



Módulo de Disposiciones Corporales

ONTOLOGÍA DEL LENGUAJE CORPORAL

En la existencia humana se reconocen tres dominios primarios: el dominio del cuerpo, el dominio de las emociones y el dominio del lenguaje.

Estos tres dominios son irreductibles, y mantienen una relación de coherencia entre sí. Es decir, que los fenómenos que corresponden a cada uno, no permiten su reducción a un dominio diferente. Hemos postulado también que a pesar del carácter irreductible de estos tres dominios, ellos mantienen entre si relaciones de coherencia y que en razón de ello cabe la posibilidad de reconstruir los fenómenos de un dominio, en términos de los fenómenos de cualquiera de los otros dos, como así mismo cabe también la posibilidad de intervenir indirectamente en un dominio particular, al intervenir en los otros .Esto significa que podemos observar los fenómenos emocionales y actuar sobre ellos desde del cuerpo y del lenguaje

Comenzaremos a partir del dominio primario del cuerpo.

El **dominio del cuerpo** está constituido por dos Subdominios, a) el de la biología y b) el de la corporalidad.

a) El **Subdominio de la Biología**, está constituido por los elementos de nuestra biología y se refiere a la forma en que nuestros componentes se comportan y se relacionan entre sí, para producir la unidad biológica que somos. Lo que esta en juego, es el comportamiento

de nuestros componentes biológicos, lo que sucede a nivel de los sistemas nerviosos, digestivos, endocrinos, respiratorios, osteomuscular, etc, etc.

b) -El **Subdominio de la corporalidad** comprende el comportamiento físico de un individuo (de la unidad biológica como un todo) la forma en que esta unidad se sitúa físicamente en su entorno, y la forma como se relaciona con ese entorno. Es decir, nuestra forma de gesticular, las posturas corporales, la forma en que nos movemos en el entorno, etc.

Estos dos subdominios están relacionados. Lo que pasa a nivel biológico, condiciona lo que ocurre a nivel corporal y viceversa. Pero a su vez mantienen su individualidad. A pesar de su interconexión, siguen siendo dominios de observación diferentes

El **dominio de las emociones** y su relación con el cuerpo, comprende la relación que existe entre la actividad cerebral y las emociones y estados de ánimo de las personas. La postura física se relaciona con el estado emocional en que nos encontramos. La conexión que existe entre nuestras posturas corporales y nuestra vida emocional, es tan fuerte, que podemos darnos cuenta del estado de ánimo de una persona por el solo hecho de observar las posturas de su cuerpo. También se puede predecir las posturas físicas que adoptaran las personas si sabemos en que estado emocional se encuentran. Cuando cambian nuestros estados de ánimo también lo hacen nuestras posturas corporales. Y lo más interesante es que muchas veces, cambiando nuestra postura corporal podemos también cambiar nuestro estado de ánimo.. Un ejemplo claro de esto, es el efecto del ejercicio físico (salir a caminar, trotar, jugar, u otras practicas físicas como el yoga, o bailar) sobre nuestro estado de animo.

Nuestras posturas físicas no son inocentes. Cada vez que adoptamos una cierta postura física delatamos una forma particular de ser, la forma en que nos ubicamos en el mundo. La forma en que nos paramos y movemos en el mundo, denota la forma en que enfrentamos el mundo.

Si se desea cambiar la posición en la vida es necesario cambiar también nuestras posturas físicas.

OBSERVACIONES E INTERPRETACIONES DEL LENGUAJE CORPORAL

El lenguaje corporal no se comprende en función de reglas tan claras como las del lenguaje hablado y escrito, sino que se interpretan teniendo en cuenta su semejanza con aquello que denotan y en función del contexto en que se presentan. Existe una similitud entre los actos no verbales y aquello a lo que se refieren.

Tiene mayor capacidad que las palabras para canalizar las emociones y los sentimientos, tanto cuando son concientes como cuando son expresados inconscientemente.

El cuerpo es utilizado como metáfora descriptiva o evocativa de las emociones y las actitudes.

LA POSTURA Y LA IDENTIFICACION DEL PERFIL DEL CUERPO

Nuestro cuerpo refleja constantemente cada aspecto de nosotros mismos. Nuestra personalidad, nuestras emociones, subyacentes, nuestros comportamientos, y la manera en que nos relacionamos con nosotros mismos y con el mundo.

Todo esto aparece en nuestro cuerpo. Lo que pensamos y sentimos, define el modo en que estamos o nos movemos, también determina el estado del músculo, el área en que sentimos tensión y el modo de respirar. El cuerpo es además involucrado en situaciones cotidianas que crean estrés, obligando así a los músculos a contraerse y a disminuir el flujo de la respiración. Tanto que las tensiones emocionales o físicas, crónicas o agudas, agreden nuestra salud y nuestra felicidad, y se hace evidente en nuestra postura y en el modo de movernos.

Personalidad y Postura

Cuando somos pequeños nuestro cuerpo y emociones son espontáneas y vibrantes, (dormimos cuando estamos cansados, jugamos cuando estamos felices y contentos, lloramos cuando nos sentimos frustrados o nos enojamos cuando nuestras necesidades no están satisfechas). Nuestros sentimientos son constantemente expresados y realizados a través de nuestro cuerpo y cuando recibimos estímulos externos a través de la alimentación o el contacto, nuestro sentido de bienestar se siente nutrido.

Somos absolutamente uno con nosotros mismos y con el medio ambiente.

Cuando crecemos, comenzamos a percibirnos como separados del ambiente y de la familia de la que dependemos para sobrevivir. Combatimos para adaptarnos y para sobrevivir a los cada vez más crecientes requerimientos que se nos presentan. Aprendemos como comportarnos y como ganar aprobación y amor, controlando nuestras urgencias y nuestros comportamientos para complacer a los otros. Físicamente reprimimos nuestras emociones y nuestra vitalidad espontánea, disminuyendo la amplitud de nuestra respiración, y contrayendo los músculos. Este comportamiento puede convertirse en un modelo inconsciente y crónico que uniforma todos los aspectos de la vida. .

En general, los músculos y la postura se forman de acuerdo al desarrollo de la personalidad.

Dado que las tensiones crecen, nos vamos separando de nuestros verdaderos sentimientos y nuestras reacciones innatas. Desarrollamos comportamientos fijos en relación a nosotros mismos y al mundo que nos rodea. Estos a su vez condicionan nuestras relaciones, nuestra felicidad de movimiento y el equilibrio total y postural del cuerpo.

Otros factores condicionan el cuerpo durante el desarrollo. Los adolescentes pueden ser influenciados por los héroes exhibidos en los medios de comunicación (la postura de macho en el súper Rambo, el deslizamiento inclinado hacia atrás de la caminata de gata de una modelo, etc) Si esas imágenes se convierten en posturas fijas, los efectos para el cuerpo son desastrosos.

Los efectos de la gravedad

Millones de años atrás la especie humana, hizo algo extraordinario, se puso de pie, contra el peso y la fuerza de la gravedad (fuerza de atracción que ejerce la tierra sobre todo lo que hay sobre ella). Lamentablemente el cuerpo no se ha adaptado del todo a este decisivo escalón de nuestra evolución. La fuerza de la gravedad nos hace pagar un pesado peaje a nuestro estado bípedo. Esto se demuestra por la tensión que nos acompaña en las funciones más simples, como el estar de pie, caminar, estar sentados, siempre existe un desbalance en la estructura, y el cuerpo lucha por compensar y recolocarse en línea. Por ejemplo, si la cabeza esta hacia delante, la pelvis y las rodillas tienden a cerrarse hacia atrás para prevenir a la persona de caer.

Todo esto crea tensión muscular, dado que los músculos se hacen cargo del sistema esquelético, que tiene el objetivo de dar movimiento e impulso y cargar nuestro peso.

Los modelos emocionales y los comportamientos enraizados pueden establecer si nuestro cuerpo se extenderá y luchará contra la fuerza de la gravedad o colapsará derrotado por ella.

LOS PERFILES DEL CUERPO

Los diferentes Perfiles Corporales demuestran las relaciones existentes entre las emociones, las tensiones, la auto imagen, el comportamiento y la postura.

Dado que nuestras respuestas emocionales y físicas varían en las diferentes fases de nuestra vida, podríamos reconocernos en varios modelos. Puede ser útil no identificarse completamente en un perfil.

“Cada uno de nosotros es original, único y capaz de cambio”

Como identificar el propio Perfil

Para comenzar a examinar nuestro perfil corporal o aspectos de él, tomemos en consideración nuestro comportamiento, valores, ambiciones, miedos y elecciones de vida.

- Que rol jugamos en las relaciones?
- Como reaccionamos a las situaciones de estrés?
- Cual es la imagen que tenemos de nosotros mismos?
- Localizar el área de nuestro cuerpo en que sentimos tensión o incomodidad.
- Miremos nuestro cuerpo en un espejo e individualicemos sus modelos posturales.
- Luego confrontemos con lo que hemos encontrado con los modelos siguientes:

Diferentes Perfiles

- 1) - el hombre en guardia: cuerpo en actitud de defensa.
- 2) - la victima: cuerpo colapsado.
- 3) - el guerrero: cuerpo rígido
- 4) - el intelectual: cuerpo desorientado
- 5) - el superman o la súper mujer: postura de macho o mujer superada
- 6) - el estoico: cuerpo marcado por el peso y la carga.

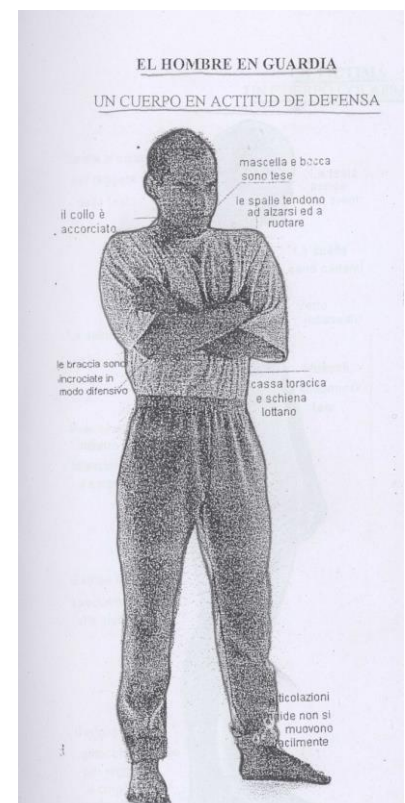
1)- EL HOMBRE EN GUARDIA Un cuerpo en actitud de defensa.

De alguna manera es natural contraer el cuerpo en una segura caparazón protectora y “retirarse” frente a situaciones de estrés. Algunas personas sin embargo crean constantemente esta armadura defensiva, contrayendo los músculos y disminuyendo la respiración para controlar sentimientos de malestar o mantenerse en guardia contra el estrés.

El tipo “en Guardia” vive en un estado de tensión, y más que responder espontáneamente a los acontecimientos, con frecuencia anticipa una crisis de recuerdos del pasado o de la ansiedad en relación al futuro. La tensión se acumula pero no consigue relajarse cuando el suceso ha pasado. Finalmente, el menor incidente causa una explosión emocional cuando esta tensión reprimida alcanza el punto límite (ruptura).

Características:

La Personalidad del tipo “en Guardia”, tiende a retener la respiración o a respirar de modo superficial. En un sentido, esta subyacente el control y la defensa y la respuesta al estrés es habitualmente una contracción muscular que puede



reflejarse en una postura “congelada”.

Esta persona puede transmitir la impresión de un resorte estrechamente a punto de explotar en acción. Cuando esto se vuelve una actitud habitual, las áreas predominantes de tensión son el pecho y el diafragma, la parte más alta de la espalda, los hombros y el cuello.

Signos de Estrés

- músculos faciales contraídos
- hombros alzados en defensa o encorvados en defensa del corazón, el lugar de los sentimientos vulnerables.
- tensión en la espalda, hombro y cuello, puede provocar dolor
- la caja torácica y la espalda tiran hacia arriba, reduciendo el flujo de la respiración a través del abdomen
- las articulaciones tienden a bloquearse, porque la energía física y emocional está contraída.

2) LA VICTIMA Un cuerpo colapsado

Para responder bien ante los desafíos, debemos ser capaces de estar en pie por nosotros mismos, y sentirnos independientes, y seguros.

Sin esta cualidad nos arriesgamos a sentirnos víctimas de las circunstancias. Bajo estrés e incapacidad de hacernos cargo, somos vencidos y arrollados por las mismas, tanto física como emocionalmente.

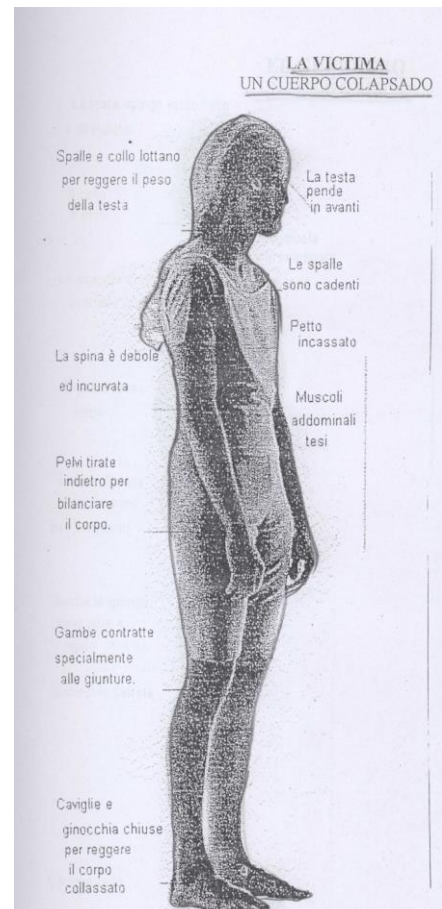
Cuando este comportamiento se ha radicado profundamente, la postura se expresa como vencida, hacia abajo, como si el cuerpo no pudiese soportar la fuerza de la gravedad o la fuerza de la tensión.

La postura encorvada revela un íntimo sentido de inadecuación o de impotencia, y una correspondiente dependencia de los otros.

La respuesta primaria al estrés del tipo “víctima”, es el abandono o la rendición.

Características:

La energía es baja y el cuerpo tiende a parecer débil, la postura refleja la profunda sensación de avasallamiento,



quiebre e impotencia.

Emocionalmente una persona con esta tendencia puede sentirse incapaz de asumir el control de su propia vida.

El tipo “victima” halla con facilidad expresiones emocionales de vulnerabilidad, pero es muy difícil para él expresar los sentimientos más escondidos, de ira, resentimiento o rabia, o valorarse e imponerse a los otros con autoridad.

Signos de Estrés

- la piel a menudo se ve pálida y los músculos son hipotónicos. Esto es debido a la carencia de la respiración. Que le impide al sistema circulatorio la posibilidad de nutrir plenamente los órganos vitales del cuerpo
- brazos y manos cuelgan flojos de la espalda. Esto refleja la incapacidad de alcanzar a los otros
- la cabeza tiende a deslizarse hacia delante creando tensión en el cuello y en la espalda y contrayendo la garganta
- los hombros colapsan
- el pecho está hundido y hueco (vacío)

3) EL GUERRERO Un cuerpo rígido.

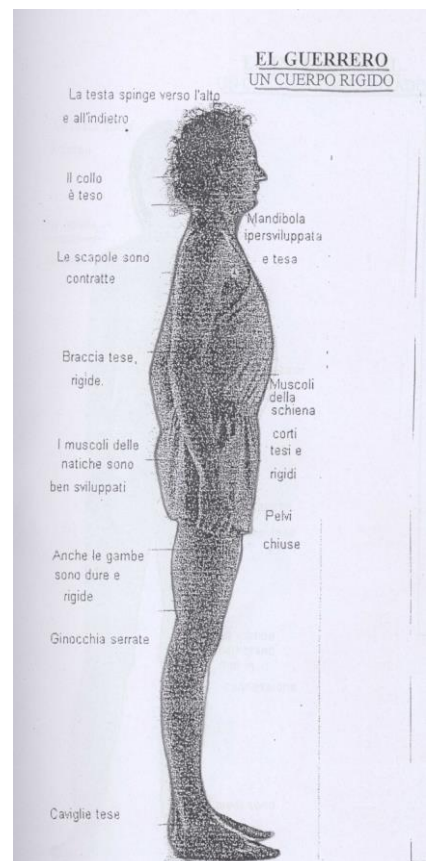
Una persona con el cuerpo del “guerrero” casi seguro establece para sí mismo los mayores niveles de exigencia.

Son ambiciosos, activos y asertivos.

Actitudes profundamente radicales que incluyen la necesidad de obtener la aprobación y de expresar características dominantes, como el orgullo y la fuerza. Estructuran tensiones en los músculos, y esto se refleja en una postura que llega a tornarse rígida. La respuesta de esta persona al estrés, es la lucha o el desafío, es estricto control ejercitado sobre su cuerpo, su mente y sus emociones, inhibe la espontaneidad e impide la expresión de sentimientos de vulnerabilidad.

Características:

Este tipo despliega la clásica postura “militar”, cabeza erguida, hombros atrás, pecho hacia fuera, columna vertebral rígida como un palo, pelvis cerrada hacia atrás, piernas tensas y rígidas. Esto crea puntos específicos de



tensiones y de dolor en el cuerpo.

El tipo “guerrero” puede llegar difícilmente a mostrar vulnerabilidad, debilidad y necesidad, y puede esconder tanto amor como las heridas dentro de un cuerpo tenso e inflexible.

Signos de Estrés

- el color de la piel puede tender al rojo, y daría la sensación que el tono muscular de estos tipos de cuerpo hacen pensar en un sobrante de energía
- la tendencia es de inspirar y retener el aliento antes que espirar en forma amplia y suelta
- el pecho esta excesivamente hinchado hacia fuera
- la parte frontal del cuerpo esta extendida en forma exagerada
- los músculos de la espalda están tensos y acortados
- la tensión en la parte baja de la espalda puede inhibir en esta persona la espontaneidad sexual y causar sentimientos de frustración.

4) EL INTELECTUAL Un cuerpo desorientado.

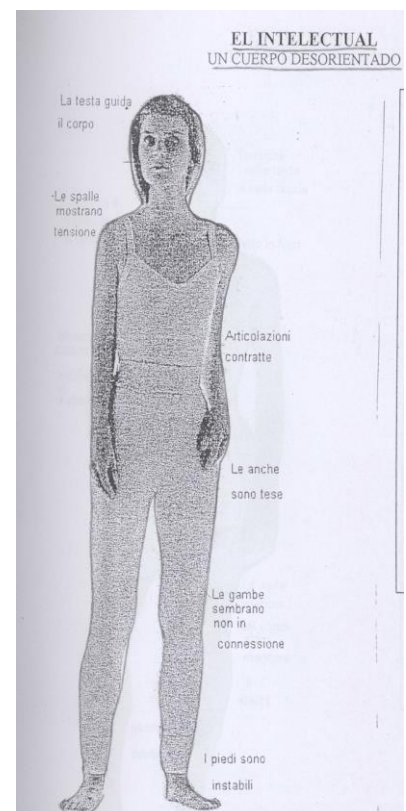
Esta persona con tendencia artística, académica e intelectual, se siente a menudo a disgusto con su cuerpo, mientras se siente mejor cuando huye en la fantasía, en la imaginación o en la mente.

Como consecuencia la persona del tipo “intelectual”, puede perder el contacto con las emociones y los sentimientos primarios, y puede ser físicamente descoordinada.

En la base de este tipo de carácter hay a menudo un profundo sentimiento de inseguridad que hace que la energía natural se retraiga en su núcleo más íntimo. Este tipo de personalidad desarrollará una autoestima expandiendo la imaginación o la habilidad intelectual, vivir tantas cosas con la mente podrá hacerla sentir extraña al cuerpo.

Características:

Físicamente se pueden encontrar diferencias notables entre la parte superior y en la inferior del cuerpo, el lado derecho e



izquierdo o la parte frontal y la posterior.

La energía esta concentrada en la cabeza.

Emocionalmente esta persona puede encontrar dificultades para desarrollar contactos estrechos e íntimos con los otros.

Signos de Estrés

- la piel es a menudo pálida y fría al toque, el tono muscular es tenso y las áreas de las articulaciones están contraídas, todas señales de que la energía esta contenida hacia el interior
- la parte alta y la parte baja del cuerpo no están en conexión
- la postura de este tipo de cuerpo no es alineada
- la temperatura del cuerpo puede cambiar en las zonas articulares
- la cabeza da la impresión de guiar al resto del cuerpo, y existe la tendencia a caminar y a moverse como si se despegara ligeramente del terreno.

5) EL SUPERMAN Una postura de macho

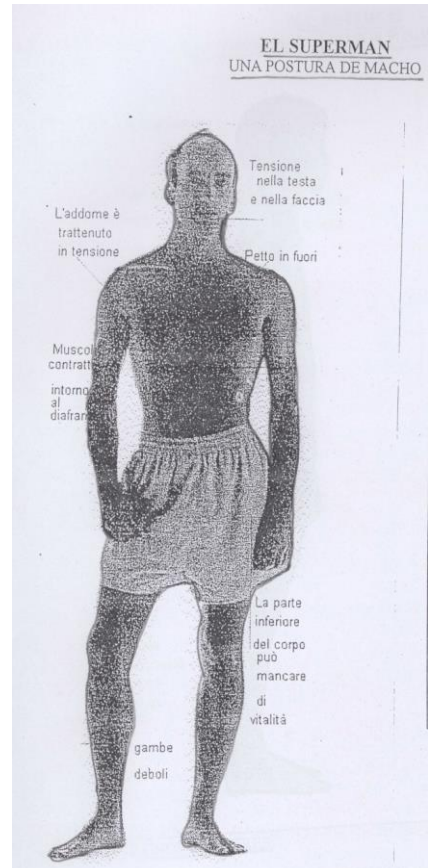
Para sentirse satisfecho, exitoso y ser feliz, es importante tener confianza en uno mismo y un fuerte sentido de autoestima. Comprendiéndose a si mismo, alimentando el propio potencial y aceptando la propia vulnerabilidad, podríamos desarrollar esta cualidad.

Sin embargo, “el superman”, o la “supermujer”, desarrollan una imagen de fuerza tanto en el cuerpo como en la personalidad basada mayormente en su temor a equivocarse y su sentimiento de controlar a los otros.

En la voluntad de ser el centro de atención y de dominar la situación, ya sea con la agresión, la fascinación o la seducción, va creando un físico (con sus inevitables puntos de tensión) que permiten a esta persona mantenerse en condiciones de control.

Características:

La postura se expresa en aquella del clásico macho, parte alta de la cabeza pesada, fuerza cargada en el pecho y en los hombros, pero muchas veces forzado, y a menudo



contraído en la pelvis y el vientre.

La energía vital esta atrapada en el cuerpo para mantener la fuerza y evitar sentimientos sexuales vulnerables, lo que resulta en una sobre carga energética en el cuello, la cabeza y el rostro.

Signos de Estrés

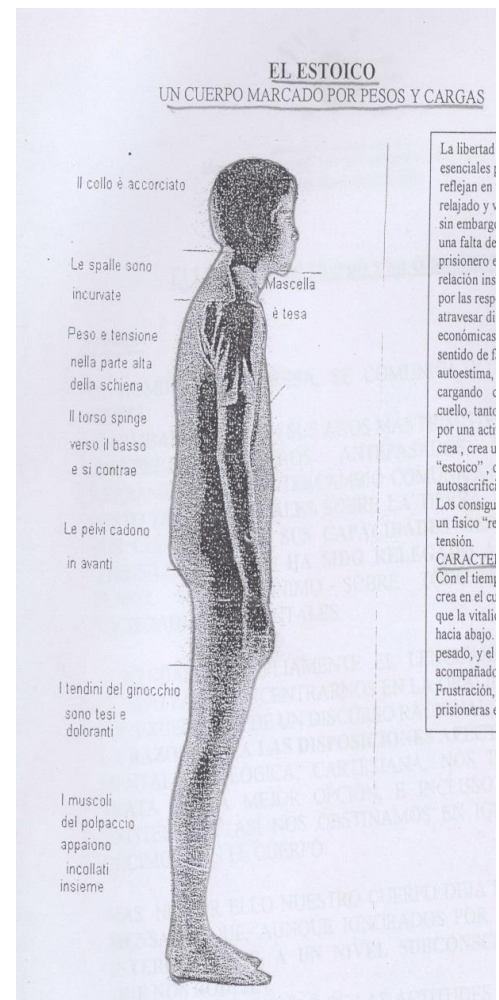
- la mitad inferior del cuerpo es desproporcionada respecto de la mitad superior hipertrófica
- las piernas de este tipo de cuerpo pueden aparecer sorprendentemente finas o débiles
- los músculos del diafragma están contraídos

6) EL ESTOICO Un cuerpo marcado por pesos y cargas

La libertad y la elección son ingredientes esenciales para la salud y la felicidad, y se reflejan en un cuerpo y una mente, relajado y vital. Ocasionalmente en la vida, sin embargo, nos sentimos aplastados por una falta de libertad y elección. Sentirse prisionero en un trabajo aburrido, sentirse superado por las responsabilidades familiares, atravesar difíciles situaciones económicas, todo eso conduce a un íntimo sentido de falta de realización, baja autoestima, y a la sensación de estar cargando con la vida, de tener una soga al cuello, tanto sea por una fase pasajera que por una actitud profundamente enraizada, crea una personalidad del tipo “estoico”, que produce sentimientos de autosacrificio, soportación y frustración. Los consiguientes modelos de estrés, crean un físico “recargado” y aplastado por la tensión.

