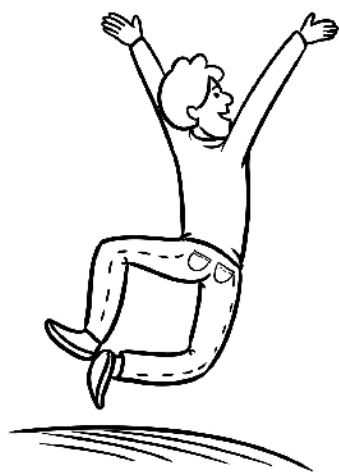


... ciało ma swój język

Wszyscy wiemy, że w naszych ustach mamy języki, które pomagają nam przy jedzeniu i odczuwaniu smaków. Są one również niezbędne do artykułowania głosek podczas mówienia. Ale cóż to takiego „język ciała”? Przecież, gdy przeglądamy się w lustrze, nie widzimy dodatkowego narządu. Jednak nasze ciało ma swoją tajemniczą mowę, choć nie wyraża jej słowami.



Czy bawiliście się kiedyś w kalambury? W tej zabawie hasła lub przysłowia staramy się pokazywać bez mówienia. Robimy więc różne miny, wykonujemy dziwne ruchy i gesty, żeby wyrazić to, o czym myślimy. Potrafimy naśladować zwierzęta, czynności osób wykonujących jakąś pracę lub zawód. Podobnie w codziennych sytuacjach - wyrażamy naszym ciałem różne myśli, odczucia i emocje.

Swoim zachowaniem możemy kogoś rozśmieszyć, przestraszyć albo nawet obrazić, nie wydając przy tym żadnego dźwięku. Obserwując twarze ludzi, wyczytujemy z nich bardzo wiele. Ułożenie ust, wyraz oczu i ruchy mięśni potrafią wyrazić różne emocje. Spoglądając na twarz człowieka, sami domyślamy się, czy jest on wesoły, smutny, zły, wystraszony, zdziwiony lub zamyślony. Nie musi nam nawet o tym mówić.

Nie tylko twarz jest ważnym źródłem informacji. To, jak się właśnie czujemy, zdradzają także nasze ręce i sposób ich ułożenia, a nawet sposób poruszania się. Przecież, gdy kiwamy głową podczas rozmowy, każdy wie, czy właśnie czemuś zaprzeczamy, czy też coś potwierdzamy. Śpiesząc się lub skradając, idziemy inaczej niż wtedy, gdy wybieramy się na relaksujący spacer. Ziewanie i przecieranie oczu towarzyszy zmęczeniu, znużeniu i niewyspaniu. Obserwując reakcje ludzi za oknem, odgadniemy, jaka jest aktualnie temperatura, czy para siedząca na ławce to zakochani, czy też obcy sobie ludzie.

Nasze ciało wysyła także inne sygnały. W sytuacji stresowej zaczynamy mocniej się pocić, gdy się denerwujemy, czerwienieje nam twarz. Czasem nawet, choć nie zdajemy sobie z tego sprawy, zmienia się nasz zapach.

Samymi dłońmi i palcami wykonujemy co najmniej trzy tysiące różnych gestów. Używamy ich jako instrumentów sygnalizacyjnych: zaciskamy pięści, wymachujemy, wskazujemy, gestykulujemy podczas rozmów i opowiadania. Dłonie i palce są niezwykle ważnym narzędziem dla ludzi głuchoniemych posługujących się językiem migowym lub alfabetem palcowym.

W różnych regionach świata niektóre ruchy czy gesty są odczytywane w odmienny sposób. Wybierając się w podróż do innego kraju, warto więc dowiedzieć się, jakich znaków należy unikać, bo mogą okazać się nieprzyzwoite lub obraźliwe dla naszych gospodarzy.

Każdy z nas ma swój własny język ciała, osobisty komplet ruchów, które wynikają z naszych nawyków. Nawet nie zdajemy sobie sprawy, że niektóre z nich, podczas codziennych czynności, wykonujemy zawsze tak samo, np. podczas wiązania sznurowadeł, ataku złości, wycierania nosa... Gdy kogoś dobrze znamy, rozpoznajemy go z dużej odległości po specyficznym sposobie poruszania się. Niektóre gesty wykonujemy nieświadomie, zaś inne z rozmysłem – w zależności od sytuacji.



Mistrzami w posługiwaniu się mową ciała są aktorzy. Ten zawód wymaga od nich umiejętności wczucia się w odgrywaną postać. Jedną z odmian sztuki aktorskiej jest pantomima, w której aktor (mim) nie używa głosu, a przedstawienie odgrywa wyłącznie za pomocą ruchu i języka ciała.

Warto być świadomym tego, czym jest mowa ciała i jakie sygnały wysyłamy my i inni ludzie poprzez mimikę, gesty, postawę. Dzięki tej wiedzy będziemy łatwiej i lepiej komunikować się z innymi osobami.