

La disposición al movimiento en equilibrio-centro

3.6

El Modelo de las Disposiciones Corporales para la Acción nos dan una ruta de desarrollo infinita hacia lo que podríamos llamar el Dominio Corporal dentro de la coherencia Cuerpo, Emoción, Lenguaje e Intuición. El Centrado lo distinguimos como la quietud dinámica, lugar donde equidistan todas las posibilidades de movimiento.

Si somos precisos, lo más común es que nuestros movimientos más genéricos sean una combinación de direcciones de movimientos. Una vez que podemos mirar y tomar conciencia de cada una de las disposiciones, iniciamos un posible camino de aprendizaje, explorando nuevas direcciones en variados grados de contracción y expansión. Observando qué nuevas conductas puedo sostener desde esos movimientos. No es mala idea que si, por ejemplo, siempre ha estado de un lado para otro, cambiando de trabajo, de relaciones y de casa, identificado con la disposición al movimiento hacia arriba, el de la flexibilidad, pueda mirar reflexivamente todo lo que ha ganado desde este tipo de movimiento vital y los costos que ha tenido que pagar. Luego, puede elegir explorar nuevas formas de movimiento y renunciar a las más habituales.

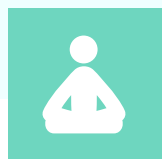
¿Y por qué no un cambio más interesante y permanente? Aquí es donde aparece el Centrado o, la Disposición al Movimiento en Equilibrio. Nadie dice que es fácil, estamos hablando procesos de aprendizaje transformacional, de cambios orgánicos, biológicos, hay que crear nuevas interacciones neuronales, que es más probable sostener en el tiempo, cuando se posee un profundo sentido de existencia.

La Disposición al Movimiento en Equilibrio, nos dispone para movernos en todas las direcciones. Están todas las respuestas de movimiento a la mano. Respondemos con cualquier dirección de movimiento a un determinado contexto, una vez que el contexto cambia, pasamos de manera fluida por la quietud dinámica, a la dirección que permitirá seguir danzando con el entorno. Miremos algunos aspectos de la disposición al movimiento en equilibrio:



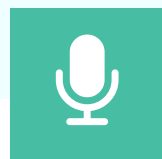
Movimientos

Todas las direcciones disponibles, es por eso que se ven como movimientos seguros, acabados, suaves y ágiles. Da la impresión de que son realizados con facilidad y económicos en gasto de energía.



Postura

Peso del cuerpo equilibrado en toda la planta del pie, con la musculatura siempre disponible a reaccionar ante cualquier situación.



Tono de voz

Se utiliza sólo para decir lo preciso, en el tono y volumen justo para la situación.



Instinto

Fluir, estar alerta, disponibilidad.



Relaciones con otros, consigo mismo y con el entorno

Desde la conexión con el orden más grande y el más pequeño, conviven lo particular con lo universal.



Frase tipo

La precisa para cada situación.



Estado de ánimo y emociones más a mano

Estar presente, paz, aceptación.



Conductas a la mano

Visualizar, actuar impecablemente, guiar, orientar, formar, integrar mundos.