

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

**Movimiento corporal y emociones.
La relación entre el cuerpo y nuestro mundo
interior.**

DOSSIER 39

05 de diciembre de 2018

ÍNDICE

Utilidad del dossier	3
1. Introducción	4
2. El papel de las emociones	5
3. Cómo influir en nuestro crecimiento personal a través del cuerpo	10
4. Retos para esta semana	12

UTILIDAD DEL DOSSIER

Cada semana, recibirás un **dossier que resume los contenidos impartidos en la sesión** para que puedas completar tus apuntes.

Además, de este modo, no hará falta que tomes apuntes si no lo deseas. Para algunas personas tomar apuntes facilita aprender, para otras personas les dificulta seguir la clase. Sabiendo que recibirás el resumen de la sesión, podrás decidir si tomas muchos o pocos apuntes en clase: **¡siempre lo tendrás todo!**

Sin embargo **el dossier no sustituye la sesión**, porque en la sesión hay cosas que se cuentan y no pueden plasmarse por escrito. A veces lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice y eso es difícil de captar por escrito. Recuerda que la **asistencia a la clase en directo o en diferido es el 80% del resultado** del mismo.

También te invitamos a hacer **preguntas sobre el tema** tratado en la sesión usando el espacio que hay para preguntas que encontrarás en la pestaña “Acceso Alumnado” de www.universidaddevida.online.

Te rogamos que solamente hagas preguntas sobre el tema y no consultas privadas: no es un consultorio personal y eso bloquearía tanto a Daniel como a Sergi. Las preguntas contestadas se enviarán los **lunes** en un boletín de dudas donde aparecerán las respuestas de **forma anónima**: así podrás preguntar libremente y, además, podrás disfrutar de las respuestas que se den sobre el tema a otras compañeras o compañeros del curso.

¡Ah! Una última cosa: no dudes en proponer temas para que sean abordados en el curso si crees que hay un aspecto que te interesa o en el que quieres profundizar. ¿Te parece?

1. INTRODUCCIÓN

Esta semana, tuvimos una sesión en directo muy movida.

¿Os acordáis?

Por un fallo tecnológico tuvimos que cerrar la sala y abrir otra, por lo que muchos no pudisteis verla de principio a fin.

Ahí cada persona reaccionó diferente. Algunas personas se sintieron confundidas, otras les dio rabia, otras les dio miedo de perderse algo importante, otras decidieron aprovechar el momento para hacer algo que tenían pendiente...

¡Vimos en directo que la "programación mental" que nos hace juzgar las cosas de una forma o de otra está siempre presente!

Fue un azar, pero nos vino fantásticamente bien: una demostración práctica que ante una misma realidad hay reacciones diferentes. Y que nuestra reacción está marcada por nuestra programación, por nuestro yo-mecánico o yo-idea.

¡Pues vamos a observarlo!

Lo importante de este hecho es descubrir que **TODO lo que ocurre lo podéis aprovechar para OBSERVAROS y descubrir los MECANISMOS que están ahí y nos limitan: el yo-idea o yo-mecánico** haciéndonos vivir los sentimientos de siempre y el yo-ideal lloriqueando por algo perfecto que no llegó.

Os animo a observar lo que ocurre diariamente y a ir viendo lo que se repite: nuestro personaje es la monda lironda.

Veréis cosas hermosas y otras no tanto.

Cuidaos, besaos, respetaos en todos los casos. ¡¡Sed felices!! Recordad que la felicidad es una DECISIÓN.

¡Tomadla!

2. EL PAPEL DE LAS EMOCIONES

Como dijimos en la primera parte de la clase, en el interior del ser humano todo está conectado: **la mente, las emociones y el cuerpo están interconectados**. Si yo, por ejemplo, pienso que soy un desastre, seguramente me sentiré mal y esta emoción de desvalorización influirá en mi postura corporal.

Lo que pensemos, sintamos y hagamos estará determinado por nuestro nivel de conciencia.

Teniendo en cuenta esto, lo más importante es despertar nuestra **parte más esencial**. A medida que vamos conectando con esta parte, llegamos a lo que realmente somos (a la parte más trascendental) y todo se transforma y se equilibra.

Y, en este sentido, las emociones tienen un claro efecto en el cuerpo. Concretamente, en esta sesión veremos la relación entre el movimiento corporal y las 4 emociones básicas: **el miedo, la ira, la alegría y la tristeza**.

1. El miedo

El miedo, que es una emoción muy útil cuando la vivimos de forma consciente, genera un movimiento corporal de protección.

El movimiento corporal asociado al miedo siempre es **para atrás y para adentro**, para proteger instintivamente la zona más vulnerable del cuerpo: el vientre y los órganos vitales. El cuerpo se enrolla y deja la zona ósea –la parte más dura del cuerpo- en la parte más externa, a modo de coraza. La sangre se acumula en los órganos más internos como medida de protección y el resultado es que la piel se vuelve blanca y fría. Existen expresiones populares para definir este hecho, como por ejemplo: “Me he quedado frío del susto”. La respiración está bloqueada, es rápida y entrecortada y la musculatura está contraída (nos volvemos duros como

piedras).

