

Antonella Lucato

Il corpo può essere il miglior alleato della mente se impariamo a conoscere ed utilizzare le sue potenzialità espressive e comunicative. Quando è in equilibrio manda messaggi di benessere

L'importante ricerca di un equilibrio

La relazione tra Corpo e Mente

alucato@tiscali.it
www.antonellalucato.it

Il corpo può essere il miglior alleato della mente se impariamo a conoscere ed utilizzare le sue potenzialità espressive e comunicative.

Scrivi Deepack Chopra "...ascolta la saggezza del tuo corpo. Quando scegli un certo stile di vita chiedi conferma al tuo corpo, se manda segnali di malessere cerca subito un cambiamento positivo..."

Quando il corpo è in equilibrio manda messaggi di benessere, la nostra comunicazione ne beneficia, è più efficace, fluida centrata e rilassata nello stesso tempo.

In ogni momento della vita si mescolano un'infinità di fattori psicologici e fisici. Per esempio per muovere l'occhio lungo questa riga si devono armonizzare con precisione ben una dozzina di attività.

Le emozioni che non trovano una via d'espressione vanno a depositarsi nel corpo creando tensioni, blocchi, disagi.

Energia in movimento

Che cos'è un'emozione e in che modo può diventare tanto potente da condizionare e addirittura determinare la nostra comunicazione? L'emozione è energia in

movimento con un pensiero che la guida. Sentire il proprio corpo è come sentire i propri pensieri e le proprie emozioni.

Provare emozioni è un lato della medaglia, comunicarle l'altro.

v Razionalizzarle significa ragionare sui propri sentimenti invece di viverli.

v Negarle vuol dire fingere che i nostri sentimenti non esistano.

v Reprimerle indica che facciamo di tutto per sminuire o evitare ciò che proviamo.

In sé le emozioni non sono né buone né cattive, vanno riconosciute, accettate, trasformate e comunicate per poter vivere intensamente e in Ben Essere.

Comunicare quando qualcuno o qualcosa ci fa arrabbiare è uno dei sentimenti più difficili da esprimere. Fin da piccoli ad alcuni insegnano che certe emozioni non sono giuste o che non è permesso esprimerle come per esempio la rabbia, l'aggressività, o la stizza.

Farsi accettare

Impariamo così a modificare il nostro comportamento per farci accettare prima dai nostri genitori e poi crescendo dagli



Antonella Lucato

Docente di Comunicazione Conduttrice di Discipline psico-energetiche. Titolare di rubriche di Comunicazione & Ben Essere collabora con diverse riviste e media.

Quasi vent'anni di studi, formazioni, attività, esperienze, ricerca in Comunicazione verbale e non-verbale, Linguaggi del corpo, Relazioni Pubbliche, Psicosomatica, Discipline psico-energetiche l'esperienza di diversi anni di attività di Comunicazione manageriale in note aziende unite alla passione per lo sviluppo del potenziale umano, l'hanno portata ad elaborare una innovativa metodologia di Comunicazione che integra mente e corpo emozioni.

altri con il risultato che finiamo per reprimere le nostre emozioni più vere e profonde o esprimerle in modo distruttivo per sé o per gli altri.

La rabbia non affrontata produce meccanismi di sabotaggio inconsci che danneggiano, può sfociare in un combattimento aperto o in una fuga.

Sono tante le vie di fuga dalle emozioni e sentimenti che non si vogliono incontrare, ci si può persino nascondere dietro un lavoro eccessivo. Si può trasformare l'aggressività in risorsa, per cambiare abitudini e comportamenti, per attivare il motore di un nuovo modo di comunicare e di porci nel rispetto dei nostri sentimenti e di quelli degli altri.

Una testimonianza

Questa testimonianza sembra esprimere nella realtà del vissuto esperienziale quanto sopra esposto. E' di Patrizia G., una lettrice che scrive: "Gentile Antonella, dopo un attacco di colite ero qui a lavorare e far andare troppo il cervello. Ci sono tessere del mio puzzle che non vanno al loro posto. Credo la gestione dell'aggressività. Non riesco ad esternare i miei conflitti. Tutto torna quindi puntualmente dentro me ed alimenta la mia colite. Sento ed esprimo la forza, l'affetto la creatività, posso fare tante cose senza alcuno sforzo, lavoro, nel tempo

libero faccio musica, riesco a comunicare in modo profondo. Eppure è come se spesso mi ritrovassi in situazioni di conflitto con gli altri senza riuscire a comunicare e questo mi causa sofferenza profonda. Conciliare la forza con la femminilità, gestire i conflitti, cercare di vedere sempre anche la prospettiva dell'altro, dire di no quando serve, arrabbiarsi in modo sano e diretto, vivere più "sofficientemente", accettare che non si può piacere a tutti e salvare tutto il mondo...Potrei continuare a lungo... So anche che domani andrà meglio, che tutto passa e si modifica ma sento anche il bisogno di liberarmi di questi aspetti, di comunicarli..."

