

— EL MANUAL DE LA —  
**Técnica Alexander**

*Una guía, paso a paso, para mejorar la respiración,  
la postura y el bienestar*



RICHARD BRENNAN



Richard Brennan

# LA TÉCNICA ALEXANDER

*Posturas naturales  
para la salud*

***plural***

Título original: *The Alexander Technique*

Traducción: Catalina Ginard Ferón

Primera edición: septiembre de 1992

© Richard Brennan 1991

© de la presente edición: Plural de Ediciones, S.A. - 1992

P. Lluís Companys, 15, 3.º - 1.ª

08003 Barcelona

Tel.: (93) 268 16 00 / Fax (93) 268 40 23

ISBN: 84-8045-037-1

Depósito legal: B-27976-1992

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del «Copyright», bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo público.

Producción y coordinación: María Teresa Baztán y José Luis Gagna

Fotocomposición: Fotodim Fis, S.L.

Impresión: Hurope, S.A.

Cubierta: Julio Vivas

Impreso en España

*Printed in Spain*

Este libro está dedicado  
a todos los que sufren

---

## Agradecimientos

Quisiera agradecer a las siguientes personas el aliento, la inspiración y la paciencia que me ofrecieron al enseñarme la técnica Alexander y a la hora de escribir este libro: Cara Brennan, Tim Brennan, Evelyn Burges, Paul Collins, Margaret Farrar, David Gorman, Trish Hemmingway, Alan Mars, Camilla Mars, Clare Morris, Henry Morris, Jessica Morris, Danny Riley, Raffia Sacks, Chris Stevens y muchos otros, demasiado numerosos para mencionar aquí.

---

---

# Contenido

## Serie «Temas esenciales sobre la salud»

<i>Introducción</i> .....	13
1. ¿Qué es la técnica Alexander? .....	14
2. La historia de la técnica Alexander .....	29
3. ¿Qué puede hacer la técnica Alexander por usted? .....	40
4. ¿Cómo funciona la técnica Alexander? .....	53
5. Cómo ayudarse a sí mismo .....	69
6. Ejercicios prácticos .....	84
7. Anímese y vaya más lejos .....	97
<i>Direcciones útiles</i> .....	111
<i>Bibliografía</i> .....	113

## Serie «Temas esenciales sobre la salud»

---

Cada vez son más las personas que se sienten atraídas por las terapias holísticas o alternativas y los enfoques naturales para mantener una salud y una vitalidad óptimas. La serie «Temas esenciales sobre la salud» ha sido diseñada para ayudar a los principiantes; la colección se compone de introducciones de alta calidad a los principales temas de la salud complementaria. Cada libro presenta toda la información esencial sobre cada terapia, explicando lo que es, cómo funciona y qué puede hacer por el lector. Asimismo se dan consejos, en la medida de lo posible, sobre cómo empezar a utilizar la terapia en casa, junto con amplias listas de cursos y clases que se imparten en todo el mundo.

Los títulos publicados en esta serie han sido escritos por expertos en sus respectivos campos. Los textos, excepcionalmente claros y concisos, están complementados por atractivas ilustraciones.

Consejero de la serie médica  
John Cosh, Doctor en Medicina

En la misma serie:  
*Aromaterapia*, de Christine Wildwood  
*Reflexología*, de Inge Dougans y Suzanne Ellis  
*Curación espiritual*, de Jack Angelo

### Nota del editor

Cualquier información facilitada en los libros de la serie «Temas esenciales sobre la salud» no debe considerarse como un sustituto del consejo médico. Toda persona cuyo estado requiera atención médica debe consultar a un facultativo cualificado o a un terapeuta adecuado.

---

---

## Introducción

Conócete a ti mismo  
SÓCRATES

**Q**UÉ TIENEN en común John Cleese, Roald Dahl, Aldous Huxley, Paul Newman, George Bernard Shaw, la duquesa de York y Sting? A primera vista podría parecer que muy poco, y sin embargo todos ellos han hablado de lo mucho que les ha beneficiado la práctica de la técnica Alexander.

Pero ¿a qué se debe que personas con unos antecedentes y unos estilos de vida tan diferentes alaben tanto la técnica Alexander? ¿De qué forma se han beneficiado? Más adelante intentaré contestar estas preguntas.

En la actualidad, muchas personas han oído hablar de la técnica Alexander, y son cada vez más frecuentes los artículos publicados en revistas y periódicos. «Pero, ¿qué es exactamente la técnica Alexander?», se preguntarán muchas personas. Quizá la razón fundamental que me ha empujado a escribir este libro sea el halo de misterio que parece rodear a esta técnica. Espero presentarla de tal modo que todo el mundo pueda entenderla, pues creo que todo ser humano tiene derecho a comprenderse mejor a sí mismo. La técnica Alexander tiene consecuencias trascendentales en nuestras vidas, y no sólo a nivel físico: también puede cambiar profundamente nuestra actitud mental y emocional ante la vida.

Es posible que algunos lectores comprendan de inmediato de qué estoy hablando, otros pueden necesitar más tiempo. Por consiguiente, quisiera sugerir que lea este libro y luego estudie con detenimiento cada capítulo, hasta que crea haber comprendido todos los conceptos.

---

## ¿Qué es la técnica Alexander?

Toda investigación y aprendizaje no es más que recuerdo.  
SÓCRATES

**L**A TÉCNICA ALEXANDER ha sido considerada a menudo como un conjunto de procedimientos de respiración y postura, pero esto no es más que una pequeña parte de lo que realmente implica. En realidad, se trata de un método para adquirir una mayor conciencia de nosotros mismos cuando realizamos las actividades cotidianas. Mientras ejecutamos las tareas más simples, empezamos a notar que quizá sometemos nuestros cuerpos a un esfuerzo excesivo sin darnos cuenta.

Con la ayuda de un profesor de la técnica Alexander lograremos eliminar muchas tensiones que pueden haber pasado inadvertidas durante meses o incluso años. Dichas tensiones suelen ser responsables de los dolores que se acumulan con la edad. Como bien puede explicar cualquier médico, el estrés puede ser la causa principal tanto de la enfermedad física como de la mental; sin embargo, apenas nos preocupamos por determinar cómo han aparecido esas tensiones.

Si nos limitamos a sentarnos o a permanecer de pie de un modo desequilibrado, ejerceremos un esfuerzo constante sobre ciertos músculos. Si estos modos de sentarse o estar de pie se convierten en hábito, entonces, tarde o temprano, lo pagaremos caro, y en algunos casos muy caro. Una de las consecuencias más comunes es el dolor de espalda, que afecta a muchos millones de pacientes que se ven incapacitados cada semana. Otros efectos de una postura incorrecta y una

### *¿Qué es la técnica Alexander?*

mala coordinación son la presión sanguínea alta, las migrañas, el asma, la artritis, la depresión y el insomnio, por mencionar sólo unos cuantos.

Muchos de nuestros modernos métodos para luchar contra estos problemas se basan en el uso de fármacos potentes que eliminan los síntomas dolorosos; estos fármacos tienen con frecuencia efectos secundarios perjudiciales. Raras veces descubrimos la razón de nuestra enfermedad. La técnica Alexander se ocupa precisamente de eso; llevando a la práctica los principios de esta técnica, podremos movernos de un modo equilibrado y coordinado a fin de no retener las tensiones en nuestros cuerpos.

Resulta placentero ver la gracia natural de los niños pequeños cuando juegan en la playa o en el parque; pero lentamente empezamos a perder esta agilidad de movimiento a medida que las presiones de la vida hacen que nos convirtamos en adultos desgarbados. A los nueve o diez años, suele iniciarse este proceso, hasta tal punto que a menudo he tratado a niños de tan sólo diez u once años que padecían dolores de espalda o de cabeza.

Si aprendemos a movernos de un modo diferente, podremos adquirir de nuevo la facilidad de movimiento que habíamos olvidado; muchas personas dicen sentirse más ligeras y más libres después de una serie de lecciones de la técnica Alexander. El modo en que nos sintamos físicamente afectará, claro está, a nuestros estados mentales y emocionales, y con frecuencia he visto que las personas se irritan menos y están mucho más a gusto consigo mismas. Esto puede repercutir en quienes nos rodean. Tanto la familia como los amigos han observado una mejora en el carácter de los que empiezan a practicar la técnica Alexander.

Una lección de la técnica Alexander se divide en dos partes:

1. Ofrecer al alumno los medios para que pueda detectar y relajar la tensión excesiva que ha mantenido de forma inconsciente en el cuerpo.
2. Ayudar al alumno a encontrar diferentes modos de moverse que sean más fáciles y eficaces, reduciendo de ese modo el desgaste de la estructura corporal y los órganos internos.

### *La técnica Alexander*

Para empezar, es posible que el profesor le pida que se acueste de espaldas sobre una mesa; no será necesario que se quite la ropa, a excepción de los zapatos. Luego le pedirá que no se resista ni coopere mientras mueve suavemente su cabeza y sus miembros. Esto nunca produce dolor, como puede ocurrir en otras terapias o en la fisioterapia, pues los movimientos suelen ser muy pequeños. Si el profesor encuentra resistencia, debida a la tensión muscular, le pedirá que relaje el miembro que ha estado tensando; es posible que le indique algunos métodos que le ayudarán a relajarse. Al final de una sesión de media hora, probablemente sienta una enorme diferencia. Se percibirá mucho más ligero, pues la gravedad le afectará de un modo diferente. En algunos casos, los dolores crónicos desaparecen por completo, con gran sorpresa por parte del alumno.

A continuación, el profesor le hará ejecutar una serie de movimientos que le permitirán detectar si ejerce una tensión innecesaria en los músculos. Explorará nuevos modos de moverse, a fin de adquirir una coordinación más natural de su cuerpo. Ello le proporcionará una sensación de bienestar y dispondrá de más energía para hacer todo lo que desea, en lugar de desplomarse frente al televisor. ¿No se ha preguntado nunca de dónde sacan los niños toda su energía? Sus acciones son mucho más eficaces que las nuestras y, por consiguiente, ellos siguen teniendo aún mucha energía cuando nosotros ya estamos agotados.

La técnica Alexander es más una reeducación que una terapia, pues con ayuda del profesor aprenderá algo sobre sí mismo. Si durante el proceso se logra curar una enfermedad, será usted el que se está curando a sí mismo.

Aunque los efectos de la técnica Alexander pueden ser muy profundos, se trata al mismo tiempo de un método simple que puede ser comprendido por cualquier persona. Las cualidades que se deben tener son la paciencia y un deseo de aprender algo sobre uno mismo. En ocasiones, las personas no consiguen comprender algunos de los principios básicos, porque buscan algo más complicado.

La técnica Alexander a menudo se agrupa con diversas formas de medicinas complementarias, pero es una terapia en sí, con un carácter propio. Se caracteriza por brindar a cada uno de nosotros la responsabilidad de nuestro bienestar. Estimula a la persona a pensar por sí sola;

¿Qué es la técnica Alexander?

X



*Fig. 1. Los niños se sientan de forma natural, con la espalda recta*

### *La técnica Alexander*

por consiguiente, es una herramienta útil para conseguir una concienciación y un autodesarrollo, temas por los cuales el mundo se interesa cada vez más.

Cuando empezamos a aplicar los principios de la técnica Alexander a nuestras vidas, vemos que no aprendemos nada nuevo; más bien, intentamos olvidar lo aprendido. Alexander solía decir: «Si deja de hacer lo erróneo, automáticamente hará lo correcto». No importa la edad que tenga (en este momento estoy dando clases a una señora de ochenta y tres años), aún está a tiempo de volver a adquirir gran parte de la postura y la gracia que tuvo en su infancia. Si no me cree, acuda a una clase y podrá comprobarlo por sí mismo.

Es asombroso ver cuántas personas interfieren el funcionamiento normal de sus cuerpos. Basta con que mire a su alrededor la próxima vez que haga cola en el supermercado o en el banco, y podrá comprobar cuántas personas tienen los hombros encogidos y la espalda encorvada. Muchas de ellas ni siquiera se mantienen erguidas; se apoyan sobre una pierna o se inclinan mucho hacia atrás. Claro está que son totalmente inconscientes de estas distorsiones corporales que se van agudizando con la edad. Ello se debe a que, a lo largo de los años, vamos desarrollando muchos hábitos que nos parecen cómodos, pero que en realidad pueden ser perjudiciales para nosotros.

Son raras las ocasiones en que nos paramos a pensar sobre nosotros mismos, aparte del aspecto que tenemos. Podemos dedicar muchas horas y miles de pesetas a mejorar nuestro aspecto pero, para mí, no hay nada más atractivo que una persona que se mueve con gracia, y se sienta y anda con elegancia. La técnica Alexander tiene también el efecto de hacer que parezca y se sienta más joven, algo que intentamos durante gran parte de nuestra vida.

Si toca un instrumento musical o practica un deporte de cualquier tipo, la técnica Alexander le ayudará mucho, pues aumentará su capacidad de llevar a cabo su actividad durante más tiempo sin sentir las tensiones normales. Todas las principales academias de música y artes dramáticas tienen profesores que enseñan la técnica Alexander, pues han descubierto que muchos estudiantes se ven obligados a abandonar la carrera debido a las tensiones crónicas que surgen a causa de la postura que adoptan al hacer sus prácticas. Los estudiantes no sólo han afirma-

### *¿Qué es la técnica Alexander?*

do sentirse mucho mejor, sino que además dicen que la técnica Alexander les ha ayudado a mejorar sus actuaciones. En el caso de los deportistas profesionales en cualquier campo, la técnica Alexander ha demostrado ser vital cuando intentan batir una plusmarca mundial.

Por tanto, tal como puede ver, esta técnica puede beneficiarle mucho en su vida. Es posible que desee utilizarla como una prevención contra una futura enfermedad, lo cual constituye un seguro menos caro que cualquiera de las pólizas que pueden adquirirse en la actualidad. Todo el mundo está de acuerdo en que más vale prevenir que curar, pero ¿cuántas personas toman medidas para garantizar una buena salud en una fase posterior de sus vidas? No cabe duda de que soy parcial, al ser —como soy— profesor de la técnica Alexander, pero no puedo dejar de pensar que si las escuelas se preocuparan de enseñar algunos de los principios básicos, se evitaría el sufrimiento de millones de adultos. Ello supondría un enorme ahorro anual para la Seguridad Social, e impediría las grandes pérdidas de nuestras industrias a causa de los innumerables días de trabajo desperdiciados por bajas de enfermedad.

El ser conscientes de nuestro cuerpo no es nada nuevo. Las personas que practican artes marciales se han dado cuenta de ello desde hace muchos miles de años. Sabían que la mente puede tener un profundo efecto sobre el modo en que nos movemos, y hoy en día siguen utilizándose las mismas ideas.

### ¿TERAPIA O EDUCACIÓN?

Muchas personas piensan que la técnica Alexander no es más que otra terapia similar a la homeopatía, la osteopatía o la acupuntura. Sin embargo, es muy diferente, pues hace que el alumno libere conscientemente la tensión innecesaria. Los efectos del trabajo de Alexander pueden ser —y muy a menudo son— terapéuticos, pero se trata más bien de un proceso a través del cual los alumnos aprenden cómo ayudarse a sí mismos. Por consiguiente, la persona que está aprendiendo toma parte activa en el proceso, y el profesor no puede hacer nada si el alumno no está dispuesto a cambiar.

### *La técnica Alexander*

Si conseguimos descubrir la razón de nuestros dolores, entonces no tardaremos en corregir nuestros errores. Alexander dijo en una ocasión: «Usted puede cambiar los hábitos de toda una vida en un instante si tan sólo utiliza su cerebro». Personalmente he sido testigo de ello una y otra vez, y me he sorprendido de la rapidez con la que cambian muchas personas.

Deberemos aprender de nuevo muchas de nuestras acciones corrientes —como sentarnos, estar de pie o andar— y, en un principio, estos nuevos movimientos quizá nos parezcan muy extraños. Nuestro modo habitual de movernos puede ser la causa de muchas tensiones que, con tanta frecuencia, provocan enfermedades y dolor, pero este modo de vida se ha convertido en parte de nosotros.

Estas tensiones en nuestro cuerpo empiezan a causarnos dolor, y éste, claro está, nos hace estar más tensos; de este modo se inicia un verdadero círculo vicioso. Si somos capaces de aprender cómo utilizar nuestro cuerpo de un modo diferente, entonces las tensiones musculares irán desapareciendo gradualmente. Este modo diferente de movernos no nos es nuevo, es el mismo en que nos movíamos cuando éramos niños, pero que hemos olvidado debido a las presiones internas y externas. Por consiguiente, preferiría definir la técnica Alexander como un método de reeducación, un modo de redescubrir la gracia natural de movimiento que es inherente a cada uno de nosotros.

Si decide seguir una serie de clases, entonces es importante que se dé cuenta de que esta reeducación requiere tiempo y que con frecuencia es difícil comprender lo que está sucediendo durante las primeras seis o siete clases. Sin embargo, al final habrá aprendido una técnica que podrá utilizar por sí solo durante el resto de su vida. En una de mis clases nocturnas encontré a una anciana que había recibido clases del mismísimo Alexander hacía más de cincuenta años; afirmaba que ésa había sido la razón por la cual había gozado de tanta salud a lo largo de su vida. Tenía casi ochenta años y la última vez que me dieron noticias de ella, había salido de viaje a Francia para ir de excursión por los Alpes.

No hay nada como el dolor para motivar a las personas a mirarse a sí mismas, pero si éstas acuden a las clases antes de que las tensiones o dolores sean demasiado fuertes, con frecuencia no necesitan tantas

### *¿Qué es la técnica Alexander?*

clases. Las principales cualidades que deben tenerse en este proceso son una mente abierta y un deseo de mirarse a sí mismo.

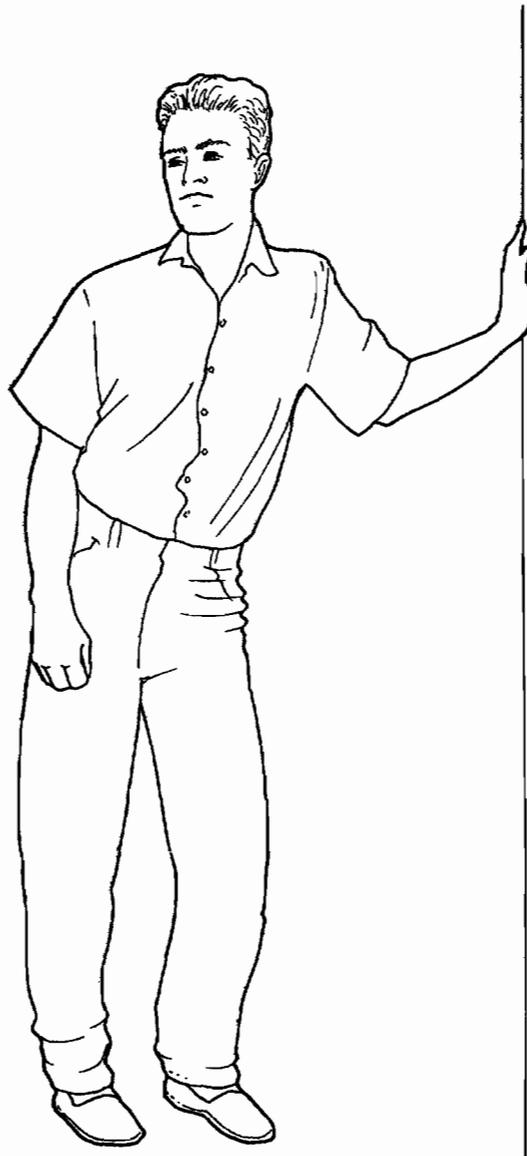
### LA UNIDAD DE MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU

Alexander estaba convencido de que existe una unidad de mente, cuerpo y espíritu. Es decir, que nuestro modo de pensar puede afectar al modo en que nos sentimos y a menudo puede ser la causa de tensiones y enfermedades. Asimismo, nuestra postura al sentarnos o al estar de pie puede alterar el modo en que nos sentimos o pensamos.

Ello se refleja con claridad en los pacientes que sufren depresión: invariablemente están sentados con el cuerpo encogido, los hombros encorvados y el pecho hundido. Ello interferirá su respiración y, a la larga, la energía vital del cuerpo. Cada vez que tienen que hacer un movimiento, el salir de esta postura de abatimiento les supone un enorme esfuerzo y, por tanto, la mayor parte del tiempo ni siquiera se preocupan por realizar sus tareas, por muy simples que sean. Ello no hará más que sumarse a su sensación de depresión, y de este modo se inicia un círculo vicioso.

La manera en que pensamos es una parte tan esencial de la técnica Alexander como la forma en que nos movemos. Básicamente, este método es una manera de utilizar nuestras mentes de una forma consciente para poder dirigir con eficacia nuestros cuerpos a fin de eliminar toda la tensión posible. Esto, a su vez, permitirá que los procesos naturales de curación funcionen de forma óptima.

La tensión que se acumula sin que lo advirtamos afectará al aparato circulatorio, al aparato respiratorio y al sistema nervioso. A la larga, esto provocará muchas de las enfermedades que vemos hoy en día, la mayoría de las cuales podrían evitarse. Dichas tensiones son simplemente un reflejo del estado de estrés de nuestras mentes. Desde una temprana edad nos hemos entrenado para alcanzar un determinado objetivo, o, como solía describirlo Alexander, el «salirse con la suya». La mayoría de nosotros dedica muy poco tiempo a «ser», siempre estamos haciendo esto o aquello en nuestros apretados programas. Pero ¿somos seres humanos o «hacedores» humanos? Debido a nuestra



**Fig. 2.** Una posición común para estar de pie: todo el cuerpo está torcido, lo cual provoca un exceso de tensión muscular

### *¿Qué es la técnica Alexander?*

moderna civilización, mucho me temo que nos estemos convirtiendo en esto último. ¿Cuántos de nosotros nos detenemos por un momento y nos preguntamos: «¿Hago realmente lo que quiero con mi vida, o creo que tengo poca o ninguna elección en el asunto?».

La técnica Alexander trata de la libre elección a todos los niveles, sin la cual nos limitamos a sobrevivir y no a vivir. Parece que hubiésemos entablado una lucha despiadada, en la que todos salimos perdiendo.

