

IL CORPO PARLA

La lingua del corpo è vera, autentica, rivela te agli altri e te a te stesso; ti puoi conoscere meglio osservando la lingua del corpo. Esso manifesta il clima della relazione che stabilisci: sei dominante o sottomesso, sei ostile o amichevole? Da una vaga coscienza dei gesti tu puoi arrivare a decidere in anticipo i gesti da utilizzare.

Braccia libere significano agio; braccia in contatto, conserte, incrociate significano barriera difensiva, auto contatto protettivo. La mano distesa in avanti dice il desiderio di estendere il discorso. Mano a pugno imprime forza al discorso. Pollice e indice ad anello dice precisione. Quattro dita convergenti al pollice significa sintesi. Grattare il mento, le sopracciglia significa tensione emotiva. Indice teso significa aggressività, dominio, minaccia. Palme rivolte verso l'alto e verso l'interno significa accoglienza. Palme verso il basso significa calma. Palme verso l'esterno significa respingere. Le mani che si agitano nervosamente disturbano la concentrazione di chi ascolta. Quando parli riduci i movimenti per non distrarre dalle parole. I movimenti calmi e asciutti e rallentati comunicano con più efficacia.

Tu comunichi col movimento degli occhi e delle mani, col ritmo del respiro, col sorriso. La voce ti rappresenta, ti manifesta, ti identifica, rivela tensioni, vibrazioni, emozioni. La voce può essere costruita al palato oppure alla gola o più giù al diaframma. Ascoltandoti puoi scoprire la tua tonica cioè dove appoggi abitualmente il tono e dal tono puoi passare al volume cioè alla forza che imprimi alla parola.

Come governare il linguaggio del corpo per migliorare la comunicazione con te e con gli altri? Gli esperti di comunicazione dicono che le parole comunicano il 7%, la voce il 38% e i gesti il 55%. Se i tre elementi non vanno d'accordo **la gente dà maggiore importanza ai gesti**. I movimenti esterni rivelano i movimenti interni e se non c'è conformità la comunicazione si ammalia. (*M. Cameron, Gesti e atteggiamenti che parlano da soli, ed. Il punto d'incontro*).

Ci sono micro-gesti quasi impercettibili che possono segnalare emozioni importanti: braccia incrociate e mento abbassato significa che stai sulle difensive; pollice sostiene il mento, indice appoggiato alla guancia e il medio copre la bocca significa che ascolti criticamente; occhi stretti, labbra chiuse e larghe significa sorriso freddo, ironico; pupille dilatate significano grande interesse; mani intrecciate dietro la nuca significa che sei signore del tuo spazio; mani ai fianchi significa che sei pronto ad attrarre o ad aggredire; due dita al colletto che arrotondano il collo significa grande preoccupazione.

Fà un po' di biografia dei tuoi gesti appresi in famiglia, in società o costruiti da te. Impara la **lingua dei gesti che è più vera, potente e coinvolgente delle parole**.

Parla coi gesti, con la mimica, con le posture, col tono della voce. Recita, declama, teatralizza, cerca di conoscerti meglio attraverso il movimento.

Fà esperienze di teatro quotidiano improvviso, giocoso e terapeutico e coordina le emozioni interne coi gesti corporei che le manifestano.

Augurio: che tu possa comunicare bene con la tua persona intera!