

IN 3121

Clase 10

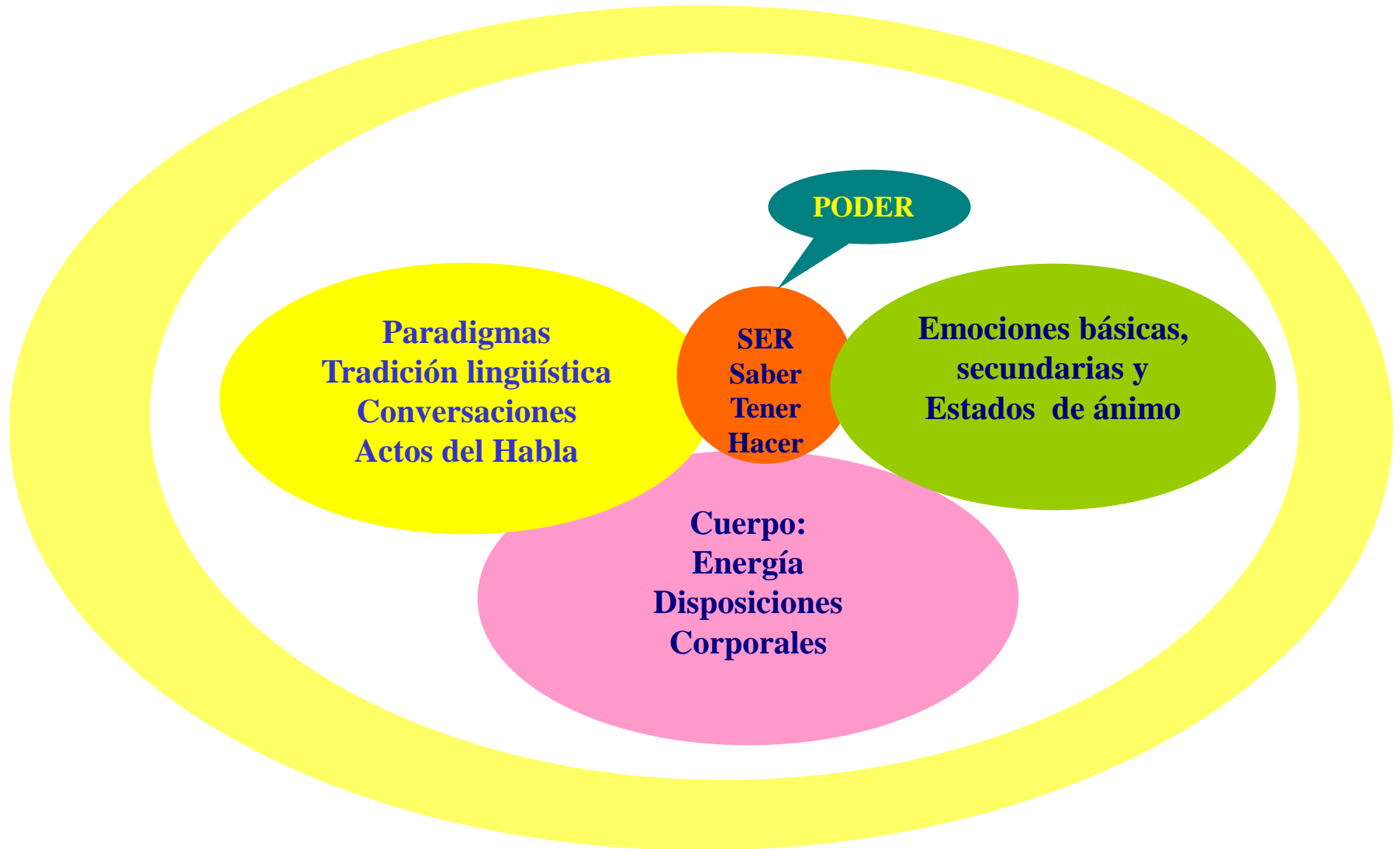
SOMOS CUERPO EMOCION Y LENGUAJE

EL MODELO DE LAS 5 DISPOSICIONES
CORPORALES

Prof. María Eugenia Cisternas

27 diciembre 2011

COHERENCIA ONTOLOGICA



SOY Y ACTUO EN CONSECUENCIA CON MI COHERENCIA

- video entrevista de trabajo: Duración 3 min 45seg
- <http://www.ellenguajecorporal.com/wp-content/uploads/2011/09/Entrevista-de-trabajo.wmv>

Modelo de las Cinco disposiciones corporales

Flexibilidad

Aire: Asombro,
alegría
Innovar, jugar,
cambiar, explorar
Disposición a subir

Apertura

Agua: Afectividad, ternura
Comunicación, Cooperación
Ceder, acoger, conciliar
Disposición a retroceder

Centrado

Estar alerta,
disponibilidad.,
Conexión.
Guiar, orientar,
Formar.

