Estados de ánimo y posturas corporales

> Cuando una persona sufre cambios emotivos, muchas cosas se alteran en su interior, entre otras, su respiración. Cuando alguien se emociona, el corazón se agita y la respiración se hace alta, la voz se entrecorta y también muestra cambios de tono.

Los estados de ánimo están muy relacionados con la forma de respirar y también con la postura corporal. Se comprenderá más adelante que, colocándose en las correctas posturas y manejando un buen sistema respiratorio, las actividades intelectuales, emotivas y motrices comienzan a desplegarse equilibradamente.

Si has observado las posturas de una persona deprimida y de otra alegre, comprenderás rápidamente la relación entre posiciones y estados de ánimo. Pero he aquí un punto de máximo interés: así como el estado mental lleva al cuerpo a posturas determinadas, **la posición corporal induce estados de ánimo**.

Ejercicio:

- De a dos, que cada uno trate de contarle al otro una experiencia alegre adoptando la postura de víctima y pobrecito/a (*encorvado, en voz baja, con la cabeza gacha*).
- Después que cada uno trate de contarle al otro una experiencia triste o una dificultad, adoptando una actitud corporal erguida con la cabeza alta y en voz alta.

> Recordad que existe una inercia de algunos minutos, hasta que la actitud moviliza la emoción correspondiente.

Así como el estado mental lleva al cuerpo a posturas determinadas, la posición corporal induce estados de ánimo.Haz click para twittear

La postura tiene gran importancia con relación a los estados de ánimo, pues permite ofrecer un rápido apoyo en momentos difíciles.

Recuerda alguna situación caracterizada por un fuerte sentimiento negativo. Haz el esfuerzo de seguirla recordando, pero aplicándole una óptica cómica. En todos los casos, trata de experimentar las mismas emociones negativas que esas escenas han evocado en otros momentos. Recién cuando logres ese estado, cambia la óptica y trabájalo hasta que las emociones negativas pierdan carga.

Recuerda: en el momento del cambio de óptica, asume una posición correcta y respira bien. Repite varias veces, hasta comprobar que puedes llegar a controlar esos estados.

Recomendación

Trabaja a solas algunos sentimientos negativos que te sean molestos por estar relacionados con personas, lugares, situaciones, etc. Proponte realizar ese ejercicio aunque fuera una vez por día.