El primer libro de Alexander se titulaba *Man's Supreme Inheritance*. Su autor creía que la conciencia era patrimonio del hombre y la siguiente fase en nuestro desarrollo evolutivo; sin embargo, la mayoría de las veces estamos dominados por el tiempo y el miedo. Dedicamos la mayor parte de nuestro tiempo a realizar acciones para otros, en lugar de hacer lo que realmente deseamos. En una ocasión, Alexander dijo: «Todo el mundo desea cambiar, y no obstante seguir siendo el mismo». Ello me recuerda el chiste: «¿Cuántos psicoterapeutas se necesitan para cambiar una bombilla?». La respuesta es: «Uno, pero es necesario que la bombilla quiera cambiar».

Así pues, debemos estar preparados para cambiar nuestra forma de pensar, si deseamos liberar nuestro cuerpo del estrés y la tensión. Los beneficios son enormes. Tenemos mucho que ganar y muy poco que perder; un deseo de aprender sobre nosotros mismos es el único requisito esencial. Una vez que seamos capaces de eliminar las tensiones que encarcelan nuestra mente y nuestro cuerpo, entonces empezaremos a experimentar la misma alegría de vivir que tuvimos durante nuestra niñez.

### LA CONCIENCIACIÓN

El primer paso que se debe dar cuando se aprende la técnica Alexander es intentar ser más consciente de uno mismo, de cómo realiza sus actividades y de qué piensa mientras las realiza. En un principio puede parecer muy difícil, pero con la práctica resultará más fácil. Más adelante en este libro, encontrará ejercicios que le ayudarán a ser consciente incluso de las acciones más simples.

### *La técnica Alexander*

Es posible que descubra que un hábito cómodo cuando está de pie o sentado produce mucha tensión. ¿No ha tenido nunca la oportunidad de verse a sí mismo en un escaparate o en un vídeo, y quedar sorprendido al comprobar que no sabía que se moviera de ese modo? A menudo es una experiencia como ésta la que motiva el acudir a las clases de la técnica Alexander, porque la persona termina por reconocer que, si sigue así, tendrá graves problemas más tarde en su vida.

El dolor es otra de las principales razones que explican por qué muchas personas están obligadas a mirarse a sí mismas; sin embargo, los signos de tensión han estado presentes durante muchos años. La mayoría de nosotros estamos demasiado ocupados con nuestras vidas como para notar la tensión, y a menudo nos coge por sorpresa el hecho de que nuestro cuerpo empiece a fallar. Si aprendemos a ser más conscientes de nosotros mismos, podremos evitar muchas enfermedades en una fase posterior de nuestra vida.

La mayor parte del tiempo pensamos en todo menos en la tarea que realizamos; muy pocas veces estamos en el momento presente. La técnica Alexander es un método muy práctico que nos permite ser conscientes de cada momento; realza la calidad de nuestra vida y nos permite vivirla plenamente.

### EL TIEMPO

Si existe un factor que es responsable de la tensión, ése es el tiempo. Nuestra civilización está dominada por él. Desde los cinco años, cuando empezamos a acudir a la escuela, nos vemos presionados a estar en un determinado lugar a una determinada hora. Basta con observar la entrada de una escuela a las nueve de la mañana para comprender que las madres sufren un fuerte estrés y una gran ansiedad por el simple hecho de conseguir que sus hijos lleguen a tiempo a la escuela. Los niños viven en otro mundo, al igual que las personas en los países menos desarrollados. Este mundo está dominado por los cinco sentidos. Un niño se sentirá atraído por las cosas agradables que ve u oye. Pero los adultos solemos tener un plan preconcebido de cómo va a ser nuestro día y, si nos atrasamos, solemos sentir tensión. Cuando empe-

*¿Qué es la técnica Alexander?*



**Fig. 3.** *El modo en que estamos de pie puede causar una excesiva tensión en muchos músculos sin que lo notemos*

### *La técnica Alexander*

cé a seguir las clases de Alexander noté que si llegaba tarde a una cita, lo cual sucedía muy a menudo, empezaba a tensar los músculos del cuello y empujaba la cabeza hacia adelante como si, de este modo, pudiera llegar antes. La tensión en el cuello siempre había estado presente en este tipo de circunstancias, pero no lo había notado. Esta tensión seguía en mi cuerpo incluso cuando había llegado a mi destino, y al final me producía dolores de cabeza, problemas en el cuello y una falta general de coordinación. A menudo recuerdo el siguiente dicho que da que pensar: el hombre dice que el tiempo pasa, pero el tiempo dice que es el hombre el que pasa.

La mayoría de las personas afirmará que no nos queda más remedio que vivir dentro de esos esquemas de tiempo y de horarios, salvo que nos apartemos de la sociedad; es cierto, pero se pueden hacer muchas cosas para aliviar el estrés:

1. Reserve mucho tiempo para llegar a su destino. Es muy importante cuando existe la posibilidad de que haya atascos, como durante las horas punta o debido a las obras en las carreteras.
2. No intente emprender demasiadas cosas a la vez. A la mayoría de nosotros nos resulta difícil decir no a los amigos o colegas, y empezamos más tareas de las que podemos acabar; ello causa una increíble cantidad de tensión, pues no hacemos más que correr de un lado a otro para conseguir acabar todos los trabajos antes de las fechas límite que nos hemos propuesto. Es una buena idea decir: «Sí, si tengo tiempo», en lugar de comprometerse a hacer algo que quizá le sea imposible cumplir.
- ③ Si sufre un retraso inevitable, intente telefonar y explicar lo que ha pasado. Se trata de un consejo bastante obvio, pero a menudo olvidamos precisamente lo más obvio.
4. Si está retrasado con su trabajo y no puede hacer nada: RELÁJESE. Ya sé que es más fácil decirlo que hacerlo, pero es muy importante que lo intente. Con frecuencia vemos a los conductores tensos e irritados porque llegan tarde al trabajo, y ello puede ocasionar no pocos accidentes. Es precisamente cuando tenemos prisa que volcamos el vaso de leche u olvidamos desenchufar la plancha, lo cual nos causa aún más retrasos.

2. tiempo

### *¿Qué es la técnica Alexander?*

Las tensiones permanecen en nuestro cuerpo sin que nos demos cuenta y sólo se manifiestan años más tarde, por ejemplo, en forma de artritis o migraña. Para practicar la técnica Alexander deberá tomarse el tiempo necesario para observar cómo utiliza su cuerpo, pero ello no significa que deba hacer las cosas lentamente. Es suficiente con que espere un instante o dos antes de actuar para encontrar el modo más fácil y eficaz de hacerlo. Casi siempre se ahorrará tiempo. Por ejemplo, observe a los gatos: siempre hacen una pausa antes de saltar sobre la mesa a fin de asimilar toda la información necesaria para realizar la acción; y, no obstante, el gato es una de las criaturas más veloces de la Tierra.

Alexander denominaba este proceso de detenerse y pensar sobre las acciones antes de realizarlas: INHIBICIÓN. Ello no debe confundirse con el término freudiano que significa supresión del sentimiento. En el capítulo 4 prestaremos más atención a este proceso de inhibición.

### EL MIEDO

El miedo es otro factor que puede causar tensión dentro de nuestro cuerpo:

#### *El miedo a caer*

De niños siempre nos estamos cayendo y nunca nos herimos realmente, pero a medida que envejecemos, una caída puede ponernos fuera de combate durante meses. ¿Por qué? Al envejecer, nuestros músculos se hacen cada vez más tensos; cuando caemos, el miedo provoca una mayor tensión muscular y damos contra el suelo como una estructura rígida, que es muy vulnerable a las fracturas. Un hecho interesante es que la mayoría de las fracturas de la cadera, como resultado de una caída, están causadas por la tensión muscular que fracturó esa articulación antes de que la persona tocara el suelo. Es preocupante, pero es un buen ejemplo de la medida en que podemos llegar a contraer nuestros músculos. La razón por la cual las personas que se desmayan no sufren daños es porque sus músculos se hallan relajados,

### *La técnica Alexander*

dado que están incapacitados en ese momento para tensarlos conscientemente. Lo mismo puede aplicarse a las personas que se caen cuando han bebido más de la cuenta.

### *El miedo a las críticas*

Resulta fácil ver la tensión muscular presente en los niños cuando se los reprende; si sucede con suficiente frecuencia, en la escuela o en casa, entonces esas tensiones pueden acumularse permanentemente en sus cuerpos.

La lista de miedos es larga, desde el miedo a perder el trabajo al miedo a morir, y cada uno provocará estrés dentro de nuestro cuerpo sin que nos demos cuenta de ello. Con frecuencia sucede que somos totalmente inconscientes de muchos de los miedos que padecemos.

La técnica Alexander puede ayudar a relajar gran parte de esta tensión muscular antes de que pueda causar daños reales o incluso irreversibles. Sólo tenemos este cuerpo; por lo tanto, el modo en que lo utilizamos es sumamente importante. A menudo nos preocupamos más por nuestra casa o nuestro coche que por nosotros mismos, pero tanto la casa como el coche pueden reemplazarse, no así nuestros cuerpos.

## 2

---

---

# La historia de la técnica Alexander

La cura de la parte no debería intentarse sin el tratamiento del todo.

PLATÓN

---

---

### CÓMO EMPEZÓ TODO

**F**REDERICK MATTHIAS ALEXANDER, el iniciador de la técnica que lleva su nombre, nació en Australia el 20 de enero de 1869. Era el hijo primogénito de John y Betsy Alexander, que vivían en Wynyard, una pequeña ciudad en la costa noroeste de Tasmania. John era granjero y Betsy era la enfermera y comadrona local. Frederick (o F. M., como solían llamarle sus amigos) nació prematuramente y no le dieron más que unas cuantas semanas de vida; sólo el profundo amor de su madre hizo posible que el niño sobreviviera.

Durante su infancia, Frederick sufrió una enfermedad tras otra, principalmente asma y otros problemas respiratorios. Como consecuencia de ello, tuvo que abandonar la escuela y por las noches recibía clases particulares del maestro del pueblo. Debido a ello, de día disponía de mucho tiempo libre y lo pasaba con los caballos de su padre; gradualmente se convirtió en un experto en la doma de caballos. En esta época adquirió su sensibilidad de tacto que más tarde demostró ser inapreciable para su carrera.

A los once años, su salud empezó a mejorar lentamente; cuando tenía diecisiete, los problemas económicos familiares obligaron a Frederick a abandonar la vida al aire libre que tanto le gustaba. Encontró

### *La técnica Alexander*

empleo en la oficina de una compañía minera cerca de la ciudad de Mount Bischoff. En su tiempo libre empezó a interesarse cada vez más por el teatro de aficionados, al tiempo que aprendió solo a tocar el violín.

Después de tres años, había ahorrado suficiente dinero para trasladarse a Melbourne, donde fue a vivir con su tío. Durante los siguientes tres meses, Alexander gastó todo el dinero, que tan duramente había ganado, en acudir al teatro, a las galerías de arte o los conciertos. Había decidido convertirse en actor.

A continuación realizó diversos trabajos: oficinista para un agente inmobiliario, dependiente en unos grandes almacenes e incluso cataador en una empresa productora de té. Con ello se costeaba los estudios que seguía por las noches y durante los fines de semana. Alexander consiguió rápidamente una excelente reputación como actor y narrador, y pronto formó su propia compañía teatral, especializada en monólogos de Shakespeare. Sus preferidos eran los de *El mercader de Venecia* y de *Hamlet*.

Durante un tiempo todo fue bien, pero entonces volvieron a manifestarse los problemas respiratorios de su niñez. Su voz comenzó a enronquecer y el público empezó a notar que aspiraba aire entre las frases. En una ocasión, Alexander perdió por completo su voz durante una representación. Ello supuso un duro golpe para su confianza y a partir de ese momento dudaba en aceptar contratos por miedo a perder su voz en un momento crucial frente al público. No sólo estaba amenazada su carrera sino también el teatro que tanto amaba y apreciaba. Alexander empezó a perder las esperanzas y estaba dispuesto a probarlo todo a fin de solucionar su problema. Acudió a muchos médicos y logopedas que le recetaron diferentes medicamentos o ejercicios para la voz, pero con ello sólo conseguía un alivio temporal.

Por último, uno de los médicos que lo habían aconsejado le recetó un descanso completo de la voz durante dos semanas enteras antes de la siguiente representación. El médico aseguró a Alexander que, si seguía sus instrucciones al pie de la letra, conseguiría recuperar la voz. Alexander, al ser un hombre resuelto, apenas dijo una palabra durante las siguientes dos semanas. Poco después ofreció una nueva representación: su voz, al comenzar, era clara como el cristal y estaba comple-

### *La historia de la técnica Alexander*

tamente libre de los defectos anteriores. Ello le levantó el ánimo, pero sintió una enorme decepción cuando, media hora más tarde, su ronquera volvió a aparecer. Al finalizar la noche comprobó que su voz estaba en el peor de los estados; el problema había resurgido de forma tan aguda que apenas era capaz de hablar.

El desconsuelo de Alexander era indescriptible; pensaba que a partir de ese momento sólo conseguiría un alivio temporal. Creía que se vería obligado a abandonar la carrera que tanto le gustaba y en la que prometía cosechar grandes éxitos.

Al día siguiente acudió al médico para explicarle lo ocurrido. Éste le dijo entonces que debía continuar con el tratamiento. Alexander no vio motivo para hacerlo y se negó en redondo. Su voz era buena al iniciar la representación y sin embargo apenas podía hablar al final; ello debía de ser entonces el resultado de algo que había hecho durante la representación, algo que causaba el problema. El médico reflexionó durante un momento y finalmente asintió. Alexander le preguntó si sabía lo que podía ser, pero el médico no pudo contestarle.

De este modo, Alexander abandonó el consultorio resuelto a encontrar por sí solo la solución a su curioso problema. Y eso fue lo que hizo, sin saber que estaba a punto de realizar uno de los mayores descubrimientos de este siglo.

Resulta importante recordar que fue la desbordante pasión de Alexander por el teatro lo que le dio fuerzas para encontrar la causa de su ronquera. Sufrió un revés tras otro, como veremos, y la mayoría de las personas se habrían dado por vencidas al poco tiempo. Tuvo que luchar durante siete largos y difíciles años hasta encontrar el problema.

La que narraremos a continuación es la historia de un descubrimiento que resultó ser importante no sólo para el mismo Alexander, sino para toda la humanidad.

### LOS PRIMEROS DESCUBRIMIENTOS

---

Después de la conversación que Alexander mantuvo con su médico, sólo tenía dos indicaciones; éstas eran las siguientes:

### *La técnica Alexander*

1. Cuando daba un descanso a su voz, o se limitaba a hablar normalmente, entonces la ronquera desaparecía.
2. Cuando utilizaba su voz durante los recitales, la ronquera volvía a aparecer inevitablemente.

Empezó a experimentar consigo mismo. Comenzó hablando y a continuación recitando delante de un espejo. Después de un tiempo, Alexander notó que mientras recitaba hacía tres cosas; estas acciones no estaban presentes cuando hablaba normalmente:

1. Solía echar la cabeza hacia atrás, arqueando el cuello en una posición muy tensa.
2. Comprimía su laringe, el lugar donde se encuentran las cuerdas vocales.
3. Empezaba a aspirar aire por la boca, produciendo un sonido jadeante.

Después de muchos meses de cuidadosa observación, se dio cuenta de que hacía exactamente lo mismo mientras hablaba, sólo que en menor medida, razón por la cual sus defectos al hablar habían pasado inadvertidos. Durante las representaciones había acumulado una gran tensión innecesaria e inapropiada. Esta tensión era, de hecho, la causa de sus trastornos.

Sin embargo, cuando Alexander se decidió a corregir su problema, empezó a experimentar grandes dificultades. Utilizando el espejo, intentaba no tensar los músculos del cuello ni comprimir la laringe ni hacer sonidos jadeantes. Se dio cuenta de que no podía hacer nada para mejorar el estado de su laringe o su respiración, pero podía dejar de echar la cabeza hacia atrás. Ello le indicaba que la tensión en su cuello era la causante de los otros dos problemas.

En ese momento escribió en su diario:

La importancia de este descubrimiento no puede recalcarse suficientemente, pues a través de él pude descubrir el control primario del funcionamiento de todos los mecanismos de los organismos humanos, y esto marcó la primera fase importante de mi investigación.

*El control primario*

¿Qué quería decir Alexander con *control primario*, una frase que se repetirá a lo largo de este libro?

El control primario es el reflejo principal en el cuerpo. Está situado en la zona del cuello y dirige todos los demás reflejos de nuestro organismo. Gracias a él, nuestros mecanismos más complejos son relativamente muy simples de organizar, como la relación de la cabeza con el resto del cuerpo; con frecuencia ésta se denomina la «relación entre la cabeza, el cuello y la espalda».

Es esencial señalar que la relación del control primario no es de posición, sino de libertad. Cuando esta relación se ve perturbada, debido a una excesiva tensión muscular, pueden alterarse todos los demás reflejos en el cuerpo. Ello, a su vez, causará una falta de coordinación y equilibrio que provocará una ineficacia de movimiento. Un buen ejemplo de ello puede observarse en la hípica. Cuando el jinete desea parar al caballo tira de las riendas para que el animal eche la cabeza hacia atrás. El caballo pierde de inmediato su coordinación y no tarda en detenerse.

También vale la pena observar que, debido al hecho de que disponemos de menos receptores sensoriales en el cuello, resulta muy difícil determinar cuándo estamos tensando los músculos del cuello y cuándo no.

## LA TENSIÓN PROVOCA MÁS TENSIÓN

Después del descubrimiento inicial del control primario, Alexander también observó que cuando conseguía evitar que se acumulara tensión en los músculos de su cuello, también disminuía la ronquera. Más tarde, cuando fue examinado por varios médicos, se descubrió que su garganta y sus cuerdas vocales habían mejorado considerablemente. Ello demostró que la manera en que solía recitar tenía un notable efecto sobre su voz y su respiración.

Las implicaciones de esta observación eran trascendentales y, a medida que transcurrían los meses, Alexander empezó a notar poco a

### *La técnica Alexander*

poco que, cuando echaba la cabeza hacia atrás, también solía levantar el pecho, doblar levemente las piernas y encoger todo el cuerpo, reduciendo así su estatura. Fascinado por este nuevo descubrimiento, siguió experimentando y descubrió que también encorvaba y estrechaba su espalda.

Esta observación le llevó a su tercer descubrimiento importante: que la tensión que había observado en el cuello causaba otras tensiones en todo su organismo.

### LA PERCEPCIÓN SENSORIAL DEFECTUOSA

Alexander empezó a examinar los efectos que podían tener sobre su voz el encogimiento y el estiramiento de su cuerpo. Descubrió que la ronquera aparecía sólo cuando echaba la cabeza hacia atrás y encogía el cuello, y que esa tensión excesiva producía una reducción de su estatura. En ese momento sintió que realmente estaba consiguiendo algo. No sólo había detectado la tensión muscular excesiva en todo su cuerpo, sino que además creía saber cómo corregirla. Todo lo que tenía que hacer era echar la cabeza hacia adelante y mantenerla alta, en lugar de echarla hacia atrás y hacia abajo, y con eso su problema se resolvería.

Esto no resultó tan fácil como creía, porque, cuando echaba la cabeza hacia adelante, comprobaba en el espejo que aún seguía levantando el pecho y encorvando la espalda. Apenas daba crédito a sus ojos. En ese momento lo invadió una profunda decepción. Estuvo a punto de darse por vencido, sin saber qué hacer a continuación.

Colocó entonces dos espejos más a cada lado del que había utilizado hasta entonces. Pronto se dio cuenta de que, si bien había estado convencido de que corregía la postura de su cabeza, en realidad lo que hacía era continuar echándola hacia atrás, incluso con más tensión que antes.

Comprendió que era víctima de una percepción sensorial defectuosa. Esto significa simplemente que creía estar haciendo una cosa, cuando, en realidad, hacía lo contrario. Sólo más tarde descubrió que casi todo el mundo comete el mismo error en una u otra forma; en

### *La historia de la técnica Alexander*

aquel momento estaba convencido de que se trataba de su idiosincrasia personal. Lo único que podía hacer era perseverar. Siguió experimentando durante varios meses, con éxitos y fracasos. A medida que avanzaba el tiempo, empezó a observar más tensiones en las piernas, en los pies e incluso en los dedos de éstos. Esos dedos estaban encogidos y doblados hacia abajo, de modo que los pies quedaban muy arqueados. Debido a ello, su peso recaía sobre la parte externa de los pies, lo cual afectaba a todo su equilibrio, causando una excesiva tensión en todo su cuerpo.

Poco a poco, Alexander empezó a comprender que la tensión que había notado en un primer momento no era la de partes específicas, como había supuesto en un principio, sino la de todo su ser. Seguía estando convencido de que si conseguía librarse de la tensión en el cuello, los demás problemas se resolverían automáticamente. En esta fase abandonó todos los experimentos para estudiar la información que había acumulado hasta el momento. Las cuestiones importantes que observó son las siguientes:

1. El hecho de que echara la cabeza hacia atrás y la hundiera entre los hombros, cuando pensaba que la echaba hacia adelante y la mantenía alta, era una prueba positiva de que no podía confiar en sus impresiones físicas.
2. Las impresiones poco fidedignas eran inconscientes e instintivas.
3. Esta percepción sensorial defectuosa, como la denominó, formaba parte inseparable de un uso habitual en él.
4. Este hábito era el resultado directo de una respuesta instintiva al estímulo de recitar.

Resumiendo, había desarrollado la costumbre de aumentar la tensión muscular siempre que empezaba a recitar. Hasta entonces, Alexander no se había dado cuenta de este hábito, y todos sus intentos por cambiarlo no hacían más que empeorar la situación. Comprendió que, si deseaba curar su pertinaz ronquera, debía empezar por cambiar sus viejos hábitos instintivos por un uso nuevo y consciente de sí mismo.

## DIRECTIVAS

Alexander empezó por dirigir sus acciones, inventando órdenes que se daba a sí mismo cuando estaba de pie, sentado y recitando. Las denominaba «directivas». Las tres principales eran:

1. Dejar que el cuello esté libre.
2. Dejar que la cabeza vaya hacia adelante y hacia arriba.
3. Dejar que la espalda se extienda y ensanche.

