

Pon cara a tus emociones




En la clase de yoga de esta semana, la profesora estuvo explicándonos los 7 cuerpos, y es que en el yoga se dice que todos poseemos más de un cuerpo. Poseemos siete, y cada uno de ellos tiene una función específica para ayudarnos en nuestro sendero de vida. Tres de los siete cuerpos son cuerpos superiores, que son divinos y ya perfeccionados, vibrando a una frecuencia alta. Los otros cuatro son cuerpos inferiores que contienen energías disonantes y desviadas de otras vidas y vibran en una frecuencia baja siempre luchando con el forcejeo del bueno y del malo.

Dentro del estos cuerpos inferiores está el **cuerpo emocional**, el cual contiene guardados todos los sentimientos y emociones. Este cuerpo tiene la tarea de cargarnos con sentimientos de felicidad, pureza y paz. Sin embargo, sucede que con el paso del tiempo acaba por convertirse en un recipiente colector para emociones imperfectas e insensibles. Cuando estas emociones estridentes empiezan a coger el control, comenzamos a sentir malestar tanto físico como mental. Por ejemplo, si alguien os ofende, ¿cómo reaccionáis? ¿Con ira? ¿Qué sentís cuando reaccionáis con ira? ¿Qué le sucede a vuestro cuerpo? ¿Os late el corazón más rápido de lo normal? ¿Sentís un vuelco en el estómago? ¿Os sofocáis? ¿Os falta el aire? Seguro que esto os ha pasado alguna vez cuando habéis discutido con alguien, y estoy segura que a la mayoría se os queda un mal cuerpo y un dolor de cabeza que no podéis con ello, ¿verdad?

El yoga tiene por objetivo equilibrar la vibración del cuerpo emocional para ser capaz de gestionar las emociones y de transformar todas las emociones negativas a positivas.

Es aquí donde entra en juego el concepto de **“gestión de las emociones”** o **“gestión emocional”**, donde la persona es dueña de sus emociones y no esclavas, dicho de otro modo, no vive condicionada por sus impulsos, sino que a través del propio conocimiento se comprende mejor a sí misma.

La gestión emocional no es innata, puede aprenderse a lo largo de la vida. Comprensión, control y modificación de sentimientos y emociones propias son algunas de las habilidades que se incluyen en este aprendizaje, aparte de que nos ayuda a comprender mejor cómo se siente otra persona. Esta gestión es necesaria en ámbitos de la vida muy diferentes: la vida personal, el contexto empresarial, las relaciones personales (pareja, amigos, familia) y la relación con uno mismo. Es por eso que **es muy importante identificar cuáles son nuestras verdaderas emociones**.

 En el ejemplo antes expuesto, tal vez pensemos que lo que sentimos es enojo, rabia, enfado, pero ¿realmente es eso lo único que sentimos? Las personas somos muy orgullosas, y cuando alguien nos hiere, sentimos la necesidad de reaccionar de alguna forma, y es cuando transformamos nuestra tristeza en rabia y enfado. Muchas personas no son capaces de entender

realmente el origen de sus sentimientos y emociones, de ahí la importancia de la gestión emocional.

Las emociones son una parte muy importante de nuestra vida. Aprender sobre nuestro mundo emocional nos pone en mejor disposición de comprendernos a nosotros mismos y por tanto a los demás. En mi caso, gracias al yoga, ahora sé la importancia de escuchar a mi cuerpo y cómo lidiar con mis sentimientos y emociones en ciertas situaciones.

¿Y vosotros? ¿Sabéis gestionar vuestras emociones? □