

# Il corpo rivela il benessere emozionale



di Isabella Traballi

*La postura: espressione del sé*

Le nostre emozioni sono espresse dal corpo e il nostro stato d'animo è rivelato in ogni istante dalla nostra postura. E' come se il corpo vedesse ciò che la mente pensa e il cuore sentisse questa sensazione e vi si adattasse attuando la postura relativa a quel momento vissuto.

Una persona serena ha un corpo efficiente e aggraziato nei movimenti, respira liberamente e ha un tono muscolare elastico, l'intero corpo è allineato rispetto alla gravità. Essere "centrati" a livello posturale significa anche sentirsi equilibrati emotivamente, ciò è molto importante per **ottimizzare il lavoro quotidiano, migliorare la concentrazione e rendere sereno il rapporto con gli altri.**

Se percepiamo il nostro corpo e il nostro stato d'animo **possiamo imparare a riconoscere, a gestire e a trasformare le emozioni** quando ne abbiamo bisogno; distinguere ciò che accade nel corpo e nel cuore porta a una serenità e ad una consapevolezza del sé sempre crescente.

La nostra vita sarà più felice!

A volte, invece, ci accade di portare come "zaini" sulle spalle, le emozioni negative come la paura, la rabbia, le preoccupazioni lavorative e familiari; il **trapezio** (muscolo principale del tratto cervicale) è **contratto come se sostenesse tutto il peso del mondo!**

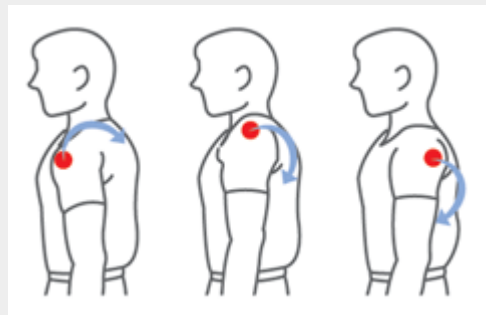
Quando queste situazioni si protraggono nel tempo, le tensioni muscolari diventano croniche e si radicano generando squilibri posturali, infiammazioni e dolori .



Cosa fare per sentirci meglio?

Partiamo dal presupposto che “tutto ciò che si muove si trasforma”. Una **camminata quotidiana** nel parco anche soltanto di soli 10 minuti ci permette di lenire e modificare le tensioni emotive accumulate durante la giornata, **ci consente di ossigenare il nostro corpo** assorbendo l'energia preziosa e vitale di madre natura.

**In ufficio o a casa** possiamo aiutarci ulteriormente eseguendo **lunghe espirazioni** (sospiri) abbinate a rotazioni delle spalle (inspirando quando le spalle salgono ed espirando quando le spalle scendono). Il sospiro è un'ottima modalità per “lasciare andare” ciò che non ci serve.



Una bella doccia calda aiuta a concludere bene la nostra giornata: pensiamo all'acqua come ad una cascata benefica che fa scivolare via le ansie e le tensioni muscolari.

Ritrovare l'equilibrio psico-fisico ci permette di incontrare le cose belle nel presente.

Einstein diceva *“La vita è come andare in bicicletta: se vuoi stare in equilibrio devi muoverti!”*