

ESTRATEGIAS DE LAS ARTES ESCÉNICAS PARA EL CUIDADO PERSONAL

***Taller de introducción al método Alba Emoting™**

Por Michelle Rideau Cisternas

Qué es Alba Emoting

Alba Emoting™ es un método neurocientífico de inducción, modelación y reconocimiento de las emociones básicas.

Creado por Susana Bloch, especializada en psicofisiología; a partir de profundas y sistemáticas investigaciones y experimentaciones sobre el comportamiento humano y las características particulares que se presentan al emocionarse. Reconociendo así seis emociones básicas más el neutro, considerando: alegría, tristeza, rabia, miedo, amor erótico y amor ternura.

Las primeras experimentaciones referidas a las emociones nacieron en la década de los 70', investigación práctica que inicialmente fue llamada BOS, por los integrantes que compusieron esta primera instancia de exploración colaborativa e interdisciplinaria en Chile, vinculando el arte-teatro y la ciencia junto a Pedro Orthous, director de Teatro y Guy Santibáñez psicólogo y profesor, colega de laboratorio de Susana en la Universidad de Chile, llegando así al descubrimiento de los "patrones efectores de cada una de las emociones básicas".

Posterior al golpe de estado y lejos de Chile, de vuelta en Europa, Susana Bloch continuó sus estudios, avances y descubrimientos llegando a la creación del método Alba Emoting™ que hoy conocemos.

Así lo describe su creadora en el libro "Al alba de las emociones", cito textual:

"Es un método que permite que toda persona se conecte físicamente con sus emociones básicas a través de formas de respirar bien determinadas. Estas respiraciones van acompañadas a su vez de posturas corporales y gestos faciales correspondientes.

Estas acciones respiratorias, corporales y faciales precisas, le ayudan a cualquier persona a expresar, reconocer y modular creativamente sus propias emociones, a reconocerlas mejor en los demás y a transmitirlos a terceros sin ambigüedad.

El método, basado en experimentos científicos, implica aprender a reproducir ciertos patrones respiratorios, posturales y faciales específicos que han sido registrados para cada una de las emociones básicas.

Esto es el sistema Alba Emoting."



Centro de las artes, la cultura y las personas

Para qué se utiliza...

Hoy en día se utiliza en terapia psicológica, entrenamiento actoral, coaching, etc.

Cada vez se amplía más la necesidad de indagar en el mundo emocional, de entender lo que nos habita, otorgándole el valor y la importancia que tienen las emociones para el desarrollo integral del ser, sin el menosprecio que tuvo en algún momento de la historia, porque era muy mal mirado hablar desde lo emocional, quizás porque nos enfrentamos a los juicios de debilidad o poca credibilidad cuando ponemos el enfoque aquí; pero ¿por qué? Dejo abierta la reflexión...

Entonces Alba Emoting™ nos permite entrar en este ámbito de manera seria y responsable, desde quien lo instruye y también desde quien lo explora.

Es por esto la importancia de formarse y certificarse en el método si queremos profundizar.

Nuestro viaje en el taller será un primer acercamiento a este universo transversal y todo lo que trabajemos en esta experiencia introductoria es de uso personal, son herramientas para estimular esta búsqueda y ampliar el autoconocimiento de nuestro emocionar o conmovir a través de la práctica sicofísica.

Cómo se utiliza, la base es:

...“Inducir la emoción desde lo físico

Salir de la emoción desde lo físico

Eso es Alba Emoting”...

Susana Bloch.

El método es específico y tiene una incidencia transversal en el funcionamiento fisiológico del cuerpo humano a través de los patrones efectores para cada emoción y el botón de salida o step out, que es la llave maestra que nos permite volver o entrar al estado de neutralidad.

Cada vez que nos emocionamos se producen cambios notorios en nuestro cuerpo y es ahí en donde pondremos el enfoque, en la auto-observación para estimular la propiocepción y recién desde allí es que indagaremos, a modo de introducción, en los patrones efectores y el método en sí mismo.



Centro de las artes, la cultura y las personas

De qué hablamos cuando hablamos de emociones...

Muchas veces no sabemos cómo describir lo que nos sucede y aquí podremos encontrar respuestas y, también es posible que surjan nuevas interrogantes al respecto.

Las emociones son una respuesta biológica y física funcional del ser humano, éstas son aculturales, ahistóricas y atemporales; dentro de un sistema vivo humano, las expresamos de igual manera de modo universal como especie.

Es un movimiento del cuerpo, un comportamiento, las expresiones lo dicen todo.

Cada gesto, postura y respiración condiciona mi pensamiento: razonar y emocionar van directamente relacionadas, por ende, si modifico mi emocionar se modifica mi razonar y a la inversa si modifico mi razonar modifico mi emocionar.

El emocionar nos permite adaptarnos al medio y circunstancia. Lo sano es transitar de una emoción a otra sin quedarnos atrapados, sostener una emoción en el tiempo ya se transforma en un sentimiento u emoción mixta que contiene otros componentes y aquí subrayo que en Alba Emoting™ trabajamos con las emociones básicas, éstas las encontramos puramente en la niñez porque hacia la adultez nos movemos con emociones mixtas.

