… think I'm not (no sé…no creo que pueda…)

Él me miró sonriente y dijo: "now your heart is in your hand. Love is healtly" (Ahora tu corazón está en tu mano. Amor es salud).

La puerta se cerró y yo me quedé allí.

Al principio me sentí muy sola, muy pequeñita, muy tonta, muy loca.

Pero luego me invadió una fuerza enorme. La sensación de que mis manos se dilataban, se volvían cada vez más grandes. Mis manos llenaban aquella sala de calor. Era como estar en el metro en hora punta, el aire estaba denso de puro calor humano. Perdí la noción del tiempo. Para mí aquello duró toda una vida, pero creo que, en realidad, fueron alrededor de unos 30 minutos. Finalmente, la puerta se abrió, una señora vino a por la anciana y ambas se marcharon andando.

Mi cuerpo parecía flotar. Busqué la salida y me dirigí al jardín y entre aquellos árboles tropicales me recosté en una piedra y lloré. Las lágrimas corrían por mi rostro sin que yo pudiera controlarlas, eran como espasmos. No podía parar de llorar.
Puri me encontró y me cogió de la mano: "you doing so well. Your heart is full open, this is the river of your heart." (Lo estás haciendo muy bien. Tu corazón finalmente se abrió, este es el rio de tu corazón)

Durante el resto de mi estancia estuve yendo al hospital de reiki todas las mañanas con Puri. Había siempre una fila de enfermos y otra fila de voluntarios. Al principio pensé que energéticamente yo no estaría preparada y que aquello me agotaría, vaya engaño… ¡allí yo me curaba todos los días! La intensidad con la cual podía sentir mis

manos y mi corazón me daban acceso a una energía vital jamás experimentada antes.

Por las tardes, iba a las clases de legong kraton (danza clásica balinesa) y mi mente racional se llenaba de preguntas y objeciones a lo que ocurría por las mañanas, pero pronto dejé de buscar respuestas y me entregué a aquella experiencia por completo.
A día de hoy puedo decir, que no podría entender la danza como la entiendo, si no hubiera ido todas aquellas mañanas a aquel hospital.

Entendí que esa sería una de mis experiencias, de las secretas, que sería difícil de explicar de vuelta a casa y me comprometí a seguir investigando el poder de mis manos. Me comprometí a usarlo todas las veces que bailase y, también, en la vida cotidiana. Sabía que aquello cambiaría mis relaciones y así fue.

Realmente nunca pensé que explicaría, ni escribiría, sobre ello. Y aquí estoy hoy, usando mis manos para relatar este episodio que fue tan importante para mi formación.

En los años en los que me dediqué al estudio de las danzas clásicas en la India, iba a una clase dedicada exclusivamente al uso y aprendizaje de gestos de manos. Estos gestos de manos se llaman hastamudras: postura de manos. «Mudrar» podría traducirse como sellar. Los mudras son como el sello de una carta.

En esta clase, se aprende un vocabulario de mudras de una mano y mudras de dos manos, que forman parte del rico universo pantomímico característico de la danza clásica de la India, que entiende la danza desde una perspectiva de las artes escénicas. En esta visión de la danza, la teatralización del gesto expresivo, así como el lenguaje de gestos y símbolos es fundamental para el bailarín.

