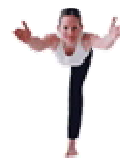


## LA TECNICA ALEXANDER



### ¿Qué es la Técnica Alexander?

Sin saberlo, a lo largo de los años, hemos maltratado y deformado nuestro cuerpo de diversas maneras. El cuerpo nos lo indica haciéndonos padecer dolores de espalda, cervicales, mala postura, dificultades en la respiración, fatiga, tensión...



### LA TECNICA ALEXANDER

La técnica Alexander es un método práctico desarrollado por FM Alexander (1869-1955) que ayuda a mejorar el "uso que hacemos de nosotros mismos" en las actividades de la vida diaria, en casa, en la escuela, en el trabajo, en el deporte, etc. reduciendo las tensiones excesivas y mejorando la coordinación, la fluidez en el movimiento, el equilibrio y la respiración.

#### BASES

Está basada en el principio de que cada uno de nosotros funcionamos como un todo. El profesor enseña cómo aprender conscientemente a prevenir los hábitos que nos perjudican (como por ejemplo: excesiva tensión muscular y esfuerzo a la hora de realizar nuestra actividad diaria). Puesto que estas tensiones o "agarrotamientos" se producen repetidamente a lo largo de nuestra vida, poco a poco los vamos incorporando y se convierten en parte de ella, los hacemos inconscientemente; es decir: nos perjudicamos sin que nos demos cuenta.

#### EL TRABAJO

El trabajo se basa en detectar exactamente que es lo que nosotros estamos "haciendo de más" para empezar el proceso de "dejar de hacerlo". Por ejemplo: en el caso de dolor de espalda, cervicales o afonía, se observa detenidamente dónde se producen las tensiones que originan la disfunción (muchas veces las sobretensiones no se dan solamente en un lugar concreto, en este caso en el cuello, lengua o labios sino que también se producen en todo el resto del cuerpo.

-



#### PROCESO

Se hace descubrir al alumno cómo él interviene en la disfunción (se le hace consciente de ello) y, poco a poco, se inicia el proceso de "dejar de hacer" esas tensiones excesivas que interfieren en el mecanismo del habla para que paulatinamente ésta se vaya normalizando. En cualquier caso, sea cual sea el problema o la patología el proceso es siempre el mismo: Mejora del "uso" general de la persona para que los "síntomas particulares" tiendan a desaparecer."

#### LA TÉCNICA

La técnica Alexander puede ser de ayuda en infinidad de facetas, tantas como personas hay. No se basa en tratar una dolencia específica pero a través del proceso de aprender como cambiar los hábitos que nos perjudican los beneficios terapéuticos son considerables. Mucha gente acude a un profesor de técnica Alexander por problemas físicos: dolor de espalda, cervicales, escoliosis, tartamudez, afonía o desordenes en la respiración, sólo por nombrar unos pocos; pero otras personas acuden por simple curiosidad, para descubrir algo de ellos mismos en un deseo de desarrollo personal.

## DISCIPLINAS EN LAS QUE SE IMPARTE

Se imparte regularmente en escuelas de teatro y conservatorios de música en todo el mundo y se considera esencial en el aprendizaje de las artes escénicas y a la hora de hacer presentaciones en público. En deporte se utiliza para aprender a tener mayor conciencia de lo que se denomina "reposo en actividad" y las mujeres embarazadas la usan como ayuda a asimilar los cambios que se producen durante el embarazo.

## AVALES

El éxito de la técnica Alexander está perfectamente documentado y ha sido motivo de diversos estudios científicos que avalan su efectividad. La Técnica Alexander fue incluida como tratamiento en la seguridad social Inglesa (NHS) en 1996 y numerosas compañías de seguros del Reino Unido la han aceptado como tratamiento contra el dolor. (WPA, Allied Dunbar, Prime Health, Norwich Union) Aunque ocasionalmente se pueden dar cursillos de introducción para grupos las clases de la T.A. se imparten individualmente. La duración es de 45 minutos aproximadamente y no es necesario vestir ropa especial.



