



Alba Emoting conocerse a través de las emociones

El vínculo que existe entre las emociones y nuestro estado físico y corporal, pareciera estar más cerca de lo que imaginamos. Cuántos de nosotros hemos sentido alguna vez tristeza, producto de lo cual nos enfermamos. Pues bien, esta es la base desde la cual trabaja Alba Emoting, un método científico de inducción que permite conocer las emociones a través de la respiración.

Las emociones son esa área de nuestro ser que muchas veces desconocemos, no entendemos e incluso evitamos, hasta que se manifiestan.

¿Cómo llegar a ellas para escuchar lo que éstas nos dicen y desde ahí poder realizar un trabajo que nos permita entenderlas, controlarlas y canalizarlas hacia lo que queremos en nuestra vida?

Es desde esta base que nos hace mucho sentido el método científico creado por la psicóloga y psicofisióloga Susana Bloch, quien descubrió cómo a través de ciertas técnicas de respiración se podía entrar o salir de las 6 emociones primitivas que guían el accionar de todo ser humano.

Este sistema nació en los años setenta, en un laboratorio del departamento de Fisiología y Biofísica de la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile, donde, midiendo los parámetros físicos de estados emocionales, Susana Bloch y Guy Santibáñez descubrieron la existencia de un patrón fisiológico diferente para cada una de las emociones básicas del ser humano.

Andrea Bañuelos, instructora certificada en Alba Emoting desde hace 15 años, explica que existen 6 emociones básicas que son la rabia, el miedo, la tristeza, la alegría, la ternura y el erotismo. A través de la respiración y la postura del cuerpo, se puede entrar o salir de cada una de ellas. Para ello se desarrollan diferentes técnicas que son las que componen el método Alba Emoting.

EL PROCESO DE CONEXIÓN

Andrea Bañuelos explica que "lo interesante de todo esto es descubrir cómo emociones y expresión corporal van unidas íntimamente, cómo a través de la respiración te conectas con la emoción y vas siendo parte de los cambios que se van produciendo en tu cuerpo".

Agrega que "nuestra sociedad moderna ha perdido la capacidad de conectarse con las emociones que básicamente son una manera instintiva de sobrevivencia. Este método nos vuelca nuevamente a aquello esencial para desde ahí entender cómo regular nuestro accionar de acuerdo a lo que buscamos o queremos".

“...Conocer y hacer consciente lo que sentimos garantiza un camino más exitoso...”

Al enumerar las emociones existen algunas a las que culturalmente se las ha dado una connotación negativa. "Pues bien, a través de Alba Emoting descubres que estas en si no son malas ni buenas, pero sí llevan a entenderte para desde ahí canalizar aquello que deseas lograr. Por ejemplo, la rabia se podría ver como algo negativo, pero es necesaria para activar el cuerpo y de esta manera ser capaz de producir algún cambio, poner límites o movilizarse hacia un objetivo. El miedo, por su parte, normalmente se asocia con algo que te paraliza, pero en lo concreto es una emoción que te aporta con protección, vas cauteloso hacia donde deseas llegar. De esta manera cada una de ellas se van asociando a algo positivo para tu vida".

"También existen combinaciones de estas emociones que es lo que en Alba Emoting se conoce como emociones mixtas, como es el caso del estrés, que es una mezcla de rabia y miedo. Lo interesante es que, al identificar las emociones básicas, es más fácil entrar a ellas y trabajar desde allí. La respiración se convierte en un excelente canal para llegar hasta ellas".


ANALFABETISMO EMOCIONAL

Andrea hace un breve análisis y concluye que hoy estamos frente a un evidente analfabetismo emocional. No sabemos qué sentimos y más aún, no nos damos el espacio para sentir. "En este analfabetismo emocional no existe ningún tipo de conexión entre nuestra mente y cuerpo. Conocer y hacer consciente lo que sentimos garantiza un camino más exitoso y nos dejará mejor preparados para enfrentar todo aquello que la vida nos plantee. Te lleva a desarrollar una inteligencia emocional que permitirá tomar mejores decisiones".

Alba Emoting activa esas emociones que muchas veces para nosotros pasan desapercibidas. "A esto se le ha llamado el proceso de activación emocional bottom-up. Lo interesante es que te permite entrar o salir de cada una según sea lo que estés viviendo, solo cambiando la respiración. Cuando no reconoces tus emociones, estas se estancan en el cuerpo y es ahí cuando comienzan a aparecer las enfermedades".

Es desde esta premisa que el método se ha podido extender hacia otras áreas como el coaching y la psicoterapia, e incluso

hacia algunas disciplinas artísticas como el teatro y la danza. En la medida en que el bailarín o el actor se conectan con la emoción de su personaje, logrará interactuar de mejor manera con este y podrá despertar diferentes sensaciones en el público, provocando algún tipo de reacción que termine cautivando a una audiencia".

En conclusión, podríamos afirmar que este es un método que nos ayudará a tener una mejor comunicación con nuestro yo interno, que nos llevará a reconocernos y aceptarnos, para desde ahí comenzar a buscar aquello que para muchos es el gran anhelo de la vida: la felicidad. 

Alba Emoting permite a la persona:

- Ponerse en contacto con sus propias emociones de una manera directa y sencilla.
- Desarrollar la conciencia de las propias emociones de uno y las de los demás.
- Facilitar la comunicación de emociones.
- Experimenta una transmisión viva, auténtica y orgánica de un estado emocional, válida para cualquier observador, independientemente de su talento, el sexo o los antecedentes culturales.
- Aumentar la capacidad de uno para hacer distinciones más sutiles en la expresión y el reconocimiento de las emociones.
- Desarrollar y mejorar la inteligencia emocional

www.albaemoting.com