In Olanda c'è una cattedra di psiconeuroimmunologia che studia l'influenza reciproca tra mente, sistema nervoso e sistema immunitario.

C'è un rapporto diretto tra pensieri negativi o distruttivi e capacità di resistenza. Una persona depressa ha minori difese e più probabilità di ammalarsi rispetto a chi è positivo e ottimista.

Chi sa trasmettere positività, fiducia entusiasmo e allegria modifica l'atmosfera di un ambiente di lavoro, di un gruppo e produce una differenza sulla qualità del vivere quotidiano.

Così come chi comunica sentimenti molto aggressivi, prevaricatori o depressivi intossica l'ambiente, rende l'aria più cupa e pesante dello smog.

**Microtrasmettitori
positivi e negativi**

Recenti ricerche hanno dimostrato che i nostri pensieri hanno una grande influenza sulle funzioni degli organi e del sistema immunitario e che il cervello produce sostanze chimiche, i neurotrasmettitori, che agiscono su tutto l'organismo la cui formazione dipende dai nostri pensieri. Quando abbiamo pensieri negativi vengono liberati neurotrasmettitori diversi da quelli che sono messi in circolo quando i nostri pensieri sono positivi.

Come dire che pensieri e comunicazioni negative inquinano l'ambiente e le persone, sono tossiche per la propria salute e benessere e per quello degli altri.

Il nostro corpo, come un registratore, immagazzina, sotto forma di blocchi energetici, tutto ciò che ci accade emozionalmente dalla nascita in poi, che non abbiamo potuto o non siamo riusciti ad esprimere. Il nostro atteggiamento corporeo influisce notevolmente su come viviamo un'emozione. Osservando attentamente possiamo renderci conto di come l'aspetto di una persona faccia da specchio a come si sente. E' persino possibile capire quale blocco emozionale si associa a una certa espressione, farlo emergere e liberarsene. E' difficile sentirsi bene dentro se l'atteggiamento è negativo.

Tutto ciò avviene senza che spesso ce ne rendiamo conto.

E' come se il nostro cervello fosse un computer programmato in modo che ad ogni emozione sia collegata una certa espressione del viso o una certa postura. Il nostro modo di apparire all'esterno è legato a come ci sentiamo dentro. Il nostro corpo non mente, è lo specchio di ciò che pensiamo. Comunica attraverso i linguaggi non verbali e persino attraverso i sintomi psicosomatici.

Le azioni naturali, spontanee ci parlano dei desideri e delle emozioni che abitano la nostra anima. I gesti spontanei si oppongono naturalmente a quelli arti-

ficiali vale a dire a quelle azioni in cui, più che essere sembriamo, recitiamo il personaggio che ci siamo costruiti.

Comunicare le emozioni attraverso le sensazioni corporee, come ad esempio una fitta al cuore, un bruciore allo stomaco, un nodo in gola, un dolore alla schiena, una tensione al collo, un cerchio alla testa, o la voglia di correre via o di saltare dalla gioia, facilita l'espressione di ciò che si sente, permette di comprendere meglio se stessi e gli altri. Può stemperare un conflitto, facilitare o recuperare una relazione, lasciar aperta la porta al dialogo.

Impossibile nascondere

E' possibile nascondere quello che sentiamo, le nostre emozioni?

Tentiamo di farlo ma il nostro corpo spesso contraddice la parola.

Così i nostri sentimenti più segreti, quelli che non vorremmo rivelare si manifestano, e diventano leggibili per un movimento, seppur piccolo, uno sguardo, un respiro. Immobile o in movimento il corpo è una continua fucina di segnali. L'improvvisa chiusura di braccia e gambe, uno scatto sulla sedia, un respiro corto o affannato possono rivelare molto di più e di più autentico di qualche ora di colloquio, un discorso, un fiume di parole.

Alcune Discipline corpo mente attraverso l'analisi di blocchi e tensioni presenti nel corpo decodificano le difese mentali ed emotive.

Con un lavoro di scioglimento di queste tensioni e l'espressione delle emozioni si arriva a ristabilire l'equilibrio della relazione corpo mente e liberare l'energia che era rimasta intrappolata.

Gran parte delle relazioni conflittuali sono causate proprio dalla mancanza di consapevolezza delle proprie emozioni e dalla capacità di esprimerle con i linguaggi verbali e non verbali che consentono di manifestarle in modo costruttivo per sé e per gli altri.