## TIEMPOS

Profesores de la Técnica Alexander) recomienda un mínimo de 20 a 30 clases para poder adquirir un control efectivo sobre el nuevo funcionamiento del cuerpo. Durante una lección el profesor trabaja guiando el movimiento del alumno muy suavemente con sus manos al tiempo que da algunas instrucciones verbales. De esta forma facilita que el alumno adquiera una nueva y fiable conciencia corporal -Kinestesia- y sea capaz de detectar y reducir las tensiones y malos hábitos que interfieren en su mecanismo corporal. Poco a poco y con movimientos muy suaves el profesor facilita que el alumno aplique los principios de la T.A en la actividad cotidiana: sentarse, levantarse, andar, coger o cargar cualquier objeto etc. poniendo siempre el acento en la reducción del esfuerzo en cada una de las actividades.

Después de las sesiones los alumnos expresan sus sensaciones con frases como: noto que no peso... Me es más fácil moverme... Me siento como si estuviera más enraizado en la tierra, como si me hubieran dado un masaje interior... En general todos se expresan en términos de calma, comodidad y bienestar. La Técnica Alexander fue incluida como tratamiento en la seguridad social Inglesa (NHS) en 1996 y numerosas compañías de seguros del Reino Unido la han aceptado como tratamiento contra el dolor. (WPA, Allied Dunbar, Prime Health, Norwich Union, etc.)

## HISTORIAL

En un principio eran actores, músicos y artistas en general los que llenaban el despacho de F.M. Alexander. No obstante el efecto de esta técnica en el organismo es tan amplio que se podría decir que todo aquel que tiene "cuerpo" puede beneficiarse de ella, tanto si se sufre dolor, como si simplemente se quiere mejorar el control de uno mismo, o como medio de exploración personal.

Podríamos destacar que en la actualidad se diferencian tres grandes grupos de personas que acuden a las clases: Quien siente malestar, personas que sufren dolores o afecciones derivados de la excesiva tensión: dolores de espalda, cervicales, ciática, lumbago, codo de tenista, o hernias discales. Problemas de locomoción, circulación, asma, migrañas, estreñimiento, tartamudez, etc. También reciben clases personas que padecen alteraciones en el carácter: ansiedad, inseguridad, depresión o baja autoestima. Muy a menudo acuden a las clases pacientes derivados de fisio o psicoterapeutas que reciben lecciones como complemento a su terapia. Quien quiere mejorar una habilidad concreta Actores, modelos, cantantes, músicos, bailarines, deportistas, jinetes, políticos o conferenciantes que precisan de un control ajustado de su cuerpo para poder ejercer con el máximo rendimiento su actividad, sin que se vean frenados por el exceso de tensión y falta de control y fluidez tanto mental como física. Quien busca una transformación personal.

## FILOSOFIAS

Con el reciente auge de la psicología humanista y la difusión cada vez mayor de las filosofías orientales se ha producido un cambio acerca de la idea de la indivisibilidad cuerpo-mente y del enfoque que esto representa con respecto al concepto que se tenía tradicionalmente. La T.A. brinda las herramientas necesarias para adentrarse en ese conocimiento personal por lo que es un instrumento fundamental para los que buscan una transformación hacia el bienestar y la salud.

### ¿Qué no es la técnica Alexander? Extracto de "On categorizing the alexander Technique"

Por: Walter Carrington

El público en general conoce poco sobre la Técnica Alexander e inevitablemente la clasifica como una forma de terapia alternativa, cosa que no es. Es muy importante que tengamos una idea clara sobre dónde está la Técnica en relación con otras disciplinas, pues la confusión puede acarrear consecuencias poco deseables. Si alguien acude a un profesor de Técnica Alexander con la impresión de que va a encontrar alguna clase de terapeuta o sanador, seguramente sus expectativas no serán satisfechas. No sólo esto; incluso es posible que culpe al profesor de no hacer lo esperado y del fracaso del tratamiento. El profesor de Técnica Alexander no espera "curar" a nadie (sea lo que sea lo que el alumno entienda por curar). Así que éste se verá desilusionado si el profesor "falla". No sólo eso, sino que si sus síntomas y problemas persisten o incluso aumentan será culpa del profesor. Le acusará de haberle hecho daño y esto pone al profesor en una difícil situación. Y todo esto por la falta de claridad sobre la naturaleza y los objetivos del trabajo. Nuestro trabajo se asienta en el campo de la educación para la salud: no somos terapeutas, somos "profesores especializados". Alexander hizo ciertos descubrimientos y observaciones únicos sobre la salud y el bienestar del individuo y desarrolló una técnica práctica para llevarlos a efecto. Cuando Alexander tuvo que afrontar sus problemas vocales, quiso encontrar la causa, y lo que halló fue que era la manera en que usaba su voz lo que bloqueaba el funcionamiento de su mecanismo vocal. Específicamente encontró que cuando iba a hablar interfería con el funcionamiento de sus mecanismos posturales: su estatura disminuía, su cuello se contraía, su cabeza se iba hacia atrás y además comprimía la laringe. Toda la tensión creada por esta forma de "usarse", de hacer determinadas cosas, extenuaba su mecanismo vocal, ocasionándole ronquera e incluso pérdida de la voz. Descubrió que era su manera de usarse lo que ocasionaba el problema. Fue a partir de la observación y el reconocimiento de este "mal uso" o "mala utilización" de sí mismo donde encontró el camino hacia la solución. No es que Alexander tuviera mayor capacidad de diagnóstico que los médicos a los que consultó, simplemente ellos no hicieron esta crucial observación, porque no eran conscientes de cómo se usaban y cómo esto afectaba su propio funcionamiento.