Estas directivas —u órdenes— estaban en total contradicción con sus antiguos hábitos, y Alexander descubrió que con ellas lograba efectuar el cambio que había deseado durante tanto tiempo.

Sin embargo, sufrió un último revés: mientras no recitaba no sentía tensión en el cuello, pero en cuanto empezaba a utilizar su voz, sus viejos hábitos volvían a aparecer. Veía que había llegado muy lejos al descubrir tanto sobre su problema, y sin embargo era incapaz de efectuar un cambio sustancial.

## INHIBICIÓN

En un estado de exasperación decidió dejar de intentar «hacer» algo para llegar a su objetivo. Entonces se sorprendió al ver que se producían los resultados que había buscado durante tantos años. Por fin comprendió que, si quería eliminar sus viejos hábitos, debía negarse a hacer algo hasta haberse dado a sí mismo las directivas. Alexander denominó este proceso «inhibición».

Tal como mencionamos anteriormente, no se trata del tipo de inhibición que utilizan los libros freudianos, lo cual, en dicho contexto, significa suprimir los sentimientos. Inhibición, tal como lo utiliza Alexander, es la capacidad de hacer una pausa durante un momento hasta estar adecuadamente preparados para realizar las acciones de forma satisfactoria. Un buen ejemplo de ello es un gato. Un gato inhibe el deseo de cazar un pájaro hasta que está listo, a fin de tener mayores posibilidades de éxito.

De este modo, Alexander desarrolló una técnica que no sólo lo liberaba de la tendencia que formaba la base de sus problemas vocales, sino que también se curó del asma que había padecido desde su nacimiento.

### ENSEÑAR A LOS DEMÁS

Alexander volvió a emprender su carrera teatral. En aquella época existía mucho interés en saber cómo había superado su problema, cuando tantos otros tratamientos habían fracasado. Alexander no tardó en enseñar a otros actores, con problemas similares, lo que él había aprendido.

Después de poco tiempo, muchas personas de lugares lejanos habían oído hablar de sus éxitos, y médicos y especialistas empezaron a mandarle algunos de sus pacientes. En cuestión de unos pocos meses se dedicó plenamente a la enseñanza.

Cuando el trabajo empezó a aumentar, pidió a su hermano Albert Redden Alexander (apodado A.R.) que se uniera a él. Frederick le enseñó la técnica en poco tiempo y los dos hermanos trabajaron juntos, manteniendo a menudo largas charlas sobre la técnica y modificándola progresivamente.

En 1903, J. W. Stewart McKay, un destacado cirujano de Sydney, convenció a Alexander para que se trasladara a Londres a fin de poder presentar su valiosa técnica al mundo. De este modo, en la primavera de 1904, abandonó su país natal, para no regresar nunca más.

Llegó a Londres unos meses más tarde con cartas de recomendación a actores y médicos. Su hermano no tardó en seguirlo y los dos abrieron una consulta en las Army and Navy Mansions, en Victoria Street. Al igual que en Australia, pronto se vieron abrumados por el trabajo, ayudando a personas de todo tipo. Muchos de los principales actores de la época acudieron a su consulta, y algunos de ellos, como sir Henry Irving, solían contar con su ayuda profesional en los entreactos de sus representaciones.

Entre 1906 y 1908, Alexander publicó folletos y artículos, tanto privados como en la prensa, y en 1910 fue publicado su primer libro, que

### *La técnica Alexander*

llevaba por título *Man's Supreme Inheritance*. Al iniciarse la Primera Guerra Mundial viajó a Estados Unidos y dedicó los siguientes diez años a enseñar su técnica en América e Inglaterra. Siguió escribiendo, y publicó otros dos libros titulados *Conscious Control* y *Constructive Conscious Control*.

En 1920, Alexander contrajo matrimonio con la actriz Edith Page, una compañera de profesión procedente de Australia, pero su matrimonio no fue muy feliz y durante la mayor parte del tiempo vivieron separados. Ella estaba en contra del trabajo que él tanto quería; sin embargo, siempre la trató con cariño. Después de unos cuantos años adoptaron una niña a la que llamaron Peggy y a la que él adoraba.

A mediados de la década de 1920 se organizó un curso en Londres; en 1934, ese simple curso se convirtió en una verdadera escuela en Penhill, en Kent. Su técnica, por cierto, constituyó una parte fundamental del plan de estudios de toda la escuela. Alexander consideraba que, dado que la mayoría de los problemas empiezan en una fase temprana de la vida, debería ser posible evitarlos con una enseñanza adecuada. Al aprender su técnica, los niños conseguían mantenerse más erguidos y demostraban un mayor afán por estudiar, tanto desde el punto de vista físico como del mental. Alexander estaba encantado con los frutos que producía su técnica en la escuela.

Cuando cumplió sesenta años, Alexander se dejó convencer por muchos de sus amigos —que temían que se llevara sus más valiosos secretos a la tumba— para crear una escuela que se ocupara de la formación de profesores de su técnica. Así pues, en 1931, empezó a enseñar a otros para que prosiguieran con su trabajo; esta escuela fue creada en su casa, en el número 16 de Ashley Place, en Londres, y continuó hasta su muerte, en octubre de 1955.

A lo largo de su vida, Alexander intentó que su trabajo fuese reconocido por los médicos, pero no lo logró. Es cierto que —en 1930— el *British Medical Journal* publicó un artículo favorable sobre su técnica: «El trabajo de Alexander tiene una importancia de primer orden y es necesario que los médicos lleven a cabo investigaciones». De nuevo, en 1937, diecinueve médicos publicaron una carta en el *British Medical Journal* en la que afirmaban que la experiencia personal les había demostrado que las lecciones de Alexander eran muy beneficio-

### *La historia de la técnica Alexander*

sas para curar y prevenir muchas enfermedades. Hicieron un llamamiento a sus colegas para que se investigaran sus afirmaciones y se incluyera la técnica Alexander en el plan de estudios de medicina. Por desgracia para muchos millones de personas, en ambas ocasiones no se emprendió ninguna acción.

Incluso el premio Nobel de Fisiología y Medicina sir Charles Sherrington dedicó su discurso de aceptación al trabajo de Alexander, pero hoy en día éste sigue sin haber recibido el reconocimiento que tanto merece. Entre sus numerosos alumnos se encuentran los escritores George Bernard Shaw y Aldous Huxley, los científicos Raymond Dart, George E. Coghill y Frank Pierce Jones, así como muchos actores conocidos, demasiado numerosos para nombrarlos aquí.

En la actualidad hay miles de profesores especializados en todo el mundo que prosiguen con su trabajo casi cuarenta años después de la desaparición del creador de esta técnica. El número de profesores sigue aumentando, dado que la demanda es cada vez mayor.

---

## ¿Qué puede hacer la técnica Alexander por usted?

Todos tienen la posibilidad de alcanzar la perfección física; depende de cada uno de nosotros el conseguirla a través de la comprensión y el esfuerzo personal.

FREDERICK MATTHIAS ALEXANDER

**E**S POSIBLE que sea usted una de esas innumerables personas que padecen dolor de espalda, tortícolis, dolor de cabeza, artritis u otros síntomas para los cuales parece no existir solución. La técnica Alexander no pretende curar los síntomas específicos, pero ayuda a descubrir y cambiar los patrones de conducta perjudiciales e inconscientes que, con demasiada frecuencia, son la causa subyacente de un problema.

Es posible que usted padezca estrés como consecuencia de su trabajo u otras muchas circunstancias. La técnica Alexander le ayudará a mirar más de cerca sus reacciones en las situaciones cotidianas y le permitirá ver claramente cómo, sin darse cuenta, contribuye a acumular una tensión excesiva en su vida. Una vez que se dé cuenta de ello, podrá elegir conscientemente no reaccionar de un modo tenso y por consiguiente logrará mantener la serenidad incluso en los momentos de más frenética actividad.

También es posible que sea usted músico, actor, bailarín, cantante o deportista, para quienes es esencial funcionar con una eficacia óptima a fin de obtener los mejores resultados. La técnica Alexander, al pro-

### *¿Qué puede hacer la técnica Alexander por usted?*

porcionarle un medio para liberar la excesiva acumulación de tensión, le ayuda a acercarse mucho más a su capacidad máxima, con una cantidad mínima de esfuerzo.

Por último, es posible que usted esté completamente sano, pero que sea una de esas personas, cuyo número es afortunadamente cada vez mayor, que desean asumir la responsabilidad de su propio bienestar y desean saber algo más sobre ellas mismas. Puede utilizar la técnica Alexander como una medida preventiva: después de todo, más vale prevenir que curar.

Éstas son sólo algunas de las aplicaciones más comunes de la técnica Alexander. Cualquier persona puede utilizarla para mejorar los aspectos que le interesen. Los únicos requisitos son la paciencia, el deseo de aprender y una buena disposición para abandonar los hábitos de toda una vida.

## LOS HÁBITOS

Todos tenemos costumbres de las cuales somos conscientes, pero los hábitos a los que se refería Alexander se encuentran por debajo de nuestro nivel de conciencia. Es decir, no somos en absoluto conscientes de ellos, normalmente porque nuestra mente está ocupada con otras cosas.

En cualquier momento dado, nuestra mente está distraída pensando en el futuro o en el pasado; pocas veces estamos presentes en el aquí y ahora. Alexander se refería con frecuencia a este estado como el «hábito de la distracción», que a menudo nos hará utilizar nuestro cuerpo de forma muy incoordinada, sin ni siquiera darnos cuenta. ¿No le ha pasado nunca estar andando o conduciendo hacia un lugar y olvidarse de girar porque su mente estaba en otro sitio? Estoy seguro de que la respuesta es afirmativa; a todos nos ha pasado alguna vez. Todos los días nos preocupamos por cosas en las que ni siquiera nos damos cuenta que estamos pensando. Mientras tanto, podemos levantarnos, andar o sentarnos de un modo que constituye una carga para el cuerpo. Si lo hacemos con bastante frecuencia —y la mayoría de nosotros lo hacemos—, estos modos de ser se convierten en algo habitual y fi-

### *La técnica Alexander*

nalmente la tensión muscular que se necesita para adoptar estas posturas poco naturales se convierte en algo fijo en nuestro cuerpo. Muy pronto, esta rigidez empieza a limitar los movimientos, y cuando llegamos a la vejez apenas podemos movernos. Esto puede evitarse casi por completo si actuamos a tiempo y siguiendo las lecciones de Alexander. Es importante recordar que nunca es demasiado tarde y que todo el mundo puede recibir ayuda.

Es necesario comprender que la rigidez en un grupo de músculos afectará invariablemente a todo el equilibrio corporal. Después de corregir la postura, veremos que los movimientos son más fáciles y sentiremos una ligereza que no hemos tenido desde la infancia. Empezaremos a realizar las actividades con mayor eficiencia y por consiguiente dispondremos de mucha más energía al final del día.

Los mismos efectos pueden lograrse con un masaje, pero —a diferencia de éste— la sensación de ligereza puede durar durante días y finalmente podremos aprender cómo liberar la tensión que se encuentra en nuestro interior.

Dado que la base de la técnica reside en el descubrimiento de Alexander de que era imposible separar los estados físico, emocional y mental, es evidente que el modo en que utilizamos nuestros cuerpos alterará, a su vez, la manera en que pensamos y cómo nos sentimos emocionalmente. Por consiguiente, la desdicha y los sentimientos de insatisfacción deben proceder del modo en que nos movemos en este mundo. Practicando la técnica Alexander es posible cambiar los sentimientos y los pensamientos. Alexander escribió sobre el tema de la desdicha:

Intentaré ahora demostrar que la falta de una felicidad real, que se manifiesta en la mayoría de los adultos de hoy en día, se debe al hecho de que experimentan un uso, no edificante, sino en continuo deterioro de su yo psicofísico. Ello está asociado a los defectos, imperfecciones, rasgos de carácter, disposición, temperamento, etc., no deseados, características de personas con una mala coordinación que se abren camino a duras penas por la vida, acosadas por ciertos desajustes del organismo psicofísico, que en realidad provocan estados de irritación y tensión tanto durante el sueño como en las horas de vigilia. Mientras los desajustes sigan presentes, estos estados negativos aumentarán día tras día y semana tras semana, y provocarán ese estado de insatisfacción que denominamos «*desdicha*».

### *¿Qué puede hacer la técnica Alexander por usted?*

Resumiendo, el modo de ser que tantos de nosotros hemos adoptado desde una temprana edad acabará afectando a nuestro bienestar físico, mental e incluso espiritual. Ello estimulará las cualidades no deseadas como la frustración, la ira, la falta de confianza y una sensación general de insatisfacción con la vida. A su vez, estos estados empezarán a convertirse en algo habitual.

Ninguno de nosotros inicia su vida sintiendo odio o frustración; los bebés no se sienten insatisfechos ni carecen de sentimientos de amor propio. Éstos son estados que adquirimos a medida que sufrimos las presiones internas y externas de la vida. Basta con que se pare a contemplar a la gente la próxima vez que vaya de compras: ¿cuántas personas parecen felices?

Cada experiencia que tenemos se convierte en tensión muscular. El problema es que olvidamos liberar esa tensión. Los animales también tienen tensiones cuando están en actividad, pero saben instintivamente cómo relajarse.

Así pues, la técnica Alexander no sólo ayuda a la postura y la coordinación, sino que también equilibra las emociones y ayuda a adquirir paz mental.

Más adelante en este capítulo veremos cómo ha ayudado a determinadas personas en sus vidas, pero en primer lugar quisiera mostrar cómo la técnica Alexander puede contribuir a solucionar algunos de los trastornos más corrientes que padecen muchas personas.

### *El dolor de espalda*

Se estima que —cada semana y sólo en Inglaterra— un millón de personas están de baja laboral por el dolor de espalda. Esta cifra no incluye a los niños en edad escolar, los estudiantes, las amas de casa, las madres con niños pequeños, las personas de la tercera edad o los parados; ni tampoco comprende a aquellas personas que siguen realizando su trabajo a pesar de su dolor de espalda. El coste para la industria es de más de doscientos cincuenta millones de libras esterlinas cada año, por no hablar del sufrimiento o la pérdida de ingresos individuales. Gran parte de ello podría evitarse. A través de las lecciones de Alexander, una persona podría aprender a sentarse, ponerse de pie o le-

### *La técnica Alexander*

vantar objetos a fin de no esforzar demasiado los músculos de la espalda, proporcionando así un alivio instantáneo a su espalda.

### *El tortícolis*

Esto se debe nuevamente a un exceso de tensión muscular y, con la ayuda de un profesor, el alumno puede aprender a relajar los músculos que causan el problema.

### *Hipertensión*

La hipertensión es también un problema muy corriente y suele denominarse presión alta. Muchas de las arterias y venas atraviesan los músculos del cuerpo. Si éstos se encuentran en un constante estado de tensión, pueden endurecerse; ello limita el flujo de sangre que va y viene del corazón. Éste debe trabajar con más fuerza para mantener el flujo de sangre, y esto causa, por tanto, una presión alta.

Chris Stevens, un médico y profesor de la técnica Alexander, ha realizado experimentos con personas que padecen hipertensión y ha demostrado que las lecciones de la técnica Alexander disminuyen considerablemente la presión sanguínea.

### *Los dolores de cabeza y la migraña*

Trabajando con personas que padecen estas afecciones, siempre he observado que los músculos del cuello están extremadamente tensos. En el caso de los dolores de cabeza, casi siempre desaparecerán (durante el tratamiento) tan pronto como esas personas liberen la tensión que ha causado el dolor. En el caso de las migrañas, los resultados suelen tardar un poco más, pero los ataques empiezan a ser menos frecuentes y su intensidad disminuye.

### *El asma*

Tal como explicamos en el capítulo 2, Alexander padecía asma cuando era niño. Después de desarrollar su técnica se libró de todos sus

### *¿Qué puede hacer la técnica Alexander por usted?*

problemas respiratorios y nunca volvieron a molestarle en toda su vida.

#### *La artritis*

La artritis es otra enfermedad muy común en la sociedad de hoy en día. Es más frecuente en las personas mayores y a menudo se cree que no hay cura, porque es un signo de que el cuerpo se está desgastando. La mayoría de las personas reciben simplemente analgésicos para luchar contra la enfermedad. Lo que sucede es que dos huesos en el cuerpo se rozan y desgastan entre sí. Muy pocos de nosotros nos paramos a pensar qué es lo que causa esa fricción. Los músculos que conectan los dos huesos están sujetos a una inmensa tensión, y ello hace que estos últimos se rocen. Una vez que se ha reducido la tensión, los huesos pueden curarse, porque un hueso es, al igual que el resto de nuestro cuerpo, un tejido vivo.

#### *La depresión*

Normalmente, la depresión sólo puede ser tratada con fármacos potentes que tienen muchos efectos secundarios. Mi padre, que era médico, padeció depresión durante toda su vida. Sólo podía conseguir un alivio temporal con ciertos fármacos, y se creía que éstos contribuían al endurecimiento del hígado, que finalmente causó su muerte. Quisiera señalar que, por supuesto, los fármacos cumplen su función y muchas personas sienten un profundo alivio al tomarlos, pero en la mayoría de los casos muestran que no son la solución a largo plazo de nuestros problemas. En el caso de la depresión es frecuente observar la forma del cuerpo que acompaña a tal enfermedad. Si puede alterar esta forma liberando los músculos, también cambiará el estado mental y emocional de la persona.

#### *La respiración y la voz*

El tratamiento de las dificultades respiratorias requiere la relajación de ciertos músculos para liberar el tórax; entonces la respiración em-

### *La técnica Alexander*

pezará a funcionar automáticamente de forma natural. Como solía decir Alexander: si deja de hacer lo erróneo, lo correcto surgirá de forma natural.

Asimismo hay muchas enfermedades que pueden curarse con la técnica Alexander porque, sea cual sea el problema, el remedio es siempre el mismo: descubra cuál es la causa del problema, deje de hacerlo y entonces empezará a sentirse mejor en poco tiempo. Se trata de una filosofía muy simple, pero mi experiencia me ha demostrado que funciona una y otra vez. Yo mismo he quedado sorprendido de la rapidez con la que las personas se benefician de esta técnica.

El mejor modo de comprender cómo se puede ayudar a personas de todo tipo es oír su propia historia; así pues, pedí a varios de mis alumnos en Devon que explicaran brevemente cómo les ayudó la técnica Alexander. En los siguientes casos personales cada uno de ellos narra su historia con sus propias palabras.

### CASOS PERSONALES

Una característica importante del método Alexander, desde el punto de vista práctico, es que el individuo pierde cualquier idea de tensión. Adquiere una total «ligereza» en su cuerpo; todas las tensiones desaparecen y su cuerpo funciona como una máquina bien lubricada. Además, su método tiene un resultado reflejo sobre la mente del paciente, y un estado general de confianza y libertad, y —de hecho— de alegría de espíritu, ocupa el lugar de la antigua y cansada postura mental. Es como embotellar vino nuevo, pero las botellas deben ser nuevas o de otro modo reventarán, y esto es exactamente lo que hace el tratamiento de Alexander. Crea las nuevas botellas y entonces se puede verter el vino, libre y completamente.

REV. W. PENNYMAN, licenciado en Filosofía y Letras

El caso personal con el cual estoy más familiarizado es el mío, por tanto empezaré narrando mi propia historia:

Todo empezó una fría y oscura noche de enero. Conducía mi coche a lo largo de una calle no iluminada en Bristol, Inglaterra: de pronto las dos ruedas del lado de la calzada perdieron contacto con el suelo; durante varios metros el coche avanzó en un ángulo de 45 grados, después de lo cual volvió a tocar tierra con un fuerte golpe. Me sentí presa de una viva conmoción y muy aturdido, y no comprendía lo que ha-

### *¿Qué puede hacer la técnica Alexander por usted?*

bía pasado. Lo que en realidad había sucedido era que había colisionado contra un montón de tablas de medio metro de altura que estaba escondido en la oscuridad.

Después de unos días, empecé a tener dolores de espalda en la región lumbar, tan agudos que apenas podía moverme. Al cabo de uno o dos meses, el dolor de espalda había desaparecido, pero me había dejado ciática. Acudí al médico, que me recetó unos analgésicos y me aconsejó que descansara. Dejé mi trabajo durante seis semanas (era instructor de autoescuela y el estar sentado era la peor postura para mí), pero el dolor no desapareció, sino que no hizo más que empeorar. Me había inscrito en una lista de espera para acudir al especialista del hospital local. Después de muchas radiografías y varios exámenes seguían sin poder explicarme por qué persistía mi dolor.

Transcurrió casi un año. Fui a ver a otro especialista, pero sin ningún resultado. Durante todo ese tiempo seguía teniendo ciática. Después de otros seis meses, solicité acudir al departamento de fisioterapia para seguir un tratamiento; gracias a ello sentí cierto alivio, pero sólo durante unas horas.

En ese momento comprendí que debía tomar una determinación: o bien me sometía a una operación importante, sabiendo que el cirujano ignoraba cuál era el problema, o bien debía ingresar en un hospital residencial de fisioterapia, Farnham Park, uno de los más grandes de su clase en Inglaterra. Después de una semana de tratamiento intensivo en Farnham Park, la espalda me dolía más que nunca; por tanto, decidí darme de alta sin ninguna esperanza de cura.

Tras un breve período acudí a la consulta de un osteópata, que me ayudó realmente a aliviar el dolor, pero también en este caso el alivio era sólo temporal. Sin embargo, me sugirió que intentara la técnica Alexander.

Había oído hablar de ella, pero sin saber exactamente lo que era. En poco tiempo aprendí cómo ayudarme a mí mismo; poco a poco el dolor empezó a desaparecer espontáneamente, lo cual suponía un enorme alivio tras casi tres años de constante malestar. Un mes después de haber iniciado mis lecciones pude interrumpir la toma de analgésicos, que se habían convertido en una parte de mi vida.

### *La técnica Alexander*

Mi estado mental y emocional también mejoró, pues no hay nada como el dolor continuo para que uno se sienta deprimido y rendido.

*Patsy Spiers*. Edad: 49. Ocupación: comadrona.

Patsy empezó a acudir a una clase diurna con otras doce personas. Padecía de tortícolis, lo cual le producía dolor cada vez que giraba la cabeza. Asimismo, era propensa a unas migrañas frecuentes e intensas, respiraba con dificultad y había sufrido un ataque de asma, lo cual le preocupaba mucho.

