

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Come usare il linguaggio del corpo per sentirci più belle

Il **linguaggio del corpo** è lo stesso in tutto il mondo ed è talmente bello e sconfinato da poter essere definito **poetico**. A volte ci scordiamo di quanto **la parola** sia in realtà **una scelta**, non sempre necessaria, e di quanto i nostri **atteggiamenti inconsci e automatici** quali **la gestualità, la postura, lo sguardo**, comunichino già tutto di noi al mondo esterno.

Se vogliamo tirar fuori **la bellezza più intima e nascosta**, che è racchiusa dentro ognuna di noi, dobbiamo imparare ad utilizzare in maniera meravigliosa e consapevole il vocabolario del nostro corpo. La nostra unicità, le particolarità che ci rendono diverse, sono già al nostro interno: imparare quello che è il linguaggio e come funziona il nostro corpo è il primo passo per trasmettere la nostra unicità e bellezza.

Per realizzare l'obiettivo che ci siamo poste, possiamo prendere ispirazione dal **lavoro che gli attori fanno su stessi** prima di interpretare un nuovo personaggio. Bisogna infatti riportare il proprio corpo ad uno **stadio neutro**, abbandonando gli automatismi che ormai fanno parte di noi. Come se riuscissimo a diventare un tela bianca, su cui dipingere quello che vogliamo essere.

wet n wild® e **Miriam Zammataro**, attrice, doppiatrice e insegnante di teatro.

Dopo essersi laureata in economia dei beni culturali e dello spettacolo, Miriam ha capito che il **teatro** ed il **cinema** inteso come forma espressiva d'arte, fossero la sua vera strada. Per lei **rompere le barriere** significa avere il coraggio di ascoltarsi, riuscendo ad **andare oltre ogni tipo di condizionamento** socio-culturale. Ed è grazie al suo supporto che scopriremo **come si muovono le emozioni attraverso il corpo** e come riuscire ad avere **piena consapevolezza di ciò che comunichiamo** dall'interno verso l'esterno. Attraverso esercizi pratici ci dedicheremo all'espressività di tutto il corpo per poi approfondire il tema dello sguardo e della bocca e di ciò che vogliono dirci in base al modo in cui li muoviamo, consapevolmente ed inconsapevolmente.

E poi si va in scena. Per sentirci ancora più belle.

@glamouritalia.

L'articolo [Come usare il linguaggio del corpo per sentirci più belle](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).