Características:

Con el tiempo una actitud de sobrecarga, crean en el cuerpo tensiones físicas, dado que la vitalidad natural esta comprimida hacia abajo. Este tipo de cuerpo se siente pesado, y el estoicismo puede estar acompañado de suspiros y lamentos. Frustración, terquedad y rabia, pueden estar prisioneras en los músculos y las piernas.



Signos de Estrés

- el tono muscular tiende a ser flácido y la piel fría al contacto
- peso y tensión se han estructurado en la mandíbula, en el cuello y en los músculos de la parte alta de la espalda
- los hombros se encorvan como si, metafóricamente portasen el peso del mundo
- tensiones crónicas acortan el torso y lo empujan hacia abajo
- la pelvis cae hacia delante, agregando esfuerzo a la mitad inferior del cuerpo.

Descuidamos el lenguaje de nuestro cuerpo, para concentrarnos en la oralidad, que esta mas ligada a la razón que a las disposiciones afectivas. Más no por eso el cuerpo deja de transmitir mensajes, que aunque ignorados por nosotros son interpretados a un nivel subconsciente por los que nos rodean. No se trata tan solo de las actitudes más evidentes como las de una persona triste, que esta encorvada, con la cabeza hacia abajo, la mirada perdida, etc. sino todos y cada uno de nuestros Gestos.

La Oralidad es la traductora de las Ideas, y la Gestualidad es la traductora de las Actitudes.

En nuestras relaciones con los demás, la manera de movernos decidirá la valoración que se haga de nosotros.

Y si estamos bien entrenados, podremos interpretar las actitudes de los demás hacia nosotros.

COACHING CORPORAL

¿Por qué Coaching Corporal? ¿Por qué no hablar sólo de Coach o de Cuerpo?

Cuando hablamos de Ontología, hablamos del estudio del Ser, en este caso, de que es ser, Ser Humano. Somos Seres Humanos, y como tales somos lenguaje, cuerpo, emoción y algo más, entendiendo por algo más, como la intuición (aunque por no tener claro como explicarlo, muchas veces la dejamos de lado) y la espiritualidad.

Cuando hablamos de Coach, generalmente pensamos en el entrenador de un equipo deportivo, el director técnico, que le dice a sus jugadores lo que deben hacer y que además saber más que el resto del equipo.

Cuando hablamos de Coaching, lo definimos como una práctica conversacional que posibilita desafiar respetuosamente los modos de pensar y de relacionarse de las personas, los equipos, las comunidades, las organizaciones, los paradigmas en que estamos, con el fin de facilitarles y facilitarnos el acceso a resultados grupales desde el respeto, el compromiso y la alegría.

Cuando hablamos de conversaciones de Coaching de base Ontológica, hablamos de un espacio donde el Coach explora, pregunta, ofrece a la persona interpretaciones que le abran nuevas posibilidades de actuar. El Coaching se hace cargo de lo que quiero y no puedo (tengo idea y no sé como hacerlo), se ocupa de ampliar el mundo emocional, lingüístico, intuitivo y corporal. De allí que postulamos que en una conversación de coaching puedo intervenir desde diferentes ámbitos, no solo desde el ámbito lingüístico, también lo puede hacer desde la emocionalidad, la intuición o bien desde la corporalidad.

De allí, que abordaremos la corporalidad en el Coaching, no como una práctica que signifique hacer gimnasia, bailar, hacer ejercicios de alto riesgo y llevar nuestro cuerpo hasta sus límites. Significa aprender a observar nuestro cuerpo, la coherencia que existe entre lo que decimos y nuestra corporalidad. No es lo mismo si digo que me encanta lo que hago con una corporalidad de desagrado a que si lo digo con un cuerpo erguido, apasionado. No es lo mismo si cuando converso con una persona estoy mirando hacia el piso o si la estoy mirando a los ojos, conectado con ella. Cuantas veces nos ha pasado que queremos pedir algo, tenemos claro las palabras que vamos a utilizar, pero a la hora de ir donde la persona indicada no sabemos como plantear lo que deseamos, el corazón nos late en forma acelerada, las piernas flaquean, sentimos que el cuerpo no nos acompaña.

Nuestro cuerpo nos acompaña toda la vida, desde que nacemos hasta que morimos. Y sin embargo no lo cuidamos, no nos preocupamos del cuerpo, y si lo hacemos, generalmente es cuando se enferma. La propuesta es que aprendamos a mirar nuestro cuerpo, su coherencia con nuestra emocionalidad y nuestro lenguaje.

La corporalidad en el coaching es un espacio de observación, donde aprendemos a observar el cuerpo con el fin de que la corporalidad de nuestro interlocutor sea coherente con su lenguaje, su emoción, donde podamos intervenir desde la corporalidad y no solo desde el lenguaje o la emocionalidad o la intuición.

Que podemos observar cuando estamos en una conversación de coaching?

Observamos fundamentalmente la coherencia entre el lenguaje, la emoción, la intuición y el cuerpo. Podemos a modo de ejemplo, observar la velocidad o el tono de voz con la que la persona habla y si de esa forma logra el resultado deseado. ¿Cuál es su postura corporal? Esta postura corporal puede ser invitante, acogedora o invasora. A partir de la observación, se ofrecen algunas interpretaciones o pautas, a veces muy simples, que permitan lograr el resultado deseado.

El coach trabaja desde y a partir de las observaciones que haga de la corporalidad del otro, de la coherencia Cuerpo, Emoción, Lenguaje, Trascendencia y Armonía que se pueda observar. Abre caminos para nuevas posibilidades de acción.

Estas observaciones pueden darse en varias direcciones. Una y posiblemente la primera, es tomar conciencia de la biología y observar si existe la posibilidad de intervención en la corporalidad. ¿Puedo a los 65 años ser la primera bailarina del ballet de mi país, si hasta esa fecha no hice nada con mi cuerpo?

Otra observación corresponde al cambio de postura, observando los ejes verticales y transversales superior e inferior. Esto tiene relación con nuestros movimientos sobre la forma como me muevo en el espacio, como camino, como abrazo, la distancia que mantengo al conversar, como miro a mi interlocutor.

También puedo observar e intervenir en el cuerpo desde la emocionalidad y las conversaciones. Si una persona sostiene una conversación consigo misma, en la que se descalifica, su corporalidad y su emocionalidad comenzarán a reflejarse en su cuerpo. También puedo cambiar mi corporalidad desde los sonidos y el ritmo, cambio mi música interna a través del escuchar y el movimiento.

Sin embargo, es tan importante aprender a observar mi corporalidad como mis conversaciones, mis emociones. Tener presente cuales son los resultados que deseo lograr y a partir de ellos aprender a actuar. La idea principal es comenzar a hacernos preguntas sobre nuestra corporalidad y los resultados que deseo alcanzar.

¿Qué corporalidad tengo cuando quiero invitar a alguien a formar parte de mi propuesta? ¿Cuan seductora es mi gestualidad, mi tono muscular, mi entonación? ¿Cómo será mi cuerpo cuando mi conversación es “quiero hacer algo contigo”?

¿Qué corporalidad tengo cuando tengo a mi bebé en brazos o deseo acoger a alguien? En ese caso mi conversación sería “que quieres hacer”?

¿Qué corporalidad tengo cuando vivo en la liviandad y en la posibilidad de fluir, donde la conversación parecida a “esto es lo que pienso ahora”? ¿O cual es la corporalidad cuando tengo claro lo que deseo, estoy convencida de mi planteamiento, donde mi postura es “esto es lo que quiero hacer”?

Esas diferentes conversaciones me permiten predisponerme a la acción desde diferentes corporalidades y de esta forma lograr los resultados deseados.

DESARROLLO DE LA PERCEPCIÓN AMPLIADA Y CONTACTO.

Se puede realizar la practica de contacto con uno mismo, ya sea solo, en momentos compartidos, equipos de estudio, de trabajo, talleres, siempre que se necesite o se quiera explorar, experimentar, entrenarse en estas capacidades.

Sentado en una posición cómoda

Alinear los ejes (ejes vertical, transversal superior, transversal inferior)

- Cierro los ojos
- Tomo contacto con mi respiración. Siento el aire que entra por las fosas nasales, circula en mi cuerpo y sale de él.
- Relajo músculos, hombros, mandíbulas

- Tomo conciencia de mi mano derecha y la coloco donde siento que “respira mi corazón”
- Tomo contacto con mi mano izquierda y la coloco sobre mi mano derecha
- Respiro profundo, muy profundo

Tomo contacto conmigo mismo

Me observo, ¿Cuáles con mis pensamientos en este momento?

- No juzgo, no analizo
- Simplemente observo
- Respiro profundo

Me observo ¿Cómo esta mi cuerpo en este momento?

- No juzgo, no analizo
- Simplemente observo
- Respiro profundo

Me observo, ¿en que emociones me descubro en este momento?

- No juzgo, no analizo
- Simplemente observo
- Respiro profundo

Me observo, ¿en que energía o vibración me percibo?

- No juzgo, no analizo
- Simplemente observo
- Respiro profundo

Mantengo el contacto con mi respiración (con el aire que entra por las fosas nasales, circula en mi cuerpo y sale de él)

- Mantengo el contacto con el ser que estoy siendo. Con el universo que soy ahora.
- Escucho el mensaje que mi sabiduría interior tiene para darme en este momento. Este mensaje puede aparecer bajo distintos códigos (aromas, colores, sensaciones,

o la nada misma) (percibe y observa este mensaje para la lógica de aumente no tenga ningún sentido. Todo esta bien)

Y desde este ser que estoy siendo me conecto ahora con otra persona o mis compañeros de aprendizaje, etc.

- Les entrego mi mensaje, mi sabiduría. Sin palabras, sin mirarlos, sin tocarlos.
- Escucho, percibo, recibo ahora sus mensajes, sus sabidurías. Sin palabras, sin mirarlos, sin tocarlos.
- Y siempre en contacto con mi respiración ... Agradezco
- Agradezco los mensajes recibidos. Agradezco a mis compañeros el espacio compartido. Sin palabras, sin mirarlos, sin tocarlos.
- Me agradezco. Agradezco a mi sabiduría su mensaje.
- Respiro profundo una y otra vez, otra vez, otra vez....
- Mis manos vuelven sobre el regazo
- Muevo suavemente los dedos de las manos, y de los pies
- Muevo los hombros, estiro brazos hacia arriba, me desperezo
- Abro lentamente los ojos, y miro alrededor.
- Establezco contacto visual con el entorno, con mis compañeros
- Agradezco el espacio compartido.

Registrar las ideas, sensaciones, intuiciones o señales que consideres relevantes o que te llamaron la atención durante la realización del ejercicio. Darse cuenta de los ajustes corporales que fueron necesarios realizar, par mantener la postura cómoda.

Recordar que estamos explorando, experienciando. Y por sobre todo “Disfrutar” la oportunidad de estar en contacto con uno mismo.

APRENDIENDO A DARNOS CUENTA

A partir de hoy, comenzaras a transitar un nuevo camino, en el cual, es increíble cuánto podrás llegar a comprender de tu existencia, con el solo hecho de prestar mayor atención a ella y “darte cuenta” mas profundamente de tus propias vivencias.

Lo que los sabios han proclamado durante siglos es realmente cierto: el mundo esta aquí mismo, para recibirlo, lo único que tienes que hacer es “vaciar” tu mente y abrirte.....

Hay tres formas de “*Darnos cuenta*”:

- 1) el darse cuenta del mundo exterior contacto sensorial actual con objetos y eventos del presente. Lo que veo, degusto, toco, huelo, siento....veo la lapicera sobre el papel, escucho tu voz..
- 2) el darse cuenta del mundo interior contacto sensorial actual con eventos internos en el presente. Lo que ahora siento desde mi piel hacia adentro..tensión muscular, dolor, cansancio, movimiento, emociones, sentimiento...
- 3) el darse cuenta de la fantasía actividad mental que abarca más allá de lo que transcurre en el presente. Imaginar, pensar, planificar, recordar..

Para poder practicar este “Darnos Cuenta”, es importante que:

- elijas una misma hora todos los días, preferentemente
- elijas un espacio físico cómodo, donde puedas sentarte, acostarte, donde tengas mínimas distracciones.
- un lugar donde puedas estar sentado con la espalda recta, sin rigidez ni tensiones, con los ojos cerrados, sintiendo la línea céntrica de la cabeza sobre los hombros, y los hombros sobre las caderas... o acostado cómodo, pero sin dormirte..
- mientras estas sentado, en silencio, presta atención a tu respiración, observa, solo observa como esta tu respiración.
- si te distraes, solo vuelve tu atención a lo que estas haciendo.
- esta práctica no es para forzarte a hacer o no cierta actividad, se trata solo de observar y sentir que es lo que estas haciendo y llevar lentamente tu atención a lo que estas practicando.
- date ahora un tiempo para prestar atención a tu propio Darte Cuenta, sé solo un observador de tu Darte Cuenta y advierte hacia donde va...Dite a ti mismo “ahora me doy cuenta de”..y finaliza la frase con aquello de lo cual te estas dando cuenta en ese momento. En seguida date cuenta si eso es algo *de afuera, interior o una fantasía*. ... Hacia donde se dirige tu darse cuenta?... te das mas cuenta de cosas fuera de tu cuerpo o de sensaciones debajo de tu piel?... dirige ahora tu darte cuenta al área de lo que estés dándote menos cuenta, exterior o interiormente, y date mas cuenta de ello... hasta que punto estas mas ocupado de fantasías, pensamientos, o imágenes’.. Nota que mientras estas ocupado con un pensamiento o una imagen, tu darse cuenta de la realidad exterior o interior decae o aún desaparece...si tan solo puedes aprender la distinción entre una fantasía y la realidad de tu experiencia actual, podrías dar un gran paso hacia la simplificación de tu Vida...

RELACIÓN DEL CUERPO CON EL LENGUAJE Y LAS EMOCIONES.

El Cerebro Emocional. Nuestras dos Mentes. (por Daniel Goleman)

La última década fue testigo de un entusiasmo sin precedentes, con respecto al estudio científico de *“las visiones del cerebro en funcionamiento”*, posibilitadas por métodos innovadores como las *nuevas tecnologías de las imágenes cerebrales*, que han hecho visible por primera vez de la historia de la humanidad lo que siempre ha sido una fuente de absoluto misterio: **exactamente como opera esta intrincada masa de células mientras pensamos, hablamos, sentimos, imaginamos y soñamos.**

Los estudios descubrieron los detalles fisiológicos acerca de cómo cada acción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta:

- **con la ira**, la sangre fluye a las manos, y así resulta más fácil tomar un arma, o golpear a alguien. El ritmo cardíaco se eleva y un aumento de hormonas como la adrenalina genera un ritmo de energía lo suficientemente fuerte como para originar una acción vigorosa.
- **con el miedo**, la sangre va a los músculos esqueléticos grandes, como los de las piernas, y así resulta más fácil huir, y el rostro queda pálido, debido a que la sangre deja de circular por él, creando la sensación de que la sangre se hiela. Al mismo tiempo, el cuerpo se congela, aunque solo sea por un instante, tal vez permitiendo que el tiempo determine si esconderse sería una reacción más adecuada. Los circuitos de los centros emocionales del cerebro desencadenan un torrente de hormonas que ponen al organismo en alerta general, haciendo que se prepare para la acción, y la atención se fija en la amenaza cercana, lo mejor para evaluar que respuesta ofrecer.
- **con la felicidad**, hay un aumento de la actividad en un centro nervioso que inhibe los sentimientos negativos y favorece un aumento de la energía disponible y una disminución de aquellos que generan pensamientos inquietantes. Pero no hay un cambio determinado de la fisiología salvo una tranquilidad que hace que el cuerpo se recupere mas rápidamente del despertar biológico de las emociones desconcertantes. Esta configuración ofrece al organismo un descanso general, además de buena disposición y entusiasmo para cualquier tarea que se presente y para esforzarse por conseguir una gran variedad de objetivos.
- **el amor**, los sentimientos de ternura y la satisfacción sexual dan lugar a un despertar parasimpático: el opuesto fisiológico de la movilización “lucha o huye” que acompaña al miedo y a la ira. La pauta parasimpática también llamada “respuesta de la relajación”, es un conjunto de reacciones de todo el organismo, que genera un estado general de calma y satisfacción, facilitando la cooperación.

- **la sorpresa**, el levantar las cejas, permite un mayor alcance visual y también que llegue más luz a la retina. Esto ofrece más información sobre el acontecimiento inesperado, haciendo que resulte mas fácil distinguir con precisión lo que está ocurriendo e idear el mejor plan de acción.
- **el disgusto**, es una expresión igual en todo el mundo y envía un mensaje idéntico: algo tiene un sabor p un olor repugnante, o lo es en sentido metafórico. La expresión facial de disgusto, el labio superior torcido a un costado mientras la nariz se frunce ligeramente, sugiere como lo señaló Darwin, un intento primordial de bloquear las fosas nasales para evitar un olor nocivo o de escupir un alimento perjudicial.
- **la tristeza**, tiene la función importante de ayudar a adaptarse a una pérdida significativa como la muerte de una persona cercana o una decepción grande. La tristeza produce una caída de la energía y el entusiasmo por las actividades de la vida, sobre todo por las diversiones y los placeres y, a medida que se profundiza y se acerca a la depresión hace más lento el metabolismo del organismo. Este aislamiento introspectivo crea la oportunidad de llorar por una pérdida o una esperanza frustrada, de comprender las consecuencias que tendrá en la vida de cada uno y mientras se recupera la energía, planificar un nuevo comienzo. Esta pérdida de energía puede haber obligado a los primeros humanos entristecidos a permanecer cerca de casa donde estaban seguros.

Darse cuenta de que el lagrimeo de alguien significa que esta triste, a pesar de que dice lo contrario, es un acto de comprensión tan claro como lo es el desentrañar el sentido de las palabras de una pagina impresa.

Uno es un acto de la **mente emocional**, y el otro de la **mente racional**. En un sentido muy real, tenemos dos mentes, una que piensa y otra que siente.

Estas dos formas fundamentales de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental. Una, la mente racional, es la forma de comprensión de la que somos típicamente conscientes: mas destacada en cuanto a la consciencia reflexiva, capaz de analizar y meditar. Pero junto a este existe otro sistema de conocimiento, impulsivo y poderoso, aunque a veces ilógico: la mente emocional.

Estas dos mentes, la emocional y la racional, operan en ajustada armonía en su mayor parte, entrelazando sus diferentes formas de conocimiento para guiarnos por el mundo

En los seres humanos, la **amígdala**, es un racimo en forma de almendra de estructuras interconectadas que se asientan sobre el tronco cerebral, cerca de la base del anillo límbico. Existen dos amígdalas, una a cada costado del cerebro, apoyadas hacia el costado de la cabeza.

En nuestros días, estas estructuras límbicas se ocupan de la mayor parte del aprendizaje y el recuerdo del cerebro: la amígdala es la especialista en asuntos emocionales. Si la amígdala queda separada del resto del cerebro, el resultado es una notable incapacidad para apreciar el significado emocional de los acontecimientos, llamado “ceguera afectiva”.

La amígdala actúa como depósito de la memoria emocional, y así tiene la importancia por sí misma, la vida sin amígdalas es una vida despojada de significados personales.

La investigación de Le Doux explica como la amígdala puede ejercer el control sobre lo que hacemos incluso mientras el cerebro pensante, la neocorteza esta intentando tomar una decisión. El funcionamiento de la amígdala y su interjuego con la neocorteza están en el núcleo de la inteligencia emocional.

También su investigación demostró que las señales sensoriales del ojo y el oído viajan primero en el cerebro al tálamo y luego, mediante una única sinapsis, a la amígdala. Una segunda señal del tálamo se dirige a la neocorteza, el cerebro pensante. Esta bifurcación permite a la amígdala empezar a responder antes que la neocorteza, que elabora la información mediante diversos niveles de circuitos cerebrales antes de percibir plenamente y por fin iniciar su respuesta mas perfectamente adaptada.

La amígdala puede hacer que nos pongamos en acción mientras que la neocorteza, algo mas lenta pero plenamente informada, despliega su plan de reacción mas refinada.

La señal visual va primero de la retina al tálamo, donde es traducida al lenguaje del cerebro.

La mayor parte del mensaje va entonces a la corteza visual, donde es analizada y evaluada en forma de significado y de respuesta apropiada: si esa respuesta es emocional, una señal va a la amígdala para activar los centros emocionales. Pero una porción mas pequeña de la señal original, va directamente desde el tálamo a la amígdala en una transmisión más rápida, permitiendo una respuesta más rápida (aunque menos precisa). Así la amígdala puede desencadenar una respuesta emocional antes de que los centros corticales hayan comprendido perfectamente lo que está ocurriendo.

Las amígdalas pueden albergar recuerdos y repertorios de respuestas que efectuamos sin saber exactamente por qué lo hacemos, porque el atajo desde el tálamo hasta la amígdala evita completamente la neocorteza. Este desvío parece permitir que la amígdala sea un depósito de impresiones de los que nunca fuimos plenamente conscientes.

Otras investigación ha demostrado que en las primeras milésimas de segundo durante las cuales percibimos algo, no solo comprendemos inconcientemente de que se trata, sino que decidimos si nos gusta o no. El “inconsciente cognitivo” presenta a nuestra consciencia no solo la identidad de lo que vemos, sino una opinión sobre ello.

Nuestras emociones tienen mente propia, una mente que puede sostener puntos de vista con bastante independencia de nuestra mente emocional.

La investigación de LeDoux y otros neurólogos parecen sugerir que el **hipocampo** (estructura clave del sistema límbico), está más comprometido en registrar y dar sentido a las pautas de percepción que a las reacciones emocionales. La principal entrada del hipocampo está en proporcionar una memoria perfecta del contexto, vital para el significado emocional, es el hipocampo el que reconoce el significado diverso de, por ejemplo, un oso que esta en el zoo, de uno que esta en el patio de casa.

Mientras el hipocampo recuerda los datos simples, la amígdala retiene el clima emocional que acompaña a esos datos. Si nos adelantamos a un coche en una autopista de dos manos y nos salvamos rozando de un choque frontal, el hipocampo retiene los datos específicos del incidente, por ejemplo en que tramo del camino estábamos, quién se encontraba con nosotros, cómo era el otro coche. Pero es la amígdala la que a partir de entonces enviará una oleada de ansiedad cada vez que intentamos adelantar un coche en circunstancias similares.

El hipocampo es crucial para reconocer que un rostro determinado nos es familiar, pero es la amígdala la que añade que en realidad no nos gusta.

El cerebro utiliza un método sencillo pero ingenioso para hacer que los recuerdos emocionales queden registrados con especial fuerza: los mismos sistemas de alerta neuroquímica que preparan al organismo para que reaccione ante las emergencias que ponen en peligro la vida luchando o huyendo también graban el momento en la memoria con intensidad. Sometido a tensión (o a ansiedad) un nervio que va desde el cerebro a las glándulas suprarrenales situadas encima de los riñones provocan la secreción de las hormonas epinefrinas y norepinefrinas que se desplazan por el organismo preparándolo para una emergencia. Estas hormonas activan los receptores del nervio vago, mientras este nervio transporta mensajes desde el cerebro para regular el corazón, también lleva señales de vuelta al cerebro, provocadas por la epinefrina y norepinefrina, La amígdala es el lugar mas importante del cerebro al que van estas señales, activan neuronas que se encuentran dentro de la amígdala para indicar a otras regiones del cerebro que refuercen la memoria para registrar lo que esta ocurriendo.

Este despertar de la amígdala parece grabar en la memoria la mayoría de los momentos de despertar emocional con un grado añadido de fortaleza, es por eso, que tenemos más probabilidades, por ejemplo, de recordar a dónde fuimos en una primera cita o que hacíamos cuando oíamos la noticia de que la nave espacial Challenger había estallado. Cuando más intenso es el despertar de la amígdala, más fuerte es la huella, las experiencias que más nos asustan o nos estremecen en la vida, están entre nuestros recuerdos más imborrables. Esto significa que en efecto, el cerebro tiene dos sistemas de memoria, uno para los datos corrientes, y uno para aquellos que poseen carga emocional.

LOS MENSAJE OCULTOS DEL AGUA

Los descubrimientos del Dr. Masaru Emoto

Sabemos que nuestro cuerpo esta compuesto por más de un 70% de agua.

En base a esto, el doctor japonés llamado Masaru Emoto, llevó a cabo una serie de experimentos que le permitieron descubrir que **la voz, las palabras, los pensamientos y las emociones humanas pueden alterar la estructura molecular del agua.**

Es decir, descubrió y demostró que las moléculas del agua son sensibles al pensamiento de las personas, las palabras y sus emociones.

El experimento

Todo comenzó en 1994 cuando el doctor Emoto tomó muestras de agua de varias fuentes, congeló unas pocas gotas, las examinó bajo un microscopio y las fotografió.

El experimento arrojó que las formas cambiaban dependiendo del tipo de agua, si es que era sucia o cristalina, y que también dependía de otros factores.

