

Actitud Corporal

Marzo, 2014

La vida en si es un proceso, y cada ser humano en si es también un proceso continuó. Cuando vemos a alguien estamos viendo el proceso de su configuración genética, personal y social. Dentro de esta persona, sus huesos, musculatura, órganos tienen una forma particular de relacionarse entre sí mismos y con el ambiente que les rodea. Esta forma de relación, nos genera diferentes sensaciones y emociones, dándonos una base para percibir el mundo que nos rodea.

Incluso cuando una persona esta quieta hay movimiento en cada parte de su ser, ya sea un intestino moviéndose para absorber los nutrientes, o las células intercambiando fluidos con el exterior.

La forma humana nos revela su historia genética y emocional, y refleja los retos a los que la persona se ha tenido que enfrentar y como ha reaccionado ante ellos, por ello la anatomía humana es también un mapa emocional. Y es este conjunto y patrón de sensaciones el que nos genera el sentimiento de "ser nosotras mismas", capaces de experimentar sensaciones, movimientos, pensamientos etc.

Una forma básica de relacionarnos con nuestro interior, es la pulsación, cuya primera expresión es la respiración celular, toda célula se condensa y expande. Y todo nuestro ser también se condensa y expande cuando exhalamos e inhalamos. Conforme nos vamos desarrollando en el mundo que nos rodea, y vamos prestando más y más atención al afuera que a nuestro interior, nuestra respiración y nuestra habilidad de condensación y expansión se ve alterada. A esto se le suman los miedos, el estrés, tristeza o enojo.

Como seres verticales exponemos nuestras partes más vulnerables a los otros humanos. El ratón esconde su parte abdominal contra el suelo. Las tortugas tienen un caparazón, incluso los monos no tienen que andar siempre en dos patas. Es decir que ser verticales nos pone en una situación de vulnerabilidad, pero que a la vez nos permite intimar, nos da capacidad para acercarnos más. Es por ello que las relaciones emocionales pasan a un primer plano en nuestra vida, y que además las sensaciones de rechazo y los miedos afectan nuestra verticalidad.

Si vivimos en un lugar donde la convivencia implica peligro, las emociones reinantes son el miedo y la desconfianza, es natural, como una forma de defensa de nuestro cuerpo que nos mantengamos en alerta. Para ello los músculos se ponen rígidos, cambia la respiración y por supuesto cambia el pensamiento. Si este patrón se vuelve un hábito, llega un punto en el que ya no somos conscientes de esta situación, ni de la contracción muscular, ni de los que sucede allá afuera, nos volvemos insensibles e indiferentes, ante nuestra situación y la de los demás.

La relación entre las emociones, sensaciones y pensamientos es de doble vía. Puede ser que un pensamiento, nos genere cierta sensación y cierta emoción; que una sensación nos traiga algún pensamiento y emoción, o que una emoción nos lleve a una sensación y pensamiento.

Es importante tomar conciencia de nuestro interior. Saber que pensamientos se relacionan con ciertas sensaciones y emociones. O que sensaciones o emociones nos generan ciertos pensamientos o recuerdos. De esta manera podremos aproximarnos a saber el origen de nuestro sentir, pero además podremos generar cambios modificando uno de los tres componentes de nuestro sentir.

Si me siento triste y me duele la espalda, puedo abordar mi tristeza relajando la espalda, o fortaleciéndola. Si me siento insegura puedo revisar mi respiración o la relación entre mis pies y la tierra.

El movimiento en nuestro cuerpo siempre nos está develando nuestro sentir, más allá de algo tan fuerte como una enfermedad podemos aprender de nosotras mismas a través de nuestros movimientos cotidianos.

¿En qué posturas estas ahora que has terminado de leer esto?