Después de seguir las clases durante dos trimestres, y de haber realizado un poco de trabajo individual, explicó lo siguiente:

La técnica Alexander, que es el modo de permitir que cuerpo y mente colaboren a fin de evitar la tensión muscular, me ha ayudado constantemente a sentirme más tranquila en las situaciones estresantes. Asimismo, me ha ayudado a estar más relajada mientras conduzco. El tortícolis ha desaparecido, mi respiración ha mejorado mucho, no he vuelto a tener síntomas de asma, y mis migrañas son menos frecuentes e intensas. Aunque creo que todavía me queda mucho por aprender, ahora soy más consciente de mí misma, y cada vez que siento punzadas, rectifico mi postura y el dolor cesa de inmediato. Aunque sigo padeciendo dolores de cabeza, hace falta más estrés físico y mental para que se manifiesten.

*Pat Vince*. Edad: 58. Ocupación: empleada de banco.

Cuando Pat acudió a mí, en otoño de 1989, padecía osteoartritis en el cuello y la columna vertebral, acompañada de una presión sanguínea alta. Lo había intentado todo, incluida la osteopatía, la quiropráctica, la fisioterapia, la tracción y, por último, los analgésicos que tomaba cuatro veces al día. Esto es lo que tiene que decir sobre su experiencia con la técnica Alexander:

No sabía absolutamente nada sobre la técnica Alexander y la miraba con cierta dosis de escepticismo, pero pensé que no tenía nada que perder. Cuando empecé con las lecciones, no esperaba mucho, dadas mis experiencias en el pasado. Mi principal objetivo era aliviar un poco el dolor de espalda que había tenido durante muchos años, pero, dado que había intentado muchas de las otras «técnicas para aliviar el dolor de espalda» sin mucho éxito (algunas producían buenos efectos durante un breve período, mientras que otras no funcionaban en absoluto o incluso

### *¿Qué puede hacer la técnica Alexander por usted?*

empeoraban el dolor), no era demasiado optimista. También estaba interesada en un posible alivio de la tensión y de la preocupación, y una disminución de mi presión sanguínea, que últimamente había vuelto a aumentar, lo cual me inquietaba mucho.

Ahora, casi un año más tarde, después de acudir a las clases una vez a la semana y de seguir un cursillo de fin de semana, y sin haber tenido ninguna clase privada, me siento transformada por la técnica. Siento un gran alivio de mi dolor de espalda, la tensión y la preocupación han disminuido mucho, y mi médico ha dejado de tomarme la presión sanguínea.

Ahora soy mucho más consciente de cómo funciona mi cuerpo y he empezado a utilizarlo de un modo mucho más eficiente, me doy cuenta de cuándo empiezo a tensar partes de mi cuerpo y, lo que es más importante, ahora sé cómo «relajarlas». Y cuando mi cuerpo me está diciendo que ha tenido bastante, soy capaz de dejar las cosas hasta el día siguiente, en lugar de empeñarme en hacerlas ese mismo día. Ello conlleva naturalmente una disminución de la tensión en el cuerpo. Las clases sobre las causas y los remedios de la preocupación fueron las más beneficiosas, y la psicología de utilizar la mente a fin de crear un cambio en el cuerpo, que se producía en la mayoría de las clases, me ayudó a reducir las constantes tensiones en mi mente, con el resultado de que soy ahora una persona menos tensa y muchas de mis preocupaciones han desaparecido.

He aprendido lo suficiente sobre la técnica Alexander como para darme cuenta de que aún me falta mucho por aprender, y que un cambio notable puede ser el resultado de un proceso lento, pero estoy más que satisfecha con los beneficios que he obtenido hasta ahora.

*Josie Morton.* Edad: 67. Ocupación: secretaria en una escuela.

La primera vez que la vi, Josie padecía fuertes dolores. La artritis se había adueñado de su cuerpo. Ya le habían sustituido una cadera y no tardaría en suceder lo mismo con la otra. La artritis le entumecía las muñecas, los dedos y los tobillos, y era incapaz de girar lo más mínimo la cabeza; ello se debía a un accidente de coche que había sufrido hacía unos años y que le ocasionó un esguince muscular.

Esto es lo que Josie dijo acerca de su experiencia con la técnica Alexander:

La razón por la cual me uní a la clase era que me intrigaba lo que había oído y leído sobre la técnica Alexander, y pensé que podía ayudarme a evitar una segunda operación de cadera.

En un principio me pareció demasiado para mí, pero me hacía reflexionar, y

### *La técnica Alexander*

tuve que decidir entre tomármelo en serio o dejarlo del todo: no habría tenido ningún sentido hacerlo de vez en cuando. Poco a poco me fui dando cuenta de que la técnica Alexander no sólo protege el cuerpo físico, sino también el mental, el psicológico, el emocional e incluso el espiritual... Es una especie de «piedra filosofal».

Me ha hecho ver el modo en que me comporto, y me he dado cuenta de que mi manera de pensar afecta sin duda a mis acciones. Físicamente, dispongo de una mayor movilidad en el cuello y, aunque sigo padeciendo artritis, he notado una notable mejoría en general. Estoy segura de que, después de todo, no me someteré a otra operación. Me alegro de poder acudir a las clases y siempre me siento mejor después de ellas; la dificultad en mi caso está en mantener la conciencia entre las clases, pero esto me es cada vez más fácil. Lo considero como un estilo de vida para el futuro, aunque sé que lo que creo que he aprendido hasta ahora es sólo la punta del iceberg.

*Patrick Stanton.* Edad: 35. Ocupación: constructor.

Patrick había sufrido una caída de una escalera hacía más de un año y medio, y durante gran parte del tiempo no había podido trabajar. Aunque la herida inicial se había curado en poco tiempo, había conservado un dolor en la rodilla izquierda; éste se agravaba cada vez que presionaba la articulación en cuestión, como al andar o simplemente al estar de pie.

Después de sólo diez lecciones una vez por semana, éste es su testimonio:

Desde que sufrí el accidente sentí un dolor constante durante casi dos años, hasta que di con la técnica Alexander. Me había jubilado y me sentía muy deprimido, lo cual, claro está, repercutía sobre mi familia. Ellos se compadecían de mí, pero después de un tiempo empezó a intensificarse la tensión doméstica, hasta que dio lugar a verdaderas riñas. No podía volver a trabajar, aunque lo había intentado varias veces, y tampoco tenía ganas de ver a nadie. El dolor y el tormento empezaban a adueñarse de mi vida.

Después de mi cuarta o quinta lección pude ver que era yo el que me causaba malestar a mí mismo. Había adquirido la costumbre de tensar mi pierna izquierda, lo cual fue seguramente lo que hice en el momento del accidente. En un principio no podía creer que el problema fuese tan simple; de hecho, salí andando de clase sin sentir dolor alguno... por primera vez en veinte meses. Es cierto que el dolor reapareció al día siguiente, pero esta experiencia me había dado esperanzas, de modo que perseveraré con las clases y ahora no siento ningún dolor por lo menos durante el 95 por ciento del

### *¿Qué puede hacer la técnica Alexander por usted?*

tiempo. Sin embargo, durante el proceso he aprendido mucho sobre mí mismo, cosa que de otro modo hubiese sido imposible. Estoy profundamente agradecido a la técnica Alexander y a mi profesor por la paciencia que ha tenido conmigo.

*Val Oatley.* Edad: 62. Ocupación: bailarina retirada.

Cuando Val acudió a verme, en octubre de 1989, padecía artritis en ambas manos y en los pies, sentía dolor en los hombros y en el cuello, y también padecía ciática crónica. Después de completar una serie de clases diurnas, esto fue lo que dijo:

A través de la técnica Alexander he adquirido una conciencia del lugar de mi cuerpo en el espacio, lo cual significa que ahora soy capaz de controlar la tensión muscular a través de mi cerebro; esto es esencial si quiero mantener una postura sin tensar mi cuerpo de forma inconsciente.

He descubierto una totalidad de mente y cuerpo que me permite trabajar como una entidad completa, en lugar de un montón de miembros, cabeza y torso que funcionan de modo independiente entre sí. Esto, claro está, alivia gran parte de la tensión muscular innecesaria y me enseña un modo de restaurar la totalidad del cuerpo de forma relajada y coordinada, algo que no conseguía desde mi infancia.

La mayoría de mis dolores han desaparecido, lo cual me permite adquirir un estado de equilibrio y elegancia no sólo de cuerpo sino también de mente.

*Yvonne Dartnall.* Edad: 49. Ocupación: propietaria y gerente de un hotel.

Cuando Yvonne se unió a mis clases, tenía tensión en los hombros y padecía migrañas que eran muy frecuentes y tan intensas que no podía hacer otra cosa que tumbarse mientras sufría los ataques. Después de acudir a las clases de dos horas durante siete meses, escribió:

Estaba a punto de cumplir cincuenta años y había alcanzado un período muy difícil en mi vida, pues cada vez que sufría una enfermedad, mi médico y mis amigos me decían: «No te preocupes, querida, es sólo la edad. Tendrás que resignarte».

Me costaba creerlo, pero, antes de proseguir, les contaré algo sobre mí. A los cuarenta empecé a tener ataques de migraña y llegaba a permanecer en cama durante cinco días seguidos. Antes, nunca había estado realmente enferma; por lo tanto, ya pueden imaginarse la desorganización dentro de mi familia. Mis hijos y mi marido estaban muy preocupados, porque veían que sufría, aunque no tenía signos de dolencias físicas.

### *La técnica Alexander*

A medida que fue pasando el tiempo, los ataques se hicieron cada vez más frecuentes, y llegué a sufrir tres o cuatro por año. A los cuarenta y seis, los ataques se hicieron aún más intensos y, cuando cumplí cuarenta y ocho, se repetían cada quince días y eran casi insoportables. Todas las visitas al médico tenían como resultado una receta con medicamentos que no surtían efecto.

Empecé a desesperarme, y acudí a un osteópata que me proporcionó un poco de alivio al reacomodar los discos intervertebrales. Empezaba a estar tan tensa que la cabeza, el cuello e incluso los ojos me dolían continuamente. Fue entonces cuando decidí ayudarme a mí misma, de modo que acudí a la escuela local y me matriculé en lo que me parecía ser «un modo de relajarse»: la técnica Alexander.

Hace siete meses de esto.

Mi última migraña de importancia fue hace cuatro meses, aunque no quiero ser demasiado optimista y afirmar que estoy curada. Sin embargo, ahora puedo tomar precauciones, gracias a los conocimientos de los que dispongo, para limitar la gravedad del ataque e incluso en ocasiones evitar que éste se produzca.

Espero que en un futuro próximo podré decir que estoy curada, pero sé que todo lo que he aprendido sobre mí misma gracias a la técnica Alexander siempre estará conmigo en el futuro y me ayudará a pasar las crisis que puedan aparecer con el tiempo.

No cabe duda de que resulta muy beneficioso aprender algo sobre nuestro cuerpo y el modo en que funciona. Sin embargo, resulta importante recordar que la técnica Alexander no constituye un tratamiento o una cura, porque usted deberá tomar parte activa en el proceso.

Como hemos dicho anteriormente, usted se curará a sí mismo.

---

## ¿Cómo funciona la técnica Alexander?

Mi técnica se basa en la inhibición, la inhibición de las respuestas indeseadas a los estímulos, y por tanto se trata principalmente de una técnica para desarrollar el control de la reacción humana.

FREDERICK MATTHIAS ALEXANDER

**L**A TÉCNICA ALEXANDER es un modo de realzar la conciencia tanto del cuerpo como de la mente. Se basa en dos principios fundamentales:

1. Inhibición.
2. Dirección.

Aplicando estos dos principios podrá ver rápidamente lo inconscientes que somos muchos de nosotros en nuestra vida cotidiana.

### INHIBICIÓN

Somos el experimento único de la naturaleza para demostrar que la inteligencia racional es más fuerte que el reflejo. El éxito o el fracaso de este experimento depende de la capacidad humana básica de imponer un retraso entre el estímulo y la respuesta.

JACOB BRONOWSKI

### *La técnica Alexander*

Alexander definía la inhibición como la *moderación de la expresión directa de un instinto*. Se daba cuenta de que, para llevar a cabo los cambios que deseaba, debería empezar por inhibir (o frenar) su respuesta instintiva habitual ante un determinado estímulo. Si nos controlamos un momento antes de emprender una acción, tendremos tiempo de usar nuestro poder de razonamiento para encontrar el modo más eficaz y apropiado de realizar la acción en cuestión. Se trata de un paso vital si queremos conseguir el poder de elegir libremente a cualquier nivel.

De este modo, vemos que antes de poder utilizar el cerebro como un instrumento para la ACCIÓN, debe ser utilizado como un instrumento para la INACCIÓN. La capacidad de RETRASAR nuestras respuestas (hacer una pausa) hasta que estemos adecuadamente preparados se denomina INHIBICIÓN. Este momento de pausa antes de actuar no tiene nada que ver con la interrupción o la supresión. Así como tampoco se trata de realizar las acciones lentamente.

### *Inhibición instintiva*

Los mejores ejemplos de la inhibición natural e instintiva se encuentran en la familia de los felinos. Incluso el gato doméstico, cuando ve un ratón, no se precipita para capturar su presa; en lugar de ello, espera hasta el momento apropiado para tener mayores probabilidades de éxito.

Un gato inhibe el deseo de saltar prematuramente y controla de manera deliberada su necesidad de saciar enseguida su apetito natural.

FREDERICK MATTHIAS ALEXANDER

Un hecho interesante es que, al tiempo que constituyen buenos ejemplos de inhibición y control, los gatos se encuentran también entre las criaturas más rápidas de la Tierra.

La capacidad del gato para establecer una pausa es instintiva, es decir, constituye una función automática del cerebro subconsciente. El hombre, por el contrario, dispone del potencial para hacer que esta habilidad esté sujeta al control consciente, y ésta es la diferencia que distingue claramente al hombre de los animales.

### *¿Cómo funciona la técnica Alexander?*

Alexander creía firmemente que el hombre debe retrasar su respuesta instantánea a los muchos estímulos con los que es bombardeado cada día, si quiere hacer frente a un entorno que cambia con rapidez. Dado que el hombre ya no depende directamente de su cuerpo para subsistir, su instinto ya no es tan fiable; en lugar del instinto, el hombre debe emplear sus poderes conscientes a través de la inhibición.

#### *Inhibición consciente*

Si queremos cambiar nuestra respuesta habitual ante determinados estímulos, deberemos tomar la decisión consciente de negarnos a actuar siguiendo viejos modelos automáticos e inconscientes; es decir, debemos decir «no» a los hábitos arraigados.

Al inhibir nuestra acción instintiva inicial, tenemos la posibilidad de elegir entre diversas opciones totalmente diferentes. La inhibición es un paso esencial e integral cuando se practica la técnica Alexander. Él lo resumía de este modo:

Básicamente, todo se reduce a inhibir una determinada reacción a un estímulo, pero nadie lo enfocará de este modo. Pensarán que se han sentado y levantado del modo correcto. Nada de eso. Se trata de que un alumno decide lo que consentirá en hacer o no hacer.

Existen muchos dichos y proverbios que se refieren a la sabiduría de reflexionar antes de emprender una acción, como «vísteme despacio que tengo prisa», «despacio y buena letra», «poco a poco llegaremos antes», etcétera.

Si es capaz de evitar las cosas que ha estado haciendo hasta ahora, ya está a medio camino de su objetivo. El abstenerse de hacer algo es ya de por sí un acto, tanto como el hacerlo, porque, en ambos casos, se utiliza el sistema nervioso. Asimismo es posible, y de hecho deseable, inhibir cualquier hábito o tendencia indeseados, no sólo antes de que tenga lugar una acción, sino también *durante* una determinada actividad. Hay muchos modos de practicarlo en la vida cotidiana. Por ejemplo, cada vez que suene el teléfono o el timbre, haga una pausa durante dos segundos antes de contestar (¡es posible que este ejercicio

### *La técnica Alexander*

resulte más difícil de lo que parece!); o, si está entablando una acalorada discusión o riña, cuente hasta diez antes de responder. (Además de ser un ejercicio útil para la inhibición, también le dará tiempo de pensar sobre su respuesta.)

Inténtelo colocando una silla frente a un espejo. Póngase de pie y siéntese tal como lo hace normalmente, y mire si puede advertir tendencias habituales (cualquier cosa que suceda una y otra vez). No se preocupe si no puede observarlas. A continuación repítalo, pero —esta vez— descanse por un momento antes de emprender la acción, mientras rechaza conscientemente sentarse o levantarse del modo en que lo hace normalmente. Pronto se dará cuenta de que hay muchos modos diferentes de realizar la misma acción. ¿Es capaz de notar diferencias entre el primero y el segundo modo de ejecutar esta acción?

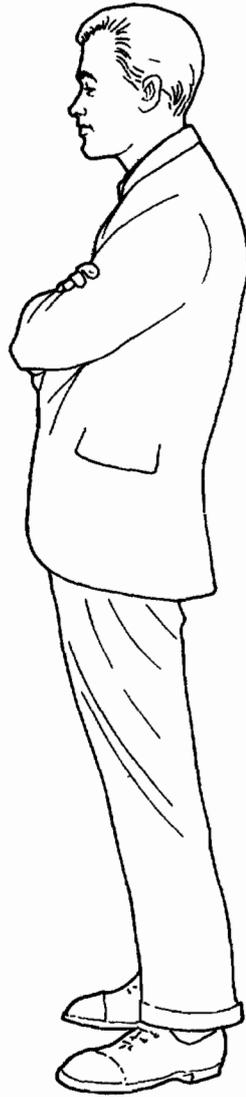
Es posible que necesite realizar varias veces los ejercicios antes mencionados para conseguir algunos resultados.

### EL CONTROL PRIMARIO

Una de las tendencias más notables que observó Alexander en su propia persona fue la constante contracción de los músculos de su cuello, el esternocleidomastoideo y el trapecio. En un principio supuso que este fenómeno era simplemente efecto de su idiosincrasia personal, pero las observaciones posteriores demostraron que éste no era en absoluto el caso: la contracción de los músculos del cuello es prácticamente universal. El hábito implica invariablemente el echar la cabeza hacia atrás y encoger el cuello, lo cual provoca una compresión de los discos intervertebrales y una disminución de la estructura. Esta presión constante sobre la columna es la principal razón de que las personas «se encojan» con la edad.

El echar la cabeza hacia atrás también interfiere en gran medida con lo que Alexander denominó el «control primario». Se trata simplemente de un término para designar al principal reflejo, que tiene el poder de controlar a todos los otros a fin de dirigir el cuerpo de un modo coordinado y equilibrado. Se denomina «primario» porque todos los demás reflejos se ven, de una u otra manera, afectados por él.

*¿Cómo funciona la técnica Alexander?*



**Fig. 4.** *Una postura corriente cuando se está de pie: la espalda está encorvada, con las caderas y el estómago echados hacia adelante, lo cual provoca cansancio y unas malas presiones internas*

## *La técnica Alexander*

### *Pruebas experimentales*

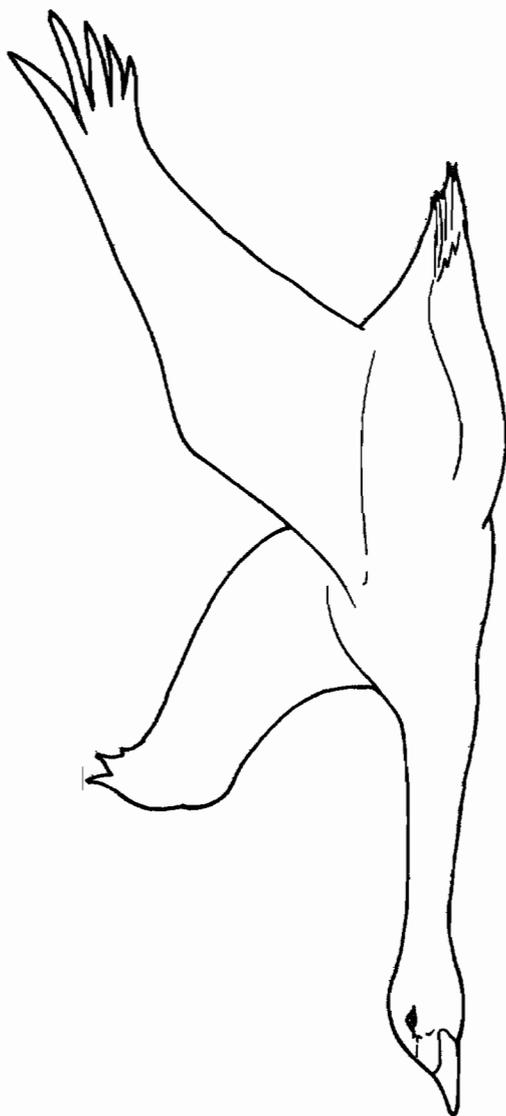
Un profesor de farmacología, Rudolph Magnus, estaba muy interesado en explorar el papel que desempeñan los mecanismos fisiológicos sobre el bienestar mental y emocional. Magnus se quedó impresionado por la función central de los reflejos que dirigen la posición de la cabeza de un animal en relación con el resto de su cuerpo y su entorno. Trabajando con sus colegas de la Universidad de Utrecht, realizó muchos experimentos para descubrir la naturaleza y el funcionamiento de los reflejos involuntarios en todo el cuerpo. Escribió más de trescientos artículos sobre el tema; éstos indicaban que los reflejos de la cabeza y el cuello eran el mecanismo de control central responsable de orientar al animal en su entorno, tanto al adoptar una postura para un determinado fin como para devolver al animal a una postura de descanso después de haber realizado una acción.

Los experimentos de Magnus, llevados a cabo alrededor de 1925, no hicieron más que confirmar lo que Alexander había descubierto en su propia persona un cuarto de siglo antes. Se comprobó que, en todos los animales, el mecanismo del cuerpo es concebido de tal modo que la cabeza dirige un movimiento y el cuerpo la sigue. Retrospectivamente, ésta parece una afirmación obvia porque cuatro de los sentidos están situados en la cabeza y, si seguimos nuestros sentidos de la manera en que estamos diseñados para hacerlo, nuestra cabeza será la que indique automáticamente el camino.

Este fenómeno sucede de forma natural en todos los animales, a excepción del hombre, que echa la cabeza hacia atrás cada vez que realiza un movimiento.