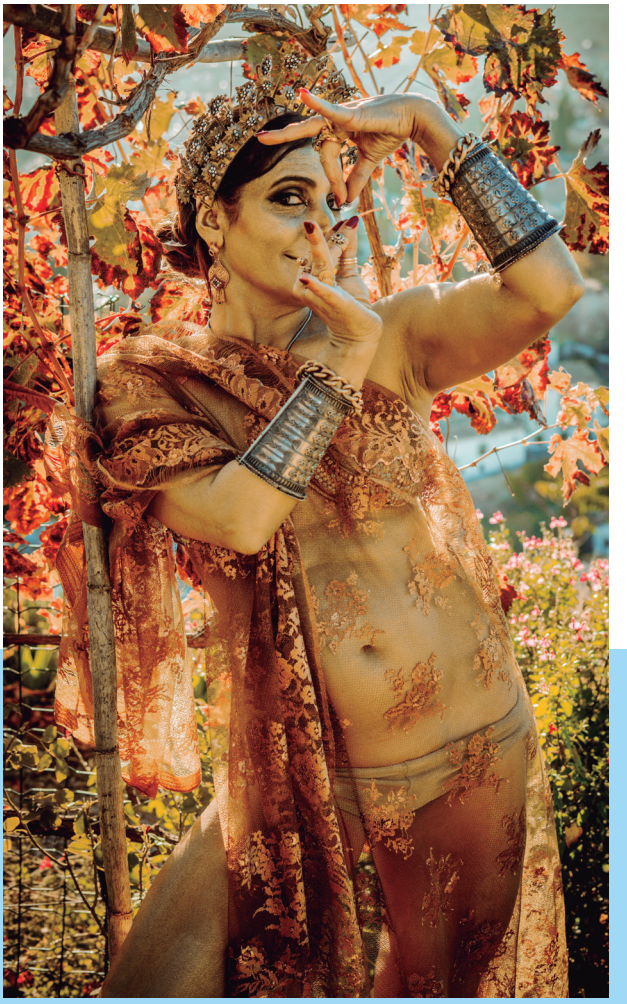
Este lenguaje se aprende estudiando las danzas de repertorio que cuentan la historia de un dios específico relacionado con la mitología, que es extensamente popularizada. Así que las historias son épicas y el lenguaje está bien difundido. Dentro del repertorio existen piezas más teatrales que otras, pero todas usan los mudras.

El material que da soporte a todo este conocimiento -que tiene sus bases en la milenaria tradición oral- es el quinto veda o Natyasastra (el tratado de artes escénicas más antiguo que se conoce). En él hay referencias importantes sobre porqué usar los gestos de manos.

Una de las frases más conocidas del Natyasastra - que usé en mi libro “Fusión. El universo que danza” para introducir el capítulo sobre el arte dancístico de la India, recita:

Hacia donde vaya la mano, debe ir la mirada.
Adonde quieras que vaya la mirada, mente y corazón deben seguirla.
Donde están mente y corazón, se encuentra la expresión verdadera.
Donde hay expresión, hay placer.

Estos versos conectan las manos con los ojos, con el corazón y la mente. Esta conexión es lo que otorgaría la verdad a la acción que realizamos.







Desde esta perspectiva, las manos serían las ventanas de la mente, como comenta el filósofo Kant. De esta manera, para acceder a este lugar armónico donde corazón y mente están unidos, deberíamos usar nuestras manos.
Puede que para mentes racionales la poesía no sea suficiente y por eso os cuento ahora sobre estudios científicos actuales que lo confirman.

El tacto es esencial para la sobrevivencia.

No somos entidades desconectas de nuestra historia original. Para vivir, hemos necesitado el contacto táctil y no hace falta indagar en la ancestralidad, ni en culturas lejanas, para confirmarlo. Se han realizado experimentos con chimpancés para comprobar la eficacia del tacto y las conclusiones fueron que cuando el contacto se veía comprometido, disminuía el crecimiento corporal, aparecían dificultades en la atención y con la memoria, el sistema inmunitario se volvía menos eficaz…

La pregunta que surge espontánea es: si la relevancia de nuestras manos es tan evidente, si este es el lenguaje más antiguo del mundo, ¿por qué desconfiamos del poder que existe en nuestras manos?

Y más, ¿qué pasó con nuestras manos?

¿Por qué no las desarrollamos, hacemos ejercicios, prestamos la debida atención, bailamos a partir de ellas?

Según el doctor Jorge Carvajal, las manos son la ciencia de la evolución y son la forma más antigua de medicina. Nos hemos podido humanizar a partir de ellas. El tacto tiene una capacidad increíble de trasmitir amor y compasión, ¡más que las palabras!.

Y si volvemos a los vedas, a los versos del Natyasastra citados arriba, puedo afirmar que para mí resumen lo que durante muchos años sentí al practicar la danza de la India.

Durante ese proceso de aprendizaje tuve que flexibilizar muchísimo mis manos: es un gran reto pasar de una postura a otra con agilidad y limpieza. Se exige mucha concentración y también una plasticidad que, en general, las manos occidentales no tienen.