Por ejemplo,

- expuso agua a sonidos grabados en cintas conteniendo palabras, nombres de personas, música, o exponiéndola a diferentes esencias florales. La música clásica siempre reflejó patrones hermosos mientras que el heavy metal creó imágenes distorsionadas, sin forma y borrosas como si ese tipo de música hubiera destruido el delicado equilibrio de las moléculas.
- continuó escribiendo palabras en pedazos de papel y pegándolas a un contenedor de vidrio transparente para ver si existía alguna reacción. Primero trató usando palabras positivas como “Amor” y “Gracias”, notando cada vez un bello y delicado patrón cristalino. Incluso obtuvo resultados diferentes dependiendo del idioma utilizado.

La explicación es que “las palabras convierten las vibraciones de la naturaleza en sonido, y cada lengua es diferente, por lo que cada una tiene su propio juego de vibraciones”. Según Emoto, estos descubrimientos revelan que “el agua no sólo almacena información sino también sentimientos y conciencia, reaccionando a cualquier mensaje”. E incluso agrega que “toda la información que alberga la estructura se hace visible cuando se fotografía una gota de agua en estado de congelación”.

En suma, para Masaru Emoto sus fotografías demuestran que **los pensamientos, la voz, las palabras y las emociones humanas pueden alterar la estructura molecular del agua.**

El descubrimiento es trascendente ya que como hemos comentado, el 70% de nuestro cuerpo es agua.

Por lo mismo, han surgido nuevas interrogantes en torno al poder de la intención y la palabra ya que lo descubierto por Emoto podría explicar por que una persona puede llegar a enfermarse si es constantemente bombardeada por pensamientos y palabras negativas.

Por ejemplo, frases como “eres un tonto”, o decirle “flojo, inútil, gordo o feo” pueden influir en los fluidos y el agua que contiene el cuerpo de una persona. Mientras que “frases amorosas, pacíficas y de luz” elevan su nivel vibracional protegiéndolo y cuidándolo.

A través de fotos de cristales de agua congelados a cierta temperatura ha mostrado como las palabras afectan a las moléculas del agua. El Dr. Masaru Emoto encontró que palabras intencionadas tales como “Amor” y “Gracias” son unos de los vocablos más positivos energéticamente hablando. Los cristales del agua que forman al congelarse después de haber sido expuesta a términos positivos, meditación, ciertos estilos de música o a una buena intención son verdaderamente paralelos a joyas. Definitivamente estas palabras deben estar acompañadas por “la emoción” que ellas representan (por ejemplo: decir o escribir “GRACIAS” y sentirlo.)

Si un simple “muchas gracias” cambia una molécula de agua, imaginen lo que una oración, palabras de amor, fraternidad, valentía, amistad, pueden hacer recorriendo nuestro cuerpo cargado de agua. ¡Si ocurre fuera de nuestro cuerpo, ocurrirá dentro de él también, cada vez que obremos con amor y rectitud

Por otra parte sus experimentos han demostrado que los cristales expuestos a palabras o emociones tales como “el odio, la envidia, el miedo...” representan figuras deformes y menos trabajadas que en el caso de los cristales expuestos al amor, alegría o relajación.

Por lo cual, es conveniente recordar que al revés también ocurrirá con palabras o sentimientos de odio, envidia, venganza, etc. Y es con eso que la gente puede enfermar, con agua cargada de energía mala y destructiva. ¡Muchas dolencias comienzan a partir de nosotros! ¡Con todo, si quisiéramos, todo acabaría si nosotros lo hicieramos posible

El Dr. Emoto entre otros investigadores del agua y sus propiedades, sugiere hablarle al agua antes de ingerirla o ser conscientes de su poder y el nuestro combinado a través de pensamientos alegres, positivos, sanadores: dedicarle un segundo con la intención quizás de “agradecimiento,” o “apreciación” antes de ingerirla. Escribe “Gracias” o “Te Amo”, “Soy exitoso” “Hoy tendré un gran día”, debajo de la botella de agua, que vas a ingerir.

Teniendo en cuenta este concepto simple y muy profundo a la vez, pensemos ahora que nuestro **cuerpo está formado aproximadamente por 70% agua**. ¿Qué estamos pensando en este momento? ¿Qué vocabulario utilizo para expresarme o formular mis

pensamientos? ¿Qué tipo de cristales estará mi cuerpo formando en este instante basado en la información emocional que le estoy enviando? ¿Cuál es la molécula que queremos dentro de nosotros?

¡Si obráramos con amor, verdad, rectitud, paz y benevolencia, conseguiríamos reestructurar nuestras vidas, dándoles felicidad, salud y belleza interior!



Molécula de agua expuesta a la energía del sonido del Aria para cuerda en Sol, de Bach, de la palabra Gracias...



La misma molécula de agua expuesta al sonido de un Rock Heavy Metal, de una palabra de amenaza de muerte...

MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN

Para alcanzar un estado personal en el que el cuerpo esté relajado, la mente tranquila y vivamos las sensaciones del momento, **concentrar la mente, es el secreto de la meditación.**

La meditación es mucho más que una técnica de relajación; también sirve para aclarar la mente y mantenerse alerta. Nos volvemos más sensibles hacia nuestros propios sentimientos y los detalles del mundo que nos rodea. Si meditamos unos minutos cada día, los resultados pueden ser profundos y tener larga duración.

A medida que nos sentimos más relajados y conscientes, cada uno de los aspectos de nuestra vida se puede beneficiar. Se puede conseguir un bienestar que repercutirá inclusive en la salud.

Cuando comprendemos la meditación, se convierte en algo sorprendentemente sencillo.

Sin embargo, cuando las condiciones no son las adecuadas, podemos atravesar un parque sin tener conciencia de otra cosa que no sean nuestras ideas, preocupaciones y obsesiones.

Concentrar la mente es el secreto de la meditación.

Meditamos concentrándonos en algo, que se transforma en nuestro objeto de meditación. Cualquier cosa sirve, pero lo más corriente es que las personas mediten sobre la respiración, una misma palabra repetida, una flor o una imagen mental. Hacemos un ligero examen que nos ayuda a distanciarnos de nuestros pensamientos.

Esto es algo que se puede hacer fácilmente durante unos pocos segundos, pero la mente enseguida quiere más diversión y empieza a pensar otra vez. El reto consiste en dejar que los pensamientos vayan y vuelvan al objeto, una y otra y otra vez. Cada vez que dejamos de lado un pensamiento, la mente se siente más libre.

La meditación es mucho más que una técnica de relajación; también sirve para aclarar la mente y mantenerse alerta. Nos volvemos más sensibles hacia nuestros propios sentimientos y los detalles del mundo que nos rodea. A esta capacidad mental la llamamos «conciencia». Es lo que distingue a una persona que medita de otra que simplemente está relajada.

PUNTO DE MEDITACIÓN: La Luz Roja

Este ejercicio funciona mejor cuando uno llega tarde o tiene prisa y el semáforo se pone rojo justo cuando uno llega a él.

Instrucciones

Si se siente frustrado, sonríase a sí mismo.

Tiene tal vez un minuto entero para detenerse y no hacer nada.

Permita que la mente y el cuerpo aminoren la marcha y se relajen.

Respire hondo y expela el aire lentamente.

Deje que la cara y la barriga se ablanden.

Un minuto entero para respirar suavemente.

Dese cuenta del exceso de tensión que hay en su cuerpo.

Sacúdase suavemente para desprenderse de ella y acomódese en el asiento.

Mire alrededor suyo lentamente.

El ejercicio acaba cuando la luz se pone verde. Ahora dedique toda la atención a lo que está haciendo: conducir bien y con seguridad, y espere con ganas el próximo semáforo en rojo.

MEDITAMOS POR:

- Relajación
- Salud
- Paz interior y armonía
- Concentración
- Para mejorar el rendimiento deportivo o teatral
- Inspiración y creatividad
- Calidad de vida
- Autocomprensión y terapia
- Despertar espiritual

Relajación Aprender a relajarse conscientemente y hacerlo con rapidez, en cualquier situación, es el primer paso para la meditación. Al relajarnos no sólo destensamos el cuerpo, sino también nos deshacemos de las preocupaciones mentales que nos pusieron en tensión.

La relajación consciente, generalmente se consigue al principio en un lugar tranquilo, con los ojos cerrados, pero llega el momento en que también nos podremos relajar mientras conducimos, comemos, hablamos, o incluso, mientras mantenemos una discusión.

Salud Estar más relajado cada día es enormemente valioso para nuestra salud. La meditación nos lleva un paso más adelante:

- **relaja la tensión muscular.** Esto alivia el dolor automáticamente, aumenta la movilidad y permite que el cuerpo se relaje. La respiración, los fluidos corporales y los impulsos nerviosos fluyen con libertad.

- **disminuye la presión arterial alta.** Cuando la tensión muscular se afloja, el cuerpo se vuelve más flexible y el corazón no tiene que bombear con tanta fuerza para enviar la sangre a través de venas y arterias. Cuando estamos en tensión, la sangre se espesa con colesterol, pero se hace más líquida cuando nos relajamos.

- **estimula el sistema inmunológico y la producción de glóbulos blancos.** El sistema inmunológico se resiente cuando el cuerpo está en tensión. El proceso de curación funciona mejor cuando el cuerpo está relajado o durmiendo. La meditación acelera el tiempo de recuperación después de una enfermedad o una operación.

- **se abren los conductos respiratorios cerrados.** Resulta particularmente buena para personas asmáticas y alérgicas (fiebre del heno).

. **aumenta la circulación de la sangre hacia el aparato digestivo, la piel y el cerebro.** Cuando estamos en tensión, el sistema digestivo se nos cierra y el torrente sanguíneo se dirige a los grandes músculos responsables del reflejo «hacer frente o escapar». La

meditación le da la vuelta a este proceso y el aparato digestivo vuelve a funcionar correctamente otra vez.

El flujo de sangre hacia la piel y las extremidades se puede experimentar como una agradable sensación de cosquilleo cuando nos relajamos. Una mejor circulación significa que todo el cuerpo se alimenta mejor de nutrientes y elimina los productos tóxicos con mayor eficacia.

- **tiene efectos drásticos sobre la actividad hormonal.** las hormonas relacionadas con la tensión disminuyen durante la meditación. El patrón de secreciones hormonales de una persona que hace meditación generalmente se parece al de una persona cinco o diez años más joven, lo que sugiere que las tensiones físicas de la edad no pesan tanto. Las personas que hacen meditación son como las personas que están en muy buenas condiciones físicas, parecen más jóvenes de lo que son en realidad por su edad.

- **equilibra la actividad de los hemisferios izquierdo y derecho.** Cada uno de los hemisferios del cerebro gobierna la coordinación motora del lado opuesto del cuerpo. Si un hemisferio es activo en exceso, el cuerpo puede tender a estar ligeramente inclinado, torcido o desequilibrado, lo que naturalmente crea tensión física. Las personas ansiosas tienden a tener o sentir nudos por todo el cuerpo.

El hemisferio izquierdo generalmente rige sobre el pensamiento mientras que el derecho lo hace sobre los sentimientos. Muchos de nosotros nos encontramos en un caso u otro. Tal vez pensamos en exceso todo el día o las emociones nos inundan, pero la meditación equilibra esa situación. La persona que practica la meditación es capaz de pensar con claridad al tiempo que mantiene sus respuestas emocionales.

- **Indicaciones sobre la salud en general.** La evidencia médica sugiere que la meditación puede resultar especialmente eficaz en casos de insomnio, migraña, asma, dolor crónico, hipertensión, alergia o recuperación después de una enfermedad. Frecuentemente consigue buenos resultados con los desórdenes psicosomáticos de la piel, el aparato digestivo y el sistema nervioso.

Paz interior y armonía A veces pensamos que la paz interior es imposible porque el mundo o nuestra vida es un caos, y sin embargo, la tranquilidad, aunque sea pasajera, siempre nos acompaña cuando nos relajamos. En esos momentos en los que disfrutamos plenamente de la belleza de la naturaleza o jugamos con nuestro perro, el miedo y la rabia quedan en suspenso, hayamos tenido un día bueno o malo. Incluso el dolor crónico parece más tolerable.

Concentración La tensión socava nuestra capacidad de concentración. Si intentamos pensar y hacer una docena de cosas diferentes a la vez, no hacemos ninguna bien.

La meditación nos prepara para concentrarnos en una cosa cada vez. Aprendemos a descartar las preocupaciones mentales triviales y las obsesiones improductivas, lo que nos da espacio para trabajar y poner toda la mente en la tarea a realizar.

Mejorar el rendimiento Los grandes bailarines, tenistas y actores llevan a cabo su actuación con gracia y facilidad. Están relajados y usan sólo la cantidad de energía necesaria para lo que están haciendo.

Inspiración y visión La meditación pone el pensamiento verbal en el fondo y crea un espacio para que la inspiración aparezca. La meditación puede ayudar a solucionar problemas difíciles. Nos permite retirarnos, como si nos subiéramos a una montaña para inspeccionar el terreno que vemos debajo. Podemos dejar de lado las enojosas minucias y concentrarnos en la visión general. No se trata de un proceso por el que «pensamos la cosas con detalle», sino que las respuestas frecuentemente aparecen como una ráfaga cuando la mente está tranquila.

Calidad de vida se puede vivir en un mundo rico de sensaciones y sentimientos. Disfrutar de una simple comida a conciencia es más satisfactorio que un gran banquete con la mente puesta en otra cosa.

Conciencia de uno mismo y terapia La conciencia de uno mismo comienza con la conciencia del propio cuerpo. La señal más clara de neurosis es la falta de esta conciencia.

La meditación nos hace poner los pies en la tierra, nos pone en contacto con las sensaciones de nuestros cuerpos. Reconocer la realidad de quiénes somos puede ser incómodo, pero la conciencia de uno mismo debe comenzar por aquí. La relajación afloja las tensiones del día. La relajación profunda puede liberar la tensión crónica acumulada durante años. A su vez, esto puede aflojar las emociones reprimidas que dieron lugar a dichas tensiones. Cuando la mente es fuerte y está tranquila, a menudo hace aflorar recuerdos y emociones ocultas, lo que nos permite reconocerlas y tratarlas.

Despertar espiritual Para poder seguir el camino espiritual, necesitamos aclarar la mente y escuchar.

Nuestras mentes a menudo se encuentran contaminadas por un interminable desfile de pensamientos y fantasías triviales. La meditación puede eliminarlas a medida que aparecen. Puede parecer que una persona que busca el despertar espiritual practica la meditación de forma distinta a la que alguien que intenta superar el insomnio, pero sin embargo, las reglas generales son las mismas en ambos casos. Para conseguirlo, ambas personas necesitan estar relajadas y conscientes en la meditación y en la vida diaria. Es como aprender a conducir un coche. Hay ciertos procedimientos que debemos seguir de forma ineludible, pero una vez que aprendemos a conducir, somos nosotros los que decidimos dónde vamos.

LA MEDITACIÓN: El Arte De Estar Relajado Y Alerta

La **meditación** es un estado mental tranquilo y alerta; el cuerpo está relajado y la mente concentrada. Los pensamientos quedan a un lado y nos sentimos en armonía con las sensaciones del momento.

La **relajación**, en cambio, se da cuando la mente va de un lado a otro, entre el sueño, la fantasía y el pensamiento. Podemos estar medio despiertos y no saber lo que estamos pensando. Es un estado agradable, pero fuera de control.

Tenemos más posibilidades de sentirnos relajados y alerta cuando nos concentramos en algo que nos gusta, como por ejemplo:

- Escuchar música
- Observar los pájaros en el jardín
- Practicar yoga, o cualquier ejercicio con conciencia
- Ducharse
- Comer algo que nos guste
- Hacer un ramo floral
- Estar acostado escuchando el viento y la lluvia

Las instrucciones básicas para la mayoría de meditaciones son las mismas:

1. Relajarse.
2. Elegir algo para concentrarse y explorar.
3. Si la mente se distrae, traerla nuevamente a la concentración.
4. Dejar de lado todo lo demás.

A la mente le asignamos una tarea sencilla para mantenerla alejada de las preocupaciones. Por ejemplo, contamos las respiraciones o decimos un mantra. Esa es nuestra ancla. Cuando nuestra atención se pierde, nos esforzamos por hacerla volver. Una buena concentración es placentera. Es como un niño fascinado con un juguete: sensaciones y sentimientos, no pensamientos. Estamos concentrados cuando todos los otros pensamientos y sensaciones quedan momentáneamente apartados o empujados

La postura

Podemos meditar en cualquier postura (sentados, de pie, caminando o acostados) o situación intermedia. Cada postura tiene un efecto mental diferente y no hay una postura concreta que sea «la mejor». Lo que importa no es la postura sino lo que hacemos en ella.

En una silla o almohadones que mejor se adapte para que nos sintamos cómodos. La postura debe permitirle respirar con facilidad (nada de hombros caídos) y mantenerse despierto y alerta

PUNTO DE MEDITACIÓN: Un Objeto Cualquiera

Esta técnica se puede practicar en cualquier momento libre, por ejemplo sentado a la mesa de trabajo, o esperando el autobús, o en el coche.

Instrucciones

Elija un objeto interesante dentro de su campo de visión.

Puede ser una flor, la hierba moviéndose al viento, el dibujo de la camisa de la persona que está a su lado.

Fije su mente allí. Elimine la charla interior. Pase a sentir.

Deje que los ojos se ablanden (no fije la mirada).

Use los ojos como una lente zoom. Deje que el tiempo se haga lento y explore el objeto a placer. Imagine su textura u olor, si es el caso.

Permita que afloren las asociaciones.

Deje que su cuerpo se afloje y se relaje.

Respire profundamente y suspire al soltar el aire.

Tenga conciencia del objeto, su cuerpo y la corriente de atención que los une.

Finalmente, de forma consciente, deje de centrar la atención en el objeto.

Compruebe si su estado mental ha cambiado.

TOMAR CONCIENCIA DE LA TENSIÓN

La tensión, también conocida como estrés, no es una fuerza que escape a nuestro control porque tiene lugar dentro de nuestros cuerpos. Es una respuesta excesiva de temor o rabia, con su propio cóctel de hormonas, que prepara al cuerpo para hacer frente o escapar. Lamentablemente, casi siempre dirigimos la atención hacia fuera, hacia el problema aparente, en lugar de hacia dentro, hacia nuestras reacciones a dicho problema.

Normalmente tratamos de ignorar la tensión en lugar de hacerle frente. La tensión es incómoda, pero es fácil bloquearla temporalmente.

La forma más sencilla de aliviar la tensión es sentirla, con todo detalle, en el cuerpo. Si logramos sentirla de forma desapasionada, sin el temor o la ansiedad habituales, comenzará a deshacerse casi como por decisión propia. No tenemos que «hacer» nada, simplemente sucede, pero si nos esforzamos en bloquearla, puede permanecer dentro de nosotros literalmente durante años.

¿Hacemos un sencillo ejercicio? No cambie de Postura Cierre los ojos y lentamente repase todo su cuerpo, pensaba que estaba relajado, pero a medida que va sintiendo el cuerpo en

detalle, encuentra áreas excesivamente tensas. Hay partes del cuerpo que están más tensas de lo necesario. Tal vez la postura es incómoda, un hombro está rígido, la mandíbula apretada y la respiración entrecortada.

¿Se da cuenta también que un punto de tensión se relaja, casi automáticamente, en cuanto lo nota? La mandíbula se suelta, el hombro se afloja. Lo hacemos de forma instintiva. Podemos aumentar el efecto haciendo unos pequeños movimientos ondulatorios. Fíjese qué fácil es aflojar la tensión cuando sabe exactamente dónde está y piense el tiempo que habría permanecido allí si no la hubiera notado.

La curación está en permitir que el malestar aflore en la conciencia y en ir eliminándolo poco a poco.

Marcamos un número telefónico con un nudo en el estómago. Nos sentamos ante nuestra mesa de trabajo con los hombros encorvados, como predispuestos a no respirar. Conducimos aferrándonos al volante. Leemos un libro con la mandíbula apretada y el ceño fruncido. Todos estos son ejemplos de tensión excesiva y es más de lo que necesitamos para la tarea que estamos haciendo.

Desprenderse de la tensión

Nos relajamos mejor si no le hacemos frente al proceso. El dolor de espalda o de cuello que sentimos nos puede parecer como un nudo enorme, pero se ha formado a través de miles de pequeños movimientos de reacción excesiva y no desaparecerá en un abrir y cerrar de ojos. La relajación es el proceso inverso. Se alcanza con cientos de aflojamientos paso a paso.

Estamos tensos porque no escuchamos a nuestros cuerpos y a menudo todo lo que tenemos que hacer es prestarles un poco de atención. Con aceptación y conciencia, el dolor comenzará a remitir

PUNTO DE MEDITACIÓN: Ir Más Lentamente

Este ejercicio ayuda a ver la velocidad a la que vamos. Cuando estamos tensos, suele ser más rápida y más espasmódica de lo necesario. Este ejercicio le ayudará a reducir el ritmo metabólico. La instrucción es sencilla. Durante unos pocos minutos, conscientemente haga todo con un poco más de lentitud.

Instrucciones

Elija una actividad sencilla que haga todos los días, por ejemplo:

- Vestirse
- Ducharse

- Salir de casa y subir al coche
- Desayunar o tomar una taza de té
- Regar las plantas
- Sacar al perro

Transforme la actividad en un punto de meditación, asignándole un principio y un fin. Añada un minuto o dos más, para no tener prisa. Realice todos los movimientos un poco más lentamente. Preste atención al ritmo al que camina, se da la vuelta, se sienta, levanta objetos. Por lo demás, actúe de forma natural. Observe cuando tiene prisa y está nervioso, cuando está suave y relajado. ¿Respira con facilidad? ¿O aguanta la respiración? Disfrute conscientemente de las sensaciones que experimenta: el agua que corre por su cara, el sabor de la tostada, la textura de su camisa, el sonido de la llave cuando cierra la puerta. Mantenga la mente presente. Si su mente se ausenta y se pierde en pensamientos, regrese a las sensaciones del momento presente.

Cuando termine el ejercicio, quédese quieto durante diez segundos y observe cómo se siente. Practique la misma actividad cuatro días seguidos y observe los cambios que se producen.

CONCENTRACIÓN

Las instrucciones básicas a emplear para la mayoría de meditaciones son las mismas:

1. Relajarse.
2. Elegir algo sobre lo que concentrarse y explorarlo.
3. Si la mente se distrae, volver a la concentración.
4. Dejar de lado todo lo demás.

La diferencia básica entre distintas formas de meditación radica en lo que elegimos como objeto de concentración: la respiración, el cuerpo, música, afirmaciones, mantras, una visualización y un objeto visual.

La Técnica Básica - La concentración

La concentración ocurre de forma natural cuando algo nos interesa o nos llama la atención. Decimos que estamos concentrados cuando no pensamos en nada más.. Por ejemplo, estamos concentrados cuando disfrutamos de la textura y el color de un pañuelo de seda, estamos enfrascados en la lectura de un buen libro, saboreamos la primera cucharada de una deliciosa sopa, nos aplicamos cuidadosamente el maquillaje de ojos o limpiamos el parabrisas en la estación de servicio. Cuando una de estas actividades está al frente de nuestra mente, todos los demás pensamientos quedan relegados, pero en

cuanto nuestra atención se aparta del pañuelo de seda o de la sopa, vuelven a aparecer de forma instantánea. Así es como la atención realiza ese pequeño milagro: poner freno a los pensamientos (o tal vez deberíamos decir sacarlos suavemente del medio).

La clave de una buena concentración está en tener interés en el objeto o la actividad. Por lo tanto, nos interesamos en los cambiantes detalles, momento a momento, de la respiración. Es una sucesión de sensaciones, ondulaciones y flujos musculares que van y vienen dentro de nuestro cuerpo. El vientre, el pecho y las fosas nasales son tres sitios donde las sensaciones son más claras. Notamos cuando se para y comienza, o si es suave o espasmódica. No tratamos de cambiarla. No «pensamos» en ella, simplemente la notamos a medida que sucede.

Cuando nos concentramos la mente se vuelve más lenta. Ponemos más atención, nos relajamos y los demás pensamientos desaparecen. Concentración es no-verbal, sensual e inmediata: implica sentir, no pensar.

MEDITACIÓN BÁSICA I: La Respiración

Es mucho más importante sentir la respiración. ¿La mente está allí cuando la respiración comienza o se para? ¿Nos damos cuenta de los detalles cambiantes momento a momento? ¿Sentimos la respiración en diferentes partes del cuerpo, como el abdomen, el diafragma, el pecho o las fosas nasales?

Si examinamos la respiración con curiosidad, la mente estará concentrada y podremos notar finas sensaciones que resultan fascinantes. Esta meditación puede, eventualmente, llevarnos a explorar todas las energías vitales dentro nuestro.

Instrucciones

- Busque un lugar relativamente tranquilo y tómese 15 minutos para meditar. Colóquese en una posición cómoda que le permita respirar con facilidad.
- Dedique un minuto o dos a repasar lentamente su cuerpo de forma interna, para soltar las tensiones sutiles. Examine ojos, boca, hombros, manos, vientre.
- Respire profundamente y suspire. Deje que su abdomen se afloje, que el aire de la respiración tenga espacio donde moverse.
- Explore el movimiento de la respiración dentro suyo. Si hay una pausa cuando acaba de soltar todo el aire, disfrútela. Permita que la respiración sea espontánea. No trate de controlarla, ni de respirar correctamente o de regular la respiración.
- Para mantenerse alerta, cuente las respiraciones hasta cinco o diez repetidas veces. Esto ayuda a fijar la mente cuando usted se distrae. Puede contar cada vez que acaba de expeler todo el aire («uno... dos... tres...», o contar dos veces, cuando inspira y cuando expira («uno, uno... dos, dos...»), o usar la conjunción «y» («uno... y dos... y tres...»).

