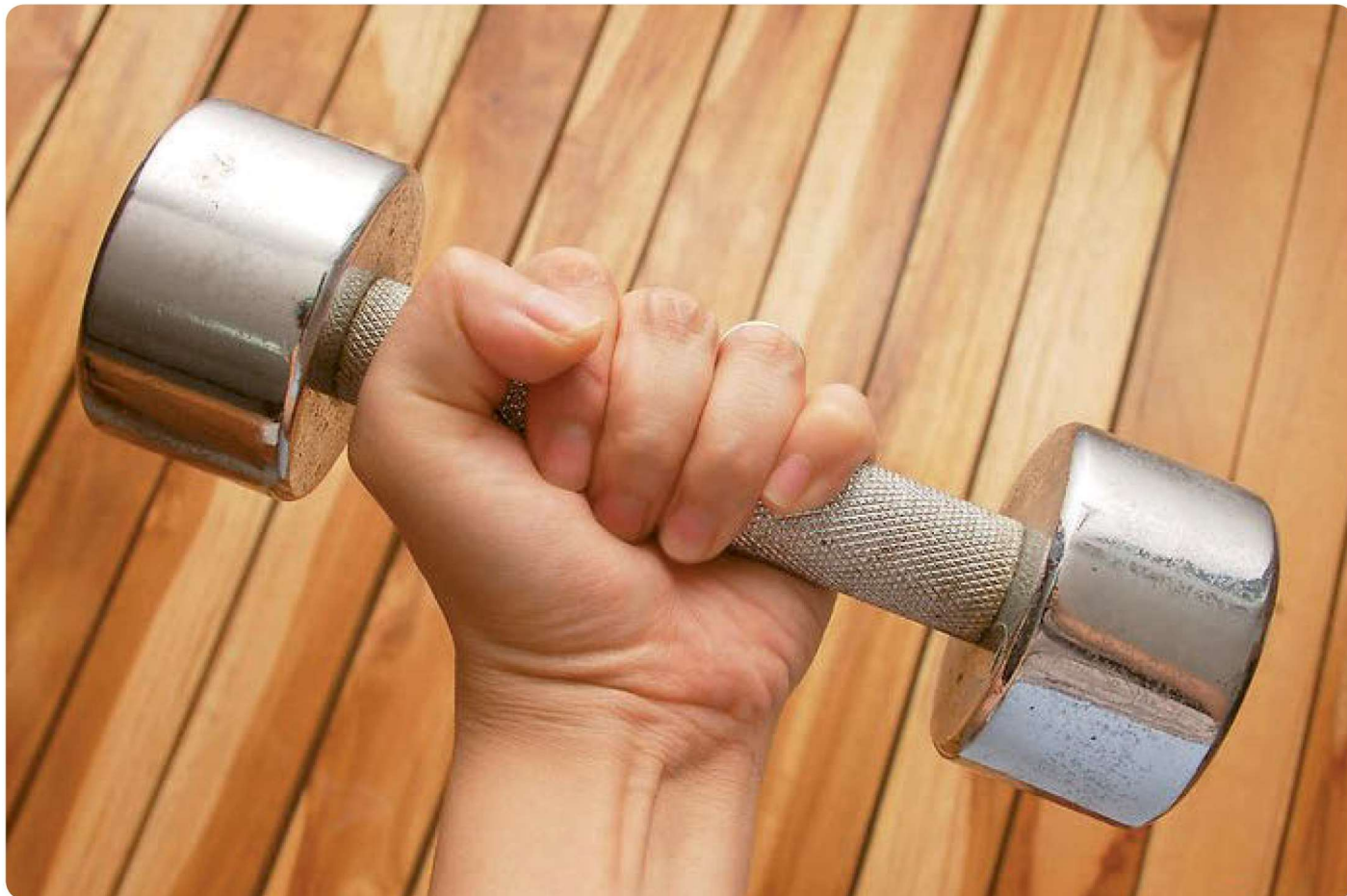


Cambia de mano y pie



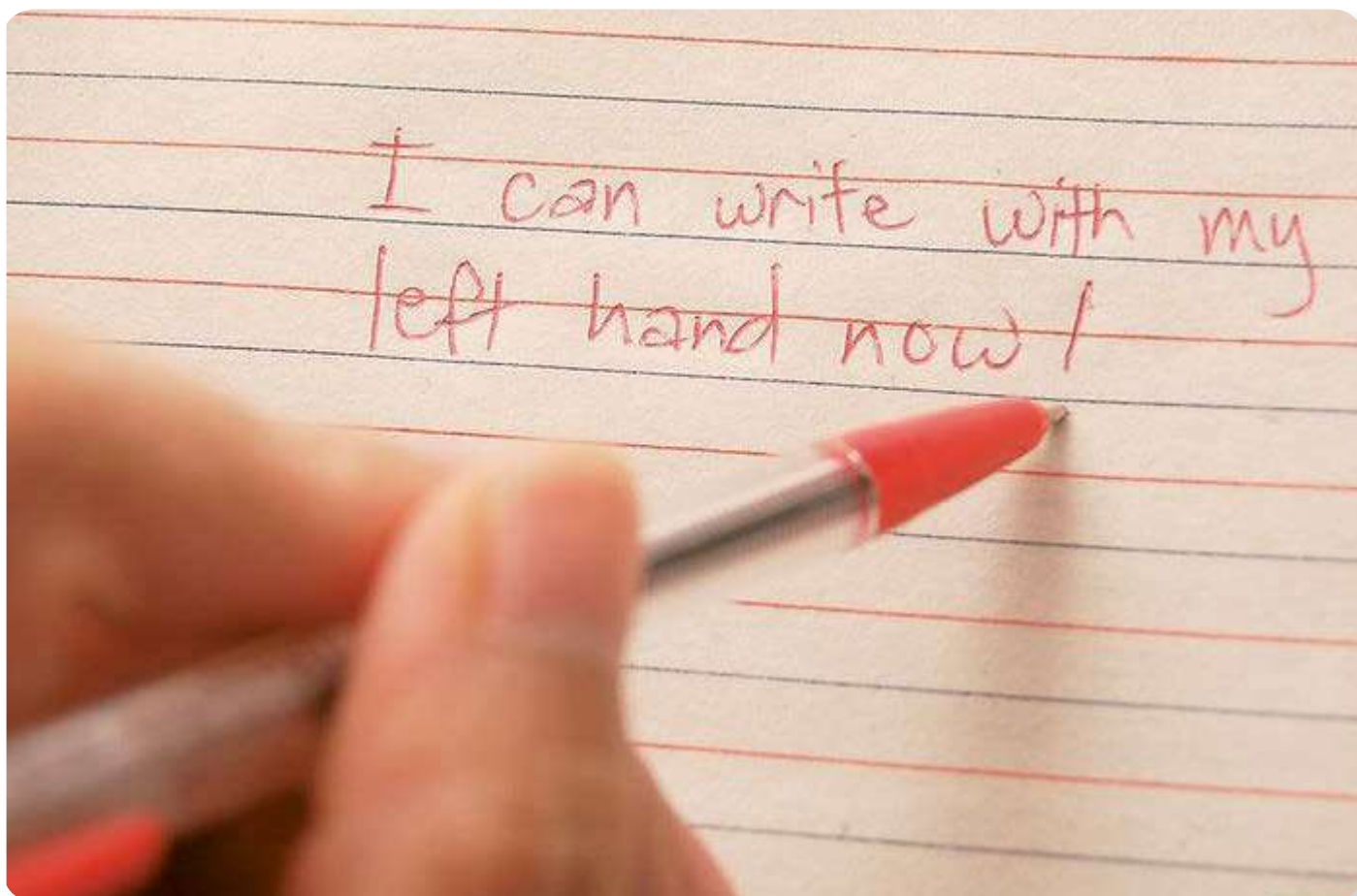
Dos manos, dos pies y dos hemisferios cerebrales. ¿Te has parado a pensar o a sentir alguna vez cuántas veces utilizas la mano o el pie derecho o izquierdo y las consecuencias que eso tiene en tu cuerpo, tu energía, tus emociones y tu psique? Aunque los dos hemisferios son idénticos en cuanto a peso, textura, color y composición, sus misiones están bien diferenciadas. Nuestro hemisferio izquierdo se encarga de la lógica, el lenguaje hablado, escrito y de la causalidad. En cambio nuestro hemisferio derecho se ocupa de la creatividad, intuición, capacidad artística e imaginación. ¿Qué lado crees o sientes que tienes más desarrollado?