Un simple ejercicio puede demostrar esta excesiva contracción de los músculos del cuello: siéntese en una silla y coloque las manos en la nuca de modo que los dos dedos medios se toquen en el centro del cuello en la base del cráneo. Levántese y a continuación vuélvase a sentar, centrandó su atención en sus manos para detectar si echa la cabeza hacia atrás. Si lo repite varias veces, notará más tensión la segunda o la tercera ocasión.

*¿Cómo funciona la técnica Alexander?*

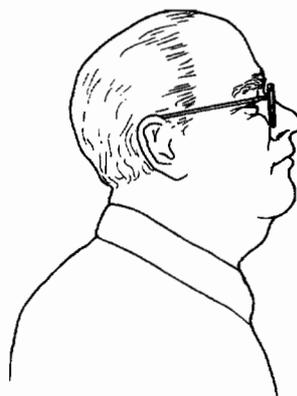


**Fig. 5.** *En todos los animales, la cabeza está diseñada para dirigir el movimiento, el cuerpo la seguirá*

## *La técnica Alexander*

### *Consecuencias que se derivan de impedir el control primario*

Si estamos acostumbrados a echar nuestra cabeza hacia atrás, dificultando así el control primario, las consecuencias pueden ser muy graves. La coordinación y el equilibrio se verán seriamente afectados, hasta tal punto que nos mantendremos rígidos para evitar caernos. Cuando empecemos a movernos, probablemente nos estorbaremos a nosotros mismos.



**Fig. 6.** *A medida que envejecemos, la cabeza es empujada hacia atrás debido a la excesiva tensión muscular*

Un claro ejemplo de ello puede observarse en las personas que están aprendiendo a conducir y cogen el volante con tanta fuerza con una mano, que tienen grandes dificultades para hacerlo girar con la otra. Como instructor de autoescuela me he encontrado con personas que pensaban que algo fallaba en el coche porque el volante no giraba con facilidad.

La tendencia a dificultar la actividad natural del control primario aumenta gradualmente durante muchos años, y debido a ello, la mayoría de nosotros es inconsciente de que se mueve de una forma ineficaz, y en muchos casos perjudicial. Incluso aunque nuestro cuerpo nos proporcione señales claras de que algo va mal, casi nunca asumiremos la responsabilidad de los problemas que puedan ocurrir. La ma-

### *¿Cómo funciona la técnica Alexander?*

yoría de nosotros, incluidos médicos y educadores, solemos considerar el dolor y la enfermedad como concomitantes naturales del estrés y de la vejez. Pero ese estrés está causado por movimientos incoordinados que aceleran el proceso de envejecimiento.

El principal descubrimiento que realizó Magnus fue el denominado «reflejo corrector». Observó que, después de llevar a cabo una acción que exigía una tensión adicional (por ejemplo, un gato que salta sobre una mesa), entran en juego una serie de reflejos «correctores», que vuelven a colocar al cuerpo en su postura normal. La relación de la cabeza, el cuello y la espalda es un factor esencial cuando opera este mecanismo corrector.

Por consiguiente, cuando una persona tensa los músculos del cuello y echa la cabeza hacia atrás, no sólo está obstruyendo la coordinación natural del cuerpo, sino que también impide que vuelva a su estado natural de comodidad y equilibrio.

¡Qué obra es un hombre! ¡Qué noble es su razón! ¡Qué infinita su facultad! En forma y en movimiento, ¡qué rápido y admirable! En acción, ¡cuánto se asemeja a un ángel! En perfección, ¡cuánto se asemeja a un dios! ¡La belleza del mundo! ¡El ejemplo de los animales!

Alexander estaba en desacuerdo con estas famosas palabras de Shakespeare, como lo prueban estas líneas que escribió:

«¿Qué puede ser menos noble en razón, menos infinito en facultad, que ese hombre que, pese a sus potencialidades, ha incurrido en tal error en el uso de sí mismo —y, de este modo, ha rebajado tanto su nivel de funcionamiento—, que en cualquier intento que pretende realizar, estas condiciones dañinas se hacen más y más exageradas. En consecuencia, ¿de cuántas personas puede decirse hoy en día, por lo que se refiere al uso de sí mismas, «en forma y movimiento, qué rápida y admirable»?

La clave para liberar el cuerpo y hacer que vuelva a adquirir su dignidad perdida reside en inhibir el hábito inconsciente de la tensión muscular; sólo entonces podremos realizar acciones de tal modo que se conviertan en un gozo tanto para el que las realiza como para el que mira.

## RESUMEN

---

En su propio desarrollo personal, Alexander se convenció de que si era capaz de evitar hacer lo «erróneo», entonces lo «correcto» sucedería automáticamente. Pero en primer lugar debía inhibir sus respuestas habituales. Para la mayoría de nosotros, el hábito de actuar sin pensarlo previamente está profundamente arraigado y, por consiguiente, no es tan fácil esto de «dejar de hacer». Tampoco nos resulta fácil comprender de inmediato lo importante que es inhibir nuestras respuestas automáticas. La inhibición difiere mucho de la supresión de las respuestas naturales propias, aunque a menudo se tiende a identificar ambas cosas. La espontaneidad no se ve sacrificada de ningún modo por la «inhibición»: el gato, que actúa con espontaneidad y gracia al realizar una acción y que sin embargo tiene un control perfecto de sus respuestas, constituye un magnífico ejemplo de lo que se consigue de este modo.

## DIRECTIVAS

Usted aprenderá a inhibir y dirigir su actividad. En primer lugar, aprenderá a inhibir la reacción habitual ante determinados estímulos, y, en segundo lugar, se dará directivas a sí mismo conscientemente de modo que afecte ciertos impulsos musculares, cuyos procesos desencadenan una nueva reacción a estos estímulos.

F. M. ALEXANDER

Durante sus años de experimentación, Alexander consideró durante mucho tiempo toda la cuestión de las directivas. Se preguntó a sí mismo: «¿De qué directiva he dependido hasta ahora?», y se dio cuenta de que había confiado en un sentido de lo que parecía «natural» y «correcto» para dirigir sus acciones. La investigación de Alexander demostró que estas percepciones sensoriales no era guías fiables y por consiguiente intentó formularse directivas u órdenes para reemplazarlas.

*Dar directivas es enviar mensajes desde el cerebro a los mecanismos corporales y guiar la energía necesaria para usar estos mecanismos.*

### *¿Cómo funciona la técnica Alexander?*

Usted puede dirigir determinadas partes del cuerpo —por ejemplo, pensando que sus dedos se alargan— y puede también dirigir todo su cuerpo, si se concentra en que todo su organismo se extiende. Asimismo, puede dirigir su cuerpo a través del espacio decidiendo conscientemente hacia dónde va y cómo irá hacia allí.

#### *Directrices principales*

Alexander se dio cuenta de que la causa principal de muchos problemas era una contracción excesiva de los músculos del cuello, que dificultaba el control primario y provocaba un desequilibrio en todo el cuerpo. Por consiguiente, el primer paso, y el más importante, era dar órdenes (o directrices) para garantizar una disminución de la tensión en la zona del cuello, a fin de restaurar el funcionamiento normal del control primario.

Las directrices que ideó eran las siguientes:

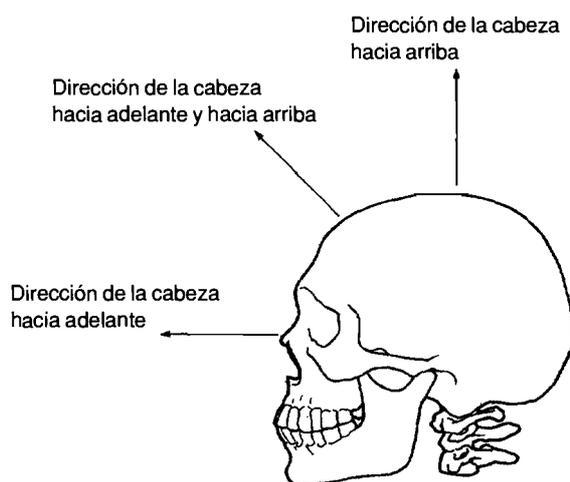
1. Dejar que el cuello esté libre, para que
2. la cabeza pueda ir hacia adelante y hacia arriba, a fin de que
3. el cuerpo pueda relajarse y estirarse.

Estas órdenes pueden variar ligeramente de un profesor a otro, de modo que la primera indicación puede ser, por ejemplo: *Piense en no tensar el cuello...*

*Dejar que el cuello esté libre* La finalidad de esta directriz es eliminar el exceso de tensión que casi siempre se encuentra en los músculos del cuello. Es esencial si se quiere que la cabeza esté libre en relación con el resto del cuerpo, a fin de que el control primario pueda ejecutar su función natural. Esta indicación debería darse siempre en primer lugar, porque las demás directrices serán relativamente infructuosas sin ella.

*Dejar que la cabeza vaya hacia adelante y hacia arriba* La cabeza está equilibrada de tal modo que, cuando los músculos del cuello están relajados, ésta se inclina ligeramente hacia adelante, impulsando a

### La técnica Alexander

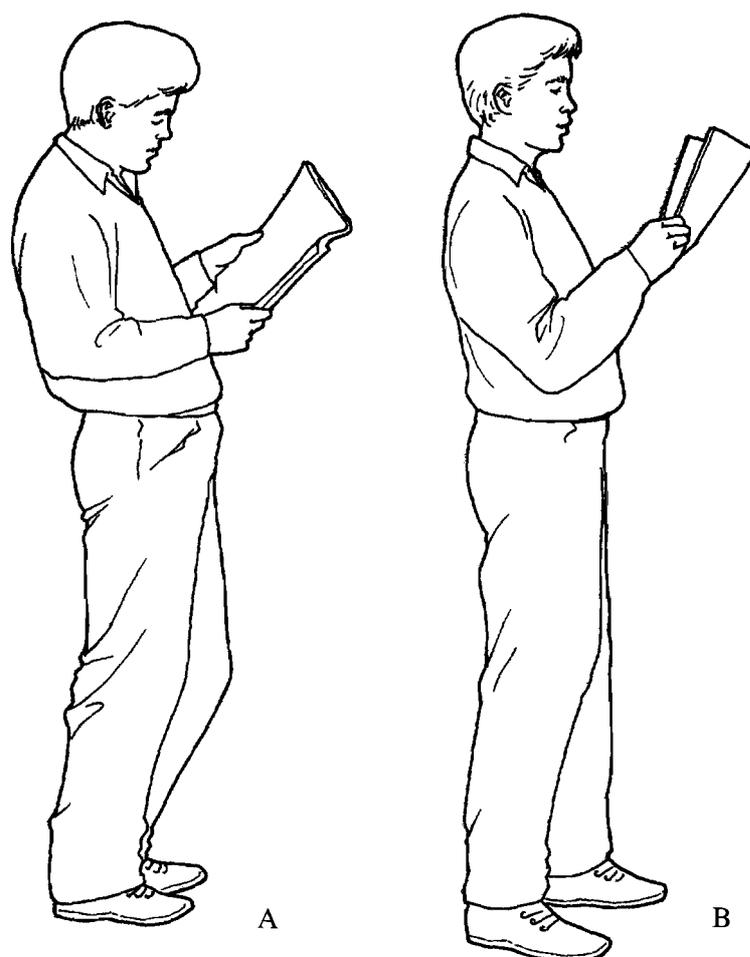


**Fig. 7.** Diagrama que muestra dos direcciones de la cabeza y una dirección combinada

todo el cuerpo a moverse. Por consiguiente, esta dirección ayuda a los mecanismos corporales a realizar sus funciones naturales. Si nos limitáramos a inclinar la cabeza hacia adelante sin alzarla, ésta caería inevitablemente, provocando un aumento de la tensión muscular en la zona del cuello. Es importante darse cuenta de que la cabeza debe ir hacia adelante en relación con la columna vertebral, como si moviéramos la cabeza para asentir. La dirección de la cabeza hacia arriba la aleja de la columna vertebral, pero no de la tierra (aunque la dirección pueda ser la misma cuando se está de pie).

*Dejar que la espalda se estire y ensanche* Dado que la columna vertebral se encoge cuando la excesiva tensión muscular empuja la cabeza hacia atrás, esta directriz estimula una extensión de todo el cuerpo, hasta tal punto que muchas personas que practican la técnica Alexander han aumentado su estatura en varios centímetros. La razón por la cual se le indica que incluya en la directriz un ensanchamiento de la espalda es porque suele producirse con mucha facilidad un estrechamiento cuando tiene lugar el proceso de extensión.

*¿Cómo funciona la técnica Alexander?*



***Fig. 8.** Ciertas posiciones al estar de pie provocan con frecuencia tensión en nuestro cuerpo sin que nos demos cuenta de ello. En la figura A, la pelvis es empujada hacia adelante, por lo cual el hombre se inclina hacia atrás. Ello causará una hipercontracción de todo el sistema muscular. Colocando un pie detrás del otro, como en la figura B, es posible mejorar mucho la posición, lo cual tendrá como resultado una mayor relajación en todo nuestro cuerpo*

### *La técnica Alexander*

Estas tres directrices primarias son, en sí, muy simples y claras. Pueden resultar muy confusas cuando se realizan por primera vez, como consecuencia de lo que Alexander denominaba *cinestesia viciada*. Esta confusión se debe en parte a las dificultades que podemos tener en aceptar que la solución de un problema duradero pueda ser tan simple; la confusión también puede surgir porque, al estar influidos por el ritmo del mundo actual, suponemos que estamos haciendo algo equivocado si no conseguimos resultados inmediatos. La respuesta a esto es ser pacientes y darnos cuenta de que estamos cambiando hábitos de toda una vida.

Le aconsejo encarecidamente que, antes de empezar a dar directrices, siga por lo menos unas cuantas clases con un profesor entrenado para asegurarse de que va por buen camino. (Al final del libro se incluye una lista de profesores.)

### *Directrices secundarias*

Hay muchas directrices secundarias, y son demasiado numerosas para mencionarlas aquí. Si bien las primarias pueden aplicarse de forma general, las secundarias están indicadas en particular para ciertos estados o enfermedades. Por ejemplo, si una persona arquea los hombros, le diré que «piense que sus hombros se están separando». O si alguien acudiera a mí con artritis en los dedos, le diría que «piense que sus dedos se están alargando».

He aquí unos cuantos ejemplos de directrices secundarias que suelen utilizarse al enseñar la técnica Alexander:

#### *Cuando se está sentado*

- Piense que los hombros se están separando (para los hombros arqueados).
- Piense que los huesos de la parte inferior de la espalda se aflojan en la silla (para la columna encorvada).
- Piense que los pies se alargan y ansanchan (para los pies planos).
- Piense que se le caen los hombros (para los hombros encogidos).
- Piense que le pesan los codos (para la tensión en los brazos y los hombros).

### *¿Cómo funciona la técnica Alexander?*

- Piense que las manos se alargan y amplían (para la artritis).
- Piense que no debe encorvar la espalda (para la espalda encorvada).
- Piense que el tórax baja (para los problemas respiratorios).

*Cuando se está de pie* Se puede aplicar la mayoría de los puntos anteriormente mencionados, por tanto:

- Piense que estira su cuerpo desde los pies a la cabeza (general).
- Piense que deja que su peso recaiga de modo uniforme sobre las plantas de los pies (para el equilibrio).
- Piense que no debe mantener las rodillas rígidas (para un exceso de tensión en las piernas).
- Piense que no debe empujar las caderas hacia adelante (para el dolor de espalda).
- Piense que estira la parte superior del cuerpo, desde el ombligo a la parte superior del pecho (para la depresión).

*Cuando se anda* Pueden aplicarse muchas de las directrices anteriores.

Existen muchas más directrices que se adaptan a las necesidades individuales, pero las primarias *siempre* preceden a las secundarias. La expresión *deje que* puede sustituirse con frecuencia por la expresión *piense que*: utilice ambas y observe los diferentes efectos en su cuerpo. Lo principal es usar siempre las expresiones «pensar» o «dejar que». No intente nunca HACER algo. Ello aumentará siempre la tensión muscular, que es lo opuesto a lo que está intentando conseguir.

### *La dirección correcta*

El último tipo de indicación consiste en dirigir el cuerpo como una entidad completa: «¿Qué dirección estoy tomando?».

Muchas personas asocian la técnica Alexander con un método para colocar determinadas partes del cuerpo en ciertas posiciones que mantienen pensando que se trata de una mejor postura. Pero el mantener estas posiciones crea una tensión muscular que, a la larga, no hace más que sustituir un hábito por otro. La técnica Alexander pretende

### *La técnica Alexander*

hacer precisamente lo opuesto, es decir, que cada parte del cuerpo mantenga su libertad con respecto a las otras partes, independientemente de la posición que se adopte. Ello, claro está, es esencial para que tenga lugar un movimiento libre.

Alexander se mostraba inflexible cuando afirmaba que no existía una posición correcta, sino una dirección correcta.

He mencionado algunas directrices, pero existen muchas más; éstas pueden utilizarse de acuerdo con el hábito de la persona en cuestión. Sin embargo, hay un hábito universal que tiene que ver con la contracción de los músculos del cuello y que entorpece invariablemente la función del control primario y, por consiguiente, la de todos los demás músculos y reflejos del cuerpo. Si sigue las principales directrices hará posible que el control primario funcione como debería, y ello, a su vez, contribuirá a organizar de forma natural todos los demás reflejos y músculos.

Las directrices, junto con la inhibición, constituyen la piedra angular de la técnica Alexander. Aplicando estos dos principios podrá cambiar sus antiguos hábitos al moverse y, a su vez, experimentará un uso nuevo y mejorado de sí mismo. Por consiguiente, podrá eliminar lentamente muchas enfermedades causadas por antiguos malos hábitos.

## 5

---

# Cómo ayudarse a sí mismo

Es esencial que los pueblos civilizados comprendan el valor de su herencia: ese resultado del largo proceso evolutivo que les permitirá dirigir los usos de sus propios mecanismos. A través de la concienciación y la aplicación de la inteligencia racional, el hombre puede elevarse por encima de los poderes de toda enfermedad e invalidez física. La humanidad no debe alcanzar este triunfo durante el sueño, en un trance, en sumisión, en parálisis o en anestesia, sino en un estado de concienciación clara, racional y deliberada, con los ojos abiertos.

FREDERICK MATTHIAS ALEXANDER

**L**A PRIMERA pregunta que todo el mundo se plantea cuando está enfermo es: «¿Qué puedo hacer para ayudarme a mí mismo?». Pero en realidad esa pregunta es errónea, porque la mayoría de nosotros ya hacemos demasiado. Quizá la pregunta: «¿Qué debo “dejar de hacer” para ayudarme a mí mismo?» sea más apropiada en el caso de la técnica Alexander. A fin de contestarla, debemos ser conscientes de nosotros mismos y de cómo emprendemos ciertas acciones. Desde temprana edad, todos hemos aprendido que, si queremos conseguir algo en esta vida, debemos hacer un esfuerzo. Esto es verdad, hasta cierto punto; pero, con frecuencia, el esfuerzo que realizamos es excesivo y puede dejarnos cansados y agotados.

En un principio, el ser tan conscientes de nosotros mismos puede parecer muy extraño porque no estamos acostumbrados a ello, pues la mayor parte de las personas van de un sitio a otro, ignorando por completo el modo en que se mueven. Incluso cuando adquirimos una mayor conciencia, ¿cómo podemos saber si lo que estamos haciendo es «correcto»

### *La técnica Alexander*

o «erróneo»? Bueno, ningún movimiento puede definirse como erróneo; es la repetición de un movimiento lo que fuerza excesivamente al cuerpo. Por tanto, cuanto más conscientes seamos, menos probable será que nuestras actividades se conviertan en algo habitual.

Observe a los niños cuando caminan. Algunas veces andan deprisa, incluso corriendo de aquí para allá, dan saltitos y, al cabo de un momento, están andando tranquilamente (con la consiguiente irritación por parte de sus madres). El tamaño de sus pasos también varía mucho. Sin embargo, con frecuencia se puede reconocer a un adulto por su forma de andar. Ello se debe a que nuestros movimientos se van estereotipando cada vez más a medida que pasan los años y somos propensos a movernos del modo que nos parece «correcto». Nunca ponemos en duda esa sensación, simplemente seguimos adelante de la manera que nos resulta habitual hasta que tenemos que detenemos por alguna de las numerosas enfermedades que afectan a nuestra civilización de hoy en día. Incluso entonces, apenas nos damos cuenta de que muchas enfermedades son causadas, directa o indirectamente, por el modo en que pensamos o nos movemos.

Alexander decía que todo el mundo desea estar en lo correcto, pero nadie se para a pensar si su idea de lo que es correcto es realmente verdadera. Denominaba esta condición humana tan común «nuestra percepción sensorial defectuosa».

### LA PERCEPCIÓN SENSORIAL DEFECTUOSA

El principal problema con el que se encuentran las personas cuando empiezan a practicar la técnica Alexander es el mismo que experimentó Alexander cuando desarrollaba su técnica, es decir, un mecanismo de retrocontrol sensorial poco fiable. Dicho de otro modo, las acciones que pretendemos hacer pueden ser completamente diferentes de las que llevamos a cabo en realidad. En el capítulo 2 ya vimos que Alexander descubrió que la causa de su problema vocal era que echaba la cabeza hacia atrás y encogía el cuello. Había sido completamente inconsciente de este fenómeno, hasta que lo vio en el espejo. Su retrocontrol sensorial no le había informado de que sucedía esto,

### *Cómo ayudarse a sí mismo*

aunque la tensión necesaria para echar la cabeza hacia atrás había sido tremenda.

Incluso cuando intentó solucionar este problema echando la cabeza hacia adelante y manteniéndola alta, se encontró con una dificultad incluso mayor porque pudo comprobar de nuevo en el espejo que estaba incrementando la tensión y echando aún más la cabeza hacia atrás. Apenas podía dar crédito a sus ojos, y fue entonces cuando supo que no podía fiarse de sus percepciones sensoriales (el sentido cinestético). Del mismo modo, todos sufrimos los mismos engaños en una u otra forma.