-Si pierde la cuenta, no se preocupe y vuelva a empezar. Si se distrae fácilmente, examine cada respiración con mayor intensidad. Si tiene sueño, abra un poco los ojos o corrija su postura. Deje que su cuerpo se duerma. No se ponga rígido. En el fondo, sea consciente de las sensaciones de relajación, o sea pesadez / ligereza, cosquilleo, respiración suave, etc.

-Salga lentamente de la meditación. Permanezca sentado en silencio con los ojos abiertos durante un minuto. Observe si se siente diferente con respecto a cuando comenzó el ejercicio.

Postura Y Respiración

Lo que importa no es la postura que adoptamos, sino cómo nos comportamos en ella. De hecho, podemos meditar en cualquier postura, sentados en una silla o acostados en el suelo, de lado o de espalda, caminando a pasos rápidos o lentos, o de pie, o en cualquier posición intermedia. La postura debe ser cómoda (pero no demasiado), equilibrada y abierta (para poder respirar con facilidad), y también alerta. La regla general más importante es no dejarse caer.

La forma más sencilla de relajarse es notar las sensaciones de tensión y relajación momento a momento en el cuerpo, tomar conciencia de la postura. ¿Cómo siente su cuerpo? ¿Rígido, duro y en tensión, o suave, flojo y abierto? La buena postura «sale de dentro» a medida que armonizamos más con nosotros mismos.

Una buena ayuda es comenzar cualquier meditación con un repaso de la postura. ¿Se siente usted cómodo y equilibrado? ¿Respira con facilidad? Probablemente no, o al menos no perfectamente. Resulta muy útil dedicar un minuto o dos a aflojar el cuerpo puede ser la parte más productiva de toda la sesión.

MEDITACIÓN BÁSICA 2: Inspección Del Cuerpo

En cualquier meditación ayuda tener algo sistemático que hacer. En este ejercicio podemos inspeccionar el cuerpo deliberadamente en etapas, de arriba hacia abajo o al revés. La inspección del cuerpo es una meditación sobre la postura y la respiración. Es una práctica excelente por sí misma y puede servir de preliminar para otras técnicas.

Divida al cuerpo en siete regiones y pase deliberadamente de una a la siguiente., examinamos todas y cada una de las sensaciones que aparecen en cada parte del cuerpo, como, por ejemplo, dolor, cosquilleo, calor, tensión, pulso, humedad, o cualquier otra.

Se puede repasar el cuerpo hacia arriba o hacia abajo, con rapidez o con lentitud. Se puede pasar de una región a otra cada vez que se suelta el aire, o contar cinco o diez respiraciones (o más) en cada región.

Instrucciones

Siéntese cómodamente y sacuda el cuerpo hasta aflojarlo. Inspecciónelo por encima y afloje cualquier tensión obvia. Respire profundamente un par de veces y déjese ir completamente mientras suelta el aire.

Repase el cuerpo a su propio ritmo: una, cinco o diez respiraciones a cada región. Interésese por el detalle sutil:

Cuero cabelludo y frente

La cara y la parte inferior de la cabeza

Cuello, garganta, hombros, brazos y manos

Pecho y espalda

Diafragma y plexo solar

El vientre

Caderas, piernas y pies

Concéntrese en el flujo de la respiración en cualquier parte del cuerpo: vientre, pecho, garganta o fosas nasales. Cuente las respiraciones, como en la meditación anterior. Tome conciencia de las sensaciones de relajación que le rodean: pesadez, cosquilleo, expansión, etc.

Repita los pasos 2 y 3 a su gusto. Como alternativa, tal vez prefiera inspeccionar el cuerpo en dirección ascendente. La inspección descendente es relajante, en efecto. La inspección ascendente eleva la energía y lo mantiene más alerta.

MEDITACIÓN BÁSICA 3: Música

Si su objeto de meditación es la música, las instrucciones habituales son válidas. Relájese, concéntrese en la música y cuando la mente se distraiga, tráigala otra vez a la concentración.

Cualquier música no cantada sirve. Puede ser rápida, lenta, tranquila o apasionada, pero con alguna característica que atraiga a la mente.

Instrucciones

-Revise su postura y respiración durante un minuto o dos. Ponga su mente en estado alfa antes de que la música comience.

-Haga sonar la música y disfrútela. Observe detalle y color. Si espontáneamente aparecen imágenes o colores, úselos para profundizar la meditación. Sienta la música resonar dentro del cuerpo. Pregúntese de vez en cuando «¿Estoy todavía con la música?». Tenga presente cuando se siente alejar. Observe la especial calidad «viva» de esos momentos cuando está completamente con la música.

-Cuando la música deje de sonar, vuelva a usted mismo. ¿Se ha relajado completamente, o está un poco nervioso? ¿Está aguantando la respiración, o es suave y floja? Cuando se sienta absolutamente en contacto consigo mismo, salga de la meditación.

CAMINAR Y MEDITAR

Dado que caminar es una postura de meditación, igual que estar sentado o acostado, se aplican las instrucciones habituales: comodidad, equilibrio, vigilancia. Intentamos caminar cómodamente, sin exceso de tensión. El cuerpo debe estar recto y equilibrado para permitir libertad de movimientos.

Se puede caminar para un lado y para otro en una habitación, o en una franja de suelo de unos 20 pasos de largo. Esto disminuye las distracciones visuales que se darían en un parque, por ejemplo.

Caminamos lentamente para notar los cambios precisos de sensación cuando el pie se levanta, se mueve y pisa el suelo. Cuando nos esforzamos por notar detalles cada vez más sutiles, los pasos naturalmente se vuelven más lentos. Cruzar la habitación puede llevar media hora. Verbalmente seguimos cada etapa: «levantar... mover... bajar... apoyar... etc» y eventualmente llegamos a notar el comienzo y el final de cada etapa.

Esta práctica sirve para desarrollar una conciencia exacta momento a momento. Los pensamientos extraños desaparecen completamente. La meditación que realizamos sentados, por otro lado, tiende a desarrollar tranquilidad, que normalmente es suave en los bordes. Alternar caminar y sentarse puede proporcionar una profundidad y una claridad extraordinarias.

La meditación hecha caminando se puede integrar más fácilmente en la vida diaria si se practica informalmente, por ejemplo cuando vamos al trabajo a pie. Como caminamos con mayor rapidez, es más fácil concentrarse en el equilibrio de todo el cuerpo que en los movimientos individuales de cada pie. Podemos notar que la alineación muscular del cuerpo se altera con cada paso que damos. Generalmente fijo mi mente en el centro de gravedad de mi cuerpo. Tanto la meditación sobre la respiración o la revisión corporal se pueden hacer mientras caminamos.

Meditar con los ojos abiertos puede resultar difícil al principio, ya que normalmente los ojos saltan de una atracción a otra sin parar. Cuando estamos ansiosos, los músculos que mueven los globos oculares se tensan, los ojos se mueven con mayor rapidez y las ondas cerebrales permanecen en estado beta.

Intente entonces desconectar los músculos que mueven los ojos y déjelos quietos en sus cuencas. Para ayudarse, fije los ojos en un punto en la distancia (un árbol o un coche) y diríjase hacia ese punto. Esto le mantendrá la cabeza centrada y la ayudará a no mirar hacia los lados.

Trate de recordar cómo se sienten sus ojos mirando una puesta de sol, disfrutando de un cuadro u observando a alguien que ama. Generalmente se sienten suaves y amables. Las ondas cerebrales alfa están presentes. Recree esa clase de sensación en sus ojos al caminar.

Caminar es una postura, como sentarse, en la que se puede practicar cualquier meditación. Si se siente encerrado en la meditación básica caminando, es posible tomar otros caminos. En lugar de concentrarse en el cuerpo en movimiento, nos podemos concentrar conscientemente en otras cosas. Lo mejor es nombrar el objeto elegido como un mantra a medida que espiramos.

Estas son algunas de las posibilidades:

1. «**Sonido**». Al caminar, explore conscientemente todo el espectro de sonidos que le rodea. Mantenga un poco los sonidos en su mente cuando ya se han apagado. También puede hacer lo mismo con «olfato» o «vista».
2. «**Sensación**». Permita que su mente se detenga un momento en cualquier objeto sensorial que llame su atención. Deje que las cosas aparezcan y pasen de forma espontánea. Su mente automáticamente se sentirá atraída por esto o aquello: un gato, un charco, un insecto, el olor de los gases de coches, y así sucesivamente. Si las sensaciones son conscientes, es que está usted meditando. Pero recupere su mente cuando se pierda entre los pensamientos.
3. «**Color**». Fíjese qué colores lo atraen. De una mirada rápida trate de ver la tonalidad de un objeto sin investigarlo. Extraiga el color e imprímalo en su mente, de modo de poder llevarlo consigo unos metros cuando el objeto haya salido de su campo de visión.
4. «**Viento**». Concéntrese principalmente en el aire que le da en la cara cuando camina. Se trata de una práctica hermosa incluso en ausencia de brisa.
5. «**Espacio**». Diga la palabra «espacio» a medida que abarca la sensación del cielo encima suyo. Interiorice la sensación e imagine que su cuerpo se vuelve espacioso.
6. «**Luz**». Observe la calidad de la luz en todos lados. No se concentre en los árboles en sí, sino en la luz que se filtra a través de ellos. No se concentre en el edificio, sino en la luz que desprende. Al igual que en la meditación «espacio», interiorice la luz para poder sentir que brilla desde dentro.
7. «**Paz**». Siéntase caminar en armonía consigo mismo y con el mundo. Que sus pasos sobre la tierra sean pacíficos. También puede usar cualquier otro mantra o afirmación.

8. Por la noche, cuando haga una meditación sentado, repase mentalmente los objetos que destacaron durante su meditación caminando. Saboree nuevamente la sensación de cada uno de ellos.

Las directrices básicas para cualquier meditación siguen siendo válidas para las que se acaban de describir: relajarse, concentrarse en una cosa, recuperar la mente cuando se distraiga. El arte de la meditación es sacar conscientemente al frente una parte de su experiencia y dejar que el resto permanezca en el fondo. Las meditaciones hechas caminando fácilmente pueden convertirse en un placentero paseo. Aunque estemos meditando, igualmente necesitamos saber dónde está la mente en cada momento.

La meditación hecha caminando lleva la práctica a la calle. Equilibra las tendencias introspectivas de sentarse. Esto normalmente nos proporciona una mayor empatía con la naturaleza y nos sentimos más cómodos en el mundo en general.

ACTIVIDAD CEREBRAL Y SU RELACIÓN CON LA RESPIRACIÓN, POSTURA CORPORAL, LENGUAJE Y EMOCIONES.

Ondas Cerebrales Alfa Y Beta

Nuestros pensamientos afectan a nuestros cuerpos de forma instantánea; es algo que notamos enseguida cuando meditamos: algunos pensamientos nos aceleran, otros nos aplacan. Si queremos relajarnos, una ayuda es reconocer los pensamientos, o estados mentales, que permiten que esto suceda.

Con la práctica, rápidamente aprendemos a reconocer las señales físicas de la relajación. El cuerpo se siente pesado y flojo, la piel nos cosquillea, la respiración es ligera, etc. El paso siguiente es saber qué es lo que está pasando mentalmente, para lo que resulta útil conocer cuándo la mente está en el estado de ondas mentales alfa y cuándo está en beta.

La mente emite impulsos eléctricos continuamente y éstos se clasifican según su frecuencia. Al estar despiertos las ondas cerebrales siguen ritmos más rápidos (14 a 30 ciclos por segundo) y se llaman beta; los ritmos más lentos se llaman alfa. Los ritmos del sueño son theta y delta. Estos diferentes estados mentales tienen funciones muy diferentes.

El **estado mental beta** es activo y pensante, es un estado ocupado. Normalmente estamos en beta la mayor parte del tiempo que estamos despiertos. En el estado mental beta podemos pensar, hablar, manejar muchos estímulos diferentes a la vez y especular sobre hechos pasados y futuros. Está asociado con el lado izquierdo de la mente.

El estado mental alfa es lo opuesto. Es relajado, un estado receptivo, de sensaciones. Cuando los sentidos superan a los pensamientos (al morder una fruta, o al escuchar la lluvia), estamos en alfa. Cuando sentimos una emoción «en el estomago» en lugar de pensar en esa emoción, es que alfa predomina.

El estado alfa se da con mayor probabilidad en el presente, en los sentidos y en contacto con nosotros mismos y lo que nos rodea. Está asociado con el lado derecho de la mente.

En alfa, «somos» más que «hacemos». Se da cuando nos abrimos y permitimos que el mundo entre (y nuestros propios sentimientos también). Es más pasivo, vulnerable y confiado, como el estado mental de un niño pequeño.

Cuando «hacemos», nuestra atención se dirige hacia fuera. Es cuando respondemos a lo que nos rodea y tratamos de cambiarlo. Esto es más cansador que la pasividad de alfa. Necesitamos tiempo en alfa para recuperarnos de beta.

En pocas palabras, alfa es cuando sentimos y beta es cuando pensamos. Alfa es en el presente, beta es en el pasado o el futuro. Alfa está en contacto con el aquí y ahora, beta está en contacto con los conceptos. Alfa es mentalmente receptivo y beta es mentalmente activo..

Alfa generalmente tiene lugar justo antes y después del sueño. En ese momento en el que nos tendemos en la cama después de un largo día, los pensamientos se dispersan. Notamos los pequeños dolores del cuerpo, las sábanas frías. Estamos ahí, en los sentidos, en el presente.

Cuando estamos relajados y conscientes, probablemente estamos en alfa: caminando por el parque, escuchando música, arreglando flores. Es cuando nos relajamos con una taza de té y soñamos despiertos, o estamos absortos en una manualidad. Es probable que estemos en alfa cada vez que «nos perdemos» en algo hermoso o fascinante.

Alfa y beta pueden darse juntos, pero tienden a eclipsarse entre sí. Podemos cambiar de un estado a otro muy rápidamente, como en una escala móvil. En cualquier momento podemos estar en un estado alfa-beta en proporción 80/20 o viceversa.

Hablar y pensar pueden resultar acciones excitantes y estimulantes, pero rara vez relajantes. La forma más rápida de relajarse es cambiar el interruptor mental de «activo» a «pasivo», o dicho de otro modo, cambiar de pensar a sentir. Pasamos una hora o dos al día en estado alfa. Debido a que es un estado relajado, tendemos a entrar y salir de él con muy poco control. Con la meditación, aprendemos a reconocer este estado y conscientemente lo profundizamos.

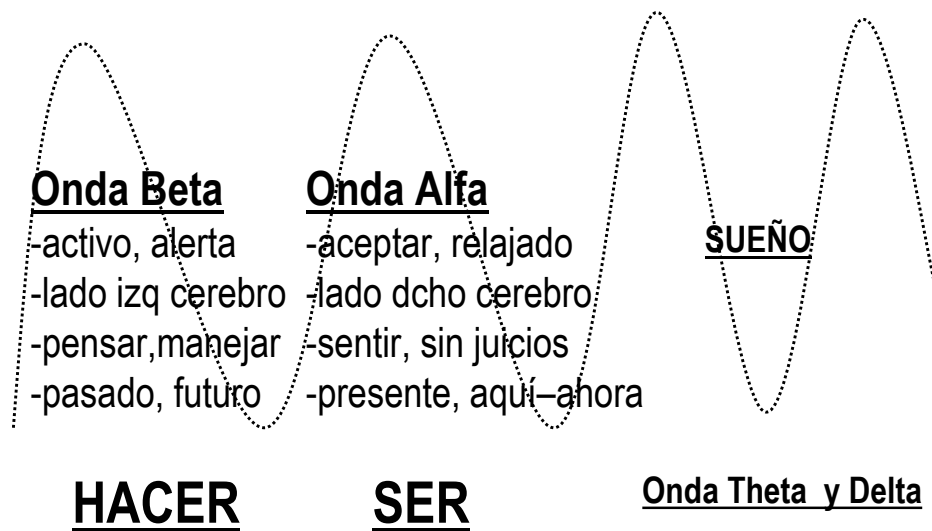
Ondas cerebrales alfa y beta

Cuando nos relajamos, nuestras mentes literalmente se vuelven más lentas, algo que es fácil de comprobar porque no pasamos de una idea a otra con tanta rapidez. Es

conveniente llamar «alfa» a este estado, dado que las ondas cerebrales alfa (entre 7 y 14 ciclos por segundo) son dominantes cuando nos relajamos. Las ondas cerebrales más rápidas (14 a 30 ciclos por segundo) se llaman «beta». Éste es generalmente nuestro estado mental activo. Las ondas cerebrales del sueño se llaman theta y delta.

El estado alfa tiene una calidad mental muy clara que podemos aprender a cultivar. En alfa, el sentir predomina sobre el pensar y somos mentalmente receptivos más que activos. Nuestra atención se centra más en el presente que en el pasado o futuro. El estado alfa es un estado que acepta y no enjuicia.

RESPIRACION - ACTIVIDAD CEREBRAL



MÉTODO ALBA EMOTING

Educando las emociones desde el cuerpo

En la vida cotidiana cada persona se mueve constantemente entre un estado emocional y otro.

Que es lo que modifica o gatilla tales estados emocionales?? Ciertos estados emocionales son provocados por:

-estímulos externos: visual, auditivo, táctil, algo cotidiano, una hoja caída, un rostro en una revista, una foto, una película, pueden ser suficiente para provocar una emoción o evocar un recuerdo asociado a un estado emocional. La emoción experimentada va a

depender de la historia particular del individuo. En este caso la estimulación viene del mundo externo.

estímulos internos: sin motivo particular consciente el solo hecho de pensar en algo, o recordar, puede entristecernos, alegrarnos, etc. En este caso el despertar emocional se produce por estímulos internos, es decir, por una activación intracerebral espontánea.

Tanto en uno o en otro caso, la emoción evocada se acompaña de modificaciones sutiles en la expresión facial, la dirección de la mirada, y la postura corporal (todos componentes expresivos de la emoción. Como también ciertos cambios a nivel visceral (aumento del ritmo cardíaco, contracciones estomacales, rubor en la piel, aceleración de la respiración, etc).

Las teorías que intentan explicar como se gatillan los estados emocionales, varían desde las que postulan que las emociones se producen por una apreciación cognitiva de la situación, hasta las que apoyan la moción que propone que las emociones son la consecuencia directa de la percepción a nivel corporal.

¿Es posible definir las emociones???

Las emociones son predisposiciones para la acción. Hablar de emocionalidad implica hacer distinciones en el ámbito de lo posible asociado a la acción. La rabia , el amor, la culpa ...mas que referirse a lo que sentimos, aluden a espacios de posibilidades en el que nos encontramos en nuestro desenvolvimiento en la vida. Es decir, que nos abren o cierran posibilidades para llevar a cabo acciones en los distintos dominios de la vida profesional, laboral, pareja, familia, salud, recreación, otras relaciones, etc.

Desde un enfoque holístico, preconizado por la Doctora Susana Bloch, investigadora de la Universidad Pierre Curie, dice que “Las emociones son estados funcionales dinámicos de todo el organismo que implican simultáneamente una activación fisiológica, (reacciones neuroendocrinas), un comportamiento expresivo (reacciones neuromusculares) y una experiencia subjetiva (la vivencia emocional). Es decir, que involucran grupos particulares de sistemas efectores (visceral, endócrino y muscular) y sus correspondientes estados subjetivos (vivencias).

Los diversos componentes de una emoción están íntimamente ligados entre sí. Normalmente, en situaciones de la vida, los tres niveles: fisiológico, expresivo y subjetivo, están en armonía, pero frecuentemente los componentes expresivos se disocian involuntariamente del nivel subjetivo.

Esto puede ocurrir desde el simple “no darse cuenta” de la propia expresión facial hasta la máxima contradicción entre expresión y experiencia subjetiva que se puede observar en ciertos estados psicopatológicos.

Pregunta Cómo puedo producir una cierta emoción, controlar su comienzo y fin, y a la vez transmitirla vívidamente, dependiendo de las circunstancias? .

El proceso mental mas comúnmente utilizado en ambos casos, es tratar de:

- *Activar un estado mental* reviviendo o imaginando una situación emocional (estímulo interno). Esto corresponde a una estimulación intracerebral, provocada en forma voluntaria.
- *Gatillar una emoción* por un estímulo externo (visual, auditivo, táctil) por ej mirando una película con una fuerte carga emocional y esperar que surja la emoción, deseada en el sujeto que la mira..o también escuchando una música determinada.

No es fácil predecir las reacciones emocionales específicas, ya que el mismo material ematogénico o estímulo no necesariamente evoca la misma emoción en personas distintas o en la misma persona en momentos diferentes. En ambos casos es difícil determinar con precisión el principio y el fin del surgimiento de la emoción.

Luego de 20 años de investigación la Dra. Susana Bloch y su equipo, han desarrollado un procedimiento diferente para la Inducción Emocional basado en la reproducción de ***Patrones Efectores Emocionales***. Estos corresponden al conjunto de reacciones neuromusculares, viscerales, y neuroendocrinas que se activan durante una emoción espontánea natural y contiene los elementos somáticos que pueden ser controlados intencionalmente, por lo que es posible reproducirlos a voluntad mediante ***Patrones Respiratorios, las Actitudes Posturales y las Expresiones Faciales específicas***.

Se llama ***Modelo Efecto Emocional*** a la configuración respiratorio – facial – postural específica que caracteriza a cada una de las seis emociones básicas como ser alegría, tristeza, miedo, erotismo, ternura, rabia. La reproducción de los tres efectores del modelo, que están bajo control voluntario, permite inducir la vivencia emocional correspondiente tanto en el que la reproduce como en el que la observa

Con entrenamiento es posible entrar y salir de un estado emocional o pasar rápidamente de uno a otro controlando su duración, intensidad, y grado de compromiso subjetivo. Esto hace que la reproducción de los modelos efectores constituya un método llamado ***Alba Emoting***, particularmente útil para el trabajo de cualquier persona que necesite actuar en el ámbito público, así también como en el manejo de las relaciones personales, familiares y privadas. Y para el estudio experimental de una emoción con fines científicos, terapéuticos o artísticos. Una vez aprendido bajo orientación experta, lleva a cualquier persona a entrar rápidamente en contacto con sus propias emociones, a reconocerlas en su verdadera dimensión, e idealmente regularlas. Permite también identificar las emociones mixtas que inducen neurosis y aprender a “descontaminarlas”.

Se identificaron y analizaron estos elementos somáticos para seis emociones básicas.

Las emociones básicas son: alegría, tristeza, rabia, miedo erotismo, ternura

-reacciones fásicas: son respuesta transitoria que está en relación directa con una situación ematogénica particular. Estas respuestas en la mayoría de los casos se traducen en una acción como ser: alegría / reír, tristeza / llorar, rabia / atacar, miedo / huir, erotismo / coquetear, ternura / acariciar.

-reacción tónica: son estados crónicos mantenidos en el tiempo. Las emociones básicas también pueden ser tónicas, si se las mantiene en el tiempo, lo cual se corresponde con lo denominado “estados de ánimo”. Como ser felicidad estado crónico de la alegría, depresión estado crónico de la tristeza, odio o furia estado crónico de la rabia, pánico estado crónico del miedo, sensualidad estado crónico del erotismo y amistad estado crónico de la ternura.

Es estos casos las emociones no se vinculan a un estímulo específico y fácilmente pueden transformarse en un comportamiento desadaptado o neurótico.

Esto se debe a que la mayoría de los elementos de los patrones efectores de cada emoción están presentes.

Características generales de los Patrones Emocionales

- Expresión Facial contracción de los músculos faciales específicos relacionados con las emociones básicas y sus derivaciones más complejas como ser cambios fisiológicos diferentes de acuerdo al prototipo facial. La mímica produce señales universales de emoción.

Cuando se forman a las personas en producir prototipos faciales, relacionados con las emociones básicas, ocurren diferentes cambios fisiológicos de acuerdo al prototipo facial. Si se activan mas elementos del sistema emocional, la emoción resultante es más vívida y está más próxima a la emoción natural.

- Posturas las seis emociones se sitúa en dos ejes: tensión / relajación (grado de tonicidad muscular involucrado) y aproximación / retiro (tendencia de avanzar o retroceder como actitud básica). Rabia y miedo se ubican en el punto máximo del eje tensional, pero involucran grupos musculares opuestos, que determinan actitudes direccionales opuestas. Aproximación en el caso de la rabia (la persona esta lista para atacar) o en el caso del miedo, evitación (la personas se prepara para huir) o paralogización (la persona se queda tensamente inmóvil) dependiendo si se trata de miedo activo o pasivo. El pánico de escena es un ejemplo típico de esto último. En el polo de la relajación con leves diferencias del grado de tono muscular, se ubican la tristeza - llanto, ternura - amor maternal, amistad, erotismo – fase inicial de excitación sexual y alegría – risa. Sin embargo estas cuatro emociones se expresan en distintas actitudes direccionales. Un recogimiento leve, generalmente hacia abajo, en el caso de la tristeza – llanto. (La persona se retrae) Una posición vertical abierta y levemente hacia atrás para la alegría y risa. Una

actitud de aproximación en el caso del erotismo, mas o menos acentuada según concierne a una respuesta sexual mas receptiva o más activa. Una actitud total de aproximación en el caso de la ternura (la persona se prepara a tocar, acariciar, proteger).

