

Resumen de Disposiciones corporales...

Distinciones Corporales

Cuando hablamos de cuerpo, en general nos referimos a las actividades físicas o no que realizamos, pudiendo generalizarse que el hecho de “mover el cuerpo” para los hombres está ligado socialmente con jugar al fútbol, mientras que para las mujeres el tema de conversación es qué clase de gimnasia está realizando.

Muy pocas veces tomamos el cuerpo en cuenta, salvo cuando él “nos avisa”, entonces sentimos que no tenemos fuerza, o nos duele en determinado sector, o tomamos consciencia que nuestra movilidad se va perdiendo y ya no podemos hacer algunos de los movimientos que ejecutábamos “normalmente”.

En estos casos, surge racionalmente una catarata de explicaciones y medidas a tomar y promesas de hacer tal o cual cosa, que desaparecen en la medida que nos sentimos mejor.

Este apunte los invita a tener una mirada más completa del cuerpo que tenemos, que incluye una manera de verlo distinta a la habitual.

Los invitamos a tomar consciencia del cuerpo que cada uno es y la forma en que se comunica con otros.

Este trabajo abordará cinco disposiciones que se consideran “básicas” y que representan desde dónde nosotros operamos diariamente:

La Apertura, la Flexibilidad, la Estabilidad, la Resolución, y la meta disposición corporal Centramiento.

Cada una de ellas tiene diferentes ***Siendo corporales*** (Características, tonos, volumen, y formas de expresión y de movimiento).

Resumen de Disposiciones corporales...

La Apertura

Es la disposición que necesitamos para acoger, escuchar y comprender tanto al mundo como a nosotros mismos, para considerar nuevos caminos o abrirnos a nuevas preguntas. En esta disposición se manifiesta el amor en todas sus expresiones: fraterno, erótico, filial, tierno, cósmico, integrándonos y haciéndonos parte de un todo.

El estar equilibrados en esta emoción nos lleva a irradiar paz, cordialidad y confianza en las demás personas.

El estereotipo corporal alude a una respiración profunda hasta el abdomen, un tono muscular bajo, una disposición de ir hacia atrás y recibir, una dinámica de movimiento conducida, los ojos sueltos, la mirada difusa suelta y un sonido suave y largo.

Las emociones que se manifiestan en esta disposición son las de la ternura, el erotismo, la aceptación, la depresión, el desánimo, la empatía, la dependencia, la paz y el conformismo.

Excesos y defectos

El exceso de esta disposición nos lleva a estar “siempre” e “incondicionalmente” al servicio de los demás, escondiendo inseguridad y una importante necesidad de reconocimiento por parte de los demás, que genera ineffectividad en el logro de resultados. Por otra parte, la persona en este lugar se encuentra bloqueada emocionalmente para “recibir”, sea afecto, ayuda, ternura, etc.

El déficit de esta disposición en el plano de las relaciones personales y laborales nos dificulta el trabajo en equipo, el compartir, el establecer relaciones de confianza, el forjar relaciones que duren en el tiempo. En el plano individual lleva a una sensación de desinterés, ante todo.

Resumen de Disposiciones corporales...

La Flexibilidad

En este momento de permanentes cambios el estar en esta disposición nos permite soltar nuestros apegos, creencias y explicaciones, desplazarnos con rapidez y livianamente, nos conecta con nuestro derecho a equivocarnos, a cambiar de opinión, a preguntarnos, al asombro ante el misterio de la vida y al aprendizaje.

Es la que nos brinda también la posibilidad de explorar otros caminos posibles, es el lugar en donde se gesta la creatividad.

El estereotipo corporal cuenta con una respiración corta al inspirar y larga al exhalar, un tono muscular medio, una disposición corporal hacia arriba, una dinámica de movimiento explosiva y conducida, los ojos muy abiertos y un sonido agudo y exagerado.

El mundo emocional que habita es el de la alegría, el optimismo, la creatividad, la dispersión, el soñar, la liviandad, la trivialidad, la vulgaridad, la diversión, el goce y la locura.

Excesos y defectos

El estar en exceso de flexibilidad nos lleva a desalentarnos, aflojar y desfallecer con facilidad ante las primeras dificultades. El tener la atención en lo nuevo permanentemente genera un estado de desarraigo, de no compromiso, nos hace enamorarnos de los proyectos e ideas sin una estructura que las sostenga y con un alto grado de dispersión. Por otra parte, se manifiesta en no tomar nada en serio, observándose mucha risa fundamentalmente sobre las carencias o limitaciones de los otros.

El déficit de esta disposición impide el aprendizaje y la creación en cualquier dominio. El estado de ánimo preponderante es la arrogancia y se manifiesta también el miedo. Todo tiene que ser costoso para tener valor y debe contar con un motivo fundamentado.

Resumen de Disposiciones corporales...

La Estabilidad

Esta actitud nos ayuda a generar una base desde la que operar y relacionarnos con las personas, organizaciones, proyectos o ideas. Es la que nos permite construir y nos provee de la constancia, la disciplina y la perseverancia para imponernos. En este estado se manifiestan en forma positiva las emociones de paz y arraigo.

El estereotipo corporal se corresponde con una respiración profunda hasta la pelvis, un tono muscular medio alto, la disposición del cuerpo de ir hacia abajo, a tierra, una dinámica del cuerpo conducida, una mirada neutra al infinito y un sonido grave y bajo.