Antes de avanzar, dejadme recalcar la importancia de no juzgar las emociones. Las emociones no son ni buenas ni malas, sino que dependen del grado de conciencia desde el que las vivamos (si la emoción surge de la parte más consciente o de la parte más mecánica). El miedo, por ejemplo, es una herramienta poderosísima para **protegernos**. Es una reacción natural del organismo para evitar posibles daños o peligros. Pero si la vivimos desde nuestra parte más mecánica, seguramente los peligros que veremos serán solo los del personaje y, consecuentemente, sufriremos. Todos los miedos que aparecen, por ejemplo, a no llegar a dónde queremos llegar, son simples miedos del personaje que nos incapacitan. Estos miedos, en la medida en que se va consolidando nuestra identificación con el personaje pueden llegar a cronificarse, y con ellos, las posturas corporales asociadas.

El resultado de esta cronificación de la postura del miedo puede tener consecuencias poco deseables para nuestra salud, como por ejemplo problemas de circulación, ya que la sangre no fluye bien, o dolores de espalda por la perpetuación de posturas poco adecuadas, entre otros.

2. La ira

La ira es una emoción que empuja el cuerpo **hacia fuera y hacia delante**. La sangre, en lugar de ir hacia los órganos internos como ocurría con el miedo, se va hacia fuera y, por ello, la piel coge ese tono rojizo.

La sangre se acumula en los músculos, con el propósito de agredir, de atacar. La respiración es rápida para producir más energía que sirva a este movimiento enérgico. Apretamos las muñecas para contener el movimiento o aumentar la presión para hacer un movimiento más explosivo. Expresiones habituales que reflejan estas reacciones corporales son: “No me calientes”, o “estoy quemado”.

La emoción de la ira, vivida conscientemente, nos indica que hay algo que **debemos transformar** y de ahí obtenemos la energía necesaria para hacerlo. Una persona consciente, por lo tanto, transforma el enojo en comprensión. Pero cuando la ira es vivida desde el personaje, se convierte en un sentimiento capaz de arrasar con todo y en lugar de aportar algo de valor, lo que aporta siempre es conflicto.

3. La alegría

La alegría es una emoción que nos empuja **hacia arriba y hacia fuera**. Lo que consigue es expandirnos. La respiración es mucho más profunda que en los dos casos anteriores. El rostro se eleva y la sangre fluye hacia la periferia y nos calienta. Expresiones habituales son: “qué subidón!”, o “se ha venido arriba”.

Como todas las emociones, la alegría es maravillosa y hay muchos tipos, dependiendo de nuestro nivel de conciencia.

La alegría propia del personaje, por ejemplo, es aquella por la que se alegra solo de las cosas que le benefician a él (podríamos definirla como una alegría egoica). Algunos ejemplos serían: cuando gana su equipo de fútbol, cuando le toca la lotería, etc. Este tipo de alegría es la que encontramos en los niveles más bajos de conciencia y suelen ser muy pasajeras.

A medida que subimos de nivel de conciencia, nos corresponden **emociones más conscientes**. La alegría que se produce en peldaños superiores nace a raíz de sentirnos parte de algo más. Se trata de una emoción conectora muy poderosa.

Por último, encontraríamos la **alegría de vivir**, que correspondería al peldaño superior. Este tipo de alegría es muy profunda y existe al margen de todo lo exterior, sin depender de las circunstancias externas. Más que una emoción, es un estado del ser. La alegría de vivir es compatible con la

tristeza y otras emociones que, aparentemente, no pudieran tener ninguna relación con la alegría, tal y como ahora la entendemos.

4. La tristeza

La tristeza es una emoción que nos empuja **hacia abajo**. En general, el cuerpo se hunde, las facciones del rostro caen e incluso la cabeza y los brazos van hacia abajo. Las piernas flaquean, la respiración es corta y en general, nos deshinchamos y nos enfriamos. Una expresión habitual es: “estoy hundido”.

Esta emoción nos aporta muchísima capacidad de aceptación, ya que nos permite **digerir y asimilar cosas** que quizás han sacudido nuestra realidad. La tristeza, pues, nos invita a ir hacia dentro y a digerir y asimilar lo que ha ocurrido.

Cuando la emoción proviene del personaje, la tristeza se convierte en una tortura. El personaje imposibilita que la tristeza haga su trabajo, y empieza a recrearse en pensamientos dañinos que no van a ninguna parte. Por ello, hay personas que pueden pasar toda la vida tristes, si cronifican según qué pensamientos que actualizan una y otra vez la tristeza.

Estas cuatro emociones nos llevan al núcleo del tema.

