

HEALTHY



**Vuelve a sacar
la lengua**

¿Cuánto tiempo hace que no "le sacas la lengua" a alguien? Pues es una pena porque te estás negando una excelente oportunidad de hacerte un *peeling* natural y gratis. Hacer muecas y sacar la lengua es una excelente gimnasia bucal, facial y craneal. Y aunque te parezca increíble, ponerte el dedo en la nariz (no hace falta que sea en público) reblandece y suaviza las fosas nasales y acondiciona las cañerías respiratorias. Una gimnasia facial con muchos beneficios y sin contraindicaciones. Descansarás tu mirada y te brillarán más los ojos, oxigenarás tu piel y drenarás mucho mejor.

Las muecas son gestos instintivos que la naturaleza dota a los niños para su desarrollo y mantenimiento corporal. ¿Recuerdas cuando eras niña? Sacar la lengua de manera natural te permitía en ese momento hacerte entender con toda tu alma, ¿verdad? Era una liberación en toda regla. Las muecas,



Te propongo que cada mañana, después de tu aseo personal y antes de maquillarte, al mirarte al espejo, hagas unas cuantas muecas, sin vergüenza, muchas y muy variadas.

sonrisas y expresiones gestuales automáticamente te permitirían elaborar mensajes inmediatos con los que expresabas emociones y estados de ánimo, ¿recuerdas? ¿Qué tal si volvemos a ser todas como niñas cinco minutitos al día?

Te propongo que cada mañana, después de tu aseo personal y antes de maquillarte, al mirarte al espejo, hagas unas cuantas muecas, sin vergüenza, muchas y muy variadas por ejemplo: cierra muy fuerte los ojos a la vez que sacas mucho la lengua hacia el pecho, bajando un pelín la nariz para no compensar; haz morritos como si quisieras besar el espejo, creciendo un poquito por la coronilla y soltando los hombros; intenta mover los agujeritos de la nariz sin mover los labios; con la boca entreabierta mueve la mandíbula hacia la derecha y luego hacia la izquierda observando en qué lado tienes más tensión, intenta mover tus orejas (es muy sutil, pero se puede); haz como si mascaras chicle, pasa la lengua por tus encías, dientes, como si tuvieras una pequeña cámara de video en la punta de la lengua y quisieras hacer un reportaje de tus dientes y encías, siempre con la boca abierta y bajando un pelín la nariz para estirar la nuca. Haz las muecas más feas y locas que jamás hayas imaginado, sin censura. Mueve cada milímetro de la piel de tu rostro.

Ríete mucho de ti y contigo, sácate la lengua, observa qué pensamientos, juicios y creencias te vienen a la mente y acompáñalo de gestos y palabras que sobretodo sean sin sentido. Cuanto menos sentido tengan mucho mejor, incluso puedes inventar un idioma y hablarte en diferentes tonos. Aprovecha para descargar emociones estancadas de los días anteriores contigo misma, con tu pareja, familiares, compañeros de oficina, amigos... Siempre hay algo que nos quedamos dentro y que es muy interesante sacar en un idioma inventado, frente

al espejo en tono de rabia, tristeza, miedo, euforia, sorpresa, asco, incluso erotismo a tope, ¡por qué no! La idea es que te dediques unos minutos a ti, totalmente libres y sin prejuicios. ¿Y sabes por qué no quiero que uses tu mente? Porque la mente "miente". Ella solo es un músculo más lleno de datos, pero afortunadamente tú no eres tu mente. Una muy buena manera de descodificación emocional a tu medida. Seguro que estarás pensando que se me ha ido la olla, ¿verdad? Intenta no juzgarlo, hazte un tremendo favor, experimentalo y luego me lo cuentas, ¿sí? Esta experiencia te puede reconectar con una parte muy profunda de ti misma que hace tiempo que no sacas y que te está echando mucho de menos. Esa niña interior que todas hemos sido y que por algún motivo ha quedado arrinconada por las prisas, arquetipos, roles, creencias, olvidos, prioridades, responsabilidades... Así mejorarás tu autoestima, tu autoimagen, tu autoaceptación y ¡desaparecerán tus arrugas! ¿Qué más se le pueden pedir a estos cinco minutos diarios frente al espejo? Si, si, ríete. Dicen que quien ríe el último, ríe dos veces. Vuelve a sacar la lengua y dime, ¿cuántas veces te vas a reír tu ... contigo?

Información:

Silvia Pallerola Morera
Terapeuta, Coach y Educadora Corporal
en Microgimnasia
www.silviapallerola.com
Inspirado en el libro de Toni Munné
El amanecer del cuerpo
www.sistema-arc.com