- **Respiración** Los patrones respiratorios y su grado de complejidad son los más claros elementos de diferenciación entre las emociones mencionadas. (respiración profunda, acelerada, entrecortada, ahogo, suspiros, etc.). La relación entre respiración y emoción es una observación clínica corriente y es el fundamento de las técnicas de relajación y ejercicios de yoga.

*** Pautas del Método de Inducción**

Debido a que las actitudes posturales prototípicas y las expresiones faciales específicas se pueden reproducir intencionalmente se llaman Patrones Efectores Emocionales. Los mismos se inician a través de la Respiración. como marco de referencia fundamental. Es el Patrón Respiratorio específico el que induce al estado emocional.

La completa y precisa reproducción del patrón efector puede activar el conjunto de la red emocional específica. La propiedad de activar otros elementos de un sistema emocional mediante la reproducción de acciones somáticas prototípicas bien definidas, permite generar emociones en forma controlada. Las posibilidades de inducir y controlar estados emocionales con acciones voluntarias específicas nos puede permitir

- tener relaciones constructivas en cada uno de los dominios de nuestra vida
- crear contextos emocionales adecuados en nuestros lugares de trabajo
- proveernos de herramientas para reconocer como se encuentran emocionalmente las otras personas en un momento determinado, en que emoción se encuentra, por ejemplo quien no presta atención a lo que sucede en cada organización, o como podemos “diseñar estados emocionales” para ayudarlo a salir de esa postura que no lo predispone a accionar conforme a la necesidad de ese momento.

Técnica de Salida de la emoción:

Para evitar lo que suele llamarse “resacas emocionales” producidas por la inducción de algunas de las emociones que estamos evaluando, se desarrolló una técnica de salida de la emoción, que consiste en terminar cada reproducción emocional con al menos tres ciclos de respiración lenta, profunda, y regular, seguida de una completa relajación de los músculos faciales y un cambio de postura. La Respiración consiste en inhalar por la nariz pausadamente, mantener el aire y exhalar lentamente por la boca. Este proceso devuelve a la persona a un Estado Neutro. Este tipo de “reset” (volver a cero) de la excitación emocional toma a cada persona mas o menos tiempo, dependiendo del grado de activación del sistema de control emocional. De hecho, si se ha logrado llegar a un nivel crítico de activación emocional, la emoción seguirá su curso normal, manifestándose

completamente. Como este método es una herramienta poderosa, es fundamental aprender a controlarla.

El dominio de esta técnica de entrar en una emoción al cambiar la respiración, el tono muscular y la postura, y salir de la emoción al cambiar la respiración, los músculos faciales y la postura, **permiten** a la persona empezar y terminar un estado emocional a voluntad, y regular el grado de compromiso subjetivo. Ello intensifica la utilidad del método propuesto para el trabajo de aquellas personas que pueden no haber desarrollado aún competencias para salir o entrar en determinados “estados de ánimo”.

Es importante considerar que la técnica de salida les permite generar conversaciones desde un lugar neutro, limpio de emociones, que pudieran afectar los juicios implícitos en dichas conversaciones.

Este método constituye un apoyo técnico para la persona que le facilita aprender a diseñar sus conversaciones, según el estado emocional en el cual reconoce que se encuentra y o reconoce en su interlocutor. Desde allí puede crear el contexto necesario para “transformarse en un Líder de las Emociones y no que las emociones lo lideren”.

De esta manera puede ayudar a saber por ejemplo, que un leve cambio de apertura de los ojos modificará su expresión facial, o que en el estado de rabia el cuerpo esta preparado para el ataque, por lo que debe tensar los músculos antigravitatorios, y prepararlos para la acción o que es imposible sentir o expresar alegría o ternura sin esta muy relajado.

El **Método Alba Emoting** activa las emociones mediante la reproducción correcta de modelos respiratorios, posturas físicas y gestos faciales específicos. Este modelo llamado por su creadora “Modelos Efectores”, son las manifestaciones visibles de los estados emocionales y pueden ser aprendidos y reproducidos intencionalmente. El método incorpora una técnica especial para “neutralizar la emoción”, basada en acciones respiratorias y posturales concretas que hacen volver a la persona a un estado neutro instantáneamente, y a voluntad. Con la práctica del Alba Emoting, se logra una transmisión vívida, genuina y precisa de cada emoción, válida ante todo tipo de observador, independiente del talento, origen étnico, y bagaje cultural e intelectual.

El Método Alba Emoting , es un método científico que permite

- percibir, reconocer, expresar y recrear emociones básicas (alegría-risa/ tristeza-lanto/miedo-angustia/ rabia-agresión/amor erótico-amor ternura/
- desarrollar la inteligencia emocional a partir del cuerpo.

- comprender mejor como se producen y que significan las llamadas emociones mixtas (combinación de estas emociones básicas)
- entrar y salir de un estado emocional a voluntad, convirtiéndose en un poderoso instrumento para expresar la inteligencia emocional.
- activar las emociones al reproducir correctamente la respiración, postura física y gestos faciales específicos
- neutralizar la emoción en base a la respiración, y postura y volver a un estado neutro instantáneo y a voluntad.

Objetivos del Método

- entrar en contacto con las propias emociones básicas en forma simple y directa.
- recuperar la conciencia de su propio emocionar y de los demás.
- facilitar la comunicación de las emociones propias.
- incrementar la capacidad para hacer distinciones entre las diferentes emociones.
- enriquecer el manejo de la inteligencia emocional.
- aprender a entrar y salir de un estado emocional a voluntad.

La posibilidad de inducir estados emocionales, a través de acciones físicas puede ayudar a las personas que eligen ser líderes de su vida, a reconocer, expresar y controlar sus emociones..por lo que la madurez y sabiduría interior son requisitos básicos para desarrollar este método.

COMUNICACIÓN NO VERBAL (CNV) – LENGUAJE CORPORAL

Hemos dicho que si bien el lenguaje constituye al Ser Humano como el tipo de ser que somos, existen los otros dos dominios, el del cuerpo y el de la emocionalidad. Los tres dominios mantienen una coherencia tal que, el cambio en uno de ellos traerá manifestaciones en los dos restantes.

En la medida que posturas físicas, emocionalidad y lenguaje se correspondan, podemos acceder a cada uno a través de los demás.

Es común observar que los cambios en uno de los tres dominios no logran conservarse, debido a la presión de coherencia que provienen de los otros dos. Ello obliga muy frecuentemente a intervenir simultáneamente en los tres dominios para asegurar que las transformaciones producidas en uno de ellos se encuentren con cambios que les sean coherentes en los otros dos. Por ejemplo no basta inducir un cambio en el tipo de conversaciones que una persona tiene, si la emocionalidad en la que se halla es aquella que es coherente con las conversaciones del pasado. De no intervenir en la emocionalidad, el cambio en las conversaciones corre el peligro de no conservarse y por lo tanto, de ser efímero.

Posturas físicas, emocionalidad y lenguaje se comportan entre sí de manera congruente y se influyen mutuamente.

Es necesario mostrar por qué ello sucede y cuales son los mecanismos a través de los cuales se produce la influencia de un dominio fenoménico sobre otro. El existir tal coherencia, se abre la posibilidad de utilizar cualquier dominio para referirse a los otros dos. Es decir, se puede "traducir" los fenómenos de un dominio en fenómenos correspondientes a los otros dos. En la medida en que posturas físicas, emocionalidad y lenguaje se "corresponden" podemos acceder a cada uno a través de los demás. Este proceso de traducción lo llamamos "reconstrucción". Esto nos permite decir, por ejemplo, que podemos realizar una "reconstrucción corporal" de un determinado juego de lenguaje o realizar una "reconstrucción lingüística" de una determinada emoción.

La coherencia de estos tres dominios abre un espacio importante de diseño o de intervención. La transformación producida en un determinado dominio, se traduce en modificaciones en los demás. Existe, por lo tanto, todo un campo de intervenciones indirectas a través de las cuales, por ejemplo, una modificación emocional puede perfectamente modificar nuestras conversaciones y nuestra postura física.

La CNV es un campo interdisciplinario en el que confluyen la antropología, la psicología y la semiología. Es una ciencia que aporta nuevas ideas acerca de la comunicación humana.

Pone énfasis en su aplicación, al desarrollo de la empatía y la asertividad, como fundamentos naturales de la comunicación auténtica y persuasiva. También aborda el manejo no-verbal de los juegos de poder, en las actividades laborales y sociales cotidianas, y su relación con los tipos de carisma y liderazgo. Utiliza estrategias posturales y gestuales para la reducción del estrés.

Los gestos, las posturas, las miradas, los tonos de voz y otros signos y señales no verbales, constituyen un lenguaje complementario al de las palabras, con el que nos comunicamos en forma constante. El conjunto de estos elementos y la disciplina que los estudia se llama Comunicación-No-Verbal.

En cualquier encuentro y conversación, la CNV expresa el complejo mundo afectivo compuesto por las emociones, sentimientos y estados de ánimo. Refleja como se sienten las personas y también manifiesta la marcha de los procesos cognitivos relacionados con la atención, la memoria y la imaginación.

A través de los actos no verbales se evidencian las valoraciones positivas o negativas que experimentamos hacia otras personas. Por otro lado la CNV exterioriza las intenciones, como la sinceridad y el engaño, así como el estado biofísico, es decir, el cansancio, la vitalidad, la salud o la enfermedad.

La CNV tiene más influencia que las palabras en las reacciones que nos provocamos mutuamente. Sin embargo, le prestamos poca o nada de atención, pues está relacionada con procesos inconscientes. Por esta razón, tiene un alto poder retórico sobre las mentes individuales, tanto como sobre la mente colectiva.

Ocupa un lugar central en todos los tipos de interacciones cara a cara, mientras que la ejecución precisa de movimientos, ademanes y emblemas específicos es fundamental para la adecuada representación de los rituales de la religión, la política y la comunicación masiva. Las personas adoptan diferentes estilos de CNV, compuestos por patrones habituales de comportamientos gestual y postural, debido a su identidad colectiva y carácter individual.

En las relaciones laborales y sociales existen protocolos constituidos por los códigos no verbales, más eficientes que algunas personas manejan de manera espontánea, ya sea porque están naturalmente dotadas o porque tuvieron la oportunidad de aprenderlos. Para muchas otras personas el desconocimiento de estos códigos es una desventaja.

Al tomarlos en cuenta, la CNV integra en la mente un cuadro mucho más completo de nuestras interacciones. A través del conocimiento de estos códigos y sus significados comenzamos a vernos a nosotros mismos y a los demás con un enfoque revelador. La CNV favorece una percepción más lúcida y totalizadora de los procesos comunicativos, y por ende, de las relaciones humanas. Con la práctica, el conocimiento de la CNV se transforma en un tipo especial de inteligencia. Su empleo en la vida cotidiana acrecienta la capacidad de prestar atención y de reconocer lo que sucede más allá de las palabras. Gracias a ello podemos poner en escena las estrategias más adecuada.

Esta inteligencia no-verbal es un tipo especial de inteligencia emocional, pues previene y resuelve conflictos que no pueden abordarse de ninguna otra manera, dado que su causa se encuentra en patrones no-verbales de comportamiento emocional inconsciente.

Una vez que alguien nos señala la existencia de los códigos no-verbales ocultos tras la abrumadora preeminencia de las palabras, nos sorprende descubrir que siempre han estado ahí. Las razones para semejante obnubilación están fundamentadas, en primer lugar en el hecho en que hablar con palabras define nuestra identidad como seres humanos, al diferenciarnos del resto de las especies. Nuestras propias capacidades lingüísticas nos han hecho olvidar que también hablamos con el cuerpo, como el resto de los animales. Desde el nacimiento hasta los 2 años de edad, la CNV es el principal canal

de comunicación entre los niños y los adultos. Pero a partir del momento en que los infantes alcanzan suficiente eficiencia verbal, la capacidad natural para comprender el significado de las expresiones faciales, las gesticulaciones y las posturas se debilitan.

De adultos la mayoría de las veces no le prestamos ninguna atención a lo que los demás nos comunican con su lenguaje no-verbal ni nos damos cuenta de lo que nosotros mismos estamos comunicando sin palabras. Sin embargo las señales y los signos no verbales son omnipresentes en nuestras actividades cotidianas.

A través de la decodificación de las señales y signos no-verbales interpretamos, en forma básicamente inconsciente, el estado de ánimo y el carácter de las personas con las que nos relacionamos.

Estudios específicos demuestran, por ejemplo, que la forma en que nos estrechamos las manos cumplen un papel muy importante en las impresiones que nos formamos sobre las personas. En función de la CNV evaluamos mutuamente nuestras cualidades y tomamos decisiones, tales como otorgar o no nuestra confianza. Influye en la comunicación persuasiva es decir, en convencer a los demás de pensar en una determinada dirección o realizar una determinada acción.

TAXONOMÍA DE LA CNV

Los significados de las expresiones del rostro, de los ademanes, de las posturas, el significado de las miradas, las formas en que se establece contacto físico, el uso de símbolos (distintivos, corporativos, religiosos), estilos de arreglo personal (peinados, indumentarias) patrones culturales en el uso del tiempo, y paralenguajes (tonos y volumen de voz, los silencios, el ritmo) son parte de la CNV.

Se clasifican en 5 sistemas:

1) Sistema kinésico:

- Gestual y Postural:

La **conducta gestual** comprende expresiones faciales, de las manos, de brazos, y piernas, del tronco, de la cabeza, y del cuerpo,

Las **posturas** son comportamientos más estables en los que partes o total del cuerpo adopta una posición que puede durar minutos y hasta horas. Incluyen las formas de estar de pie, sentarse y caminar.

Los **gestos** transmiten información específica sobre los estados emotivos, cognitivos y valorativos. Ej. : gestos con las cejas, es común a todas las culturas y se utiliza

inconscientemente como saludo y señal de reconocimiento amistoso pero levantar una sola ceja es signo de incredulidad, sospecha, etc.

Las **posturas** comunican la intensidad de la emoción y aportan datos sobre el estado afectivo si se sienten bien o mal. Ej. : adelantar el torso indican receptividad o desafío, mientras que cruzar los brazos señalan mala predisposición o simplemente que se tiene frío.

También entran en esta categoría la **manipulación de objetos** que se golpean desplazan o frotan. Ej. : acariciarse la corbata gesto de seducción, tocarse el anillo respuesta a un estímulo.

- **Ocular** mirar es una forma de tocar a distancia, hacer sentir nuestra presencia a los demás. Mirar a los ojos a una persona es establecer contacto visual. Abarca todos los tipos de miradas, y maneras de sostenerlas, la duración, dirección y la intensidad. Ej. : sostener la mirada sin pestañear es señal de atención, mientras que la frecuencia de pestañeo señala nerviosismo. Esquivar la mirada puede indicar temor, vergüenza, culpa o timidez. Sostener la mirada puede ser señal de apertura a la experiencia, interés, mientras que el desinterés se manifiesta por miradas vagas por el entorno. Los distintos brillos de la mirada pueden significar tristeza, ira.

- **Contacto** el contacto físico transmite una fuerte carga emocional. La observación de las diferentes formas de contacto, de las partes del cuerpo que alguien toca o permiten que le toquen, ofrece indicios acerca de la relación. La cabeza y el rostro son partes del cuerpo que solo permitimos que nos toquen personas de nuestra confianza más íntima. Si tocamos en esa zona a una persona que no conocemos lo más probable es que reaccione mal. La parte más segura para iniciar contacto con un desconocido es el antebrazo.

2) Sistema Proxémico

Estudio de patrones culturales que usamos para construir, manejar y percibir el espacio social y cultural. Las relaciones entre el comportamiento humano y el espacio pueden observarse en la aplicación del concepto de territorialidad a las distancias que los miembros de diferentes culturas mantienen durante sus interacciones.

Todos los seres humanos tenemos una frontera externa de nuestro ser, que marca las distancias a las que necesitamos mantener a los demás para no sentirnos amenazados o invadidos.

- **Zona íntima próxima** (menos de 0.15 cm) alta probabilidad de contacto físico, denota un alto grado de familiaridad y afecto.(abrazar, reconfortar) Pero en contextos competitivos, discusiones, suele preceder al desencadenamiento de agresiones físicas.

- **Zona íntima lejana** (de 0.15 a 0.45 cm) se le permite entrar a esta zona a familiares, amigos. A menos que en un juego de poder queramos desconcertar a nuestro interlocutor, para de esta forma imponernos.

- **Zona personal próxima** (de 0.45 a 0.90 cm) se utiliza bolsos, abrigos, cruzar piernas, o los brazos.

- Zona personal lejana (de 75 a 1.20 m) en una relación no muy íntima, vecinos, parientes lejanos, compañeros de trabajo.
- Zona social (1.20 a 3.00 m) entre asociados comerciales y entre desconocidos en un espacio público.
- Zona pública (de 3.5 a 7.5 m) distancia entre un conferenciante y la audiencia.

3) Sistema Cronémico

Es el aspecto vinculado con las formas culturalmente establecidas de organizar el uso del tiempo.

- Usar el tiempo en compartimentos de horarios dedicados con exclusividad a un único tipo de actividad.
- Utilizar el tiempo en forma de continuo indiferenciado dedicado a actividades diversas, simultáneas y hasta antagónicas (recibir una llamada telefónica, escuchar radio, leer un fax a la vez que se atiende alguien).

4) Sistema Diacrítico

Abarca los códigos de vestuario, y del arreglo personal, incluye el uso de distintivos corporativos, religiosos, el largo del cabello, el estilo de la indumentaria, el maquillaje, la bijouterie o joyas, etc. Expresan identidad de quienes los pone en escena y emite un mensaje hacia los demás. Permite conocer el pensamiento y la personalidad de quien los exhibe.

5) Sistema Paralinguístico

Comprende el tono de voz, el volumen, el ritmo, la dicción, el acento vocal, los énfasis, las pausas, los suspiros y los bostezos.

GESTOS, POSTURAS, ACTITUD Y ESTILOS

Los estados afectivos y cognitivos son canalizados a través de movimientos corporales, por medio de signos y señales de un lenguaje hablado con todo el cuerpo. Un lenguaje constituido por expresiones corporales cuyas unidades básicas son los gestos.

Definimos como **GESTOS** a cualquier alteración en la posición de cualquier parte del cuerpo en un momento dado. Un rasgo característico del gesto es su fugacidad, dura solo unos instantes. Cada persona tiene la capacidad de producir muchos miles de gestos relacionados con todo el espectro de emociones, valoraciones, y procesos cognitivos de que es capaz el ser humano.

Cuando un gesto se mantiene inalterado durante más de unos segundos, estamos en presencia de una **POSTURA**. La intensidad emocional de una postura es mayor a la de un gesto. -si en una conversación surge el enojo se manifestará gestos de fruncir el seño, cruzar los brazos, apretar los puños. Pero si se mantiene enojada, lo que manifiesta es una postura de enojo, porque la intensidad de su emoción es mayor.

La repetición de ciertos tipos de gestos y posturas, aunque diferentes entre si, generan una **ACTITUD**. Es un comportamiento emocional más estable aún que el de la postura, y por lo tanto más intenso.

-Si una persona a estado enojada durante toda una reunión, hablamos de una actitud de enojo.

Si manifiesta la misma actitud en diferentes situaciones, hablaremos de **ESTILO**. El estilo esta representado por gestos, posturas y actitudes predominantes en su comportamiento, se manifiesta con mayor frecuencia.

EL LENGUAJE CORPORAL Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

El objetivo del entrenamiento del lenguaje corporal es contar con nuevas herramientas para resolver problemas y crear contextos emocionales positivos.

Su aplicación ayuda a desarrollar la capacidad para evitar conflictos y establecer relaciones positivas. Su conocimiento es un camino para comprender mejor a los demás y para manifestarnos estratégicamente.

No se trata de modificar la conducta para ser de una determinada manera, sino lo conveniente es manejar el repertorio del lenguaje corporal más amplio y preciso posible. Cuanto más desarrollemos ese repertorio, más adaptables seremos a los ambientes cambiantes, y más efectiva será nuestra comunicación.

El lenguaje corporal ofrece herramientas para desarrollarnos en el camino de ser y parecer lo mejor de nosotros mismos. De manera similar que ponemos cuidado en no utilizar palabras inadecuadas, podemos reemplazar aquellos comportamientos no verbales que no cumplen ninguna función positiva, por otros más beneficiosos.

El sentido profundo, inteligente e incluso terapéutico del lenguaje corporal, consiste en mejorar nuestras percepciones y comprensión de las emociones, ayudarnos a regular nuestro estrés, evitar comportamientos que perjudican la comunicación y hasta prevenirnos contra quienes intentan engañarnos.

Nos permite mejorar aspectos del comportamiento relacionados con estados afectivos negativos, como la inseguridad, la agresividad, y el desprecio; y también con los positivos, como el bienestar, la confianza y la empatía.

Las emociones de la gente, rara vez se expresan con palabras, con mucha mayor frecuencia se manifiestan a través de otras señales. La clave para intuir los sentimientos

del otro está en la habilidad para interpretar los canales no verbales. Así como la mente racional se expresa a través de palabras, la expresión de las emociones es no verbal.

Las emociones ejercen una presión fisiológica y psicológica que es canalizada directamente a través del movimiento. La necesidad de expresión corporal del ser humano nunca cesa, los signos y señales constituyen un lenguaje a través del que expresamos nuestras emociones en forma constante.

Frases como metáfora:

- cuello estirado, nariz respingada, mirar por encima del hombro: soberbia y desdén
- darle vuelta la cara a alguien: rechazo
- cara larga. enojo y mala predisposición
- bajar la cabeza. actitud sumisa
- encogerse de hombros: no saber algo o desentenderse de algo
- brazos abiertos: sentimientos cálidos
- pecho hundido: pesadumbre y dolor
- sacar pecho: orgullo y valentía
- cara de póquer: no brinda información emocional
- las miradas suelen calificarse con adjetivos que denotan la emoción subyacente, pueden ser: esquivas, atentas, ávidas, despectivas, compasivas, frías pasionales, etc.
- mirar con el rabillo del ojo: recelo, sospecha o segunda intención.
- apretar dientes: furia contenida.
- quedarse boquiabierto: sorpresa estupor
- sonrisa de oreja a oreja: alegría y satisfacción
- con la cola entre las patas: alguien que se aleja derrotado

La mirada

- el poder comunicativo de los ojos: al mirar directamente a los ojos, se comienza a crear una base real comunicativa.
- las pupilas: se contraen en una actitud negativa y se dilatan en una actitud positiva.
- la duración y frecuencia de la mirada: el contacto visual frecuente nos hace sentir que la otra persona se interesa por lo que le decimos, que su actitud es abierta y positiva.
- la mirada de negocios: para que la relación sea más impersonal, mirar el triángulo que forman los ojos y el centro de la frente.
- la mirada social: mirar el triángulo que forman los ojos y la boca de nuestro interlocutor.

El rostro

- expresiones permanentes: testimonian una experiencia vivida o actitudes ante la vida.
- expresiones pasajeras: permiten interpretar los sentimientos que nuestro interlocutor posee en el momento de nuestra lectura.
- tipos de sonrisas: irónicas, seductoras, sarcásticas, nerviosas, amistosas, sencillas, superior, amplia.

