

COMUNICA PACE COI GESTI QUOTIDIANI

RALLENTA I MOVIMENTI. Ti senti irrequieto, insicuro, imbarazzato, stressato, confuso? Ti sorprendi a gesticolare nervosamente, a parlare come un torrente? Entra in contatto con la mente, diventa consapevole delle emozioni che stai vivendo. Rallenta i movimenti per governarti bene. Pratica l'energia della **mente concentrata** e dei **movimenti rallentati**... *"sulla riva del fiume va a incontrare il tuo centro sereno"*!

Lo stress stringe, il relax allarga i canali delle energie che scorrono liberamente e danno vitalità all'intero organismo: corpo, mente e spirito.

ALLUNGA IL RESPIRO. Quando sei stressato il respiro diventa corto, asmatico, ossigena male, si limita alle punte alte dei polmoni; ti agiti e comunichi disagio. Basta una leggera inclinazione delle scapole e rubi ossigeno prezioso che dovrebbe bruciare zuccheri e produrre energia. Con una scintilla di consapevolezza visualizza, entra in contatto coi polmoni, allunga il respiro, fà scendere il respiro verso l'addome, produci il massimo di oscillazione tra pieno e vuoto, ritma le quattro fasi del respiro....

Ascolta la musica silenziosa del respiro; fà che il respiro ti sia amico, un'oasi di pace per te!

CONTEMPLA IL VOLTO. Quando gli occhi guizzano irrequieti diventa consapevole delle emozioni che il tuo volto sta esprimendo. Immagina di guardarti da un punto esterno a te: che cosa sta esprimendo il tuo volto? Il cuore è tuo ma il volto è degli altri, porta sugli altri uno sguardo armonioso e quieto. Il rito dello sguardo comunica: accoglienza, rispetto, affetto, fiducia, agio. La presa d'occhi, il contatto oculare coglie la mimica facciale e favorisce la comunicazione sana col linguaggio del corpo. La gente dà indietro i tuoi occhi: se sorridi ti sorride, se fai il broncio ti guarda male!

ABBASSA IL TONO. Quando sei teso e l'ira interiore si accumula... entra in contatto con la colonna d'aria che sale dall'addome alla gola e là tu costruisci il suono delle parole. La bocca è il laboratorio delle parole. Diventa consapevole della pressione del fiato. Rallenta le parole e dai toni acuti, alti della voce che comunicano stress scendi ai toni bassi che comunicano familiarità e governo della situazione. Puoi anche giocare a parlare solo col fiato.

PARLA COI GESTI. Quando sei agitato le parole accelerano nervosamente.... Entra in contatto con le labbra, rallenta, calma le parole e valorizza il linguaggio del corpo più impegnativo ma più ricco, efficace e vero. La parola dice soltanto un decimo dell'intero linguaggio, il resto è detto dal tono, postura, gesto, modo di vestire, look. La parola pretende di dire tutto ma appiattisce e può falsificare. Diventa consapevole dei gesti del corpo coi quali stai comunicando continuamente; non si può non comunicare... ma comunicare in modo sano è un'arte da imparare. Perciò... ascolta quel che non dici! Il corpo parla!