Siendo esto así, es posible que estemos de pie, sentados o que andemos de un modo que ejerce una enorme presión sobre nuestro organismo sin que ni siquiera nos demos cuenta de ello. El cuerpo es, por naturaleza, muy resistente, y es sólo años más tarde cuando empiezan a manifestarse los síntomas del maltrato al que lo hemos sometido. Con frecuencia, las simientes de la futura enfermedad ya se siembran a los veinte años, para brotar sólo años más tarde.

Como ejemplo de una percepción sensorial poco fiable, intente cerrar los ojos y, utilizando solamente sus sentidos y sensaciones, coloque los pies a una distancia de unos 30 centímetros entre sí y en paralelo. Ahora abra los ojos y mire si sus pies están, en efecto, en paralelo y a dicha distancia. La mayoría de las personas comprobarán que lo que sienten y lo que en realidad ocurre son dos cosas totalmente diferentes. Ahora, con los ojos abiertos, coloque sus pies en paralelo, y a nueve de cada diez personas les parecerá que la punta de sus pies está girada hacia adentro. Debo señalar que no se trata de una postura correcta para estar de pie, es simplemente un ejercicio para demostrar que no podemos fiarnos solamente de nuestros sentidos para saber lo que estamos haciendo con nuestro propio cuerpo. En todos sus años de actividad docente, Alexander no se encontró con nadie que no sufriera el mismo problema. Sabemos muy bien que, sin ayuda profesional, podemos empeorar nuestros problemas, incluso con la mejor de las intenciones.

Uno podría decir que, si Alexander mejoró el modo en que se utilizaba a sí mismo, entonces cualquiera puede hacer lo mismo. Es cierto, pero no debemos olvidar que pasó muchas horas diarias meditando

Alc.  
How

### *La técnica Alexander*

sobre su problema a lo largo de siete años. La mayoría de nosotros no dispone del suficiente tiempo libre para hacerlo. El método de Alexander fue posible gracias a su excepcional manera de pensar, que lo convirtió en el genio que fue. Y los beneficios que descubrió están ahora a nuestra disposición.

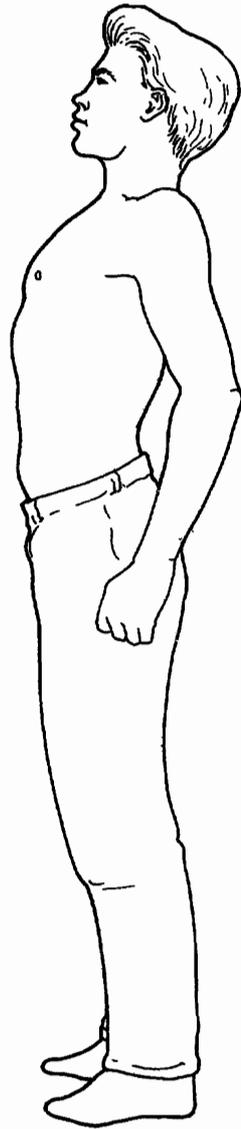
### LA CONCIENCIACIÓN

La única medida que podemos adoptar para ayudarnos a nosotros mismos es ser más conscientes de cómo emprendemos las simples acciones cotidianas. Ello nos ayudará a mantener con más frecuencia nuestras mentes en el momento presente. Incluso el simple hecho de ser más conscientes nos ayudará a realizar muchas acciones con mayor facilidad y eficacia de movimiento.

Si nota que una determinada postura le causa incomodidad o dolor, como estar sentado o de pie durante mucho tiempo, entonces haga lo mismo que Alexander y utilice un espejo para poder detectar la fuente de su problema.

Como puede observar en la figura 9, el hombre piensa que está erguido, cuando todos podemos ver que inclina la parte superior del cuerpo hacia atrás. Si se convierte en un hábito, esto puede causar un dolor de espalda crónico en un período posterior de la vida. Cualquiera de nosotros podría incurrir en el mismo error sin darse cuenta. Un espejo es a menudo un instrumento muy valioso para ayudarnos a ser más conscientes.

En un principio, es inevitable que cualquier cambio parezca extraño, incluso poco natural, porque estamos muy acostumbrados a movernos de la forma habitual. Esta sensación de extrañeza desaparecerá rápidamente, del mismo modo en que una muela que se acaba de empastar provoca una sensación especial tras haber acudido al dentista y, sin embargo, después de unos días apenas la notamos. Asimismo, cuando un profesor lo coloque en una posición erguida, probablemente usted se sentirá como si estuviese a punto de caerse de narices. No obstante, esta sensación desaparecerá rápidamente y notará la elegancia y el equilibrio que había olvidado desde hacía tiempo.



**Fig. 9.** *Un claro ejemplo de una percepción sensorial defectuosa. El hombre cree que está erguido, cuando en realidad arquea la espalda*

### *La técnica Alexander*

Después de haber seguido unas cuantas clases de la técnica Alexander, empezará a comprender los principios de «inhibición» y «dirección». Pronto descubrirá que dedica más tiempo a actuar, en lugar de reaccionar con una respuesta habitual. Si hay un factor que realmente puede cambiar su vida, es aplicar la inhibición antes de llevar a cabo una acción. En un primer momento no resulta fácil: normalmente nos damos cuenta de que hemos completado la tarea en cuestión sin habernos acordado de pararnos a pensar primero. Ello será más fácil con la práctica.

Podría empezar a partir de hoy. La próxima vez que suene el teléfono o que alguien llame a la puerta, haga una pausa durante un instante, en lugar de reaccionar de inmediato. El nivel de tensión en su cuerpo bajará rápidamente, en especial si es usted una de esas personas que se pasan la vida apresurándose para poder acabar a tiempo su trabajo.

Muchos dirán que no tienen tiempo de hacer una pausa antes de actuar, pero ésa es una afirmación falsa; si no hace una pausa, la naturaleza tiene modos de hacerlo parar a través de la enfermedad. Tal como dijo uno de mis alumnos: «Uno pierde muchos momentos cuando está tumbado de espalda durante tres meses». Sólo tenía veintiséis años y acababa de recuperarse de una dislocación de un disco intervertebral.

Una pregunta que debe plantearse a sí mismo es ésta: «¿Qué es más importante, el trabajo que estoy haciendo o yo?». Algunas veces perdemos por completo la perspectiva de lo que es realmente importante en esta vida. Alexander se dio cuenta de que, si se nos dejase decidir por nosotros mismos, lo haríamos todo salvo lo correcto.

Intente practicar los siguientes movimientos para incrementar la conciencia y ayudarse a sí mismo.

### *Estar de pie*

Si debe estar de pie durante un tiempo, trabajando o haciendo cola, convendría poner una pierna detrás de la otra con los pies en un ángulo de 45 grados. El peso del cuerpo debería descansar principalmente en la pierna trasera. De este modo se evita llevar las caderas hacia adelante y por consiguiente pueden soportar el torso con más eficacia, reduciendo así cualquier exceso de tensión muscular. Ello será especial-

### *Cómo ayudarse a sí mismo*

mente útil para aquellas personas que padezcan dolores en la parte inferior de la espalda.

Sea consciente de sus pies y de dónde coloca el peso corporal. ¿Dónde siente usted más peso, sobre los dedos de los pies o en los talones? ¿Dónde recae más el peso, en la parte interna o en la externa de cada pie?

Con frecuencia, podrá contestar estas preguntas examinando de cerca un viejo par de zapatos y viendo qué zonas están más desgastadas.

Éstos son los tres puntos de equilibrio en los pies:

1. El talón
2. El pulpejo del pie.
3. Un punto situado justo debajo del dedo gordo.

Los tres puntos deben estar en contacto con el suelo si queremos tener una estabilidad máxima, lo cual es esencial con una estructura intrínsecamente inestable. (De hecho, estamos formados por 206 huesos articulados uno encima del otro, con una cabeza de más de seis kilos que se sostiene en la cima en un equilibrio delicado.)

Un fotógrafo le explicará que es necesario un trípode para mantener estable la cámara. Del mismo modo, los tres puntos deben soportar el mismo peso para mantener el equilibrio y la coordinación sin forzar excesivamente los músculos y articulaciones.

Una vez dicho esto, es importante señalar que no existe una postura correcta para estar de pie. Alexander escribió ya en 1910:

No se trata de una cuestión de postura correcta, sino de coordinación correcta (es decir, de los mecanismos musculares implicados). Además, cualquiera que haya adquirido el poder de coordinar correctamente, puede reajustar las partes de su cuerpo para cumplir con los requisitos de casi cualquier postura, al tiempo que realiza siempre los movimientos adecuados y correctos del aparato respiratorio. El continuo reajuste de las partes del cuerpo sin una tensión física excesiva es muy beneficioso, pues promueve un alto nivel de salud y una larga vida.

## *La técnica Alexander*

### *Estar sentado*

Nunca es una buena idea sentarse durante mucho tiempo, pero, si no le queda otro remedio, procure levantarse de vez en cuando a fin de mover el cuerpo. Si no lo hace, los músculos pueden contraerse de forma permanente, forzando las articulaciones y los órganos internos.

La planta de los pies debe estar en contacto con el suelo, pues los receptores en los pies activan directamente los músculos involuntarios a lo largo del torso. Si éstos no son activados, por ejemplo, porque tiene las piernas extendidas frente a usted, entonces acabará hundiéndose en la silla. Ello, por supuesto, afectará a la respiración y a otras funciones vitales del cuerpo.

Llegados a este punto, puede resultar útil hablar de los músculos. Hay dos tipos de ellos en el cuerpo; en total tenemos 650 y se dividen en voluntarios e involuntarios.

*Los músculos voluntarios* Estos músculos están casi siempre unidos a los huesos del esqueleto y su función consiste en mover partes del cuerpo cuando lo deseamos. Siempre trabajan en pareja, contrayéndose uno de los músculos mientras el otro se alarga, con lo cual mueven los huesos a los que están unidos. Si lo deseamos, podemos efectuar los más pequeños movimientos. Sin embargo, después de poco tiempo los músculos pueden cansarse.

*Los músculos involuntarios* Los involuntarios, por su parte, no pueden utilizarse intencionadamente. Entran en movimiento gracias a los numerosos reflejos situados en todo el cuerpo. Estos músculos tienen la función de mantenernos erguidos en contra de la constante fuerza de la gravedad; cuentan con la ventaja de no cansarse nunca, pues deben trabajar durante largos períodos.

Si el cuerpo es utilizado de un modo incoordinado, algunos de los reflejos no entrarán en funcionamiento y, por consiguiente, no activarán a los músculos involuntarios. Entonces empezaremos a utilizar nuestros músculos voluntarios para conseguir un mayor apoyo, algo para lo cual no han sido diseñados. Como consecuencia, después de un tiempo relativamente breve, nos sentiremos muy cansados.

### *Cómo ayudarse a sí mismo*

Los músculos voluntarios, a su vez, se contraerán durante largos períodos y, con el tiempo, se irán acortando cada vez más. Ésta es la razón por la cual, a medida que envejecen, las personas pueden disminuir mucho de estatura. Por otra parte, quienes siguen las clases de Alexander aumentan un poco de estatura porque los músculos involuntarios empiezan a funcionar de nuevo y los otros músculos pueden alargarse.

Asimismo pueden adquirirse sillas diseñadas por un quiropráctico que tienen como objetivo forzar menos el cuerpo. En las páginas 108 y 109 de este libro proporcionamos más información sobre estas sillas.

#### *Andar*

El principal factor que hay que recordar cuando se anda es ser consciente, en la mayor medida posible, del entorno. Es fácil andar por la calle y pensar en algo completamente diferente. Sin que nos demos cuenta, esto afectará a nuestro equilibrio y coordinación. Ello se debe a que el 40 por ciento de toda la información que entra por nuestros ojos está reservada al equilibrio. Usted mismo puede comprobarlo: póngase de pie separando una pierna del suelo de modo que se mantenga en equilibrio sobre la otra pierna, y a continuación cierre los ojos. Al cabo de unos instantes empezará a perder la estabilidad. Por tanto, si no es consciente de su entorno y resuelto en sus movimientos, puede perder el equilibrio; esto hará que muchos de sus músculos tengan que realizar inútilmente una mayor cantidad de trabajo.

Si observa los ojos de un niño pequeño, verá que siempre miran en la dirección en que la criatura se mueve. Por desgracia, éste no es el caso en la mayoría de los adultos.

#### *Recoger objetos*

Hoy en día mucha gente sabe que debe doblar las rodillas cuando se agacha para recoger un objeto, pero eso no es todo. Además es necesario doblar las caderas, como podemos apreciar en la figura 10. Ello mantendrá al cuerpo en perfecto equilibrio y convertirá la acción de recoger un objeto en una actividad relativamente simple.



**Fig. 10.** *La facilidad de movimiento de un niño cuando recoge un objeto. Observe lo bien equilibrado que está el cuerpo*

### *Cómo ayudarse a sí mismo*

Lo que muchos hacen, sin embargo, es doblar la cintura mientras mantienen las piernas rectas. El resultado es que utilizarán los músculos de la espalda, en lugar de los grandes músculos del muslo que están mucho mejor equipados para realizar este trabajo. Si no dobla las rodillas, entonces los músculos de la espalda deberán soportar y alzar el peso de su torso, brazos y cabeza (el 70 por ciento del peso corporal), además del objeto que está cargando.

Muchas de las lesiones en la espalda ocurren de este modo. La principal razón por la que las personas actúan de esta manera es para ahorrar unos cuantos segundos, algo que les saldrá muy caro.

Es interesante observar a los levantadores de pesas profesionales, porque siempre utilizan los músculos de los muslos para levantar las pesas: no les queda otro remedio.

#### *Levantarse de la silla*

La mayoría de la gente consume enormes cantidades de energía cuando realiza esta simple actividad. Esto es porque tratan de levantarse antes de que el peso corporal esté colocado sobre sus pies. Es mucho más fácil inclinarse más hacia adelante antes de intentar levantarse o, si eso no es posible, procurar poner los pies hacia atrás hasta que se encuentren casi por debajo del cuerpo.

Le costará menos esfuerzo levantarse de un sofá si primero se coloca al borde de él antes de intentar levantarse.

Otra acción muy corriente es apoyar las manos en las piernas para impulsar al cuerpo hacia arriba. Pero al hacerlo se impide que las piernas se pongan rectas; éstas tendrán que hacer un esfuerzo cinco veces mayor para compensar.

#### *Sentarse*

Al realizar esta acción, a menudo se abusa del cuerpo. Podrá comprobar por sí mismo que muchos nos dejamos caer hacia atrás en una silla. Cada vez que el cuerpo cae hacia atrás, se desencadena un reflejo en el cuello (el reflejo del miedo): ello hace que la cabeza sea empujada hacia atrás y los hombros se encojan.



**Fig. II.** Al sentarnos podemos adoptar diversos hábitos que nos distorsionarán gradualmente el cuerpo

El reflejo protege la zona muy sensible en la base del cráneo y, dado que funciona como un reflejo, no podemos controlarlo conscientemente. Si es estimulado cada vez que nos sentamos, se irán acumulando enormes tensiones a lo largo de los años; éstas serán la causa de los problemas de cuello y espalda, y también serán responsables de muchos dolores de cabeza y migrañas. Todo lo que debe hacer para evitar este reflejo es doblar las caderas y las rodillas a fin de que su cuerpo esté equilibrado hasta haberse sentado.

*Inclinarse hacia adelante mientras se está sentado*

Se trata de una actividad común que todos hacemos cuando escribimos, cuando pasamos algo a máquina y cuando comemos. Al inclinarnos hacia adelante, solemos encoger la parte delantera del torso, lo cual afectará una vez más a nuestra respiración y a todos los órganos internos. Es mucho mejor inclinarse hacia adelante desde las articulaciones de las caderas, permitiendo así que todo el torso se alargue.

Todos estos consejos pueden ser muy útiles para aliviar algunas tensiones que aplicamos involuntariamente. Sin embargo, no son más que la punta del iceberg. Es esencial comprender cómo estamos diseñados para movernos en este mundo si queremos corregir nuestros hábitos perjudiciales, fuente de mucho dolor e incomodidad. Si aprendemos a tomarnos el tiempo de hacer una pausa antes de emprender una actividad, no tardaremos en ser más y más conscientes de las señales de aviso que nos envía nuestro cuerpo cuando está bajo presión. En el pasado, la mayoría de nosotros no ha prestado atención a estas señales, y ésta es la razón por la que nuestro cuerpo cesa de funcionar con normalidad. Nuestro organismo es muy resistente, y sólo después de muchos años de malos tratos acaba por decir: «Ya no puedo soportarlo».

La idea de la inhibición puede parecer fácil de aplicar, pero mi experiencia me ha demostrado que no es así. Va en contra de la naturaleza del hombre moderno. Desde una temprana edad se nos ha programado para que realicemos nuestras actividades a toda prisa y sólo estamos interesados en el producto final. No se le da ningún valor al

### *La técnica Alexander*

modo por el cual se consigue este objetivo, y sin embargo nuestras acciones pueden ser en sí muy creativas. Basta con mirar a un cisne que se posa en el agua, una ballena que salta en el mar o un niño que juega en la playa: ¡cuánta belleza de movimiento!

### EL SALIRSE CON LA SUYA

Ésta es la expresión que utilizaba Alexander para describir la naturaleza del hombre moderno. Achacaba todos los problemas que surgen en la civilización a nuestra necesidad de «salirnos con la nuestra». Un claro ejemplo es el caso de la destrucción de la capa de ozono, que causa el efecto invernadero. Para el bien de un puñado de personas que consiguen enormes beneficios, se ha puesto en peligro a todo el planeta.

Del mismo modo podemos forzar nuestro cuerpo al trabajar, causando úlceras, dolor de espalda y crisis nerviosas durante el proceso, pero ¿para qué? Para que podamos ganar más dinero. ¿Por qué deseamos ganar dinero? Para poder ser felices. Este modo de pensar no es razonable; sin embargo, seguimos por el mismo camino, generación tras generación, sin aprender nunca de nuestros errores. Lo que separa a la humanidad del resto de la creación es la inteligencia y el poder de razonamiento. El problema está en que nunca nos paramos el tiempo suficiente para utilizarlos bien. En una ocasión vi una tira cómica que representaba a unos *lemmings* que se tiraban de un acantilado y se ahogaban en el agua. El texto decía: «Después de todo, 2.000 *lemmings* no pueden estar equivocados».

Sí, la técnica Alexander es un instrumento muy útil que usted puede utilizar para encontrar la solución a muchos problemas físicos, emocionales y mentales, pero —más que eso— tiene la capacidad de ayudarnos a utilizar nuestra inteligencia de un modo constructivo tanto para nosotros como para nuestro prójimo. A través de la tecnología hemos avanzado hasta un punto en el que podemos destruir este planeta con todo lo que vive en él. Ahora ha llegado el momento de parar esta mentalidad de «salirse con la suya» y darnos cuenta de lo que realmente deseamos en nuestras vidas.

### *Cómo ayudarse a sí mismo*

Peter Macdonald, presidente de la sección de Yorkshire de la British Medical Association, escribió una carta al *British Medical Journal*, ya en 1932. En ella decía que el control del hombre sobre el mundo —el vapor, los explosivos, los átomos y el espacio— había superado su poder para utilizar ese control con sabiduría. No necesitamos más pruebas de ello, aparte de las trágicas condiciones del mundo actual. Con el tiempo, Alexander será reconocido como un pionero en el establecimiento de un control consciente del uso de uno mismo. Cada uno de sus libros señala la misma cosa: si no aplicamos la inhibición en nuestras vidas, nunca podremos utilizar la inteligencia del modo en que fue ideada, para ayudar a la plena realización.

---

## Ejercicios prácticos

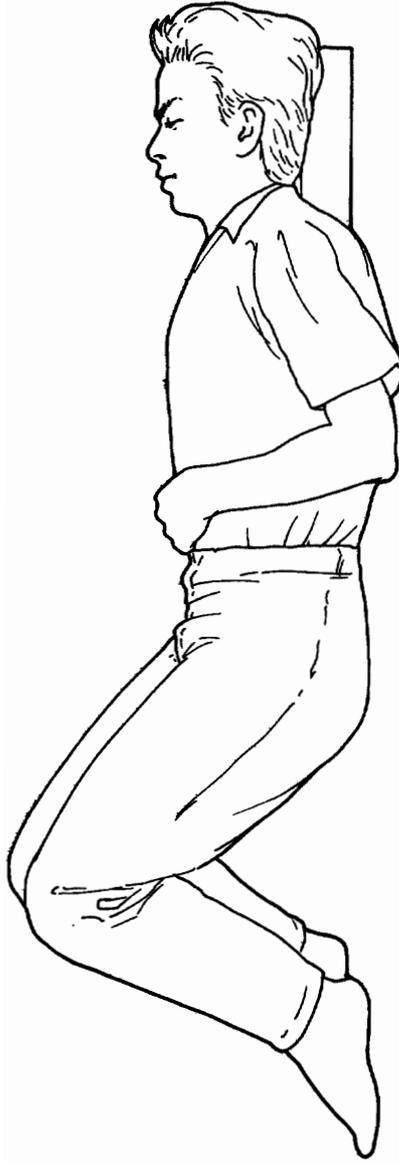
Una espina dorsal perfecta es un factor sumamente importante a la hora de mantener aquellos hábitos y condiciones de la máquina humana que trabajan conjuntamente para la consecución de una salud perfecta. Sin embargo, son relativamente pocas las personas que no padecen en mayor ó menor grado, quizá sin saberlo, una curvatura excesiva de la espina dorsal.

FREDERICK MATTHIAS ALEXANDER

**A**UNQUE NO EXISTEN ejercicios como tales cuando se practica la técnica Alexander, hay ciertas maneras de aliviar la tensión muscular en el cuerpo. La más corriente es recostarse sobre el suelo con la cabeza apoyada sobre unos libros. El número de libros depende de la persona y su profesor le explicará cuántos necesita usted. Si desea probarlo por sí mismo, el siguiente método no es muy exacto, pero le proporcionará una idea general.

### *Apoyo con libros*

El número de libros necesario dependerá de su altura y del grado de curvatura de su espina dorsal. Para averiguarlo, póngase de pie, como lo haría normalmente, con los talones, las nalgas y los omóplatos tocando ligeramente la pared. Pida a un amigo que mida la distancia entre su cabeza y la pared, y añada unos dos centímetros a la medida. El resultado será la altura de los libros necesaria en su caso. Si sigue sin estar del todo seguro, recuerde que es preferible utilizar demasiados libros que menos de los necesarios.