El movimiento y la postura

Caminar

- caminante vital: decidido y rápido
- caminante abatido: ojos bajos sin metas
- caminante de pasos cortos: detallista, prudente, pero con seguridad y eficacia.
- caminante pasivo: pasos con energía, brazos sin dinamismo, poca acción real.
- caminante dinámico: ritmo en brazos y pierna
- caminante preocupado: marcha lenta, cabeza inclinada, brazos atrás
- caminante satisfecho de sí mismo: altivo, ímpetu en brazos, rigidez en piernas

Gestos con las manos

- frotarse las manos: expectación positiva
- manos con los dedos entrelazados: frustración, actitud negativa
- manos en ojiva: hacia arriba confianza cuando habla, hacia abajo al frente escucha con atención
- cogerse las manos por la espalda: expresión de autoridad
- cogerse una muñeca con una mano por la espalda: frustración, autoconsuelo
- gestos con el pulgar: dominio, superioridad, agresión
- palmas hacia arriba: gesto de sinceridad
- palmas hacia abajo: autoridad excesiva
- palma cerrada con un dedo apuntando en una dirección: amenaza, orden

Apretón de manos

- aspecto y tacto: húmedas ansiedad, flácidas desinterés.
- presión ni extrema ni débil

- duración de contacto: corto falsedad, largo querer atrapar
- palma hacia abajo: actitud de dominio
- palma hacia arriba: actitud de sumisión
- manos verticales: actitud de cooperación
- apretón de brazo rígido: dominante
- apretón de manos de políticos: una mano sobre la otra para transmitir confianza, honestidad, se usa para fingir
- apretón de antebrazo: para personas íntimas o familiar
- apretón de hombro: ídem anterior
- una mano sobre la otra: felicitación

Lenguaje de piernas y pies - Cruce de piernas y otros

Sentado

- cruce de piernas: posición defensiva
- cruce de pies: posición defensiva

Parado

- cruce de piernas: incomodidad frente a un grupo

Postura Sentado

- posición de espera y atención: en el borde del asiento, espalda recta. También puede ser de sumisión
- posición cómoda: apoyado en el respaldo, refleja seguridad
- posición de malestar e inseguridad. Cabeza y torso hacia delante, dejando caer los brazos
- posición de aparente seguridad: en el borde de un sillón, no es conveniente para situaciones de entrevista. Una pierna en el borde de la silla, pero indica inseguridad.
- posición de silla invertida: indica altanería

Expresiones corporales

- brazos abiertos: sinceridad, autenticidad, sin defensa
- con manos abiertas: sinceridad, franqueza, honestidad
- con manos cerradas: engaño
- desabrochar la chaqueta: apertura

- mano en el pecho: sinceridad, mano en el corazón abierto y amigable

Disposición a actuar

- manos en la cadera
- sentarse en el borde de la silla
- brazos separados mientras se apoyan en la mesa las manos
- la aproximación para hablar en tono confidencial
- arremangarse las mangas de la camisa

Confianza

- morder algún objeto: para infundirse confianza
- entrelazar las manos frotando los pulgares: necesidad de tranquilizarse, infundirse confianza
- juntar los dedos de la mano: muestra de confianza en sí mismo
- llevarse las manos al cuello: inseguridad, incomodidad
- llevarse las dos manos a la nuca. es un exceso de auto confianza

Esperanza

- frotarse las manos: interés en lo que se habla
- cruzar los dedos y descruzar: juegos de podes

Reserva

- brazos cruzados sobre el pecho
- brazos cruzados con los puños apretados. Agresivo e intimidatorio
- cruzado de brazos asidos: ansiedad, miedo
- cruzado don manos debajo de las axilas. Ansiedad, actitud de extrema reserva

Gestos que indican atención

- mano en la mejilla, alto grado de interés, atención, meditación
- mano en el mentón e índice hacia la sien: valoración crítica
- cabeza inclinada: actitud de interés y atención

Cansancio o aburrimiento

- cuerpo hacia atrás en la silla, mirada perdida, cuerpo en otra dirección
- acariciarse la barbilla
- gestos con los anteojos
- caminar pensando
- pellizcarse la nariz
- cabeza apoyada en la mano
- mirada perdida
- tamborilear con los dedos sobre la mesa
- garabatear
- agitar y golpear los pies

Nerviosismo y ansiedad

- carraspear
- suspiro sibilante
- fumar
- agitarse nerviosamente en la silla
- manos sobre la boca al hablar
- estirarse el lóbulo de la oreja
- estirarse los pantalones

Mentira, duda y desconfianza

- apartar la vista, evitar el contacto visual
- tirar el cuello de la camisa
- dedos en la boca
- mirada de soslayo
- orientar los pies o el torso hacia la salida
- frotarse o tocarse la nariz
- tocarse la oreja, frotarse un ojo

Frustración, fracaso, y tensión

- enlazar las manos

- retorcerse las manos
- apoyar la palma de la mano en la nuca
- respiración agitada
- otros sonidos que indican frustración, chasqueo con la lengua
- apretar los puños
- dar patadas a objetos imaginarios
- señalar con el dedo índice

Autocontrol

- tobillos cruzados
- manos apretadas con firmeza
- agarrarse una muñeca o un brazo
- cruzar las manos frente a la boca

Comunicación y relaciones interpersonales

Estamos acostumbrados a dar mucha importancia a lo que decimos. Siempre nos dijeron que "pensemos bien antes de hablar", que "el silencio es salud" o que "la base del buen comunicador es que exprese correctamente sus ideas, con síntesis de palabras"...Estas son ideas que podemos aplicar o no, pero es indudable que sólo tienen en cuenta un aspecto de la comunicación: el verbal. Así, creemos que exclusivamente las palabras que expresamos cuando nos comunicamos son nuestro mensaje. Sin embargo, cuando somos receptores de mensajes, en algunas ocasiones y sin saber por qué, algo nos disgusta de esa comunicación. Revisamos el texto que nos comunicó el otro y allí no encontramos nada que nos provoque displacer. Entonces, ¿qué sucedió?

Recuerde alguna situación en la que Ud. considere que la comunicación ha sido de mala calidad: ¿Cómo eran su postura corporal? ¿Y la de su interlocutor? ¿A qué distancia estaban uno del otro? ¿Cómo era el tono de voz que utilizaba su interlocutor? ¿Y el suyo? Luego, recuerde una situación que Ud. calificaría de buena comunicación: ¿Cómo eran las respectivas posturas corporales en esta ocasión? ¿A qué distancia se encontraban uno del otro? ¿Cómo eran los respectivos tonos de voz? Detecte: ¿Qué diferencias aparecieron entre ambos recuerdos? ¿Qué sensaciones surgieron con cada uno?

Ahora, usted sabe que el lenguaje no verbal tiene una fundamental importancia en la comunicación. Cuando usted quiera lograr una buena interacción, registre y ajuste la postura corporal, el tono de la voz y la distancia respecto del otro, en congruencia con el contenido de las palabras que utiliza. Lo invitamos a experimentar los resultados.

SIGNIFICADO DE LA POSICIÓN DE LOS OJOS

Estos son los tipos de pensamientos que podemos distinguir:

- Visualización
- Imágenes Construidas Visualmente
- Imágenes Recordadas Visualmente
- Sonidos Construidos
- Sonidos Recordados
- Sensaciones del Cuerpo
- Diálogo del cuerpo, rollo interno.

Pensar en una **imagen construida** es visualizar algo que no hemos llegado a ver, por ejemplo cuando imaginamos como quedará decorado nuestro futuro salón. Por el contrario pensar en una **imagen recordada** es visualizar algo ya visto, por ejemplo imaginar nuestro lugar de trabajo.

Los movimientos oculares es uno de los grandes descubrimientos por parte de Bandler y Grinder, los fundadores de Programación Neurolingüística. Después de mucha observación de videos, empezaron a descifrar qué podían significar los movimientos oculares.

Encontraron que estudios neurológicos han demostrado que el movimiento del ojo está asociado con la activación de distintas

parte del cerebro. El ojo está conectado al cerebro por un nervio, y éste accesa diferentes departamentos del cerebro según tenga necesidad.

Ellos descubrieron que

- para buscar **imágenes recordadas**, la mayoría de la gente mueve los ojos hacia arriba a la izquierda.
- para crear **imágenes nuevas**, que no se han vivido, mueve sus ojos arriba a la derecha, este es el canal de los sueños, de los proyectos y de la creatividad.
- cuando alguien busca un **sonido recordado**, moverá sus ojos a la izquierda a la altura del oído, y
- cuando se trate de crear un **nuevo sonido**, o de **imaginárselo**, sus ojos se irán a la derecha a la altura del oído. Este es el canal de los compositores, músicos, conferencistas al crear su ponencia, etc.

- **si la persona necesita resolver un problema**, preguntarse acerca de alguna situación y sacar conclusiones, bajará su vista a la izquierda, y
- **si quiere estar con sus sentimientos**, tenderá a poner la vista abajo a la derecha. Si sus sentimientos son de depresión, angustia, miedo, tristeza, etc., hay que procurar salir de ese canal, moviendo los ojos hacia otro lado.

Estas claves son para la mayoría de las personas, Sin embargo, hay algunas que pueden tener

las claves oculares cruzadas, o sea en el lado opuesto. Esto puede aplicar para personas zurdas. Esto también es normal, lo importante es descifrarlas. **El estar consciente de los movimientos oculares**, nos puede ayudar a mover los ojos hacia donde lo necesitamos. Ejemplos:

- Cuando necesitamos acordarnos de algo, mover los ojos hacia arriba a la izquierda, nos proporcionará la información que requerimos más rápidamente. Esto aplica para las personas con mala memoria.
- Cuando necesitamos hacer proyectos, moviendo los ojos hacia arriba a la derecha nos será más fácil, imaginándonos los resultados que queremos.
- Cuando tenemos un problema y necesitamos resolverlo o generar opciones, lo correcto es moverlos hacia abajo a la izquierda. Aquí encontraremos las respuestas que necesitamos. Es el canal del análisis.
- Cuando nos encontramos en un estado anímico desfavorable, hacer conciencia de que los ojos no deben bajar a la derecha, pues esto incrementará la sensación.

El movimiento ocular consciente, es una forma de descubrir cómo funciona nuestro cerebro. Incluso a través de las claves oculares, y con la práctica, podemos enseñarle al cerebro nuevos caminos para corregir conductas, actitudes o reacciones no deseadas. **"Mirar" hacia el lado correcto a la hora de buscar información, es una habilidad muy útil.**

EL LENGUAJE CORPORAL

Cuando nos comunicamos, utilizamos siempre **dos tipos de comunicación:**

Verbal o lógico y *no verbal* o analógico.

La comunicación verbal es el **contenido** de la comunicación, **lo que decimos**.

La comunicación **no verbal** alude al lenguaje del cuerpo, o sea, a **cómo, cuándo, dónde y de qué manera lo decimos**.

El **nivel de importancia** de los dos tipos de comunicación se puede expresar en el siguiente porcentaje:

Verbal.....30%

No Verbal.....70%

El hombre **siempre envía mensajes**, aunque no tenga conciencia de ello, o aunque voluntariamente no quiera comunicarse. Y esto es porque **el cuerpo habla otro lenguaje que el de las palabras**.

Por ejemplo: cuando están dos individuos en su casa, y uno está leyendo atentamente el periódico, este último está decidiendo *‘ahora no quiero hablar, prefiero leer el periódico’*, y cuando el compañero de butaca del teatro bosteza continuamente, y de vez en cuando mira el reloj, entendemos *‘está aburrido, la obra no le gusta’*.

Cuando tenemos un perro en casa, y decimos que **‘comprende’** lo que decimos, es claro que no entiende el significado de las palabras, pero sí toda la comunicación no verbal que las acompaña: el tono de voz, el ritmo y secuencia de las palabras, los gestos, etc.

Si estamos a disgusto en una reunión, es **fácil decir que estamos cómodos**, pero **más difícil que nuestra cara no refleje en algún momento el disgusto**, y nuestro cuerpo, a través de cambios constantes y de la tensión muscular existente, no nos delate.

La complejidad de la comunicación humana, la polisemia de los mensajes (cada mensaje no tiene un solo significado, sino varios) **hace que podamos incurrir en error al interpretar el mensaje**, dando lugar a malentendidos, con importantes repercusiones en las relaciones humanas.

Interpretar como desprecio una señal que no lo es, malentender un comentario crítico que no era personal, permitírnos iniciativas amorosas cuando no hay razón para ello, **puede ponernos en situaciones difíciles**.

Sin embargo, **estando muy atentos o empleando ciertas técnicas**, puede suceder que descifremos correctamente el mensaje, aun éste sea contradictorio, confuso o paradójico.

La historia de la comunicación humana es significativa. Cada uno de nosotros, como individuo, **repite el proceso que realizó la especie**, la *ontogénesis* (desarrollo del individuo) repite la *filogénesis* (evolución de la especie). Del lenguaje de los gestos y del lenguaje de acción, de los actos, a la posterior adquisición de la palabra, para pasar con la escolarización al aprendizaje de la lectura y la escritura.

Aspectos de las energías y cómo impactan en nuestro cuerpo, emociones, actitudes y vida cotidiana

En un mundo donde hay un paradigma vigente y bastante hegemónico todavía, que habla del binomio mente cuerpo; una diáda que en realidad no está tan separada como parece;

nadaremos de lleno en ella y en cómo lo corporal nos influye. Lo haremos a través de material de lectura que he escrito intercalado con material de personas que crearon conocimiento muy rico alrededor de lo corporalidad, de chats y guías de aprendizaje.

Reflexionemos un instante sobre el vínculo entre emociones y cuerpo: éstas se manifiestan de diferentes maneras en nuestro cuerpo. Una buena noticia nos hace brillar los ojos y la piel, saltar de alegría, La angustia o la ansiedad nos hace sentir una piña en el estómago, una espina en la garganta. Si estamos contentos tendremos sensaciones diferentes a si estamos enojados.

Ser cierto tipo de observadores del mundo nos hace reaccionar de una forma u otra. En un mundo donde solemos vivir del cuello para arriba, qué desafío incorporar la lectura corporal a una practica como el Coaching virtual.

Lo corporal está en juego, estemos en un ámbito presencial, virtual o telefónico.

Los invito a quienes hicieron la práctica conmigo a que reflexionen qué sensaciones hubo en el cuerpo en ese tiempo. Por ejemplo... ¿estuvimos sentados todo el tiempo de la misma manera?

Estábamos cómodos en nuestra casa, o en nuestra oficina o en un cyber? ¿Y esto cómo influía? ¿Y la risa, el llanto, la voz quebrada, percibir el aburrimiento, la distracción, el entusiasmo, el enojo, la concentración?

Leamos lo que dice el Dr. Alexander Lowen en su libro “Bioenergética “

Tú eres tu cuerpo

“La bioenergética tiene como fundamento la proposición sencilla de que el individuo es su cuerpo. No hay persona que exista separada del cuerpo vivo en que tiene su ser y a través del cual se expresa y se relaciona con el mundo que lo rodea. Carecería de sentido oponerse a esta proposición, porque podría decirse al objetante que nombrase una parte de sí mismo que no lo fuese de su cuerpo. La mente, el espíritu y el alma son aspectos de todo cuerpo viviente. Un cadáver no tiene mente, ha perdido el espíritu y se le ha ido el alma.

Ahora bien, si tú eres tu cuerpo y tu cuerpo eres tú, este expresa quién eres. Es tu modo de ser en el mundo. Cuanta más vida tenga tu cuerpo, más estás en el mundo. Cuando tu cuerpo pierde algo de su vitalidad, por ejemplo, cuando estás agotado, tiendes a retirarte. El mismo efecto produce la enfermedad, que provoca un estado de retiro. Hasta es posible que sientas el mundo a lo lejos o que lo veas tras una neblina. Pero también hay días en que estás radiantemente vivo, y el mundo que te rodea parece más brillante, más próximo a ti y más real. Todos quisiéramos ser y sentirnos más vivos, meta a la que puede ayudarnos a llegar la bioenergética.

Como tu cuerpo expresa quién eres, nos impresiona con la importancia que tienes o con cuánto eres en el mundo. Por algo llamamos "un don nadie" a la persona que no nos produce impresión alguna y

decimos que es "alguien" el que nos causa una impresión poderosa. Esto no es más que el lenguaje del cuerpo. De la misma manera, tu estado de retiro no es un secreto. La gente lo siente como siente tu fatiga o tu enfermedad. Si estás cansado, se refleja en muchos signos visuales y auditivos, en la caída de tus hombros, en la flojedad de la piel de tu rostro, en la falta de brillo de los ojos, en la lentitud y pesantez de tus movimientos y en lo apagado o sin timbre de tu voz. El mismo esfuerzo por disimular esta sensación la delata, porque hay tensión en ese intento forzado.

Lo que siente el hombre puede también leerse en la expresión de su cuerpo. Las emociones son hechos corporales, son literalmente movimientos o alteraciones dentro del cuerpo, que generalmente se traducen en alguna acción exterior. La ira produce tensión y, como hemos visto, una carga en la parte superior del cuerpo, en la que están situados los órganos principales del ataque, los dientes y los brazos. Se conoce al individuo irritado por su cara sonrojada, sus puños apretados y la contracción torva de su boca.

La actitud de una persona hacia la vida o su estilo individual se reflejan en la forma en que se conduce, en su porte y en la manera en que se mueve. El individuo de porte noble o talante regio, por así decirlo, se distingue claramente del que tiene la espalda encorvada, los hombros caídos y la cabeza ligeramente inclinada, que indican el peso de las cargas que gravitan sobre él.

El conocimiento se convierte en entendimiento cuando va asociado con el sentimiento."

En el Coaching virtual se aplican recursos de una manera diferente al presencial sobre todo porque hay aspectos de lo corporal que quedan ausentes, o no visibles. La percepción corporal kinestésica es muy diferente. ¿A qué me refiero? Lo que se siente frente a otra persona, es diferente cuando sólo se escucha su voz o se ven sus expresiones. El registro en el cuerpo, el impacto de las palabras será diferente al leer esto a que si estuviéramos todos juntos compartiendo en un mismo salón.

En el Coaching Ontológico como disciplina hay un hincapié muy importante en integrar lo corporal como motor de cambio y como lectura, incluir lo no verbal como lenguaje igual o más importante que el verbal. La idea es descubrir recursos para un contexto donde el registro corporal es diferente, como lo es el espacio virtual.

Algunos de ustedes tendrán más registro corporal que otros, más experiencias vivenciales, un darse cuenta más amplio. Para unos será la primera vez que reflexionen y perciban este tema, otros pensarán que este aspecto no juega tanto a la hora practicar a la distancia.....

Quiero subrayar que la forma de aplicar recursos con compromiso corporal son de una manera en el coaching presencial y otra en el virtual. No se pueden extrapolar directamente. Por otro lado desde la mirada ontológica siempre se requiere un trabajo vivencial o experiencial sobre uno mismo, pasar por la experiencia de ser coachee, trabajar sobre uno mismo en lo relacionado con corporalidad. No alcanza ni sirve sólo el aprendizaje conceptual o teórico. No es que sólo leyendo podremos aplicar

conocimientos; de ese modo estaríamos utilizando técnicas sin ni siquiera haberla probado en nosotros. De hacerlo sólo por ese camino caeríamos en la iatrogenia, la mala praxis de nuestra profesión; lastimar a la persona con quien estamos trabajando. ¿Para qué utilizo este término? Para acentuar la responsabilidad de nuestro rol al trabajar con personas acompañándolas en su crecimiento.

Lo que aprendamos en este espacio servirá para aplicarlo en el ámbito virtual. Para hacerlo en el presencial hacen falta aprender otros conceptos y con otras dinámicas.

El cuerpo juega todo el tiempo... podemos darnos más, o menos cuenta. Pero está. Es.

Es que **somos** cuerpo. ¿No soy yo brazo?

¿Yo pierna? ¿Yo espalda?

¿O estoy solamente acá arriba en la cabeza y miro desde las alturas al resto de mi cuerpo?

¿Por qué yo soy más mi cabeza, mi cerebro, que mi espalda? ¿Por que habría menos características de personalidad en mis pies que en mi cara? ¿O la mano la “tenemos” y existe por separado? ¿Es nuestra cabeza más nosotros, que nuestra espalda? ¿Habla más de nosotros la boca que nuestro rostro?

La comunicación pareciera ser unidireccional y en sentido descendente....

¿Qué tanto siempre es así?

Solemos creer que controlamos nuestro cuerpo, y que lo llevamos de un lado a otro. Generalmente cuando nos enfermamos decimos “el cuerpo habla”. “el cuerpo avisa”. Tal vez no hayamos aprendido a leer las luces verdes, a veces vemos las amarillas y casi siempre las rojas.

Algunos piensan que por estar sentados frente a una computadora chateando el cuerpo no está, o está menos presente.

Sin embargo...intentemos generar distinciones más precisas. *Primero vayamos al chat escrito.*

Mis manos escribiendo o en pausa, yo sentado/o, la pantalla más o menos cerca, mi torso mas o menos girado....mis emociones que aparecen al leer o al escribir, o al registrar algo que me acordé, que me sucede, que siento. Los latidos acelerados, las mejillas coloradas.

El ritmo con que fluyen las palabras a través del teclado...lo rápido, lo lento, los silencios, los iconos que elijo.

Imaginarme al otro cómo está, qué sensaciones tiene, qué expresiones aparecen en su cara.

La música que escucho y el contexto emocional que eso crea.

Los juegos o secuencias que puedo hacer simultáneamente con la persona del otro lado de la pantalla, lo que esto produce en ambos. Lo que percibo y lo que no percibo; pero debo saber que ocurre aunque no lo vea.

El brillo de los ojos que cambia, la risa, las lágrimas, el moqueo, los colores de las mejillas, las tensiones en alguna parte del cuerpo, algo que se afloja o relaja, un gesto nervioso. Las emociones que aparecen producto de determinadas sensaciones físicas.... todo esta existe y como Coaches nos enriquecerá la mirada, ampliará el observador que somos.

Enfoquemos un Coaching por teléfono y los aspectos de la corporalidad que están en escena.

Las emociones producto de lo dicho, de lo no dicho, de lo oído, de lo interpretado, de lo pensando, de lo supuesto, las expectativas.

Los tonos de voz, la cadencia, la respiración, el ritmo para hablar, los silencios; nuestra voz es también nuestro cuerpo y nos da información....

Las posiciones que adoptamos, la postura, los movimientos, la quietud, las características del lugar desde donde hablemos... la risa, la sonrisa, las lágrimas, algún ejercicio guiado.

Y por supuesto nosotros mismos como Coaches: ¿qué sentimos antes durante y después?, ¿qué ejercicio previo de centramiento hicimos? ¿Qué contexto creamos? ¿Cómo nos sentimos con la postura física adoptada? ¿En qué lugar hacemos el coaching? ¿En el piso, sentados formalmente en un escritorio, nos movemos? ¿Anotamos? ¿Ponemos música? La compartimos con el coachee? ¿La incluimos en la sesión?

Por eso es que el tema de lo corporal no se trata sólo de técnicas y recetas para aplicar, conceptos que incorporar sino también qué nos sucede a nosotros, como podemos acompañar a nuestro coachee en este camino para que él traiga su corporalidad e incremente su registro y sepa más de sus emociones.

No se trata sólo de la lectura corporal, de desentrañar qué significa el gesto corporal sino de que el cuerpo sea tan generador de cambio como lo es la palabra. Me refiero entre otras cosas a que moviendo el cuerpo o entrando en cierto tipo de energía física podemos sentir otras emociones.

El cuerpo es un motor de cambio de nuestras emociones, y en consecuencia de nuestras interpretaciones y lenguaje y de nuestras acciones.

No sólo lo verbal, no sólo trabajar desde lo racional o intelectual sino integrar el cuerpo para producir un cambio de conciencia, un darse cuenta, un click, un momento ajá!!!

¿Estamos contentos porque estamos energizados?

¿O estamos energizados porque estamos contentos?

No es un juego de palabras. No se trata del huevo y la gallina. Sino de que una influye en el otro. Lo peculiar es que no es un paradigma extendido y vigente que podemos estar contentos porque nos energizamos. Y que hay formas claras de energizarnos a través de cierto tipo de movimientos corporales. No sólo deporte, no sólo danzar, no sólo la gimnasia, sino también caminar con una energía en particular, escuchar ciertas músicas, ponerse el traje corporal de la energía alta, la que nos produce alegría y ha ce vibrar las endorfinas.

Hace unos días no tenía ganas de nada, estaba triste. Me dejé estar en esta emoción para no escaparle, sino tarde o temprano volvería. En un momento decidí que sería nutritivo entrar un rato en otra emoción. Comencé a escuchar "We will rock you" de Queen.

¡Era imposible aunque quisiera no percibir el cambio de energía! Caminaba por mi casa con más energía. La música es un poderosísimo recurso para influir en nuestra emoción.

La música me ayudo a moverme diferente. El moverme diferente fue apoyar mis pies con más fuerza en el suelo, mover mis músculos con mas ímpetu, mover mis brazos con cualidades muy diferentes a estar flojita.

¿Que hubiera sucedido si estuviera en la calle y no hubiera música? Hubiera empezado a caminar de una manera mandada y enérgica. ¿Y qué si tampoco tuviera música y no estuviera en la calle? Hubiera empezado a hacer movimiento como los del karate, o el taekwon do aunque no sepa de la disciplina.

Me refiero a que mover el cuerpo de una forma y otra hace que aparezcan otras emociones.

Compartamos el texto Chini Díaz Colodrero de El Cuerpo Vivo:

Circulación de la Energía en el Cuerpo

“¿Qué es lo que hace que tengamos poca o mucha energía, poca o mucha vitalidad? Nuestros estados anímico-espirituales.

La energía circula dentro del cuerpo y alrededor de él. Continuamente cargamos y descargamos energía: este flujo oscilante es como un gran péndulo que mantiene a la vida en un movimiento fácil y sin esfuerzo. Cuando la energía es interceptada, bloqueada o cortada, la oscilación del péndulo tiene interrupciones, su movimiento pierde ritmo natural y la vida se transforma en lucha y esfuerzo. Ello se manifiesta en el cuerpo con las tensiones, crispaciones y envaramientos musculares.

Si una persona no puede cargar adecuadamente, estará débil, descargada, mostrará pérdida de vitalidad. Si no puede descargar, estará "colgada", colgada a una fantasía e incapaz de bajar a tierra hasta que la fantasía se derrumba y allí generalmente se deprime. Pero no permanecerá en el suelo a menos que esté enraizada en función de descarga. ¿Qué significa esto?

Si comparáramos la figura de un árbol con la figura humana, nos resultará fácil ver que el "enraizamiento" tiene que ver con los miembros inferiores -los que descargan-, que vendrían a ser las raíces del árbol, de nuestro cuerpo. Por lo tanto, cualquier perturbación en la función de descarga de energía, es una perturbación en el enraizamiento de la persona. Es como si se destruyera alguna de las raíces que mantienen la vida del árbol. Si se destruyen estas raíces seguramente veremos lo poco que dura erecto y vital.

¿Cuándo una persona no está enraizada? Cuando no tiene sus pies en la tierra, cuando espera demasiado de los demás, cuando pierde el sentido de la realidad.