En una de mis primeras inmersiones de estudios que hice en India, aprendía paralelamente una danza de los gitanos de Rajasthan y la danza clásica Odissi. Y, aunque la simplicidad de la danza folclórica, en comparación con la rebuscada danza clásica, es evidente, también en la danza folclórica de los gitanos se usan gestos de manos o mudras.

Principalmente se emplean dos de ellos:

-Pataka: los dedos de la mano se ponen juntos entre ellos como a formar una tabla.
y
-Alapadma: los dedos abiertos como el movimiento de un abanico.

Lo que hacen es básicamente cambiar de un mudra al otro muy rápidamente… era impresionante el tamaño de las manos de las gitanas, además de su flexibilidad y fuerza.









Y conviviendo con ellas diariamente, me di cuenta de que esa energía y flexibilidad que mostraban bailando era debida también a cómo llevaban su vida.

Amasar 4 veces al día su pan - sus chapatis (pan indio de harina y agua) están riquísimas y hasta llegué a pensar que tenía que haber un ingrediente secreto- poniendo la energía de sus manos, manos que se dedican a diario a la labor de alimentar a toda la tribu, hacía que estas fueran muy diferentes de las mías.

Somos seres energéticos y el espíritu también se alimenta… y aunque nos cueste hablar de ello en occidente, la evidencia del sabor de algo hecho a mano es notoria, así como la experiencia corporal y sensorial son las que crean diferencia en la calidad de nuestras vidas. Sí, yo creo que la comida recibe la energía de las manos, pero esta sería otra historia.

Así como en el hospital del reiki fui percibiendo, a lo largo de la práctica, que mis manos tenían cada vez más potencia, calor, energía y cada vez estaban más unidad a mi corazón; es a partir de la práctica que aumentamos nuestra potencia.
¡Las manos hablan a aquel que está dispuesto a escuchar!

Desde la perspectiva de la filosofía oriental, los mudras son gestos de las manos que favorecen la comunicación entre la consciencia universal y la consciencia individual.

De allí que el mudra más usado en prácticas meditativas sea el chin mudra (el dedo pulgar toca el dedo indicador formando un círculo): el pulgar representa la consciencia universal y el dedo indicador, la individual.

Fijaros que interesante: para la medicina china el dedo pulgar es el final del meridiano del pulmón, o sea que su activación facilita la distribución de aires y gases con la atmosfera, mejorando la capacidad respiratoria. Justamente este es el contacto más intenso que tenemos con la idea de colectividad. Necesitamos el aire que respiramos para mantenernos vivos, y todos respiramos el mismo aire: esto inevitablemente nos une. Y el dedo indicador es aquel que usamos para indicar y, también, para referirnos a nosotros mismos (cuando decimos yo, en una clase, hacemos de forma instintiva el gesto de elevar el dedo indicador).

Volvemos entonces, y hablemos del fantástico dedo pulgar: este dedo tiene un gran protagonismo y relevancia en la historia de la evolución humana y poco, o más bien nada, se habla de cómo esto se quedó registrado en la forma de colocarlo y usarlo en la danza.
Me impresiona como hemos segmentado el cuerpo, sus prácticas y técnicas, de su sentido primordial. Como dirá Nietzsche, “el contenido es la forma de la obra de arte”.

Al aprender o enseñar danza, no se presta atención a los orígenes de cada gesto y acción, dando prioridad a la colocación formal, sin búsqueda alguna del sentido. Cuántas veces en una clase de ballet se repite “esconde el dedo pulgar debajo de los demás dedos, dirígelo hacia el dedo central”. Pero no asociamos esta acción a su contenido funcional o estructural. Es decir, desconocemos la información que subyace a esa colocación formal: existe una relación directa del dedo pulgar con las ondas cerebrales.

Estirar el dedo pulgar calma las frecuencias del cerebro. El relajamiento del dedo pulgar en la postura final de la práctica de yoga -llamada shavazana- es fundamental para relajar la mente y aprovechar los beneficios de los asanas anteriores. Sin creernos que un diminuto dedo pueda hacer la diferencia, ni siquiera indagamos de donde viene esta afirmación y creencia.