Quién no se ha sentido en una montaña rusa emocional, claro que, dependiendo de la vehemencia y parámetros, eso es lo natural del ser y en esa experiencia, una vez desarrollada la auto-observación, también podremos identificar la intensidad de cada una, además de aceptar nuestra legitimidad emocional.

Parte fundamental en la obtención de esta herramienta es el autoconocimiento y conciencia de nuestra respiración que es la base trascendental, no sólo para sobrevivir y mantener el intercambio gaseoso en el cuerpo si no que desde Alba también nos entrenamos para modelarla y conducirla a conciencia, en intensidad, durabilidad y forma, agregando la postura y el gesto facial. Alba Emoting™ es integral y contiene un componente ético y estético esencial, si no, no es Alba Emoting™.

Éste es el encuentro de la psiquis con el cuerpo de manera consciente.

Nos permite entrar en la emoción, pero tener el control sobre ella para poder salir también.

Cómo conducirnos sin negar lo que nos sucede sino más bien permitirlo, sé que tengo miedo, quizás un miedo con poca intensidad, pero lo siento y me muevo y me permito ir con miedo sin anularlo y si quiero aplico el patrón efector para gestionar ese miedo y además su intensidad ó el botón de salida... y así en las diferentes emociones.

Para Alba Emoting™ las emociones no son ni buenas ni malas, son y son para la sobrevivencia, cada una tiene una parte fundamental en nuestros códigos funcionales como seres humanos.

Asimismo, específicamente en el teatro nos permite inducir nuestras emociones sin recurrir a factores externos o la memoria emotiva, gestionar a conciencia y con seguridad lo que estoy viviendo o lo requerido para la escena en particular.

Por tanto, para esta experiencia nuestro material de trabajo es: mente- cuerpo- emoción- alma.



Centro de las artes, la cultura y las personas

Trabajar el método es una invitación a darse cuenta: a observar: a constatar, sin juicio, permitirme tocar por la experiencia.

A partir de esta base nos podemos Evaluar: para dar valor, a lo que nos sucede, identificarlo y si queremos entramos, sostenemos o salimos.

Así también, como decía anteriormente que “las expresiones lo dicen todo” nos enfrentamos al fenómeno de la “experiencia subjetiva directamente relacionada hacia la comunicación colectiva”.

Por qué es importante conocer Alba Emoting™

Sabremos reconocer qué es lo que nos pasa, en diferentes intensidades y sabremos reconocer que le puede estar pasando a otra persona.

Muchas veces hablamos de “me emocioné por tal” o “me siento emocionada” y conociendo nuestras emociones básicas podremos deducir que hay detrás de eso que muchas veces no sabemos cómo describir...

Es:

Tomar y soltar/ ir y venir
Fisiológicamente entramos, luego habitamos y observamos.

Partiendo de la raíz de la palabra Fisiología:
Physis “naturaleza- origen”
Logia “estudio de”.

Alba Emoting™ es transversal en todo sentido

Pauta de observación, bitácora:

1. Pon especial atención en tu respiración:
 - al despertar
 - al levantarte de la cama
 - cualquier modificación que notes durante el día
 - al acostarse, específicamente antes de dormir
2. Pon atención en tu voz, si notas algún cambio en algún momento
3. Describe, en un papel, un momento que puedas reconocer como “emocional” durante estos días antes del taller.

REQUERIMIENTOS

- Ropa cómoda
- Mat de Yoga
- Manta
- Cojín
- Botella con agua sin gas, temperatura ambiente
- Sin ventilación artificial
- Sin zapatos, con calcetines de ser necesario
- Pañuelos desechables a mano
- Una esponja, que no esté muy intervenida.
- Una silla firme, no curva.

Indicaciones para la realización y práctica del STEP OUT:

- Un pie de separación, ancho de caderas
- Arcos externos de los pies en paralelo
- Chequeo rodillas en su flexión natural, pelvis en su eje, columna erguida sin forzar, zona cervical, cabeza en el eje de la columna, mandíbula relajada, la lengua reposa en ella.
- Ojos abiertos, relajados, mirada panorámica o periférica, fijo un punto en el horizonte
- Entrelazo las manos por delante
- Boto todo el aire
- Inhalo subiendo los brazos hasta el tope, formando un arco generoso y un movimiento continuo, las manos estarán siempre entrelazadas.
- Sin forzar, dejo caer las manos hacia atrás de la cabeza, tocando la nuca, presiono ambos talones de la mano.
- Pausa en la respiración
- Comienzo a devolver las manos al mismo tiempo que comienzo a exhalar suavemente por entre los labios.
- Repito este movimiento tres veces
- Masajeo cara, entrecejo, sienes, pómulos, para relajar cualquier rictus o tensión alojada, punto de articulación de la mandíbula, masajeo zona cervical, laringe.
- Y ampliamente, soltando el aire, sacudo todo el cuerpo.



Centro de las artes, la cultura y las personas

Bibliografía complementaria

Bloch, S. y Maturana, H. (1996) "Biología del Emocionar". Editorial Dolmen Ediciones S.A.

Bloch, S. (2002) "Al alba de las emociones", Susana Bloch Arendt, (ed.) (2007) Uqbar Editores.

Película:

"The Violin Player"

Director: Bauddhayan Mukherji

Reperto: Adil Hussain, Ritwick Chakraborty, Nayani Dixit

País: India

Link trailer:

<https://www.youtube.com/watch?v=Oc-2RrXgZbg>