Los Centros de Energía: Centro Raíz, es el que tiene relación con el enraizamiento del individuo. Comparando se puede descubrir cómo observando conductas, sentimientos, prestando atención a reacciones del cuerpo, llegamos a encontrar caminos hacia el propio conocimiento.

LAS FRONTERAS QUE CREAMOS CON EL CUERPO

Me remito a lo escrito con absoluta claridad por Ken Wilber en su libro "La conciencia sin fronteras". La utilización del propio cuerpo para crear fronteras y límites dentro y fuera de nosotros.

Nos dice el autor: "La más común es la piel, que envuelve la totalidad del organismo. Aparentemente se trata de una demarcación entre lo que uno es y lo que no es y que goza de universal aceptación. Todo lo que está dentro del límite de la piel es, en algún sentido, yo. Mientras que todo lo que está fuera de ese límite es "no yo". Algo que está fuera del límite de la piel puede ser "mío", pero no es "yo". Por ejemplo: reconozco "mi coche", "mi trabajo", "mi familia", "mi casa", pero nada de eso es directamente "yo" de la misma manera que lo son todas las cosas que están dentro de mi piel. El límite de la piel es, pues, una de las fronteras más básicamente aceptadas entre lo que uno es y lo que no es".

Podríamos pensar que este límite de la piel es tan obvio, tan auténtico y tan común que en realidad es la única frontera que puede tener el individuo, pero lo cierto es que hay otro tipo de línea limítrofe sumamente común y bien establecida, que muchísimos individuos trazan. Pues la mayoría de las personas, aunque reconozcan y acepten como un hecho que la piel es un límite entre lo que uno es y lo que no es, trazan otra demarcación, para ellas más significativa, en el interior del organismo.

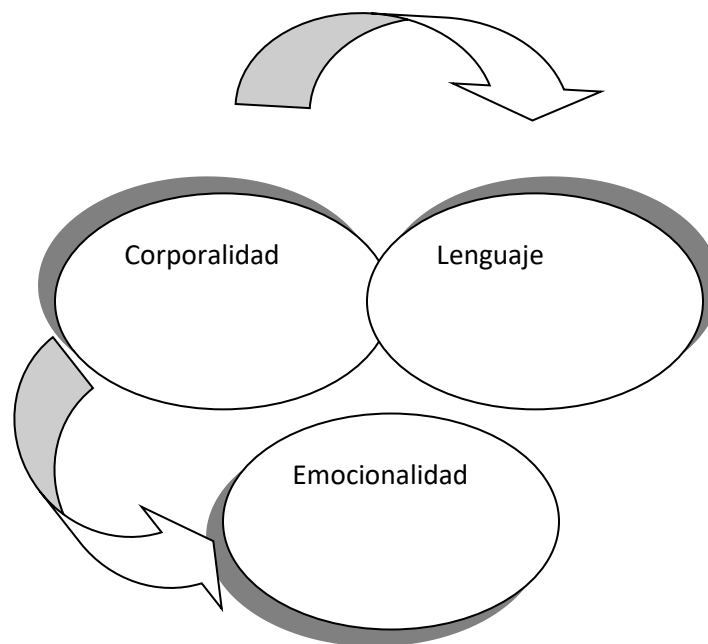
Si esto suena raro deberíamos preguntarnos: ¿siento que soy un cuerpo?, o: ¿siento que tengo un cuerpo? La mayoría de las personas sienten que tienen un cuerpo, como si fueran sus dueños propietarios tal como pueden serlo de un coche, una casa o cualquier otro objeto. En esta circunstancia parece como si el cuerpo no fuera tanto "yo" como "mío", y lo que es "mío", por definición, se encuentra fuera del límite entre lo que uno es y lo que no es. La persona se identifica mas básica e íntimamente con una sola faceta de la totalidad de su organismo, y esta faceta que siente como su auténtica realidad se conoce con diversos nombres: la mente, la psique, el ego o la personalidad.

En pocas palabras, lo que el individuo siente como su propia identidad no abarca directamente el organismo como un todo, sino solamente una faceta, a saber, el yo. Es decir que se identifica con una imagen mental de sí mismo más o menos precisa, y con los procesos intelectuales y emocionales que van asociados a la misma. Al no reconocerse concretamente con la integridad del organismo, lo que más llega a tener es un cuadro o imagen de su totalidad. Siente pues que es un yo, y que por debajo de él cuelga su cuerpo. Vemos aquí otro tipo de límite."

El cuerpo como motor de cambio:

Entonces nuestro ejercer como Coaches aplicando ciertos conocimientos al ámbito virtual hace que me pregunte: ¿cómo hacer para percibir no sólo el lenguaje verbal sino el no verbal también? ¿Y cómo usar el cuerpo para cambiar el lenguaje y el anclaje emocional en el que uno se encuentra?

Me refiero a esto:



Hay ciertas dinámicas:

El juego con metáforas, visualizar e imaginar, probar cambiar lo postural, sugerir ejercicios y tareas para después de la sesión que provoquen cambios en la emocionalidad y por lo tanto en el lenguaje y por lo tanto todo esto en la realidad que generamos. Es como si ciertas consignas desde el cuerpo fueran una vía regia para probar modificaciones.-

Vamos a trabajar algunos lineamientos primarios de lo corporal que funcionan como disparador. Ojalá que más tarde puedan seguir algún taller presencial para que incorporen lo vivencial y lo corporal de manera profunda en sus prácticas.

Trabajaremos sobre la idea de energías y las emociones que éstas conllevan y cómo se manifiestan en nuestro cuerpo.

Hay, por supuesto, muchos tipos de energías que atraviesan nuestra corporalidad y forma de ser. Tantas como las emociones, Algunas están presentes más que otras, unas aparecen más frecuentemente, otras se manifiestan sólo ante ciertas relaciones, ámbitos o contextos de vida.

Trabajaremos sobre cuatro energías básicas y una que incluye de alguna manera al resto...

Los conceptos desarrollados de energías son en base a nociones elaboradas por Newfield Network para George Mason University.

Apertura, flexibilidad, determinación, estabilidad y centramiento.

A veces estas energías nos sobran, a veces nos faltan. A veces sentimos que estamos equilibrados con una en ciertos ámbitos y en otros no.

La directriz es intentar estar lo más equilibrado posible....como el norte de una veleta, sabiendo que si nos corremos de nuestro eje, nuestro centro; podamos volver los mas rápido a él.

Uno de los desafíos de crecer y evolucionar es ir equilibrándolas para ganar calidad de vida. Vamos afinando cada vez mejor nuestro instrumento, encontrando nuevos desafíos, entrando en nuevos y más profundos niveles de conciencia, cada uno decide cuándo el trabajo se termina.

Descubrir qué nos sucede con cada una, y cómo trabajarla corporal y mentalmente es un ejercicio profundo. Qué tipo de movimientos y/o ejercicios hacer que nos lleven hacia el lugar deseado es otro capítulo...

En cada una mencionaré para qué sirve principalmente, qué abanico de emociones abarca-en exceso y déficit, y qué sucede cuando sobran o faltan.

Estas nociones es como si fueran una matriz de actitudes y características que nos puede permitir y entender qué quiebres pueden estar sucediendo.

Permitirnos pensar que estamos siendo de una determinada manera, ahora, en esta etapa de nuestra vida. Que no necesariamente somos así todo el tiempo y con todos. Que podemos cambiar...que estamos siendo hoy así y que mañana podemos estar siendo algo diferente. Podemos agregar, sacar... potenciar. Lo que cada uno de nosotros necesite.

Vamos a jugar un poco, un tiempo antes de seguir leyendo y les propongo que preparen ciertos tipos de música y bailen con ellas, o salgan a caminar escuchándolas, o pónganse a dibujar y estén atentos a qué sucede....

☞ Para energía de apertura: Temas lentos de Cirque Du soleil como Kalimondo, Alegría del mismo grupo. ¿Qué imágenes nos sirven para experimentarla? Pensar en cómo abrazamos a un nene de tres años, sin defensas, con los brazos plenamente abiertos y confiados, de cara al sol.

¿Qué otros ejercicios? respirar por la boca, aflojar el torso y el cuello, dejarlos algo ladeados, rotar la cadera suavemente.

☞ Para energía de flexibilidad: Prueben hacer las cosas un día de forma completamente distinta a la habitual: comer otras cosas, bañarse de otra forma, hacer un camino diferente, agarrar una silla y probar de cuántas maneras diferentes puedo usarla para sentarme. Caminar a otro ritmo. ¿Qué músicas sirven? Las que parecen juguetonas, las infantiles. Ejemplos: algunos temas de Kronos del album "out of Africa"

¿Qué otros ejercicios? Caminar como si no hubiera gravedad.

☞ Para energía de determinación: Prueben escuchar We will rock you de Queen. Maghalena de la banda de Baila conmigo, temas con tambores africanos. Prueben caminar apoyando los talones fuertes, caminando habiendo elegido previamente un punto adonde dirigirse.

¿Qué otros ejercicios? Respirar corto por la nariz, inhalar y exhalar corto. Hacer movimientos como de karate, enfocar la vista en un punto, imaginarnos enojados.

☞ Para energía de estabilidad: temas de Enya, Yair Dalal y movernos lo más lentamente posible, sin levantar los pies del suelo.

¿Qué otros ejercicios? Imaginarnos que sabemos tai chi y lo practicamos. Imaginarnos con suficiente tiempo para realizarlo que nuestras piernas son raíces que se agarran a la tierra, probar hacerlo descalzos.

Apertura:

Sirve para escuchar, comprender el mundo del otro, explorar, preguntarse y reflexionar, para soñar

Emociones: ternura, aceptación, empatía, paz, conformidad, dependencia, erotismo.

Si sobra: Estoy siempre listo y disponible para los otros, tengo una excesiva dependencia de juicios ajenos, deseo de reconocimiento. Otro aspecto de cuando sobra es que uno puede estar bloqueado para recibir afecto y ayuda porque siempre estoy abierto para dar y no para recibir.

¿Si falta esta energía? Me cuesta trabajar en equipo, o sostener relaciones de confianza a lo largo del tiempo. Tengo apatía y desinterés.

Flexibilidad

Cuando se encuentra en equilibrio: Es el motor del cambio. Me ayuda a dejar ir lo que me apegas, abandonar creencias y explicaciones que me bloquean, me permite equivocarme, aprender.

Emociones: Creatividad, optimismo, soñar, liviandad, trivialidad, capacidad de disfrute, placer.

Si sobra: Nos rendimos fácilmente, abandonamos, queremos cosas nuevas todo el tiempo sin profundizar en ellas, desarrollamos habilidad para saltar constantemente de un lugar a otro, no tomamos nada en serio, me enfoco por demás en las limitaciones del otro.

Si falta: Me cuesta aprender y cambiar, siento pesadez y rigidez ante las cosas nuevas, me vuelvo excesivamente racionalista: si no me dan una explicación pormenorizada y lógica no sirve (a veces atrás de esto, como una cortina de humo, lo que hay es miedo).

Determinación:

Emociones: Asertividad, enojo, rabia, pasión, resentimiento, voluntad, ansiedad, stress.

¿Para qué me sirve esta energía? Para sostener el deseo y la voluntad, para tener una relación activa con los otros, para enfocarse en los objetivos propios, poner límites, decir no, realizar sueños y seguir hacia adelante. Para el liderar, sentir entusiasmo.

¿Qué sucede cuando nos sobra esta energía? Queremos controlar, influenciar a los otros, tener poder, nos peleamos y enojamos por demás.

¿Qué sucede cuando nos falta? Vemos obstáculos en todos lados, no logramos nuestras metas, sentimos cansancio, poca energía, melancolía.

Estabilidad:

Emociones: serenidad, resignación, permanencia, paciencia, pesimismo, perseverancia, disciplina, rigidez.

¿Para que sirve cuando? Para sostener lazos duraderos con la gente, ideas, proyectos, estar enraizados o grounded, tener un piso seguro, construir.

¿Qué sucede cuando sobra? Tenemos demasiado apego por las cosas materiales, construimos límites y paredes que nos protegen, nos apegamos a las cosas y no dejamos ir nada. No soltamos.

¿Qué sucede cuando tenemos déficit? Nos sentimos inseguros, nos cuesta sostener desafíos diarios y cotidianos. Tenemos poca resistencia física y emocional. Pretendemos las cosas fáciles y menos demandantes.

Centramiento:

Esta energía puede ir de la mano de alguna de las otras energías. Sería como una cualidad en la forma de manifestarse de las energías. Es cuando estoy plenamente presente: No estoy con el cuerpo acá y la cabeza en otro lugar. Llegan ambas al mismo tiempo. Es lo que sucede cuando hago algo y solo existe eso. Algunos lo sienten al meditar, al nadar, al bailar, practicar un deporte, cocinar, hacer jardinería, jugar. Cuando somos uno solo con lo que hacemos es cuando mejor nos salen las cosas porque estamos completamente enfocados en eso. Estamos anclados, alertas, sólo en el acá y ahora. Presentes.

¿Algunos ejercicios? Constantemente preguntarnos: ¿qué sensaciones tengo ahora? ¿Qué partes de mi cuerpo están apoyadas? ¿Cuáles no? ¿Qué emoción siento? Darnos masajes,

apoyar las manos en nuestros cuerpos y dejarlas unos instantes. Parar y durante varios minutos sólo mirar hasta el más mínimo detalle de lo que vemos

✍ En la guía de aprendizaje encontrarán formas de reflexionar sobre estas propuestas.

Les propongo que nos enfoquemos en algunas tendencias que juegan en contra a la hora del Coaching corporal en el ámbito virtual:

1. No registrar cómo uno se siente antes y durante de una sesión en cuanto a sensaciones y emociones.
2. Minimizar que uno no se sienta preparado o alineado antes de una sesión
3. Pensar que el coachee no se percatará ni percibirá inconscientemente esto y suponer que no afectará la sesión
4. Considerar que nunca se debe blanquear el registro kinestésico que uno siente.
5. Tener el juicio que para aplicar coaching corporal uno debe ser plástico, tener movimientos “bellos”, saber bailar y “ser creativo”.
6. Seguir adelante en un ejercicio con un coachee aunque uno no esté seguro de estar haciendo algo adecuado.
7. No encontrar al coachee en la energía que éste está
8. Considerar que para accionar sólo hace falta determinación
9. No esperar y sostener, a través del silencio incluso , un momento de insight o darse cuenta
10. Considerar que coaching corporal no incluye estar en quietud si la situación lo requiere, lo mismo con el recurso del silencio.
11. Quedarse pegado a una situación que resuena personalmente.
12. Abusar de la técnica.
13. Usar una técnica vacía de contenido. No tener claro para qué se aplica y el efecto que tiene en el otro.
14. No trabajar sobre sí mismo.
15. No tener en cuenta la vulnerabilidad que puede sentir el coachee y la confianza depositada en el Coach. El coachee, en esta situación asimétrica, hará lo que le proponga el Coach. No honrar esto es no darse cuenta cuando uno hace algo para satisfacer su propio ego, sentirse poderoso como Coach sin cuidar al cliente.

16. No seguir estudiando, practicando, adquiriendo distinciones y trabajando sobre sí.
17. Hablar por teléfono mientras realizo el chat escrito.
18. No prestar atención a los silencios, a qué siento yo durante la conversación.
19. Terminar una sesión aunque el coachee esté desarmado.
20. No estar enteramente presente en la sesión que Cocheo.

La Federación Internacional de Coaching habla de cuatro grandes grupos de competencias para hacer coaching.

- . Crear un encuadre
 - i. Crear el vínculo
 - ii. Comunicar efectivamente
 - iii. Facilitar aprendizaje y resultados

En cada uno de estos ítems se focaliza en diferentes cosas. Mencionaré los que están relacionados con la corporalidad para después articularlos con su aplicación en el ámbito virtual.

Crear el vínculo

Establecer confianza e intimidad con el coachee.

Habilidad para crear un ambiente seguro y contenedor que produzca un proceso de respeto y confianza mutua.

El tono de la voz- claro, lento, articulado, mis palabras fluyendo armoniosamente, yo estando centrada son aspectos que contribuyen desde la corporalidad para este primero punto.

¿Qué burbuja crearé a la hora de una sesión virtual? ¿Qué interrupciones evitaré para que mi coachee y yo estemos enfocados? ¿Qué acciones puedo crear para generar la mayor confianza posible? ¿Encuentro presencial? ¿Hablar por teléfono?

¿Después pasar a un chat escrito?

Presencia: habilidad para estar completamente presente y crear una espontánea relación con el cliente empleando un estilo abierto, flexible y generador de confianza.

En la medida que el Coach esté centrado y atento a sus sensaciones físicas estará centrado en el " aquí y ahora del sesión". Esto vale tanto para una sesión presencial como uno virtual. Se percibe del otro lado si tanto el coach como el coachee están ausentes o responden por compromiso o están tomados por un

tema diferente al que se está tratando. Por eso es tan importante desde el Coaching Ontológico el poder registrar cómo estamos nosotros en nuestro rol, porque de eso dependerá registrar cómo está nuestro coachee. A mayor nivel de conciencia, de darse cuenta mayor será la capacidad para funcionar como caja de resonancia.

¿Cómo llegar a desarrollar esta capacidad? Las sensaciones que nos produce el cuerpo son la mejor y más sabia fuente. Están ahí, sólo hace falta prestar atención.

Preguntas disparadoras para hacerse incluso ahora que están leyendo este texto, que yo me hago mientras les escribo: ¿Siento frío o calor? ¿Dónde? ¿Qué parte de mi cuerpo está relajada? ¿Qué parte de mi cuerpo está tensionada? ¿Qué oigo a mi alrededor? ¿Cuántos sonidos diferentes? ¿A qué velocidad se mueven mis manos? ¿Qué tipo de luz perciben mis ojos? Los estímulos que recibo... ¿son agradables o desagradables? ¿Qué partes de mi cuerpo están en contacto con el asiento? ¿Cuáles no? ¿Qué otras partes están apoyadas? ¿Qué tan lento puedo observar lo que hay a mi alrededor?

Cuando esté en cualquier lugar, preguntarme...

¿QUE SENSACIONES FISICAS TENGO EN ESTE PRECISO INSTANTE?

Estas son algunas de los más importantes ejes:

- Fuerza: Tensión, relajación
- Temperatura: Frío, calor
- Peso: liviano / fuerte
- Ritmo: lento/ rápido
- Contacto visual directo/ indirecto
- Respiración profunda/ superficial
- Estímulos agradables o desagradables

Este tipo de preguntas por las sensaciones físicas nos lleva netamente al aquí y ahora. Después podemos ingresar en las preguntas por las emociones: ¿Qué siento en este preciso instante? ¿Qué emoción tengo? ¿Placer? ¿Tristeza? ¿Alegría? ¿Enojo? ¿Inquietud? ¿Incertidumbre? Un poco más adelante vuelvo sobre este punto.

Comunicar efectivamente

Escucha activa: Capacidad para distinguir no sólo el discurso verbal sino el no verbal: tonos de voz, lenguaje corporal (gestos, movimientos, cambios repentinos de tono muscular, colores, tics, posturas).

Y esto trasladado a lo virtual, donde el corpus (usando un término de la semiótica) es el texto mismo. Estoy yo cuerpo, y están visibles también mis palabras verbales o escritas. Ahí es donde entra aprender a captar cómo es la enunciación de la otra persona. ¿Escribe formal o informalmente? ¿Se permite los silencios? ¿Se permite leer? ¿Sólo quiere escribir? ¿Qué tipografía usa? Porque así como la ropa que elegimos habla de cómo estamos siendo, algo similar sucede con lo escrito.

Facilitar aprendizajes y logro de resultados

Crear conciencia y darse cuenta: Poseer la habilidad para integrar y de forma adecuada evaluar múltiples fuentes de información y realizar interpretaciones que ayuden al cliente a ganar conciencia y darse cuenta para lograr los resultados deseados. Ayudar el cliente a identificar factores que afectan sus percepciones y conductas tales como pensamientos, emociones, cuerpo, background cultural)

Las sensaciones y las emociones son llaves que abren muchas puertas. Son llaves maestras. Son las que nos permite salirnos de una situación incomoda, la que nos permite quedarnos en un lugar nutritivo. La que nos prende la alarma ante un semáforo rojo. Son llaves que me permiten estar presente, dándome cuenta de lo que sucede, conectada con el otro.

Con la práctica de estos aprendizajes se darán cuenta que desarrollarán la capacidad de ser una caja de resonancia de lo que puede pasarle al coachee. Esto quiere decir captar lo que sucede en la atmósfera. Adquirir la capacidad para poner en palabras, en conversación pública con el otro, lo que yo como Coach registro.

Se trata de darnos cuenta qué nos sucede en ese momento. Y si puedo darme cuenta que es un tema mío abierto, desarrollarlo en mi propio espacio (usando un útil término de la psicología no hago contratransferencia).

Que es legítimo preguntar: Yo siento esto... ¿te resuena en algo? ¿Tiene que ver contigo? Este tipo de conocimiento a veces se lo suele llamar intuitivo, abductivo porque es una información que no proviene de las áreas cognitivas de nuestro cerebro, sino que es una información que proviene del cuerpo. Recién ahora se comienza a investigar en ciencia cuál es el área en el cerebro relacionada con la intuición. Es información en el sentido más fenomenológico del término: ¿Cuál es el fenómeno que aprecio en este momento?

No antes, no después, no la división de cuando mi cuerpo está acá y mi cabeza está en otro lugar. Por eso lo corporal es una puerta que me permite de una forma tan

extraordinaria y directa la capacidad para estar presente. Porque las sensaciones tiene la cualidad de ser inmediatas. Lo que siento en el cuerpo lo siento ahora, puede tener origen en el pasado, pero lo siento ahora.

Este es un primer acercamiento para lo corporal, y específicamente para un campo nuevo como es el Coaching desde lo Ontológico.

Material sobre Energías:

ARQUETIPO	ELEMENTO	ESTILO SOCIAL	DISPOSICIÓN CORPORAL
GUERRERO	FUEGO	PROMOTOR	RESOLUCIÓN
REY	TIERRA	ESTRATEGA	ESTABILIDAD
MAGO	AIRE	ANALISTA	APERTURA
MAESTRO	AGUA	ASISTENTE	FLEXIBILIDAD

EL FUEGO

El fuego es el camino de la invitación. Una invitación sin fuego no tiene el ingrediente del entusiasmo que predispone a aceptarla.

Una buena oferta siempre tiene algo de fuego. Una promesa también.

El fuego se distingue porque siempre avanza. Necesitamos movernos como el fuego para avanzar, para empujar.

El fuego es el ingrediente del entusiasmo, de la alegría. El discurso del camino de fuego es:

Quiero hacer algo contigo.

EL AGUA

El agua es el camino de la emoción, de la recepción, de la maternidad.

Lo necesitamos para cuidar de alguien y para hacernos cargo de la ternura que nos despierta el otro; para callar y retroceder. Para pedir perdón y decir gracias. Sólo decimos "gracias" cuando nos hacemos cargo de haber recibido algo. No siempre que nos dan algo, sentimos que nos dan algo. Y si no lo sentimos, no darnos las gracias.

El agua es el ingrediente de la penetración y la complacencia. El discurso del camino del agua es una pregunta:

¿Qué quieres hacer?

EL AIRE

El aire es el elemento que nos va a permitir desplazarnos y mutar con rapidez. El aire tiene poco peso. No es grave. Su ingrediente es la gracia y la liviandad. Su dificultad es la emocionalidad y la falta de permanencia.

El camino del aire es necesario para doblar.

El discurso del camino del aire es:

Esto es lo que pienso ahora.

LA TIERRA

Es en la tierra donde echamos raíces. Así, el camino de tierra es el que necesitamos para la permanencia y la estabilidad. Es también el camino de la terquedad y de la pesantez.

El discurso de este camino es:

Esto es lo que quiero que hagas.

ENTRENAMIENTO CORPORAL DE LOS CINCO CAMINOS DE LA NATURALEZA (Entrenamientos diarios)

Camino del Fuego

- ◆ Caminar, con paso enérgico
- ◆ Dirección, hacia delante y arriba
- ◆ Mirada, al futuro
- ◆ Brazos, a la altura del pecho
- ◆ Manos, en actitud de entregar algo
- ◆ Respiración, en el pecho
- ◆ Piernas, firmes
- ◆ Pies, que empujan el piso
- ◆ Actitud masculina paternal
- ◆ Predisposición reactiva: pelear
- ◆ Estados de ánimo asociados: alegría y ansiedad

Camino de Aire

- ♦ Caminar, en redondo
- ♦ Los brazos, alternadamente elevados
- ♦ El cuerpo, sigue los brazos
- ♦ Los brazos, llevan al cuerpo dibujando círculos en el espacio
- ♦ La sensación del cuerpo, es que flota y no hay estabilidad
- ♦ Los pies, casi no apoyan
- ♦ Predisposición reactiva: desalentarse, aflojarse, desfallecer
- ♦ Estados de ánimo asociados: receptivo/miedoso.

Camino de Agua

- ♦ Caminar, hacia atrás, retroceder
- ♦ El peso del cuerpo en los talones
- ♦ Los brazos, a nivel del diafragma sosteniendo una esfera
- ♦ Las manos, dando y recibiendo algo
- ♦ Actitud, maternal/paternal
- ♦ Respiración, en la espalda baja
- ♦ Es la suave penetración
- ♦ Predisposición reactiva: volar, esfumarse
- ♦ Estados de ánimo asociados: apacible/irascible.