Si buscamos información y nos abrimos hacía la medicina oriental, nos encontramos con que la posición clásica de las manos (dedo pulgar estirado en dirección al dedo del medio) nos lleva a la activación del meridiano del pulmón (dedo pulgar) en dirección al meridiano del pericardio (dedo del medio), facilitando así, el estado de plena atención y concentración fundamental para la ejecución de los pasos virtuosos de la técnica.

La fantástica magia que se consigue al relajar y direccionar el dedo pulgar es en el fondo una sabiduría ancestral.

Volvamos a la ciencia y a nuestra historia original: en el proceso evolutivo humano es a través de la capacidad de aislamiento y oposición del dedo pulgar en relación a los demás dedos, que conseguimos realizar la pieza de precisión y, por lo tanto, fuimos capaces de usar las herramientas que permitieron nuevos descubrimientos de las capacidades humanas.

Además, la utilización de la pinza de precisión trasformó la musculatura de nuestra mano aumentando exponencialmente nuestra fuerza muscular en los dedos y principalmente en el pulgar (¿recuerdas cómo empieza este texto?, citando la fuerza de las manos de mi bebé), y esto en nuestro camino evolutivo se relaciona con el aumento de nuestro cerebro.

Cómo nos comenta Marjorie Boyle, Aristóteles se equivocaba al afirmar que los humanos tenían manos porque eran inteligentes; quizás Anaxágoras estuviera más acertado al sostener que los humanos eran inteligentes porque tenían manos.

¡Qué increíble! No es que el cerebro desarrolló nuestras manos, sino que las nuevas formas de usar las manos desarrollaron nuestro cerebro y nos hicieron más inteligentes.

Una parte de nuestro cerebro es responsable de reconocer como está nuestro cuerpo en todo momento, es la corteza somato sensorial. Y lo interesante es que no tenemos conciencia de las partes del cuerpo de igual manera. Nuestro cerebro tiene una noción de nosotros distorsionada, donde nuestras manos son gigantes.

Esta figurilla - el Homúnculo de Penfield, descrito por primera vez por el doctor Wilder Penfield entre los años 40 y 50 – muestra como nos ve nuestro cerebro:



A partir de nuestra propiocepción somos conscientes de cómo estamos en cada momento; pero la percepción de los gestos de manos y del rosto son más dimensionadas: cada gesto se comunica de manera muy directa con nuestra mente.

Como afirma la neurocientista Nazareth Castellanos, los mudras y posturas de manos aumentan el funcionamiento de la glándula pineal y son responsables de liberar serotonina, la hormona del bienestar. Así que la sensación de gozo y plenitud descritas en las escrituras antiguas es, como nos comenta la doctora, un aumento en la producción de serotonina.

Todas estas aportaciones de la neurociencia son muy excitantes y reveladoras, y se debería tomar consciencia de que hay prácticas milenarias disponibles y al alcance de nuestras manos que son despreciadas por nosotros, porque nos desvinculamos de nuestra herencia y nos escondemos en una obsesión por buscar explicaciones.

Está claro,que este potencial balsámico y curativo es una herencia del proceso evolutivo de la humanidad y que desperdiciamos un don precioso heredado de nuestros ancestros: el poder de alcanzar la plenitud y el éxtasis a través de nuestras manos.

Nuestros dedos están configurados con huellas dactilares, espirales únicas que nos conectan con la experiencia de la totalidad. Al realizar un mudra conectamos las huellas dactilares de los dedos y cada dedo tiene la función de cable conector: se direcciona a un área específica de nuestra experiencia existencial, así como con una revelación de la naturaleza colectiva.

Las manos, que fueron responsables de nuestro desarrollo, siguen siendo hasta hoy fundamentales para recibir una nueva vida en el mundo y apoyarla en su desarrollo.

Las manos no poseen únicamente un valor estético, son los portales del alma.

Como nos explica el doctor Jorge Carvajal, al nacer los médicos observan el ritual de desarrollo que se llama reflejo de moro: el bebé abre los brazos con las palmas de las manos hacia arriba y el pulgar flexionado y después vuelve las manos hacia el pecho. Es una señal de que todo está bien.

Nos abrimos al mundo y llevamos el mundo hacia nuestro corazón.

Y si lo pensamos bien, seguimos necesitando este ritual del desarrollo muchas veces durante la vida. Nuestra existencia es una secuencia de abrazos.

¿Cómo tocas el mundo?