85 Fig. 12. La posición semisupina es especialmente buena para el dolor en la parte inferior de la espalda

### *La técnica Alexander*

El número de libros variará a medida que libere lentamente la tensión en el cuello, por tanto es útil volver a controlar el número cada mes. Procure utilizar libros de bolsillo, encuadernados en rústica, pues ello garantizará una mayor comodidad.

### CÓMO RECOSTARSE

Sea consciente de los movimientos que realiza para recostarse. Para empezar, póngase a gatas y a continuación gírese con cuidado y échese de espaldas, apoyando la cabeza sobre los libros. Su profesor le mostrará cómo hacerlo con el menor esfuerzo posible. Mientras está recostado con los libros debajo de su cabeza, acerque los talones todo lo que pueda hacia las nalgas, siempre y cuando la posición sea *confortable*, de modo que sus rodillas señalen hacia el techo. Deje descansar las manos a cada lado de su ombligo.

Es conveniente mantener esta posición durante un período de veinte minutos. Mientras está recostado, intente ser consciente de cualquier tensión en su cuerpo. Podría plantearse las siguientes preguntas:

- ¿Está mi espalda tan encorvada que no alcanza a apoyarse totalmente en el suelo?
- ¿Están mis hombros tan encogidos que los siento cerca de mis orejas?
- ¿Mis omóplatos no están en pleno contacto con el suelo porque mis hombros están encogidos?
- ¿Los libros parecen demasiado duros porque tengo tendencia a echar la cabeza hacia atrás con una tensión excesiva y habitual en los músculos del cuello?
- ¿Puedo sentir que un lado de mi cuerpo está más en contacto con el suelo que el otro?
- ¿Puedo notar tensión en una de mis piernas? ¿Siento ganas de dejarlas caer hacia uno de los lados?
- ¿En qué parte siento más presión, en la externa o en la interna de mis pies?

### *Ejercicios prácticos*

Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es afirmativa, la reacción inmediata será hacer algo para solucionarlo. El problema es que todo lo que haga, sin importar lo que sea, casi siempre aumentará la tensión muscular y empeorará la situación.

Según los principios de Alexander, debe intentar inhibir cualquier respuesta inmediata a sus hallazgos y aplicar un razonamiento consciente para liberar la tensión. Es decir, debe utilizar sólo su poder de pensamiento para eliminar cualquier tensión que pueda sentir.

Si tiene la espalda encorvada, entonces piense que ésta se estira y ensancha. Después de unos cinco minutos empezará a notar que su espalda, ya más plana, está más en contacto con el suelo.

Si encoge demasiado los hombros, piense que éstos se están separando de sus orejas. Muy pronto descubrirá que empiezan a bajar.

Si los hombros se le doblan hacia adelante, piense que se están separando. Ello producirá una expansión de la parte superior del pecho.

¿Cree que los libros debajo de su cabeza son duros? De ser así, piense que su cabeza se mueve hacia adelante y hacia arriba, alejándose de su columna. Ello aliviará la tensión muscular en el cuello, acercando la barbilla al pecho.

Si nota que un lado del cuerpo se apoya con más fuerza contra el suelo, piense que ese costado del cuerpo está separándose del suelo.

Si siente que una de las piernas está a punto de caer hacia afuera, aleje ese pie del otro. Si, por el contrario, la pierna amenaza con caer hacia adentro, coloque el pie más cerca del otro. Cuando se alivie la tensión, piense que las rodillas señalan hacia el techo.

Si un lado de cualquiera de los dos pies está más en contacto con el suelo que el otro, piense que este lado es el que tiene más contacto.

No espere cambios inmediatos, pues liberar la tensión muscular requiere tiempo. Sea paciente; se producirán cambios, pero la naturaleza necesita tiempo para realizar su trabajo.

### *Levantarse del suelo*

Después de unos veinte minutos, debería sentirse mucho más relajado. Antes de incorporarse, haga una pequeña pausa para levantarse,

### *La técnica Alexander*

procurando no forzar nada. Hay muchas maneras de hacerlo, pero una de las mejores es colocarse boca abajo y luego apoyarse sobre rodillas y manos, es decir, a gatas. Póngase de rodillas y a continuación coloque un pie frente al otro para volver a la posición erguida. Ello puede exigir un poco más de tiempo que incorporarse de un salto, pero forzará menos el cuerpo. Este modo de levantarse le ayudará a mantener la longitud de la columna vertebral que consiguió mientras estaba recostado. Las personas con dolores de espalda crónicos normalmente no pueden incorporarse de otro modo.

### *Los cambios anatómicos después de haber estado recostado*

La espinal dorsal —o columna vertebral— forma la principal estructura de apoyo del cuerpo. Está compuesta por diversos huesos (vértebras) que están colocados uno sobre otro. Las vértebras están separadas por bolsas de líquido denominadas discos intervertebrales. Estos discos sirven para amortiguar los golpes y para evitar la fricción entre los huesos durante el movimiento. También absorben líquido a fin de incrementar la longitud de la espina dorsal cuando se realiza un movimiento.

En caso de dislocación de un disco, las vértebras han sido empujadas una contra otra con una gran fuerza procedente de la tensión muscular, de tal forma que la membrana que encierra el líquido en el disco se ha roto. Se trata de un estado extremadamente doloroso.

Nuestra estatura cambia desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. Podemos perder fácilmente unos dos centímetros o más de estatura durante nuestras actividades cotidianas. Ello se debe a la pérdida de líquido de los discos que sufren tensión. Esta pérdida se recupera mientras dormimos por la noche. Sin embargo, es cierto que el 90 por ciento de este líquido puede recuperarse en sólo veinte minutos mientras estamos recostados. Por consiguiente, si pudiésemos recostarnos durante veinte minutos por la tarde, alargaríamos la espina dorsal, lo cual nos proporcionaría un apoyo más eficaz para la siguiente parte del día. Por tanto, no estaríamos tan cansados al final de la jornada y dispondríamos de más energía para gozar de nuestras actividades en las últimas horas de la tarde. Este efecto puede observarse en las

### *Ejercicios prácticos*

personas de los climas cálidos que hacen la siesta; son capaces de trabajar hasta las primeras horas de la mañana sin sentir cansancio.

#### *El declive de la estatura del hombre con la edad*

La pérdida de líquido de los discos intervertebrales también guarda relación con una lenta reducción de la estatura con el paso de los años.

¿No ha observado nunca que sus padres o abuelos parecen encogerse, aunque usted haya dejado de crecer?

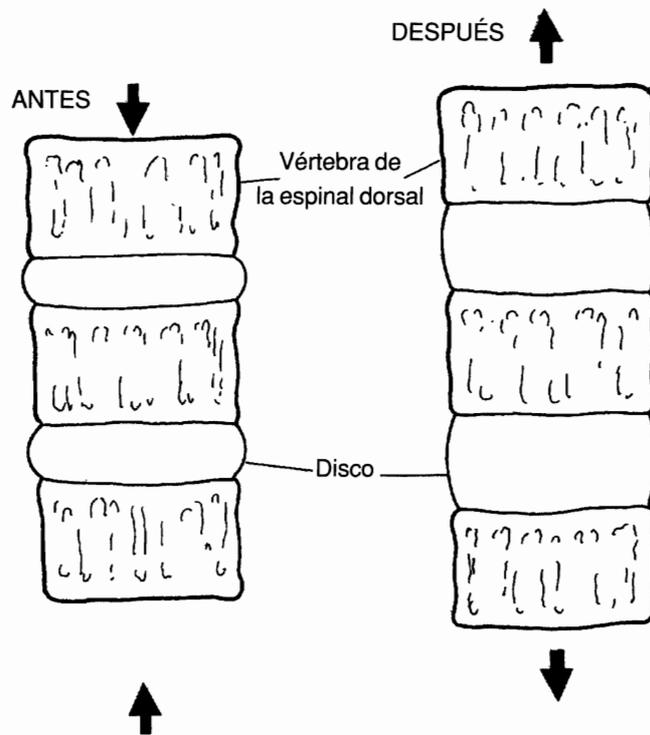
Un científico llamado Junghanns descubrió, a través de experimentos, que el tamaño de los discos intervertebrales disminuye a medida que envejecemos. Esto se debe a una tensión muscular excesiva que se acumula a lo largo de los años y que hace disminuir la distancia entre los huesos de la espina dorsal, hasta unos cinco o incluso siete centímetros.

Usted puede evitarlo recostándose durante veinte minutos cada día. No sólo se sentirá más cómodo y evitará la aparición de dolores de espalda, sino que además garantizará que los discos en la espina dorsal mantengan su forma correcta durante más tiempo. Ello le ayudará a moverse con mayor facilidad, reduciendo la tensión en su organismo.

#### SENTARSE EN CUCLILLAS

Los programas de ejercicios suelen activar una serie de músculos a costa de otros. Pero si nos limitamos a sentarnos en cuclillas, podremos ejercitar la mayoría de los músculos en el cuerpo y al mismo tiempo mantenerlo en perfecto equilibrio. Es lo que hacen los niños con mucha naturalidad y lo que siguen haciendo, hasta muy avanzada edad, las personas en los países subdesarrollados. A causa de las muchas horas que pasamos sentados, perdemos la capacidad para sentarnos en cuclillas o incluso la capacidad para sentarnos en el suelo sin caernos.

Si desea aprender el modo correcto de sentarse en cuclillas, basta con observar a los niños de dos o tres años, porque lo hacen todo el tiempo.



**Fig. 13.** Los discos intervertebrales, antes y después de haber estado recostado en posición semisupina

### *Ejercicios prácticos*

La primera vez que lo intente, procure no excederse. Empiece por doblar sólo un poco las rodillas y caderas. Cuando sus piernas empiecen a funcionar mejor, puede agacharse más hasta quedar en cuclillas. Al principio es muy fácil fatigarse, por tanto tenga cuidado al hacerlo.

A medida que vaya mejorando, intente aplicarlo a sus actividades diarias, como por ejemplo al sacar la leche de la nevera o al recoger un objeto del suelo. En un principio puede sentirse extraño, pero después de unas semanas, le parecerá perfectamente normal y sus antiguos hábitos le resultarán raros.

## LOS OJOS

Los ojos desempeñan un papel fundamental en el equilibrio del cuerpo y es importante absorber la máxima información posible del entorno. Utilice mucho la visión periférica cuando se desplace de un lugar a otro.

### *La distracción*

Alexander estaba convencido de que muchas de nuestras tensiones están motivadas por una falta de interés en el presente. Lo denominaba el «hábito de la distracción». Muchas personas dedican parte de sus vidas a pensar sobre lo que va a suceder o lo que ya ha sucedido. Esto, por supuesto, nos aparta del «aquí y ahora». Dado que nuestros ojos —además de ser los órganos de la vista— son importantes para el equilibrio, es lógico que, si pensamos sobre el futuro o el pasado al caminar o al estar de pie, en lugar de prestar atención a lo que estamos haciendo, nuestro equilibrio corporal se vea afectado.

Durante aproximadamente el 90 por ciento del tiempo pensamos en algo que no es lo que estamos haciendo en ese momento. Algunas veces vamos a buscar algo, pero, cuando llegamos al lugar, hemos olvidado lo que andábamos buscando. Muchas personas pasan de largo sin darse cuenta de que han llegado a su destino, porque están pensando en todo, salvo en lo que están haciendo. ¿No le ha sucedido nunca poner algo en «lugar seguro» y luego olvidar dónde lo había coloca-

### *La técnica Alexander*

do? Estoy seguro de que la respuesta es afirmativa. La razón de que esto suceda es que en ese momento estaba pensando en otra cosa.

La declaración más común que hacen los conductores después de un accidente es «ni siquiera lo vi». Ello se debe a que, aunque miramos, no vemos realmente lo que tenemos delante.

Por tanto, este hábito de quedarnos distraídos puede ser muy peligroso, además de constituir una molestia y una forma de malgastar el tiempo.

Cuando se da una clase a un alumno, es posible sentir cómo éste tensa los músculos para mantener el equilibrio cuando empieza a perder conciencia del entorno, es decir, cuando empieza a «distraerse». El no estar en el presente contribuirá en gran medida a la desdicha causada por las preocupaciones y la ansiedad de la vida moderna, porque dejamos que nuestras mentes mediten sobre el pasado que no podemos cambiar y sobre el futuro que aún no ha llegado.

### *En el presente*

De niños disponíamos de una capacidad natural para gozar de la vida a cada momento. Lo mismo pasa con los animales. Sin embargo, la sociedad pronto nos estimula a buscar nuestra felicidad en el futuro. La Navidad es un buen ejemplo de ello: diez semanas antes de Navidad, las tiendas empiezan a llenarse de artículos que obviamente nos alientan a pasar el día pensando en el futuro. Muchos se ilusionan pensando en esta época festiva y, sin embargo, una vez acabadas las fiestas dicen: «Me alegro de que todo haya pasado». Un hecho interesante es que el número de personas que se suicidan en Navidad es mayor que en cualquier otra época del año. En muchos casos ello se debe al gran desengaño: si uno no es capaz de disfrutar de la Navidad, ¿cuándo podrá hacerlo?

¿Y qué pasa el día de Navidad? ¡Nos bombardean con más anuncios en la televisión, esta vez sobre lugares exóticos que realmente nos harán felices y donde podremos echarnos a tomar sol!

Éste es sólo un ejemplo de todo lo que nos impulsa de continuo a pensar en el pasado o el futuro, pero nunca a ser conscientes del presente. No me parece mal que se hagan planes con respecto al futuro, y

### *Ejercicios prácticos*

estoy de acuerdo en gran medida, pero la mayoría de nuestros pensamientos sobre ese tema son verdaderas tonterías. Simplemente pasan por nuestra cabeza sin que nosotros seamos conscientes de lo que pensamos.

Empezamos a perder el dominio sobre nuestras mentes del mismo modo en que la tensión muscular se escapa a menudo fuera de nuestro control.

La técnica Alexander es un modo de dirigir nuestras mentes conscientes a fin de vivir más el momento presente. De este modo tenemos la oportunidad de estar en armonía con la naturaleza y realzar nuestra conciencia de las cosas que suceden a nuestro alrededor. Ello aportará automáticamente una mayor felicidad, alegría y paz a nuestras vidas.

### MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR

La práctica de la técnica Alexander es un lento proceso por el cual examinamos cada zona de nuestras vidas para encontrar lo que va mal. Al corregir nuestros errores en una fase temprana, antes de que se manifiesten los síntomas, podemos evitar muchos de nuestros problemas.

Sin embargo, es fácil ponerse ansioso por aplicar la técnica en nuestras vidas cotidianas, a pesar de que hayamos aprendido qué es lo que hay que hacer y aunque sepamos que nuestra percepción sensorial ordinaria pueda ser defectuosa. Esta ansiedad causará una fuerte tensión que frustrará el objetivo del ejercicio.

Sin embargo, si tiene paciencia, empezará a notar gradualmente los cambios en el modo en que realiza las acciones. Éstos ayudarán al cuerpo a moverse con mayor eficacia y naturalidad.

Aplicamos el principio de prevención a otras áreas de nuestras vidas: acudimos con regularidad al dentista, incluso cuando no sentimos dolor, o hacemos instalar alarmas contra incendios y robos. La mayoría de la gente lleva su coche al taller para que le hagan una revisión periódica, como precaución contra las averías mecánicas, y, en la industria, existen muchas normas y reglamentos para impedir que tengan lugar accidentes. Sin embargo, no aplicamos los mismos principios lógicos a

### *La técnica Alexander*

nuestros cuerpos. Un poco de previsión puede ahorrarnos mucho dolor o incomodidad. Por ejemplo, muchas personas tienen dolor de espalda; en la mayoría de los casos, no tendría por qué suceder si hicieran una pausa para reflexionar sobre lo que van a hacer.

Si la técnica Alexander se aplicara en las escuelas, el país podría ahorrarse millones de pesetas cada año en Seguridad Social, por no hablar del sufrimiento que evitaría a millones de personas. No son sólo los pacientes los que sufren, sino que también lo hacen sus amigos y familiares.

Los enormes gastos de la Seguridad Social evidencian que todo el sistema debe ser seriamente revaluado. En esta revaluación deben tomar parte personas de todos los niveles de la salud pública, incluidas las compañías de seguros, que podrían ahorrarse una fortuna en reclamaciones. También ha llegado el momento de dar más responsabilidad al público general, a quien pertenece por derecho; a fin de cuentas es nuestro cuerpo el que está afectado. Para que esto pueda ocurrir, es imprescindible incluir en la educación pública estos temas básicos, a fin de que todos dispongan de mayores conocimientos sobre las causas fundamentales tanto de la salud como de la enfermedad.

Para mí, no puede haber una mayor reeducación que la que nos ofrece la técnica Alexander.

### AYUDARSE A SÍ MISMO

Se ahorrará mucho tiempo y disgustos si sigue una serie de clases con un profesor cualificado (toda la información que necesita está en el siguiente capítulo). La mayoría de nosotros tiene el problema de la percepción defectuosa o, como lo llamaba Alexander, la «cinestesia viciada». Sin una ayuda profesional podemos fácilmente agravar el problema. Los profesores no sólo han seguido una amplia formación, sino que también son mucho más objetivos a la hora de identificar la causa de cualquier problema.

Por otro lado, nosotros intentaremos con un esfuerzo muscular adicional poner las cosas en su sitio, porque invariablemente nos dejaremos orientar por lo que nos *parece* correcto.



**Fig. 14.** *Muchos años de encorvarse sobre el trabajo escolar pueden afectar seriamente nuestra postura y nuestra respiración*

### La técnica Alexander

Ésa fue la experiencia de Alexander y es la razón por la cual tardó tanto en resolver el problema con su voz. Quisiera señalar que cuando su profesor le habla de «sensaciones poco fiables» se refiere a las percepciones sensoriales y no a las emociones o a la intuición (un punto que muchas personas han confundido).

El principal problema con «hacerlo por sí solo» es que muchos no saben por dónde empezar. Ése fue mi caso, y debo —incluso ahora— seguir una o dos clases para asegurarme de que no adquiero malos hábitos.

### OTROS EJERCICIOS

Hay muy pocos ejercicios que no esfuercen excesivamente el cuerpo; este esfuerzo es causado por los mismos hábitos de tensión muscular y falta de coordinación que utilizamos para todo lo demás (quizás incluso más). Aun los ejercicios suaves, como el yoga, pueden someter el cuerpo a un enorme estrés si se realizan sin tratar de antemano las cuestiones fundamentales de «salirse con la suya» y de la percepción sensorial defectuosa. Un famoso profesor de yoga procedente de la India llegó a Inglaterra y, después de observar muchas clases de yoga, preguntó al instructor por qué no enseñaba primero a sus alumnos a sentarse, levantarse y andar con equilibrio y coordinación, en lugar de enseñarles las posturas más complicadas.

Andar, correr y nadar son los mejores ejercicios que puede realizar, si junto con eso hace un uso adecuado de usted mismo.

yoga !! posturas

---

## Anímese y vaya más lejos

Hasta que uno no se haya comprometido, habrá indecisión, la posibilidad de volverse atrás, una continua ineficacia, en lo referente a todos los actos de la Iniciativa y la Creación. Existe una verdad elemental, cuya ignorancia mata innumerables ideas y espléndidos planes; y en cuanto uno se compromete claramente, la Providencia se mueve también. Para ayudarle, suceden toda clase de cosas que nunca hubiesen ocurrido. Una impetuosa corriente de sucesos surge de la decisión, suscitando a favor de uno toda clase de acontecimientos imprevistos y ayuda material que ningún hombre hubiese podido imaginar que sucediera de este modo. No importa lo que pueda —o crea que puede— hacer, hágalo. La Audacia tiene Genio, Poder y Magia. Empiece ahora.

GOETHE

**H**AY TRES MODOS de aprender más sobre la técnica Alexander.

1. Leyendo otros libros.
2. Siguiendo unas lecciones de la técnica Alexander.
3. Asistiendo a cursillos, seminarios o talleres.

### LA LECTURA DE OTROS LIBROS

---

Hoy en día se pueden adquirir algunos libros informativos, incluidos cuatro escritos por el propio Alexander. Al final de este capítulo encontrará una bibliografía.

### *La técnica Alexander*

#### LAS LECCIONES DE LA TÉCNICA ALEXANDER

Cualquiera que desee obtener un máximo beneficio de la técnica Alexander debería apuntarse a una serie de sesiones individuales con un profesor cualificado. El número de lecciones variará de un alumno a otro, según el nivel inicial de equilibrio y coordinación. Si algo funciona mal en su cuerpo, es probable que deba seguir entre veinte y treinta lecciones.

La duración de las lecciones variará de un profesor a otro, pero la más corta será de media hora y la más larga de una hora.

#### *Coste*

El coste variará, según el lugar y la experiencia de su profesor. El precio de una lección oscila entre 15 y 50 dólares. Si realmente no puede pagarlo, consúltelo con su profesor, pues muchos de ellos estarán dispuestos a ayudarle si les es posible.

Las lecciones pueden parecer muy caras al principio, pero la cantidad total es menor de la que muchas personas dedican a sus vacaciones. Lo que aprenda en una clase, permanecerá con usted para el resto de su vida.

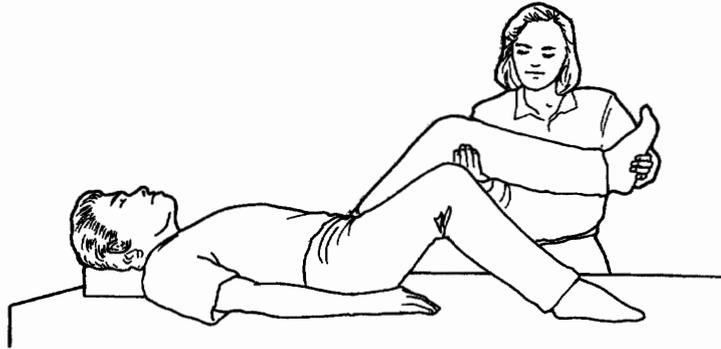
#### *Encontrar a un profesor*

Si envía un sobre con sus señas a la Sociedad de Profesores de la Técnica Alexander (STAT), cuya dirección encontrará al final de este capítulo, le remitirán una lista de profesores en su zona. Todos los profesores han seguido la misma formación, pero los estilos y personalidades pueden ser muy diferentes. Siempre que le sea posible, acuda a un profesor que le haya sido recomendado, o siga una lección con tres o cuatro de ellos. El proceso de aprendizaje será mejor si se siente a gusto con quien le enseña.

