

EMOZIONI

(DA EX-MOVERE = DISPONIBILITA' AD ESSERE-FARE-VIVERE)

Tu puoi risanare emozioni malate con gesti sani del corpo. Valorizza il collegamento *corpo-mente* per guarire emozioni spiacevoli con emozioni piacevoli. Anticipa con le azioni quello che vuoi essere con le emozioni. Tu puoi imitare i gesti delle persone contente, serene, normali.

- *Quando sei triste... canta!*
- *Quando sei depresso... và a trovare amici!*
- *Quando senti rancore... abbraccialo con compassione.*
- *Quando sei timoroso... slanciati con coraggio!*
- *Quando ti viene l'istinto di evitare una persona... và a incontrarla!*
- *Quando ti senti offeso... immagina le buone ragioni dell'altro.*
- *Quando uno stormo di pensieri negativi ti invade... batti le mani per farli scappare via!*
- *Quando attraversi una prova... dici tre semplici parole: anche questo passerà!*

Le emozioni nascono dalla mente in seguito a pensieri e anche in seguito ad azioni. Tu puoi valorizzare il collegamento *corpo-mente* per coltivare emozioni sane e sostenibili.

Le emozioni principali sono sei:

- **Gioia:** occhi luminosi, buon umore. I muscoli del sorriso danno energia. Sorridi per star bene. Tailandia è il paese del sorriso: tra i dodici modi di sorridere c'è anche il sorriso volontario. Come un attore del teatro tu puoi addomesticare il volto: allunghi gli occhi e le labbra e produci artificialmente le sembianze del sorriso. Dal sorriso volontario puoi pervenire al sorriso spontaneo frutto di una conquista interiore: **è felice chi pensa di esserlo!**
- **Rabbia:** sguardo ostile, punitivo. Stringi i denti e gli occhi e porti la testa in avanti. La rabbia (collera, ira) è seduttiva, energizzante, tonificante, autoalimentantesi; è un'onda che ti travolge. Riaffermi il diritto di aver ragione e ti autoipnotizzi. Tu puoi adoperare l'energia della presenza mentale per riconoscere ed abbracciare l'energia della rabbia con compassione... se la contrasti le dai forza. Tratta la rabbia con delicatezza, dolcezza e tenerezza.
- **Paura:** ansia, angoscia, panico, depressione, auto-svalutazione. Tieni la testa indietro e slarghi gli occhi per mettere a fuoco il pericolo. Considera anche la paura di aver paura e la vergogna che è la emozione più imbarazzante e paralizzante.
- **Tristezza:** occhi bassi, spalle curve rubano ossigeno ai polmoni. Le spalle immagazzinano tensione. Ti viene da sospirare e da penzolare in avanti con le membra. Il vago disagio con la vita senza contenuto preciso va a cercare giustificazioni.
- **Eroticità:** attrazione fisica nel linguaggio dei corpi. "Eros" (passione) tende a diventare "agape" (amore-dono) e a distribuirsi ai tre livelli: corpo, psiche e spirito.
- **Tenerezza:** capo inclinato all'ascolto. Affetto che predispone ad avere cura di qualcuno o qualche cosa.

I bambini passano dalla allegria al pianto senza miscelare le emozioni, invece gli adulti miscelano la rabbia con la paura: ne esce l'eroe come sfida; rabbia e tristezza dà impotenza, rabbia ed eroticità dà violenza, tristezza e tenerezza dà malinconia che si avvicina alla depressione. Dalla rabbia puoi passare alla tenerezza attraverso la compassione. **Pensa:** *"anche lui ha avuto una mamma... anche lui è stato bambino..."*.