## EL NO DIAGNOSTICO

Los profesores de Técnica Alexander no están preparados para hacer diagnósticos médicos, pero sí están preparados para observar. Particularmente para observar la influencia del uso sobre el funcionamiento de los mecanismos posturales y de la respiración. Ellos pueden decir cuando una persona está disminuyendo su estatura o aumentándola y pueden ayudar a cambiar las reacciones habituales asociadas a este uso. Cuando trabajan con un alumno, pueden percibir inmediatamente en qué forma la persona hace uso de sí misma. Lo que es más difícil es estar seguro de las consecuencias que este mal uso acarrea. A menudo es imposible decir con toda seguridad que un determinado dolor o síntoma es debido a una particular manera de usarse. Alexander tenía una enorme experiencia y capacidad de observación a la que recurrir y era muy bueno en esto. Pero claro, el uso es un elemento más en el proceso total de diagnóstico. El médico necesita tener un conocimiento exhaustivo de la patología, de la naturaleza de la enfermedad en todos sus diferentes aspectos y manifestaciones. Debe tener en cuenta muchos factores para poder llegar a tener un cuadro total de causa y efecto. En cualquier caso, el uso es una parte importante en este cuadro.

## SUMA

No porque ésta sea nuestra especialidad o porque tengamos algún conocimiento y experiencia de la influencia del uso debemos imaginarnos que somos más aptos que un médico a la hora de diagnosticar cuál es el problema de una persona. Pero sí tenemos algo que ofrecer y compartir, algo que debería incluirse en el currículum de un médico. Esperamos que a medida que pase el tiempo, más y más médicos incluirán en sus estudios lo que Alexander descubrió y demostró. Esto es en lo que estamos trabajando. De ninguna manera queremos que se nos clasifique como terapeutas alternativos o sanadores. Tenemos un trabajo muy preciso que hacer enseñando la Técnica. No es una tarea fácil. Es algo altamente especializado, y por esto nos preparamos durante tres años como profesores cualificados. No sería realista esperar que un médico de cabecera diera lecciones de Técnica Alexander. No tendría tiempo para ello y tiene otras cosas que hacer. Hoy se habla mucho de medicina alternativa y existe la impresión de que hay muchas maneras en que una persona puede ser tratada y curada, y que los terapeutas alternativos conocen mucho más acerca del proceso de vivir que los médicos convencionales, y que por lo tanto no necesitamos un médico...

## CLASIFICACION

Como profesores de Técnica Alexander, nos haríamos un flaco favor si permitiéramos ser clasificados como terapeutas o sanadores y no dejáramos bien claro que no somos nada de esto. Es verdad que en el proceso de enseñanza usamos nuestras manos -en el sentido literal de la palabra- pero no debemos ser calificados como terapeutas. Nuestro propósito al usar las manos es inicialmente detectar qué es lo que le pasa al alumno. Las utilizamos como una ayuda más a la observación de su forma de usarse para poder determinar si hay excesiva o insuficiente tensión muscular, si las articulaciones están bloqueadas o libres o si el alumno está acortando su estatura. Finalmente, las usamos para transmitir las experiencias sensoriales y las instrucciones (o direcciones) que se requieren, al tiempo que explicamos el sentido de las palabras que usamos durante la clase. Así, tal como hemos argumentado al principio, sería un error que nuestro trabajo fuera interpretado como una terapia alternativa o una técnica manipuladora.