Las emociones disponibles son las de serenidad, permanencia, resignación, abulia, honestidad, paciencia, perseverancia, pesimismo, disciplina y rigidez.

Excesos y defectos

Un exceso de estabilidad nos lleva a tener actitudes de posesión y seguridad, hay una importante tendencia a delimitar y proteger, a no poder soltar y desprendernos y a retener. Se manifiesta corporalmente incluso con estreñimiento y sobrepeso. Aparece una sensación de estancamiento, arrogancia y miedo a lo desconocido.

El no contar con estabilidad genera un permanente estado de inseguridad, impidiendo estar firme ante los desafíos cotidianos, hay una menor resistencia física y anímica, viviéndose en un estado casi permanente de escasez.

Resumen de Disposiciones corporales...

La Resolución

Esta disposición sustenta el poder y la voluntad personal, relacionándonos en forma activa con nuestro entorno. En ella se facilita la capacidad de focalizar en un objetivo, de poner límites, de decir que no, de seguir adelante aún si las cosas se ponen difíciles o no resultan.

Es la actitud corporal que necesitamos cuando hacemos una oferta, un pedido o una promesa, cuando estamos comprometidos con las declaraciones que hacemos o la validez de nuestras afirmaciones.

El estereotipo ideal en esta disposición es el de una persona ejecutiva, con alta autoestima, con capacidad de liderazgo positivo, entusiasta, optimista y con espíritu emprendedor.

El estereotipo corporal puede resumirse en la respiración corta desde la nariz al cuello, el tono muscular alto, la disposición de “ir hacia adelante”, una dinámica de movimiento explosiva, los ojos focalizados en un punto y un sonido enérgico y corto.

Las emociones por las que transita son las de la rabia, el miedo, la pasión, la ambición, la asertividad, el resentimiento, la voluntad, la ansiedad, la angustia y el exceso de estrés.

Excesos y defectos

El exceso de resolución se manifiesta en el deseo de controlar, en una obsesión de influir en todo, de ejercer poder y conquistar sin límites. La manifestación más cercana es la de una persona con un gran impulso a la actividad, que normalmente cae en excesos de ansiedad y pasa al enojo y la pelea fácilmente cuando las cosas no salen como quiere.

El defecto de resolución genera una sensación de derrota y desánimo, es aquella persona que ve obstáculos en todos lados que le impiden lograr sus objetivos. En este estado es difícil abrirse a nuevos desafíos, ya que las nuevas experiencias le producen una sensación de angustia.

Resumen de Disposiciones corporales...

La meta disposición corporal centramiento

Esta meta disposición nos permite la conexión con nosotros mismos y nuestras necesidades, momento a momento, aquí y ahora, es lo que da voz a la posibilidad de conectarnos con nuestras metas, nuestros objetivos o aún, con los pasos que debemos dar en pos de lo que queremos. Es nuestro capitán del barco

Desde esta meta disposición contamos con la posibilidad de entrar tanto en la resolución como en la flexibilidad, en la apertura o en la estabilidad sin permanecer en ellas.

Nos permite ante cada situación de nuestra vida cotidiana, estar absorto, comprometido y “ahí” con cada acción que realizamos momento a momento de nuestras vidas, distinguir ese aquí y ahora y elegir responsablemente.

Aprender a vivir centrados, en balance, nos pone a disposición un amplio abanico emocional, que podemos transitar sin quedar pegados en ellas.

La meta disposición corporal Centramiento no tiene un estereotipo corporal pero el Centrado como distinción es la que nos lleva a ella.

El centrado como distinción se logra con la PAUSA y TEP Técnicas para estar presente lo que nos lleva a observar el CENTRADO como estar en BALANCE tanto en el cuerpo, como en la emoción, y como en el lenguaje.

El BALANCE en el cuerpo se observa como con una respiración media, suave, un tono muscular relajado, una disposición de estar “en eje”, derecho, alineado, una dinámica de movimiento conducida, y una mirada placentera.

El BALANCE en la emoción se manifiesta como ACEPTACIÓN.

El BALANCE en el lenguaje se manifiesta como Silencio Activo.

La posibilidad que nos brinda el centrado es el de estar en PAZ y acallar el diálogo interno, la cantidad de conversaciones que nos conducen a realizar acciones que nos alejan de lo que realmente queremos hacer.

Hay distintas posibilidades de lograr centrarse, lograr el CENTRADO, puede ser con un pequeño ejercicio de respiración, con una meditación, repitiéndose una frase, escuchando música en silencio, etc. Cada persona puede desarrollar la acción que le resulte más eficaz, siendo importante el contar con alguna rutina y ejecutarla periódicamente.

Hasta aquí es una breve descripción del dominio corporal y las distintas disposiciones.

La invitación es a que hagan una PAUSA, “se” presten atención e identifiquen cuáles de ellas tienen más disponibles e incorporen las otras, también a que miren cómo están las personas con las que se relacionan y ejerciten la posibilidad de relacionarse con ellos desde un lugar distinto.

Tanto como las emociones, las disposiciones corporales predisponen a algún tipo de acción y desde la meta disposición corporal centramiento logrado si estoy CENTRADO, puedo darme cuenta de cuál disposición corporal necesito para lograr lo que deseo lograr.

Ver también el apunte: Con la respiración que haces.pdf

Reflexiones de un conocido maestro budista vietnamita para encontrar la paz interior y exterior (por Thich Nhat Hanh)