Resolución

Fuego: Pasión,
competitividad,
entusiasmo
Dirigir, emprender,
seducir

Tierra: Seguridad,
certeza, compromiso
Concretar,
permanecer, ordenar
Disposición a bajar

Estabilidad

1.- **Disposición a bajar. Nombre: ESTABILIDAD (TIERRA)**

Postura del Cuerpo: Estático, peso repartido en toda la planta del pie. Centro de gravedad bajo. Tono de voz bajo.

Movimientos: Dirección hacia abajo, reducidos y monótonos.

Instinto: Tener, Conservación, Protección.

Frase tipo: “ LAS REGLAS ESTAN CLARAS”.

Estado de Ánimo: Seguridad , Certeza, Compromiso , Gravedad, Nostalgia.

Acciones: Concretar, Permanecer, Ordenar, Repetir el pasado.

Mundo laboral: Planificación, Estructura, Apego a las normas y rutinas.

Dificultad: Cambios , La Incertidumbre, Innovar, El Futuro, Conquistar.

2.- Disposición a subir Nombre: **FLEXIBILIDAD** (AIRE)

Postura del Cuerpo: Inquieto, peso repartido irregularmente en la planta de los pies. Tono de voz agudo.

Movimientos: dirección hacia arriba, continuos y dispares.

Instinto: Explorar, Crear, Cambiar.

Relaciones desde lo novedoso; Frase tipo: “ ¡TENGO UNA IDEA!”.

Estado de Ánimo: Volubilidad, Asombro, Liviandad, Alegría,

Acciones: Innovar, Crear, Jugar, Cambiar, Provocar.

Mundo laboral: Visión, Innovación, Adaptación.

Dificultad: Permanecer, Consolidar, Ordenar ,
Comprometerse, Cuidar lo Propio.

3.- **Disposición a retroceder Nombre: APERTURA (AGUA)**

Postura del Cuerpo: Pasiva, Peso repartido de la mitad de la planta del pie hacia atrás . Volumen de voz suave .

Movimientos: Dirección hacia atrás, curvos, delicados y sutiles.

Instinto: Sentir, Acoger, Esperar.

Relaciones desde las sensaciones y sentimientos. Frase tipo:
“BIENVENIDO”.

Estado de ánimo: Afectividad, Ternura, Aceptación, Pasividad.

Acciones: Vínculos, Comunicación, Cooperación, Ceder,
Conciliar.

Mundo laboral: Clima de bienestar, Relaciones, Sentido de
Equipo.

Dificultad: Decidir, Liderar, Arriesgar, Exponerse e Imponerse.

4.- **Disposición a avanzar Nombre: RESOLUCIÓN (FUEGO)**

Postura del Cuerpo: Activa, Energética, peso repartido de la mitad del pie hacia adelante. Volumen de voz fuerte.

Movimientos: Dirección hacia delante, explosivos y lineales.

Instinto: Actuar, Dominar. Invadir.

Relaciones desde la acción futura. Frase tipo: “ ¡¡ YO SOY LA OFERTA !! “.

- Estado de Ánimo: Pasión, Entusiasmo, Competitividad, Rabia.

Acciones: Tomar decisiones, Dirigir, Emprender, Seducir.

Mundo Laboral: Empujar a los equipos, Voluntad de Acción, Vender.

Dificultad: Escuchar, Retroceder, Acoger, Parar.

- Video atrévete cambiar . Duración: 1 min 20 seg
- <http://www.youtube.com/watch?v=SaoW-qh3cos>

5.- Disposición de equilibrio Nombre :CENTRAMIENTO (ESPACIO)

Postura del Cuerpo: Peso equilibrado en toda la planta del pie, con la musculatura disponible a reaccionar ante cualquier situación.

Movimientos: Todas las direcciones disponibles, son movimientos seguros, acabados, suaves y ágiles. La voz se utiliza sólo para decir lo preciso, en el tono y volumen justo para la situación.

Instinto: Fluir, Estar alerta, Disponibilidad.

Relación desde la conexión con el orden más grande, el Universo.

Frase tipo: la precisa para cada situación.

Estado de Animo: Conexión, Paz, Aceptación.

Acciones: Visualizar, Actuar impecablemente, Guiar, Orientar, Formar.

Mundo Laboral: Liderazgo, muestra nuevas oportunidades, abre mundos, ve donde nadie ve, es responsable por lo que hace y tiene gran resistencia a situaciones de conflicto.

Dificultad: Tendencia a la soledad.

Centramiento: A la luz de la Meditación



02 Pista 2.mp3

Pista 2: 4 min 40
seg



03 Pista 3.mp3

Pista 3: 3 min 10
seg