

## DE LOS PENSAMIENTOS A LA ACCIÓN, DE LA ACCIÓN A LOS PENSAMIENTOS

*La contemplación es un lujo, mientras que la acción es una necesidad. (Henri Bergson 1859-1941. Filósofo francés)*

***Somos lo que hacemos, no lo que pensamos ni lo que sentimos***” Anónimo.

Cuando algo en nuestra manera de pensar nos afecta, nos hace sentir mal y no nos deja avanzar, solemos pensar que lo más importante es esforzarse en cambiar esa forma de pensar, evitar pensamientos negativos, y que sólo de esta manera, lograremos sentirnos bien y, consecuentemente, pasar a la acción, llegando a realizar aquello que deseamos.

Pero resulta que, no solamente los pensamientos y sentimientos repercuten en la manera de actuar, sino que la manera de actuar modifica los pensamientos y los sentimientos.

Cada sentimiento que tenemos, se refleja en nuestro cuerpo, en nuestra respiración, en los latidos de nuestro corazón, en la tensión de nuestros músculos, el tamaño de las pupilas y la dirección de la mirada. Y todo eso es sólo una parte del total. Nuestro estado emocional se refleja claramente en la postura corporal que adoptamos, dejando una huella cuando se prolonga en el tiempo, del mismo modo, la información sobre la posición de nuestros músculos, viaja al cerebro a través de las fibras nerviosas, permitiéndonos sentir y percibir nuestros miembros, incluso cuando no los vemos, lo que se conoce como propiocepción, por este motivo es posible inducir un estado emocional adoptando una postura corporal positiva

Un ejemplo claro es el de la sonrisa. En la vida cotidiana cuando nos sentimos felices sonreímos. Pero lo opuesto también es cierto y hay muchos estudios que lo demuestran. Cuando te obligas a sonreír eso te anima, te hace sentir más feliz. Eso sí, hay que mantener la sonrisa durante unos 10 o 15 sg, más o menos. Sólo el gesto de la sonrisa genera un movimiento muscular y un estímulo en los nervios sensitivos que inervan esos músculos. Éstos, a su vez, llevan el impulso hasta el cerebro donde es recibido por la hipófisis, única glándula química y eléctrica al mismo tiempo. Luego, ésta libera unas hormonas llamadas endorfinas las que, además de ser analgésicos naturales y de producir una **sensación de satisfacción generalizada** al ser liberadas, refuerzan el sistema inmunológico.

Por otro lado, cuando reímos se producen contracciones violentas del diafragma, provocando una inspiración profunda que va seguida de una serie de espiraciones cortas y rápidas. Así, la ventilación respiratoria llega al máximo haciendo que los pulmones muevan alrededor de doce litros de aire, en vez de los seis habituales, expulsando el aire en salvas que rozan los 100 kilómetros por hora. La sangre oxigenada llega más rápidamente al corazón, el cual se

fortalece; **baja la hipertensión**, aumentando el **riego sanguíneo**, con lo que se **reduce la presión arterial** y se **tonifican los músculos** que hay en el rostro.

Naturalmente no todas las personas son capaces de variar factores como su presión sanguínea o el latido de su corazón. Al menos no conscientemente, pero si todos somos capaces de provocar una sonrisa o de cambiar nuestra postura. Si nos sentimos deprimidos, abatidos e infelices, lo más habitual es que nuestra postura sea estar con los hombros caídos, la cabeza mirando al suelo, los ojos mirando hacia abajo. Si conscientemente erguimos los hombros, levantamos la cabeza, miramos al frente o al cielo, sonreímos, respiramos de forma profunda, nos empezaremos a sentir mejor.

En relación con esto, técnicas como la relajación y la meditación, se han mostrado altamente eficaces en la mejora de los estado anímicos. Ambos aspectos se basan en un principio muy sencillo "Cuando el cuerpo se relaja totalmente, la mente se relaja completamente". Las investigaciones han demostrado la eficacia de los procedimientos de la relajación en el tratamiento de muchos problemas relacionados con la tensión, tal como el insomnio, la hipertensión , dolores de cabeza por tensión, el asma bronquial y la ansiedad general

Con lo cual es muy importante observarte y adoptar la postura que adoptas cuando tienes el sentimiento que quieres obtener y compórtate como si lo sintieras, aunque no sea así, esto ayudará a tu cuerpo a provocar el sentimiento deseado.

Naturalmente, los traumas psicológicos, no se curan únicamente corrigiendo la postura del cuerpo. Pero lo que si ayuda al variar la postura, es la interpretación que hacemos de esos sucesos.