

El 90% de nuestra experiencia emocional se comunica hacia el exterior de forma no verbal. Nuestra postura, nuestros gestos y nuestra comunicación no verbal expresan quiénes somos, cual es nuestra experiencia presente, nuestra historia personal, qué esperamos y qué necesitamos de los otros. Daniel Goleman (Inteligencia Emocional)



**Una de las características novedosas de Hakomi es el uso del cuerpo como herramienta de autodescubrimiento. Uno de sus principios fundamentales es la Unidad Cuerpo-Mente, en ese sentido el Cuerpo es un reflejo de la vida mental-emocional.**

En cualquiera de nuestros experimentos realizados en Atención Plena siempre estará presente el cuerpo, sus reacciones y su expresión. Intentaremos seguir las expresiones no verbales de reacciones, emociones, cambios en las expresiones faciales y gestuales...

Por otro lado prestamos especial atención a lo que el cuerpo esté expresando como indicador

de material del inconsciente. Como expresión física de las creencias, emociones, interpretaciones del mundo, etc.

**En este sentido, la postura, los gestos y las tensiones, expresan lo que está pasando a nivel mental y emocional, de forma consciente o inconsciente.**

Además de esto, al tener formas físicas y expresiones rígidas, también te colocan en un lugar emocional determinado, pudiendo incluso impedir que se den experiencias diferentes y más nutritivas.

**Podremos también encontrar significado a las tensiones e incomodidades situadas en las diferentes zonas del cuerpo e incluso podremos dar expresión a energías que podrían estar atascadas en dichas zonas.**

**Una postura o expresión nueva podría favorecer el desarrollo de experiencias nuevas más favorables, que aporten un nuevo registro a nuestros comportamientos.**