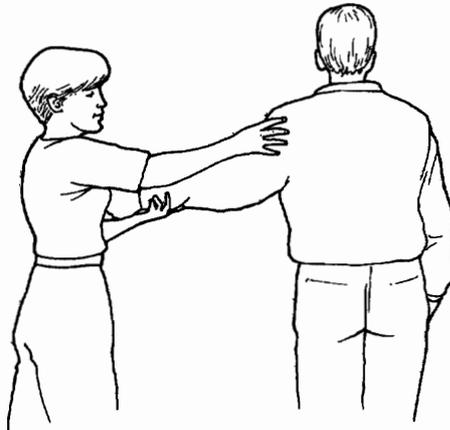
#### *Su primera lección*

Cuando se encuentre por primera vez con su profesor, cuénteles todo lo que pueda sobre por qué se decidió a seguir las lecciones. Si siente do-

*Anímese y vaya más lejos*



**Fig. 15.** Durante una clase de la técnica Alexander, el profesor puede pedirle que se recueste sobre una mesa, mientras él o ella mueve sus miembros. Cuando encuentre un exceso de tensión, el profesor le pedirá que relaje las partes específicas de su cuerpo, a fin de no limitar los movimientos



**Fig. 16.** Debido a las tensiones y presiones de la vida, podemos provocar un acortamiento de muchos de nuestros 650 músculos. Ello a su vez causará un encogimiento de todo el organismo. En esta ilustración, el profesor ayuda a invertir el proceso alargando el brazo

### *La técnica Alexander*

lor (como le sucede a mucha gente), no dude en decirle al profesor dónde le duele y qué postura del cuerpo le causa más dolor. Explíquelo también cuándo empezó el problema. Si dispone de radiografías, llévelas consigo. Aunque la técnica Alexander no trata los síntomas específicos, esto ayuda al profesor a conocer algunos detalles que pueden poner al descubierto de qué manera usó mal su cuerpo en el pasado. Intente relajarse todo lo posible: ha dado un paso decisivo para ayudarse y ello debería animarle.

### *Qué tipo de ropa llevar*

Es aconsejable llevar ropa holgada y cómoda, aunque eso quizá no resulte posible si viene usted directamente del trabajo; de todos modos, no es algo esencial. El profesor no le pedirá que se quite la ropa, salvo los zapatos.

### *Las primeras seis lecciones*

Mi experiencia (y la de muchos otros) es que las primeras lecciones pueden parecer muy confusas. El profesor le pedirá que se acueste sobre una mesa o se sienta en una silla, mientras él le mueve suavemente la cabeza y los miembros. Él intentará, de ese modo, localizar las zonas de tensión que tenga usted en su cuerpo. Cuando note que ciertos músculos están hipercontraídos, le pedirá que «libere» la tensión.

En un principio puede resultarle difícil comprender de lo que está hablando, porque la mayoría de nosotros ni siquiera somos conscientes de que existan estas tensiones. Poco a poco se dará cuenta de la verdad de lo que ha oído. Incluso entonces es posible que le sea difícil relajar los músculos tensos, pues con frecuencia los hábitos musculares están muy arraigados.

Lentamente empezará a liberar la tensión innecesaria que ha estado acumulando sin saberlo durante tantos años.

### *Las siguientes lecciones*

Una vez que haya aprendido cómo liberar la tensión en los músculos que se han ido contrayendo, su profesor le pedirá que realice algunas

*Anímese y vaya más lejos*



**Fig. 17.** *El profesor altera suavemente su postura, con mucho cuidado, a fin de liberar la tensión*

### *La técnica Alexander*

actividades cotidianas corrientes a fin de determinar por qué estos músculos en particular sufren una hipercontracción. Es posible que tenga que aprender de nuevo algunas acciones, como caminar, estar de pie, sentarse o inclinarse. En un principio se sentirá muy extraño al realizar estos nuevos movimientos, porque se ha acostumbrado a moverse de su forma particular. Si tuviésemos que hacerlo por nosotros mismos, por nada del mundo realizaríamos algo que no nos pareciera «correcto». Después de un tiempo, el nuevo modo de moverse empieza a parecer menos extraño y algunas veces no podemos comprender cómo nos hemos podido mover de forma tan patosa durante tantos años sin darnos cuenta.

#### *Los efectos a corto plazo de una lección de la técnica Alexander*

Incluso después de su primera lección, es probable que se sienta mucho más ligero. Todo parece mucho más fácil y algunas personas han experimentado algo así como andar en el aire. Es el resultado de liberar la tensión muscular: la gravedad afecta al cuerpo de un modo diferente, haciendo que resulte mucho más fácil usarlo. En un principio, este efecto puede durar sólo media hora, pero, a medida que continúe con las lecciones, esas sensaciones de ligereza, equilibrio y tranquilidad general dentro de su cuerpo permanecerán durante más tiempo. Entonces le resultará mucho más fácil realizar las actividades cotidianas.

Después de las primeras lecciones es importante tomárselo todo con tranquilidad y no correr de un lado a otro, pues ello podría echar a perder el trabajo del profesor y el proceso dejaría de ser eficaz. Es conveniente procurar no tomar comidas demasiado pesadas justo antes de una clase.

*Los cambios físicos* Al día siguiente de una lección, es posible que adquiera conciencia de las tensiones en algunos músculos o sienta dolor en un lugar donde antes no tenía problemas. ¡No se preocupe! Es perfectamente normal cuando el cuerpo atraviesa los cambios fisiológicos que la técnica Alexander provoca con frecuencia. No todo el

### *Anímese y vaya más lejos*

mundo los experimenta, pero son bastante corrientes. Recuerdo que, después de una lección, tenía la sensación de que me habían colocado un collar alrededor del cuello, que me impedía volver la cabeza (como los collarines que deben llevarse después de una lesión en esa zona). Por supuesto que podía girar la cabeza, lo que ocurría era que empezaba a darme cuenta de que mantenía mi cabeza con una tensión excesiva.

Dado que durante las lecciones le alargarán los músculos, es posible que luego le duelan. Esto es parecido a los dolores del crecimiento que tenemos en la infancia, y que no tardan en desaparecer.

*Los cambios emocionales* Además de los físicos, es posible que sufra otros cambios mentales o emocionales. En ocasiones, las lecciones de Alexander hacen surgir sentimientos de la infancia: cólera, tristeza, alegría o felicidad. Alexander estaba convencido de que toda experiencia es convertida en tensión muscular; cuando se libera la tensión, se ponen al descubierto tensiones psicológicas que eran el motivo de algunas enfermedades físicas.

Si se produce algún cambio, ya sea físico, mental o emocional, deberá informar a su profesor, y él o ella le explicará que no tardarán en desaparecer.

### *Los efectos a largo plazo de las lecciones*

Estos efectos pueden ser muy variados, según el alumno en cuestión. Si ha acudido con un determinado dolor, no espere que desaparezca enseguida. Lo más probable es que la intensidad del dolor disminuya gradualmente a medida que transcurren las semanas, hasta que, un día, se despierte y se dé cuenta de que ya no lo siente.

En el caso de una enfermedad recurrente, como las migrañas o el asma, la frecuencia de los ataques suele reducirse con el tiempo; la gravedad de la enfermedad también disminuye.

Otros problemas físicos, como la torpeza o una mala postura, mejorarán lentamente. Los efectos en el cuerpo tardan un poco en manifestarse, y algunas veces habrá períodos en los que parecerá que da tres

### *La técnica Alexander*

pasos hacia adelante y dos hacia atrás. No se preocupe, a todos nos pasa.

Los principales cambios se experimentan a la larga, cuando se mira hacia atrás; por tanto, algunas veces es útil hacerse unas fotografías justo antes y poco después de una serie de lecciones. Esas fotos le permitirán ver los cambios reales que se han producido.

*Cambios corporales* A menudo se da el caso de que muchos alumnos crecen o cambian su constitución de uno u otro modo durante las lecciones; por consiguiente, no es buena idea comprarse zapatos o ropa hasta acercarse al final de la serie de lecciones. Como solemos adoptar las posturas más distorsionadas, cuando se liberan las tensiones los cambios pueden ser extraordinarios.

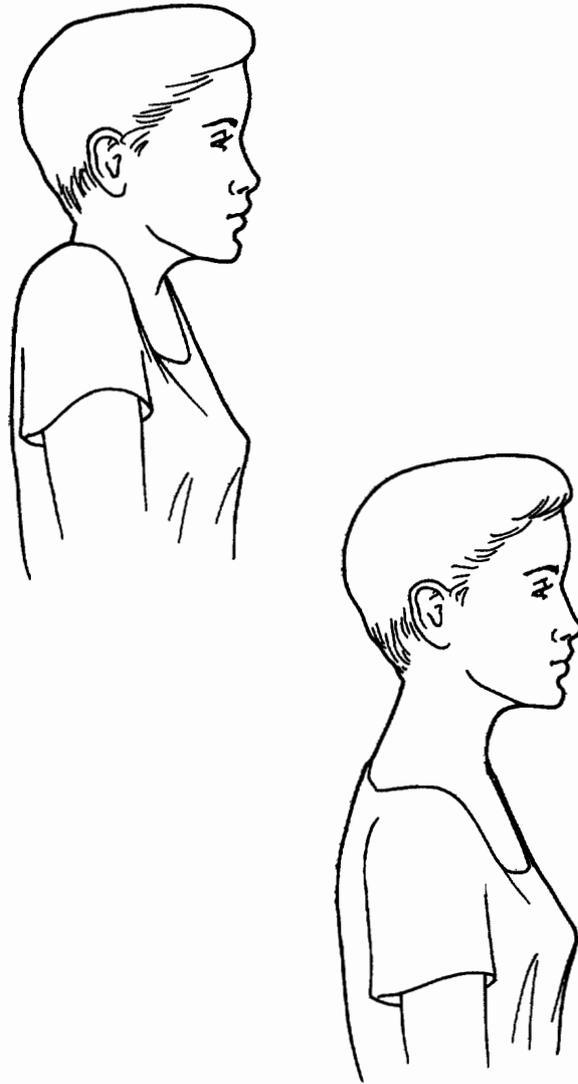
Es frecuente que los alumnos crezcan unos cuatro centímetros; al mismo tiempo parecen perder peso. Ello se debe a que casi todos tenemos la tendencia a «hundirnos» dentro de las caderas, por lo cual, al alargar el torso, se lleva a cabo una redistribución del tejido graso y el alumno crece y adelgaza.

*Recuperación de la tranquilidad* Los trastornos mentales como la ansiedad, la depresión y el insomnio pueden ser aliviados, pues el hecho de eliminar el estrés y la tensión de nuestro cuerpo afectará también a la mente. Incluso si no sufre este tipo de problemas, las lecciones de Alexander probablemente le ayudarán a sentirse menos irritado y a no preocuparse por la vida en general. Con frecuencia oigo comentarios como: «Desde que mi marido utiliza la técnica Alexander, se ha convertido en una persona más agradable».

La mayoría de las personas adquieren un mayor sentido de paz interior, algo que escasea hoy en día.

Recuerde que, incluso si no tiene enfermedades específicas, se beneficiará mucho de una serie de lecciones, evitando quizá mucho dolor o incomodidad más tarde en su vida. Se trata de una de las pólizas de seguros más importantes que puedan comprarse.

*Anímese y vaya más lejos*



**Fig. 18.** Los hombros encogidos son muy comunes en nuestra sociedad actual. En la figura podemos apreciar a la misma persona antes y después de una serie de lecciones de Alexander

## *La técnica Alexander*

### *La regularidad de las lecciones*

Esto se establecerá durante la primera lección. Normalmente, el profesor le pedirá que vaya dos veces por semana durante dos o tres semanas y a continuación ~~una vez por semana durante un tiempo que variará de un alumno a otro. Cuando crea que usted ha comprendido los principios fundamentales de inhibición y dirección, le pedirá que acuda una vez cada quince días, y luego una vez al mes.~~

Después de una serie inicial de clases, es aconsejable seguir unas lecciones de vez en cuando a fin de recordar y controlar que no se reacae en los malos hábitos sin darse cuenta.

### *Requisitos especiales*

Si desea mejorar una determinada actividad, no dude en decírselo a su profesor durante su primera llamada telefónica. Algunos profesores están especializados en determinados deportes, mientras que otros tienen experiencia en un instrumento musical en particular, como la flauta o el violín, y, por consiguiente, han tenido problemas parecidos a los suyos. Paul Collins, por ejemplo, es un profesor de la técnica Alexander que se ha especializado en las carreras de atletismo y ha batido diez récords mundiales como veterano. Él sería, por supuesto, el profesor ideal para un deportista que tuviera dificultades al correr.

Si no puede encontrar un profesor que también sea experto en su campo, no se preocupe, pues cualquier otro podrá darle la información necesaria para mejorar la actividad en cuestión.

## EL CAMBIO

Alexander decía que las personas desean cambiar y sin embargo seguir siendo las mismas. Con ello quería decir que muchas personas desean curarse de un determinado problema, o comprenderse mejor, pero no desean variar el modo en que se mueven y, en especial, sus actitudes mentales ante la vida. La mayor parte de lo que sabemos lo hemos aprendido de niños, y fue precisamente en esa época cuando

### *Anímese y vaya más lejos*

adoptamos los prejuicios que se han ido asentando y fijando cada vez más en nuestra vida.

Debemos seguir las lecciones con una mente abierta y la humildad requerida para poder descubrir dónde fallamos. Si es capaz de decir: «No lo sé», entonces podrá aprender la técnica Alexander mucho más deprisa. La razón por la cual algunas personas tardan mucho en aprenderla es porque es mucho más simple de lo que creen.

### LOS TÍTULOS DEL PROFESOR

Cuando establece el primer contacto con un profesor de la técnica Alexander, asegúrese de que ha realizado un curso de formación reconocido por la Sociedad de Profesores de la Técnica Alexander (STAT). Un profesor cualificado habrá realizado un curso de tres años, con veinte horas semanales de clase, además de las dedicadas al estudio en casa. El trabajo durante el curso es principalmente experimental, pero se incluyen también algunos fundamentos de anatomía y fisiología. Todos los profesores que integran la lista de la STAT están plenamente cualificados.

### FORMACIÓN PARA LLEGAR A PROFESOR

Si considera la posibilidad de inscribirse en un curso de profesorado, debe tener en cuenta lo siguiente:

1. La mayoría de las escuelas exigen haber seguido las lecciones durante un año, antes de inscribirse.
2. El gobierno español ofrece becas para cubrir los gastos de estudios en el extranjero.
3. Las cuotas pueden oscilar entre 10.000 y 14.000 dólares para los tres años, pagaderas al principio de cada año.
4. Los cursos suelen admitir estudiantes al principio de cada trimestre.
5. La mayoría de las escuelas tiene una lista de espera de por lo menos un año.

### *La técnica Alexander*

La formación de profesor es física, mental y emocionalmente dura. No es nada fácil, y antes de empezar debe preguntarse si esto es realmente lo que desea. La mayoría de las escuelas dejan que los posibles estudiantes asistan a las clases como observadores durante unos días. En el apartado de direcciones útiles encontrará una lista de escuelas.\*

### LAS SILLAS

Una silla errónea puede ser responsable de muchos de los dolores de espalda de hoy en día. Hasta hace relativamente poco, los japoneses tenían pocos problemas de espalda; ahora, en cambio, se trata de una dolencia que crece cada vez más. Ello puede deberse al hecho de que han introducido nuestras sillas occidentales en su cultura.

Recientemente, escribí una carta a todos los fabricantes de automóviles del mundo, ofreciendo consejo sobre cómo mejorar los asientos de los coches. ¡Ninguno se molestó en llamarme para conseguir más información! Los que me contestaron, afirmaban que estaban muy satisfechos con sus actuales diseños. Por desgracia, éste no es el caso de muchos millones de personas, cuyo dolor de espalda empeora incluso después de conducir durante poco tiempo.

Sin embargo, existen algunas sillas en el mercado que mejoran la postura mientras se está sentado. Unas de las mejores son las que diseña y fabrica John Gorman, que se ha interesado por la técnica Alexander durante muchos años. Gorman es ingeniero de profesión y empezó a estudiar la espina dorsal a raíz de sus dolores de espalda. Su análisis del problema le dio muchas ideas que eran similares a las de Alexander en función de la postura y el modo de sentarse.

Uno de sus primeros diseños fue «la silla de trabajo simple» fabricada en 1984, que desde entonces ha ayudado a miles de personas. En sus dos libros sobre el tema, Gorman describe la importancia de unos «buenos hábitos al sentarse» para mantener una espina dorsal y un

\* Hasta la fecha de publicación de este libro, no se ha creado aún en España ningún organismo que imparta esta enseñanza. (*N. del ed.*)

*Anímese y vaya más lejos*

cuerpo sanos; sus criterios son similares a los de Alexander. Además, Gorman ha seguido hace poco un curso de quiropráctica.

El principio básico de su silla es que las rodillas deben colocarse debajo de la pelvis, un principio muy diferente del diseño de la mayoría: las sillas corrientes ejercen una enorme presión en la columna, en los músculos dorsales y en muchos órganos internos. Cualquiera que esté sentado durante demasiado tiempo (como debíamos hacer todos en nuestra época escolar), tendrá que tensar muchos de los músculos del cuerpo a fin de mantenerlo erguido. Ello, a su vez, hace que los órganos, los huesos y, por último, todo el sistema sufra una enorme tensión.

La silla de Gorman, que está inclinada hacia adelante, permite que la espina dorsal y los músculos involuntarios sostengan y equilibren el cuerpo de un modo natural. Para ver el efecto, basta con colocar un listín de teléfonos por debajo de cada una de las patas traseras de una silla corriente. Al principio, la sensación puede parecer extraña, pero al cabo de unos minutos, apreciará su comodidad. La altura y el ángulo de las sillas de Gorman pueden ajustarse según el individuo. Para más información sobre estas sillas escriba a:

John Gorman  
Pelvic Posture Ltd  
Oaklands  
New Mill Lane  
Eversley  
Hampshire RG27 ORA  
Gran Bretaña

Las sillas anatómicas también han atraído mucho interés. La inclinación hacia adelante es admirable, pero estas sillas tienen una desventaja: al colocar las rodillas sobre un cojín, se impide situar los pies, con sus receptores, sobre el suelo plano. Las sillas anatómicas son mejores que las convencionales, pero no tan beneficiosas como la de Gorman.

## ÚLTIMAS PALABRAS

George Orwell dijo en una ocasión que, cuando cumplamos los cuarenta años, tendremos la cara que nos merecemos. Quizá podría utili-

### *La técnica Alexander*

zarse el mismo aforismo para nuestro cuerpo. Si consumimos unas cinco veces la energía que realmente necesitamos para movernos, entonces no es de sorprender que, después de una larga jornada, lo único que podamos hacer es «caer rendidos». Sólo disponemos de un cuerpo en esta vida; por tanto, vale la pena cuidarlo.

Confío en que habrá disfrutado de este libro y que le habrá sido de alguna utilidad. Lo escribí como una simple introducción a la técnica Alexander y espero que haya despertado su interés por ella.

Por tanto, le deseo una vida feliz y sana, y no me disculpo por repetir estas palabras de Goethe:

... y en cuanto uno se compromete claramente, la Providencia se mueve también. Para ayudarlo, suceden toda clase de cosas que nunca hubiesen ocurrido. Una impetuosa corriente de sucesos surge de la decisión, suscitando a favor de uno toda clase de acontecimientos imprevistos y ayuda material que ningún hombre hubiese podido imaginar que sucediera de este modo. No importa lo que pueda —o crea que puede— hacer, hágalo. La Audacia tiene Genio, Poder y Magia. Empiece ahora.

---

## Direcciones útiles

**P**ARA MAYOR información sobre cursos semanales, talleres de fin de semana, seminarios o conferencias sobre la técnica Alexander en Inglaterra, Australia, Canadá, Dinamarca, Holanda, Suiza o Estados Unidos, diríjase a:

Richard Brennan  
The Alexander Technique Centre  
8 Brooklands  
Bridgetown  
Totnes  
Devon TQ9 5AR  
Inglaterra  
Tel.: (0803) 866010.

✂ Si desea conseguir una lista de los profesores residentes en su zona, contacte con:

The Society of Teachers of the Alexander Technique  
10 London House  
266 Fulham Road  
Londres SW10 9EL  
Inglaterra

*La técnica Alexander*

**Profesores de la técnica Alexander en España:**

Montse López Martínez  
Costanilla de Indrés 8, 3.º C  
28005 Madrid  
Tel.: (91) 265 48 57

Nica Gimeno  
Padre Jacinto Alegre 1, 2.º, 1.ª  
08024 Barcelona  
Tel.: (93) 213 76 96

---

---

## Bibliografía

- Alexander, F. M., *Constructive Conscious Control*, Gollancz, Londres, 1987.
- , *Man's Supreme Inheritance*, Centerline Press, Londres, 1988.
- , *The Use of the Self*, Gollancz, Londres, 1985.
- , *The Universal Constant in Living*, Centerline Press, 1986.
- X Barlow, W., *The Alexander Principle*, Gollancz, Londres, 1973. (Hay traducción castellana: *El principio de Matthias Alexander*, Paidós, Barcelona, 1991.)
- X Gelb, M., *Body Learning*, Aurum Press, Londres, 1981. (Hay traducción castellana: *El cuerpo recobrado*, Urano, Barcelona, 1987.)
- X Gimeno, Nica, «La técnica Alexander: una manera de pensar, una manera de trabajar», en *Cuerpamente* n.º 11, julio/agosto, 1992.
- Macdonald, P., *The Alexander Technique as I See It*, Rahula Books, Londres, 1989.
- X Maicel, E., *La resurrección del cuerpo*, Editorial Estaciones, Buenos Aires, 1969.
- X Park, G., *El arte del cambio*, Libro Guía, Madrid, 1991.
- Stevens, C., *Alexander Technique*, Optima, Londres, 1987.
- Westfeldt, L. F., *Matthias Alexander: The Man and His Work*, Centerline Press, Londres, 1986.