Camino de Tierra

- ♦ Firme, de pie
- ♦ El peso del cuerpo, en toda la planta
- ♦ Los brazos, frente al abdomen
- ♦ Las manos, empujando la tierra
- ♦ La respiración, en el bajo abdomen
- ♦ Es el cuerpo de la estabilidad
- ♦ Predisposición reactiva: congelamiento
- ♦ Estados de ánimo asociados: calma/tristeza

Camino de Espacio (Centrado)

- ♦ Caminar deliberadamente alerta en todos los sentidos y direcciones
- ♦ Sentir la presencia del cuerpo en todo momento
- ♦ Las manos y los brazos exploran el espacio
- ♦ Los pies y las piernas exploran el piso
- ♦ Actitud: me escucho andar y escucho qué ocurre en derredor mío
- ♦ Respiración libre y plena
- ♦ Predisposición reactiva: sobresalto
- ♦ Estados de ánimo asociados: conexión/necesidad.

EL SENDERO DEL FUEGO DEL LÍDER O DEL GUERRERO (energía yang)

El GUERRERO es la energía que nos conecta con el SER GRANDE que vive dentro de nosotros, que nos lleva a resolver y ejecutar y nos mueve a la acción. Es el arquetipo que te pone en contacto con tus principios, tus valores y tu misión desde el entusiasmo y el optimismo.

Tiene que ver con buscar nuevos territorios y conquistarlos. Es la energía que te lleva a exponerte y a estar presente con la que está ocurriendo. Te pone en contacto con tu propio Poder Personal y la forma como te comunicas con los demás. Su sombra es el Sádico o el Masoquista cuya acción no está al servicio de una causa sino que se lastima a sí mismo o a los demás.

También se los llama líderes o promotores y son aquellas personas que tienen más facilidad para la acción creativa. Son aquellas personas capaces de enrolar a los otros para que le ayuden a lograr su propósito. No importa cómo, donde o con quien ellos priorizan el llegar a sus objetivos

El hombre razonable

se adapta a las condiciones que lo rodean.

El hombre irrazonable

adapta las condiciones a sí mismo.

Todo progreso depende de ser irrazonable

George Bernard Shaw

Desarrollar el GUERRERO interno te puede ayudar a convertirte en el conductor de tu propia vida y encaminarla hacia donde tu elijas

El elemento que caracteriza al GUERRERO es el FUEGO ya que comparte con el sus características y su forma de accionar.

Revisemos juntos cuales son las características del FUEGO:

Es:

potente , apasionante, excitable, entusiasta, inspirador, activo y autoexpresivo.

Peligroso, acogedor, tiene fuerza interna, es colorido, Fascinante, Poderoso, Danzarín, Alegre, cálido , responsable, disciplinado, penetrante, directo, impredecible, intenso, apasionado, impecable,

Y las acciones que ejecuta son: quema, expande, calienta, abraza, danza, llama la atención , ilumina, da calor, tiene energía propia, brilla, ilumina, se expande, abriga, alimenta.

Las personas que tienen mucho del elemento FUEGO en su personalidad suelen registrar al mundo a través de la intuición. Poseen una gran confianza en sí mismos que se muestra a través del entusiasmo que ponen en las cosas y la sinceridad con que se expresan.

Fundamentalmente necesitan sentirse libres para poder expresarse a su voluntad y regalarnos el resultado de su creatividad. A veces les cuesta tener control sobre ellos mismos y suelen mostrarse algo impacientes, intolerantes y hasta agresivos.

No son personas de darle mucha importancia a las opiniones o a los juicios de los demás. Suelen priorizar su forma de ver las cosas y muchas veces hasta creen que las cosas son como ellos las ven por eso tratan de imponérselas a los demás por lo que suelen ser tildados de avasallantes, controladores y egocéntricos.

Aquellas persona que tienen escasez de FUEGO en su personalidad muestran como una tendencia al desaliento y poca confianza en sí mismos y en el Universo. Les cuestan los desafíos y la superación de dificultades.

La estación del año que se relaciona con el FUEGO es el verano ya que es la estación más calurosa y donde la naturaleza alcanza su plenitud máxima y el recurso más importante que se le asigna al FUEGO es el poder. Si trasladamos este poder al ser humano podríamos traducirlo en el poder de acción.

Promotor es el estilo social que los caracteriza

Las emociones que los acompañan suelen ser el entusiasmo , la alegría, la pasión y los estados de ánimo en los que se encuentran por lo general son el optimismo, la ambición , el compromiso y el idealismo

Su predisposición es a la acción y su sombra aparece peleando, ocultándose o sintiéndose víctimas y rebelándose con la autoridad

DISPOSICIÓN CORPORAL DEL GUERRERO : La Resolución

La resolución es la postura corporal característica del GUERRERO. Bien apoyado sobre sus pies, con la mirada fija en su objetivo respirando por la nariz a la altura del pecho y con una actitud de estar listo y preparado, al acecho , y muchas veces en actitud defensiva

Normalmente tener resolución te permite:

- Estar comprometido en la acción
- Tener capacidad de decir que no cuando quieres decir NO
- Vivir desde emociones como el optimismo, la alegría y la ambición

Cuando actúas con poca resolución te encuentras:

- Mas comprometido con tu historia personal, con las excusas que tienes para no hacer las cosas o las razones que te separan de los resultados
- Te muestras solo o con baja capacidad de liderazgo. Te resulta difícil enrolar a los demás en tus proyectos
- Estas más predispuesto a deprimirte, al pesimismo y a aflojar ante los problemas u obstáculos que se te presentan

Cuando actúas con exceso de resolución es posible que:

- Tengas dificultad para escuchar o ponerte en el lugar del otro
- Tengas tendencia a correr riesgos innecesarios
- Estés dispuesto a enojarte más fácilmente , guardar rencores y resentirte por ellos

- Te muestres ansioso o impulsivo

EL SENDERO DE LA TIERRA DEL SANADOR, O DEL REY (Energía yang)

El REY es la energía que establece normas, Que muestra el poder de la disciplina y la recurrencia. Que busca el equilibrio y la equidad poniendo el poder de la justicia al servicio de los demás. Muestra seguridad y serenidad generando confianza. Presta atención a lo que tiene corazón y significado para abrirnos al amor, la gratitud, el reconocimiento, la validación y la aprobación. Su sombra es el Tirano o el Autoritario.

“Tomar decisiones es una característica de las personas que están en forma. Cualquier decisión es mejor que postergar.”

Desarrollar el SANADOR que vive dentro tuyo puede conectarte con tus raíces, con tu sabiduría interior y con la estabilidad en tu vida. Sabiendo lo que quieres y haciendo lo que hace falta hacer. Es el camino de la construcción de tu vida paso a paso. El elemento que

caracteriza al o SANADOR es la TIERRA

Revisemos juntos las características de la TIERRA:

Equilibrio, constancia, estabilidad, concreción, sólida, seca, sostiene, permite crecer, precisión, arraigo, conexión, estabilidad

Son personas que se desenvuelven con mucha facilidad en los asuntos prácticos de la vida. Por ejemplo les resulta sencillo ganarse la vida y satisfacer sus necesidades básicas como así también concretar cualquier cosa que se propongan. Se manejan con mucha eficacia dentro de una normativa establecida. Donde encuentran dificultades es cuando está en juego la creatividad o la imaginación o sino en lo concerniente a las emociones y sentimientos. Son cautelosos y confiables, poseen una fuerza de resistencia y una perseverancia sin igual. Son personas netamente prácticas con un sentido común muy desarrollado y muy disciplinados. Su debilidad se muestra a través de su actitud conservadora, de vivir aferrados a la rutina y de ser poco creativos.

Escasez de TIERRA

Se muestran con dificultades en sus contactos con el mundo concreto y también con su propio cuerpo físico. No tienen conciencia de las necesidades primarias como el techo, la

alimentación o el dinero y, con frecuencia tienen problemas para encontrar un trabajo con el cual ganarse la vida.

La estación del año que se relaciona con el TIERRA es el otoño , es donde la naturaleza se repliega y se conecta con su misión, donde recupera fuerzas, donde se conecta con su sabiduría .

El estilo social que los caracteriza es el estratega

Las emociones por las que transitan son la de la calma, la de la seguridad, la estabilidad, la serenidad y la confianza Aunque también se pueden mostrar tercos y pesados. Son contenedores del otro pero también pueden hacerse demasiado cargo del otro hasta asfixiarlo

Su predisposición es a estar pendiente del otro y muchas veces se desalienta y se afloja hasta desfallecer

Buscan mostrar coherencia entre sus palabras y sus acciones. Tienen como un arte especial para expresar honor y respeto por los demás . Exigen y respetan los límites de los demás y conocen la diferencia entre decir sí y decir no

Su actitud muchas veces se puede traducir en este mensaje o conversación:

"Esto es lo que quiero que hagan"

"Esto es lo que hay que hacer"

" Aquí mando yo "

" Yo sé como son las cosas "

"Las cosas son como digo yo "

La misión de esta gente suele ser estar al servicio del otro dando el ejemplo, inspirando y fortaleciendo a los demás sin importarle demasiado su grado de exposición

DISPOSICIÓN CORPORAL DEL REY :
La Estabilidad

La estabilidad es la disposición corporal que tienen más a la mano los SANADORES o s. Con los pies bien apoyados y como un poco dobladas las rodillas de manera de no perder el equilibrio y poder quedarse mucho tiempo en la misma posición

Tener estabilidad te permite:

- Tener aptitud para tener vínculos estables
- Ser una persona confiable
- Emoción de sosiego y solidez

Cuando actúas con poca estabilidad te mostrás:

- Estando de acuerdo con todas las cosas
- Dificultad para establecer relaciones perdurables
- Capacidad para entrar en cosas triviales y a las que despiertan curiosidad

Cuando actúas con mucha estabilidad:

- Te cuesta hacer pedidos, encontras un montón de razones por las que te cuesta entrar en esta conversación
- Desasosiego frente a la problemática que la vida te muestra
- Tendencia a enrollarte en conversaciones densas con vos mismo y con los demás y a entrar en estados de ánimo de resignación y resentimiento

EL SENDERO DEL AIRE, DEL VIDENTE O DEL MAGO (energía yin)

El MAGO es la energía que sorprende, que le muestra a otro lo que hasta ese momento no podía ver. El MAGO no explica, muestra.

El no sabe para sí mismo sino para compartir. Vive en la energía de las preguntas. Está conectado con el misterio. Permanece abierto al resultado, no se apega a él. Desde ese lugar busca la sabiduría y la objetividad. Se siente cómodo en la incertidumbre. Su sombra es el Manipulador.

Cuando expresamos nuestro MAGO interno, conocemos y comunicamos nuestro propósito creativo y el sueño que deseamos realizar en nuestra vida, actuamos desde nuestro autentico yo , somos veraces.

Son esas personas auténticamente comunicadas consigo mismo conectadas con su visión que actúan alineadas con un propósito que saben que es lo que vinieron a realizar a la tierra

**“Las grandes ideas son aquellas
que lo unico que nos sorprende es que no se nos hayan
ocurrido antes.”
Noel Claraso**

Desarrollar el MAGO interno te conecta con tu visión y con tu misión

El elemento que caracteriza al MAGO es el el AIRE ya que comparte con el sus características y su forma de accionar

Revisemos juntos cuales son las características del AIRE:

Sutil, adaptable, variable, suave, liviano, movimiento, flexible, libertad, equilibrado , constante

Y las acciones que lleva a cabo son : vuela. Moviliza, acompaña, transporta, libera, sopla renueva

La personalidad de AIRE

Son personas que tienen pensamiento abstracto. Se muestran con un corte excesivamente intelectual o soñadores y con poco sentido práctico.

Tiene la posibilidad de ser más objetivos de las experiencias y tomar distancia en relación con todo lo que hace.

Pueden trabajar con todo tipo de personas, porque no se sienten obligados a involucrarse emocionalmente con los demás.

En su aspecto físico, tiende a no darle importancia a los llamados de su cuerpo y muchas veces se muestra como desconectado de la realidad.

Escasez de AIRE

Una personalidad con escasez de este elemento le cuesta observar su propia vida. Se lo ve a menudo implicado en circunstancias y relaciones que no le funcionan de las que les cuesta mucho salir

El recurso mas importante que se le asigna al AIRE es la no resistencia y si lo trasladamos al ser humano se traduce en flexibilidad y autenticidad. El desafío del VIDENTE es decir la verdad ser auténticamente si mismo honrando la intuición y la percepción

El estilo social que los caracteriza es ser analistas

En el comportamiento relacionado con la gente los analistas se presentan como vacilantes en las relaciones. No se arriesgan fácilmente. Les cuesta confiar. Aunque no son de relacionarse fácilmente, los demás los buscan porque escuchan que su tono es tranquilo y no amenazante. Antes de mostrar su opinión esperan hasta estar seguros del terreno que pisan. Aunque aparentan no ser emocionales, prefieren evitar el conflicto interpersonal y se muestran duros o arbitrarios cuando las tensiones son altas. A veces pueden ser percibidos como distantes y pomposos y continúan buscando datos cuando ya llegó el momento de actuar.

DISPOSICIÓN
La Apertura

CORPORAL:

Es la posición característica del MAGO, con sus brazos abiertos y como conectándose con el universo. La mirada blanda, suave como si estuvieras viendo a un niño y dirigida hacia arriba como conectada con Dios. Inclina un poco la cabeza hacia un lado y sugiere una sonrisa.

Normalmente tener apertura significa:

- Disponibilidad Para una escucha efectiva
- Capacidad de proteger y amparar
- Emociones de ternura, calma y confidencialidad

Cuando actúas con poca apertura te encuentras:

- Muy estructurado en lo que hay que hacer
- Poca disponibilidad para hacer con otros en un equipo de trabajo
- Apego a la aprensión y el resentimiento

Cuando actúas con exceso de apertura es posible que:

- Muy centrado en lo que los demás dicen de vos
- Inclinación a la sobreprotección
- Tendencia a la inocencia y a la candidez

EL SENDERO DEL AGUA DEL MAESTRO O DEL AMANTE (*energía yin*)

El AMANTE es la fuerza que permite fundirse con el otro. No tiene fronteras. La emoción es la pasión. Es la energía que me disuelve en el otro y me funde constituyéndome en uno solo.

Tiene que ver con la posibilidad de danzar con el otro desde la gracia y la liviandad. De buscar la autenticidad y desarrollar la propia visión interna y la intuición. Su sombra es el Adicto que no ama sino que necesita o el Impotente que no puede penetrar en esa fusión.

El camino del MAESTRO nos permite acceder a la sabiduría donde enseñar y aprender es solo uno. El principio que guía al MAESTRO es estar abierto al resultado pero sin aferrarse a él.

Los MAESTROS abren las puertas del conocimiento

Pero vos tenes que atravesarlas por vos mismo

Son aquellas personas que viven profundamente confiadas en sí mismos, en los demás y en el universo. Lo que los caracteriza es la confianza y ceder hacia lo que fluye. No importa lo que les suceda ellos confían que están a salvo y que lo que les sucede es lo mejor que les puede ocurrir.

El elemento que caracteriza al MAESTRO es AGUA ya que comparte con él sus características y su forma de accionar.

Revisemos juntos las características del AGUA

Vital, adaptable, poderosa, transparente, serena, cambiante, necesaria, natural y pura otorgante, rítmico, fluye, acoge, deriva.

Acciones: limpia, nutre, sana, calma, inunda, destruye, corre, canta, juega, da vida, orada, modifica, transforma, ceder.

La personalidad de AGUA

Son personas muy conectadas a sus sentimientos, instintos y deseos inconscientes. Muchas veces ellos los guía, y no suelen comprender racionalmente las motivaciones de cada uno de sus actos. Son muy sensibles y susceptibles. Suelen ser tímidos y dependientes presentando una tendencia a escapar de la realidad.

A menudo se sienten incapaces de enfrentar la dureza del trato con el mundo exterior.

Escasez de AGUA

El principal problema que aparece cuando un individuo posee escasez de este elemento es la dificultad para tomar contacto con sus sentimientos y su mundo emocional.

Se muestra como ermitaño desdénando los sentimientos y mostrándose afectivamente autosuficiente, lo cual le dificulta mucho las relaciones personales.

Su predisposición a la acción es a moverse hacia donde fluye la corriente sin oponer ningún tipo de resistencia y reactivamente se muestran volándose o esfumándose o posicionándose críticos y controladores

El AGUA tiene que ver con:

Emoción, instintos, deseos, sentimientos, miedos, recepción, maternidad, pedir perdón, dar las gracias, complacencia, ternura, empatía.

El desafío del MAESTRO es aprender a confiar en la vida , abrazando lo que mas teme, abriendo lo que esta cerrado, ablandando lo que se ha endurecido y obstruye, es recordar la unidad que somos con el universo. Es un viaje hacia nuestra totalidad con creatividad, pasión y amor

La estación del año que se relaciona con el AGUA es la primavera ya que es la estación de la regeneración y de la renovación. Es la estación del crecimiento.

El estilo social que los caracteriza es ser asistente

Se sienten cómodos en la incertidumbre y su misión es superar las dificultades que la vida le muestra. Su poder se concentra en su capacidad de ceder y conectarse con su sabiduría interna por medio del silencio

Su actitud muchas veces puede traducirse en este mensaje:

" que es lo que quieres hacer"

" aquí mandas tú"

" yo no se como son las cosas"

"yo soy un regalo para tí"

La misión que tienen es estar al servicio del otro prestando atención a lo que tiene corazón y sentido

La sombra de esta forma de ser es que pueden quedar atados a lo que no funciona.

Son las personas que están a cargo del servicio de los demás.

DISPOSICIÓN CORPORAL DEL MAESTRO : La flexibilidad

En el caribe describen a esta postura como tener caderas que implica poder moverse con mucha flexibilidad

Normalmente tener flexibilidad te permite:

- Adecuarse rápidamente a los cambios del contexto
- Habilidad creativa
- Emociones disponibles de felicidad y levedad

Cuando actúas con poca flexibilidad te encuentras:

- Apesadumbrado frente a la problemática que aparece
- Dificultad para posicionarse en una declaración de “no se”, aprender y enfrentar las transformaciones
- Predisposición a la formalidad

Cuando actúas con exceso de flexibilidad es posible que:

- Predisposición a la ensoñación
- Tendencia a rutinas

Inclinación para ver todo bien

Biología del emocionar y alba emoting

Las emociones fluyen continuamente, impregnando nuestro vivir, determinando todas nuestras acciones y conductas, incluso nuestro razonar. Así como el viento arrastra las nubes, una respiración específica produce una emoción básica

específica: alegría, tristeza, rabia, miedo, erotismo, ternura.

Las emociones se viven como dominios de conducta racionales y constituyen el fundamento de todo nuestro quehacer. No sólo eso. Todo razonar ocurre como un constructo coherente a partir de ciertas premisas o punto de partida que se aceptan a priori desde la emoción que se vive en el instante del razonar. Esto es, las emociones no constituyen interferencias con nuestro ser racional, sino que le dan a nuestro razonar sentido y significado relacional. Pero como fenómeno de nuestro ser biológico, nuestro emocionar surge en nuestro fluir fisiológico en la relación, y se puede evocar desde la modulación de la corporalidad, particularmente desde la modulación de los ritmos respiratorio. Tal evocación permite darse cuenta del propio emocionar e inspirar en el espectador cierta emoción, como ocurre en el acto teatral.

Cierra así tu trabajo con energías:



Imagina por un momento que eres ese bebé, y que cuando despiertes, alguien habrá dejado un regalo muy especial en tu arbolito de Navidad.

Es una caja preciosa, envuelta en un papel suave y de colores pastel, con un precioso moño.

La abres (pues aunque eres un bebé, tienes toda la experiencia y sabiduría acumulada en los años previos) y adentro está el juego más inimaginable:

tiene la particularidad de que tu le puedes poner las reglas, o sea las reglas de juego; puedes decidir cuántos jugadores van a intervenir y quiénes son; puedes decidir si será un juego sencillo o un juego difícil, más divertido o más serio, si se llegará a una meta o habrá muchas, un juego donde podrán pensar, sentir, hablar, reír, en fin, como tu lo prefieras. Y lo mejor , es que tienes toda la creatividad contigo para hacerlo. Además este juego no será estático, o sea que lo podrás ir ajustando a medida que lo juegues, poniéndote de acuerdo con los demás !!!

Tendrás toda la experiencia acumulada, y toda la frescura y apertura de un bebé que puede ir haciéndolo por primera vez, de una manera única y diferente.

¿Te gustaría recibir este regalo ? Pues ya lo tienes, es tu Vida.

Ahora simplemente te toca decidir cómo quieres seguir por ella, sabiendo que puede ser el juego más maravilloso y divertido, o simplemente un juego más.

Cuando quieras saca el moño, abre tu paquete , comienza y disfrútalo para permitir también a los demás que disfruten contigo !!!!!

Guía de trabajo sobre corporalidad CORREGIR

Distinguimos 5 energías básicas, que conllevan cierto tipo de movimientos Así como hay emociones básicas, podemos decir algo similar de calidades de movimientos de nuestro cuerpo.

En inglés la palabra emoción -emotion- quiere decir, en una de sus acepciones, "predisposición al movimiento". Las emociones despiertan energías en nuestros cuerpos que nos predispone a actuar de una forma y no de otra. En el enojo explosivo no nos moveríamos de forma suave u ondulante. En la alegría no nos moveríamos despacito y contenidos. En la sorpresa grata no llevamos la espalda curvada y el pecho hacia adentro.

Así como las emociones provocan ciertas energías, ciertos movimientos despiertan algunas emociones y conductas y no otras.

Energías corporales

Determinación

Apertura

Flexibilidad

Estabilidad

Centramiento

✍ **Práctica escrita** Repasa qué pasó, qué sensaciones corporales registraste, qué sensaciones y emociones aparecieron al realizar los ejercicios y al leer el texto:

✍ Fíjate si puedes registrar cuál es la energía con la que más te sentías identificado? Y cuál es la que te resultó más extraña? Más inexplorada?

✍ Que sucedió cuando te moviste con la energía que más te identificaba?

✍ Qué sensaciones sentías?

✍ Qué sucedió cuando te moviste con la energía que menos te identificaba?

✍ Qué ventajas y desventajas tiene para vos cada una de estas energías que elegiste?

✍ Qué energía te sobra?

✍ Qué energía te falta?

✍ Con quiénes y en qué ámbitos aparecen recurrentemente ciertas energías y no otras?

✍ Qué pasaría si aparecieran otras energías?

✍ Qué energía te gustaría que esté más presente en tu vida?

✍ Qué aspectos positivos tiene para ti cada una de estas cinco energías?

✍ Qué aspectos negativos tiene para ti cada una de estas cinco energías?

✍ De las energías presentes en tu vida, con qué personaje del cine, la historia o

literatura lo identificarías?

✍ Qué puertas y posibilidades abrirían si ellas estuvieran presentes?

✍ Qué colores y ropa usarían si esta energía estuviera presente?

🌀 Prácticas corporales

Observar qué le pasa al otro se torna más fácil cuando podemos observarnos a nosotros mismo también. Afinar nuestro instrumento. Nosotros somos nuestro instrumento. Una forma de afinarnos es practicar y "poner el cuerpo".

Date un espacio para vos dos veces por semana donde puedas recorrer, estar, practicar, salir, entrar, ser en estas 5 energías.

Practicar, practicar, practicar el camino de aprendizaje.

Y antes de comenzar, planifica:

- Qué momento del día es el mejor?
- En qué parte de la casa?
- Con qué ropa?
- Solo o acompañado? Por quién?
- Qué te resulta fácil de hacer estas prácticas?
- Qué te resulta difícil?
- Qué necesitas pedir para que tu sendero sea más fácil?

Prueba un día intentar modificar estas energías y las conductas que te apareja. Prueba jugar unas horas, cambiar.

Imita el andar de una persona en la calle durante un rato largo. Imprime estos ítems si te facilita la observación

Presta atención a su respiración, su modo de apoyar los pies en el suelo (o de no apoyarlos), hacia dónde incline la proyección de su torso, la dirección de su mirada. Mira para arriba, al suelo, tiene la mirada difusa o la tiene clavado en algún lugar imaginario?

Cómo te sentías adentro tuyo moviéndote como esta otra persona. Haz este ejercicio tres veces(con tres personas diferentes, claro). Cuánto tiempo? Un mínimo de 15 minutos. Hazlo con sutileza en la observación y a una distancia prudencial para no incomodar al otro.

Prueba un día en un chat modificar tu forma habitual de escribir.

Si lo haces lento, prueba más rápido.

Si tus manos vuelan sobre el teclado...prueba escribir lo más lento posible. Si escribes siempre en mayúscula, prueba en minúscula. Lo mismo al revés. Si escribes siempre en el mismo color, prueba usar varios colores en una misma oración.

Prueba cambiar la tipografía que usa habitualmente. Prueba usar emoticones.

Prueba no usarlos. Si siempre estás sentado en una silla, prueba cambiar de lugar.

Prueba escuchando música.

Prueba cambiar tu postura habitual.

Prueba descalzarte..

Prueba el piso.

Qué sensaciones registras? Qué imágenes te aparecieron?