## METODO EDUCATIVO

Se debería considerar como un método educativo: un proceso que conlleva al mismo tiempo una reeducación física y mental y cuyo objetivo final es la enseñanza de una técnica práctica sobre cómo ayudarse a sí mismo. Y esto, ciertamente, marca un nuevo enfoque en el campo de la educación física. W.Carrington fue alumno directo de F.M. Alexander y se calificó como profesor en 1939. Desde la muerte de F.M. Alexander en 1955 está a cargo de la escuela de formación de profesores de la T.A. "The Constructive Teaching Centre" en Londres. Aprender la técnica Alexander implica aprender a percibir mejor nuestro cuerpo y usarlo mejor, con más eficacia y soltura. Se trata de cambiar paulatinamente los patrones de movimiento del organismo.



## PILOTO AUTOMÁTICO

Desgraciadamente no podemos variar esos patrones por nosotros mismos, puesto que están tan enraizados que ya no los notamos. Por eso se hace imprescindible el profesor, para poder aprender a percibir mejor qué es lo que estamos haciendo con nosotros mismos: si nos movemos con soltura o nos bloqueamos, si restringimos nuestra respiración o dejamos que sea fluida y dinámica, cómo y dónde nos tensamos... Estamos tan acostumbrados a hacer todo eso sin parar atención, que aunque estemos bloqueados no lo notamos. Por eso necesitamos al profesor, para tener un espejo fiable que nos indique cuándo y cuando no hacemos un uso correcto de nuestro cuerpo. Los alumnos salen con sensaciones diversas. "Es como si me hubieran dado un masaje interior", o "me siento más liviano, como flotando, como si me hubieran puesto aceite en las articulaciones", o "me siento más en contacto con la tierra". En cualquier caso la sensación de bienestar es muy agradable y normalmente dan ganas de repetir.... Dada la naturaleza de la técnica Alexander me temo que sólo se puede estudiar recibiendo lecciones individuales. Las clases en grupo son básicamente informativas, puesto que se trata de aprender cómo usar tu cuerpo de la manera más eficiente, distendida y equilibrada posible.

## EVOLUCIÓN

Son enriquecedoras en el sentido de que puedes ver cómo tus compañeros cambian su manera de moverse, ver en los demás patrones y hábitos que ellos no perciben y darte cuenta de que a ti también te puede pasar, y así intercambiar experiencias. Pero para que aprendas realmente es necesario que el profesor ponga sus manos en tu espalda y en tu cuello. Él está entrenado para detectar las tensiones que interfieren en tu organismo y puede transmitírtelo. De esta manera puedes ver como se comporta tu cuerpo para empezar a comunicarte mejor con él. Es imprescindible que el profesor trabaje con cada alumno individualmente. Me temo que una disciplina de estas características no se podría aplicar a la vida diaria si las lecciones no fueran personales (e intransferibles). Creo que las sensaciones y los pensamientos son individuales y la experiencia que te dan las clases sólo la puede notar uno mismo...

## EJERCICIOS

Si tratases de hacer un ejercicio emplearías tu cuerpo como es habitual en ti.

Y como lo que se persigue es cambiar tu manera habitual de usar tu cuerpo, cualquier ejercicio supondría un nuevo error. Así que no se pueden hacer ejercicios en casa, usarás tu patrón de movimiento, el mismo que te ha llevado a moverte erróneamente. De manera que nunca podrás cambiar nada, porque seguirás utilizando las herramientas que conoces, y se trata de cambiar esas herramientas.

Sin embargo sí hay algo que puedes hacer. Se trata de "dedicarte" un cuarto de hora al día a ti, la persona más importante del mundo.

