

HIPO

Es un movimiento involuntario (espasmo) del diafragma, el músculo que se encuentra en la base de los pulmones. El espasmo es seguido de un cierre rápido de las cuerdas vocales, lo cual produce un sonido característico.

¿Qué conflicto emocional estoy viviendo?

Si yo presento hipo, significa que justo acabo de vivir un hecho que no deseo que se detenga. Tengo un inmediato deseo de que "el tiempo se detenga". Por lo que debo revisar qué situación acabo de vivir en el minuto anterior. Se manifiesta en la persona que tiene dificultad para detener algo. Se trata principalmente de dejar de "hacer" algo. Esta persona es emotiva y no se calma con facilidad.

Ejemplos:

Entró mi jefe y tuve que dejar de reír.

Sonó el reloj y tuve que dejar de comer.

Están platicando tantas anécdotas chistosas que ya estoy confundido.

Resentir:

"Tengo derecho a vivir a condición de que el tiempo vaya más lento".

"Todo va muy deprisa".

"Esperen, esperen, no entendí".

"¿Cómo me detienen así? Iba yo muy bien"

¿Cómo libero esa emoción biológica?

Para detener tu hipo puedes respirar profundamente varias veces, reteniendo el aire en los pulmones el mayor tiempo posible, así como tomar un vaso grande de agua, lentamente. Después averigua qué es lo que te resulta difícil detener en ese momento. Tu cuerpo te transmite el mensaje de que, por el momento, es suficiente, aunque luego podrás seguir. Creer que eres incapaz de detenerte no te beneficia. Sí eres capaz, y puedes hacerlo.