

## La Técnica Alexander

*A lo largo de los años, nuestro cuerpo va cambiando sin apenas darnos cuenta. Si observamos un niño sentado podemos darnos cuenta de que tiene una verticalidad natural. Una relación natural y equilibrada entre la cabeza, el cuello y la espalda. No tiene que forzar nada, es una postura natural e inconsciente. A medida que vamos creciendo nuestro cuerpo va adoptando distintas posturas que, con el tiempo, nos pueden producir tensiones, problemas de espalda, dificultades en la respiración, afonías, entre otras muchas molestias.*



La Técnica Alexander es un método práctico desarrollado por F.M. Alexander (1869-1955) que permite ayudar a las personas a "no hacer" aquello que puede ser perjudicial para su propio cuerpo.

Hay un mecanismo natural, denominado control primario, basado en la relación dinámica entre la cabeza, el cuello y la espalda.

El trabajo se basa en observar y ser conscientes de qué es lo que "hacemos que nos perjudica" para luego aprender cómo dejar de hacerlo. Esto ayuda a deshacernos, poco a poco, de los hábitos que nos provocan malestar, no sólo físico sino también mental y emocional.

### Origen e Historia:

Frederick M. Alexander fue un actor australiano, cuya carrera artística se vio afectada por su facilidad a quedarse ronco y a perder la voz durante sus actuaciones. Se trató con distintos especialistas y médicos pero no logró mejorar. Incluso aunque mantuviese un reposo total durante semanas de sus cuerdas vocales, en cuanto comenzaba a recitar, se iba quedando sin voz. Alexander optó por investigar qué podía estarle pasando, ya que estaba convencido que la clave estaba en lo que ocurría mientras actuaba.

Con la ayuda de varios espejos comenzó a observarse mientras recitaba y se dio cuenta cómo su postura cambiaba

incluso antes de empezar a hablar: su cabeza iba hacia atrás, iba notando una gran tensión en los músculos del cuello, deprimía la laringe, el pecho se encorbaba hacia delante, etc.

Llegó a la conclusión que lo importante era dejar de producir estas tensiones que le provocaban la pérdida de voz y afectaban a todo su cuerpo. De forma consciente al "dejar de hacer" permitía que su cuerpo recobrara su equilibrio natural.

Comenzó a enseñar su técnica en Australia y luego se trasladó a Londres donde fundó una escuela y escribió varios libros. A los 79 años sufrió un derrame cerebral que paralizó el lado izquierdo de su cuerpo. Gracias a su técnica recobró la movilidad de su cuerpo y siguió dando clases hasta antes de morir, cuando contaba con 86 años de edad.

**“HAY UN MECANISMO NATURAL, DENOMINADO CONTROL PRIMARIO, BASADO EN LA RELACIÓN ENTRE LA CABEZA, EL CUELLO Y LA ESPALDA.”**

El éxito de la Técnica Alexander está documentado y ha sido motivo de diversos estudios científicos que avalan su efectividad. Desde 1996 la Técnica Alexander fue incluida como tratamiento en la seguridad social inglesa, y cada vez se va extendiendo por todo el mundo.

### Las clases de Técnica Alexander

En las clases, que normalmente se realizan de forma individual, el alumno aprende de forma práctica guiado por las manos y recomendaciones del profesor.

Para conocer mejor qué es lo que ocurre en una clase de Técnica Alexander, hablamos con Louise Hérard, profesora de Técnica Alexander en Tenerife y miembro de las Asociaciones profesionales: STAT(Inglaterra) y APTAE(España).

Para ella, lo principal radica en que no se trata de encontrar la postura "perfecta" o estirarnos poniéndonos recto para buscar un fin. Se trata de escuchar para poder recordar el espacio natural que uno tiene. Hay muchas razones por las que dejamos de ocupar nuestro espacio natural. En la medida que vamos interactuando y abriéndonos al mundo que nos rodea vamos tomando diversas actitudes y posturas ante lo que la vida nos presenta en cada momento.

En la Técnica Alexander hay un princi-

pio fundamental que es el de "indivisibilidad" del ser humano, en el que la persona funciona como un todo. El profesor te ayuda a reconocer aquellos hábitos que te pueden afectarte hasta llegar a ser perjudiciales y te enseña el proceso cómo dejar de hacerlos. Se aprende a cultivar la toma de conciencia y a partir de ahí podemos elegir si queremos o no hacerlos.

"Hay algo muy común en todo el mundo, y es el hecho que queremos cambiar, pero que al mismo tiempo, todo se quede igual. No es una cuestión de forzarse a cambiar, sino de volver a quién eres de verdad, permitir todo el potencial de ti mismo. A menudo decimos "no quiero esto" o "no me gusta cómo es", sin embargo, en el fondo quedamos prisioneros de nuestras propias circunstancias creadas y nos cuesta salir del círculo vicioso del hábito. Podrías pararte un momento, reflexionar, investigar lo que pasa y sin empujar las cosas, encontrar lo que necesitas", nos comenta Louise.

En las clases poco a poco, se observan las pautas pero sin juicios, sólo viendo lo que ocurre. Un ejemplo práctico puede ser observar tu reacción habitual cuando suena el teléfono y te levantas a cogerlo. ¿Cómo reaccionas?, ¿Que movimiento haces con tu cabeza, con tu cuello? ¿Notas tensión?, ¿Se acortan

**"HAY ALGO MUY COMÚN EN TODO EL MUNDO, Y ES EL HECHO QUE QUEREMOS CAMBIAR, PERO QUE AL MISMO TIEMPO, TODO SE QUEDE IGUAL. NO ES UNA CUESTIÓN DE FORZARSE A CAMBIAR, SINO DE VOLVER A QUIÉN ERES DE VERDAD, PERMITIR TODO EL POTENCIAL DE TI MISMO."**

los músculos? Normalmente cuando nos movemos, solemos dar prioridad a conseguir el fin propuesto, en este caso, coger el teléfono.

A través de sus manos, sin forzar ni manipular, como corresponde más a la quiropraxia u osteopatía, el profesor de Técnica Alexander, nos guía a través de un proceso de reeducación de la apreciación de los mecanismos sensoriales. Empezamos a ver cómo los hábitos adquiridos han modificado nuestra coordinación y cómo han y siguen afectando nuestra capacidad respiratoria. El uso de sus manos es para proponer unas direcciones diferentes a lo habitual.

### Beneficios de la Técnica Alexander

La Técnica Alexander puede ser de ayuda en numerosas cuestiones como puede ser dolor de cabeza, problemas con las cervicales, escoliosis, tartamudez, depresión, etc. Y son muchas las personas que ven mejorar su vida con esta técnica, tanto profesionalmente, como artistas, deportistas, etc.; como a nivel personal.

La Técnica Alexander realmente es una como una pre-técnica. Afinando el uso de sí mismo, nos sirve de base para la práctica de otras técnicas o disciplinas por ejemplo, tai-chi, yoga, chi-kung, meditación, baile, atletismo, etc.

Debido a que la Técnica Alexander se aprende de forma práctica, Louise Herard, recomienda que la mejor forma de conocer algo de ella es probarla y experimentarla por uno mismo tomando una clase introductora ■

Fuente consultada: Louise Hérard