Cada hemisferio tiene misiones diferenciadas pero sus potencialidades son iguales. Solo el "adiestramiento" los hace diferentes. Existe una curiosa inversión de mando en el cerebro: todos los estímulos que afectan a la parte derecha del cuerpo, son enviados al hemisferio izquierdo para procesarlos y convertirlos en respuestas motoras. En cambio, el hemisferio derecho gobierna todo el lado izquierdo del cuerpo. Te propongo un juego: aprovecha tu quehacer diario para ir intercambiando el uso de las dos manos y los dos pies con la finalidad de experimentar, romper rutinas y poner más cons-

ciencia en todo lo que haces. Cuando subas las escaleras observa ¿qué pie pones primero? ¡cámbialo! Cuando coges una cuchara, ¿con qué mano la coges? ¡cámbiala! ¿Con qué mano te lavas los dientes? ¡cámbiala! Cuando abras una puerta, te peines, aplaudas, salgas corriendo, date cuenta cada vez cuál es tu mano, pierna y pie prioritarios y ¡cámbialos! Y sé que me vas a decir... ¿y qué gano yo haciendo el "ridículo" en alguna de estas situaciones cuando no se me dé bien porque no lo he hecho nunca? Me gustaría que cambiaras la palabra "ridículo" por alguna otra más motivadora. Permíteme que te recuerde las cuatro fases de todo aprendizaje, incluso desde que fuiste bebé pasaste por ello:

1º No sé que no sé: cuando estabas en la cuna, si sabías que no sabías caminar, ¿verdad? Esta es la fase de la incompetencia inconsciente, no tienes ni idea de que eso existe, al igual que nunca te habías planteado cambiar de mano o de pie, porque siempre había sido un reflejo inconscientemente aprendido.

2º Sé que no sé: cuando de bebé te empiezas a levantar y a caer, allí te empiezas a dar cuenta de que no sabes caminar



todavía, ¿cierto? En este punto justo estamos ahora con este artículo. Te estás dando cuenta de que te cuesta hacer algo tan simple como cambiar de mano o de pie al subir escaleras, comer, abrir una puerta, aplaudir, etc. Felicidades por darte cuenta, es una muy buena noticia. Sería la fase de la incompetencia consciente.

3º Sé que sé: esta es la fase llamada competencia consciente y vas a llegar a ella después de practicar un poquito, al igual que con tus primeros pasos de bebé. Cuando sientes que cada vez eres más hábil en el cambio de manos y de pies a tu antojo, eso es el fruto de tu entrenamiento comprometido. Así que si te entrenas, lo vas a conseguir.

4º No sé que sé: es la cuarta y última fase de todo proceso de aprendizaje. Al igual que cuando empezaste a caminar, a hablar o a conducir, llega un momento en que ya se vuelve una rutina, ¿verdad? una competencia inconsciente. Ya no hace falta que pienses como hacerlo, sino que sencillamente lo haces y punto.

Si me preguntas por los beneficios, te diré que son muchísimos. ¿Verdad que todos deseamos desarrollar nuestras

capacidades y talentos y revertir nuestros malos hábitos, disminuir el estrés, fortalecer nuestro sistema inmunológico, incrementar la creatividad, manejar nuestros sentimientos y tener pensamientos positivos? Pues esta es una muy buena manera simple, sencilla y eficaz de conseguirlo. Si lo pruebas durante 21 días seguidos habrás logrado cambiar un hábito y conseguirás poco a poco un mayor equilibrio entre ambos hemisferios cerebrales y por lo tanto entre tus cuerpos físico, energético, emocional y psicológico y entre tu vida personal, profesional y social (que no está de más, ¿no? y además es ¡gratis! Hazlo y ya me contarás...

Información:

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