Si viviésemos más conscientemente, lo natural sería que **las emociones fueran desfilando y cumpliendo con su misión**. Pero no habría ninguna emoción cronificada, que siempre estuviese ahí o que ocupase un lugar más importante que las demás. Tendríamos una relación directa con la vida y nuestras emociones fluirían de forma absolutamente natural.

Nuestra identificación con el personaje, sin embargo, nos aleja de esta realidad. Los sentimientos que produce el personaje **no tienen capacidad de comprensión**.

Cuando hay conciencia, las emociones se corresponden con el instante vivido y **todas poseen capacidad de comprensión**. Veamos el siguiente ejemplo:

Si voy a una fiesta, lo normal es que aparezcan en mí emociones que conecten con la alegría de estar con otras personas. Si, en cambio, voy a una fiesta identificado con el personaje, lo habitual será que las emociones sean más desagradables ya que estaré pensando en la discusión que tuve con “x” persona, en cómo me ha tratado ‘x’ el otro día, etc.

Este modo de funcionar, hace que siempre se repitan las mismas emociones, que acaban siendo automáticas y tremendamente reactivas.

3. CÓMO INFLUIR EN NUESTRO CRECIMIENTO INTERIOR A TRAVÉS DEL CUERPO

Realmente, no hay una única forma de influir en el crecimiento interior a través del movimiento.

Para mí, lo fundamental es seguir trabajando en el desarrollo de la conciencia. Tal y como hemos incidido en Universidad de Vida, mediante **la presencia y la auto-observación**.

Sin embargo, a través del cuerpo también puedo contribuir a este proceso de conexión con lo esencial..

Posibles actuaciones en nuestro cuerpo físico, que contribuirán a despertar nuestro mundo interior son:

1. Cualquier acción que nos haga salir de nuestra zona de confort, nos ayudará a despertar. Al personaje, no hay nada que le moleste más que sacarle de sus rutinas. Por ello, una forma de despertar es **cambiando nuestra forma de movernos y de actuar, de forma intencionada**. Así, el personaje deja de identificarse con esos movimiento y nos damos cuenta que sigue existiendo un 'Yo' más allá de la parte mecánica. Ahí, más allá del personaje con el que nos identificamos, es donde podemos reconocernos por lo que realmente somos.
2. Otra práctica es la **relajación profunda**. Curiosamente, nunca nos han enseñado cómo relajarnos. Uno de los beneficios de relajarse es calmar las emociones y el cuerpo. La emoción y el cuerpo están interconectados. Por lo tanto, si aprendemos a relajar el cuerpo, muchas de las emociones que vienen del personaje se irán disipando. Tomando como ejemplo una metáfora, es como si tuviésemos un elefante loco en nuestro interior. ¿Qué debemos hacer? Coger a dos elefantes sanos y ponerlos uno a cada lado del elefante loco. ¿Y cuáles son estos elefantes sanos? Uno es la mente y el otro es el cuerpo. Si nos relajamos, le quitamos las tensiones al cuerpo, y muchas de las emociones que vienen detrás no pueden sostenerse de ningún modo. Es imposible, por ejemplo, que las emociones que provienen de la ira, el rencor, el resentimiento y muchos de los miedos del personaje se sostengan, si estamos

perfectamente relajados. Es imposible decir, estando muy relajado: “estoy muy enfadado!”

3. Otra cosa que podemos hacer es taichí o cualquier **ejercicio de meditación activa** que nos ayude a provocar movimientos harmónicos. El taichí es una forma de meditar que nos ayuda a intervenir en nuestro mundo interior, a través de movimientos muy lentos y conscientes. Estos movimientos más equilibrados influyen en el bienestar interior y son capaces de “llamar” a estados interiores más propios de niveles de conciencia superiores.
4. Evidentemente, **la reeducación postural es otra opción**. Si nos sentimos tristes, podemos cambiar intencionadamente nuestro estado de ánimo a través de la sonrisa, la forma de caminar, etc.

4. RETOS PARA ESTA SEMANA

Esta semana, vamos a hacer dos prácticas.

La primera, **cambiar un hábito intencionadamente**, para darnos cuenta del nivel de identificación que tenemos con el personaje y todas sus rutinas corporales asociadas.

Con esta práctica, veremos que el personaje está identificado con una manera de moverse y, por ello, nos sentimos muy incómodos cuando intentamos cambiar nuestra forma de andar o cualquier otro gesto cotidiano. Como decíamos, esto, además de que nos generará cierta incomodidad, de un modo muy sutil, nos permitirá descubrir que sigue existiendo un 'Yo' más allá de las rutinas establecidas.

La segunda práctica de esta semana será **fijarnos en la postura corporal que nos domina**. Durante varios días, os animo a detectarla y empezar a ver cuáles son los estados internos que generan este movimiento. Así descubriremos si solemos movernos hacia arriba (alegría), hacia abajo (tristeza), hacia dentro (miedo) o hacia fuera (rabia). Y de este modo iremos descubriendo la estructura dominante de nuestro Ego/personaje