Túmbate boca arriba en una superficie firme, mejor sobre una alfombra, con las rodillas dobladas de manera que los pies reposen tan cerca del cuerpo como te resulte cómodo. Los pies deberán estar lo suficientemente separados para permitir que las piernas se puedan balancear con el mínimo esfuerzo (más o menos el ancho de los hombros). Las rodillas, ni muy separadas ni completamente juntas, pero señalando hacia el techo. Sitúa algunos libros de pasta blanda debajo de la cabeza, de manera que sean la base para apoyar la zona occipital. Los libros no deberían estar en contacto con el cuello. La altura de la pila varía según cada persona, y puede incluso variar para la misma persona en momentos distintos. Depende de muchos factores como la longitud del cuello, el tamaño de la cabeza o la curvatura de la columna vertebral. Si pones pocos libros, tu cabeza se inclinará hacia atrás (con la barbilla más alta que la frente) y será difícil conseguir relajación muscular a lo largo del cuello. Si la pila es demasiado alta, la barbilla te presionará la garganta de manera incómoda. La altura óptima está entre estos dos extremos. Los brazos deben estar apoyados sobre los codos y las palmas de las manos sobre el abdomen.

-

### Puntos sobre los que debe recaer el peso.

- Lo ideal sería que el peso estuviera distribuido entre los siguientes puntos:
- En los pies: entre el talón y las almohadillas de la base de los dedos gordo y meñique.
- En la cadera: en el arco trasero de la pelvis, un poco por debajo de la cintura.
- En los omóplatos (los huesos planos de la parte trasera de los hombros).

Autodirigirse: Ahora estás preparado para prestar atención a la acción de dirigirte a ti mismo.

1.- Los músculos del cuello tienen que estar relajados de manera que la cabeza tienda a desprenderse del cuerpo en una dirección que podría describirse como "hacia delante y hacia fuera" (mira las flechas en la imagen). El elemento "hacia delante" es necesario porque los músculos más fuertes, y con más frecuencia excesivamente contraídos del cuello, son los que tiran de la parte posterior de la cabeza. 2.- Esta dirección de la cabeza servirá para iniciar el relajamiento y para alargar la columna vertebral completa. A medida que la columna se vaya alargando, la espalda irá teniendo mayor contacto con el suelo de una manera natural, con la consiguiente impresión de que se expande. 3.- Las rodillas deben dirigirse hacia el techo, lo que significa una relajación y un alargamiento del muslo, desde la cadera hasta la rodilla, y una relajación y un alargamiento similar de los músculos que van del tobillo a la rodilla (mira las flechas en la imagen). En resumen, relaja el cuello para que la cabeza se mueva por sí sola en

dirección contraria a la posición del resto del cuerpo (hacia delante y hacia fuera) para que la espalda se alargue y ensanche, y para que las rodillas señalen hacia el techo.



### PREGUNTAS CON RESPUESTAS

**P. ¿Cuántas veces y durante cuánto tiempo debería hacer este ejercicio?**

R. Preferiblemente todos los días durante 15-20 minutos.

**P. ¿Puedo hacerlo tumbado en la cama o en el sofá?**

R. No tendría los mismos objetivos ni sería tan útil. Una superficie firme exige una respuesta del cuerpo que no es comparable con la que pide una superficie blanda.

**P. ¿Cómo puedo evitar quedarme dormido o distraerme pensando en mis cosas?**

R. Si te das cuenta de que has estado distraído, vuelve a centrar tu atención sin brusquedad hacia tu cuerpo, siente los puntos sobre los que recae el peso y empieza a pensar en tus direcciones otra vez. Si te quedas dormido muchas veces, es probable que estés demasiado cansado y que acuses la falta de sueño.

**P. ¿Es parecida esta práctica a la de relajación y meditación en los ejercicios de yoga?**

R. No exactamente. El objetivo no es entrar en un estado de relajación total. Se trata en este caso de un descanso "activo" que requiere estar despierto mentalmente para conseguir una redistribución de la tensión muscular.

**P. ¿Puedo escuchar la radio, mirar la televisión o leer mientras lo hago?**

R. Escuchar la radio está bien. Mirar la televisión o leer suponen demasiada distracción además de hacerte fijar los ojos, la cabeza y el cuello en una posición inmóvil. La Asociación de Profesores de técnica Alexander (STAT) recomienda un mínimo de 20 a 30 clases para poder adquirir un control efectivo sobre el cuerpo, pero como todo... Es relativo. Depende de lo que quieras conseguir. Es como aprender a tocar un instrumento. Si sólo quieres aprender una o dos canciones necesitarás unas pocas clases, pero si quieres tocar toda una sinfonía requerirás bastantes más. Repito lo normal son 20 o 30, pero cada caso es distinto

Fuente: [www.teatro.meti2.com.ar](http://www.teatro.meti2.com.ar)

