



LA
TÉCNICA
ALEXANDER
TERAPIA CRANEO-SACRAL

CRISTINA MASIP - www.institutosofia.com

LA TECNICA ALEXANDER

La técnica Alexander es un sistema mediante el cual reeducan el cuerpo y la mente para poder utilizar el propio ser de tal manera que permita una postura correcta, facilidad de movimiento y un estado óptimo de salud. Mediante un suave masaje acompañado por directrices verbales y la, el profesor de Alexander enseña a ser consciente e inhibir los movimientos innecesarios para conseguir una mayor facilidad y eficacia al realizar esfuerzos físicos. Conforme el cuerpo va adquiriendo un funcionamiento óptimo, el alumno suele experimentar un alivio del estrés y del dolor crónico. Matías Alexander 1869-1955 el promotor de esta técnica resumió su sutil objetivo con una frase elegante y simple: desarrollar una mejor utilización del cuerpo ser, del propio ser.

La técnica Alexander es una de las terapias occidentales de cuerpo mente más antiguas. Desde 1890 hasta aproximadamente 1900, Alexander se observaba detenidamente delante de un espejo de tres cuerpos. Advertía, mediante una observación empírica meticulosa y detenida, que cuando perdía la voz estaba distorsionando su cabeza y cuello de una forma muy particular, colocaba la cabeza y el cuello hacia delante.

La técnica Alexander está basada en principios simples, hay ciertas formas de

utilización de nuestro ser que resultan mejores que otras, y la mayoría de nosotros hemos adoptado formas que no son óptimas, debido a una mala postura, nuestro funcionamiento no es el adecuado. A edades muy tempranas solemos desarrollar patrones distorsionados del uso del cuerpo. Los niños ya muestra en signos de mala coordinación a partir de los dos años debido a una mala estimulación y una forma equivocada de los padres de cogerle los en brazos. Para cuando la mayoría de nosotros llegamos a adultos, hemos establecido patrones únicos distorsión que nos han proporcionado nuestros hábitos característicos individuales.

La técnica Alexander es un sistema de educación. El profesor de Alexander enseña al alumno a hacer un uso más eficaz o adecuado sobre el control primario y la relación de la cabeza el cuello y el torso.

Para emplear el propio ser de forma adecuada tenemos que progresar en tres pasos.

- 1º- ser conscientes de nosotros mismos y de nuestra postura, de cómo nos mantenemos y nos movemos;
- 2º- dominar la habilidad de inhibir los patrones condicionado de movimiento antes de que se produzca, y
- 3º- conscientemente dirigir nuestras respuestas a la ruptura de viejas costumbres y al establecimiento de nuevos y mejores usos de nuestro cuerpo.





NUESTRO SISTEMA MOTOR E INCLUSO TODO EL CUERPO ESTÁ APOYADO Y GUIADO POR EL SISTEMA NERVIOSO Y A LA VEZ ÉSTE SE APOYA EN EL MOVIMIENTO PULSÁTIL DEL LCR QUE ES EL QUE GOBIERNA TODO NUESTRO ORGANISMO.

Esto puede parecer simple pero una cosa es comprender el proceso intelectualmente y otra muy diferente conocerlos de forma experimental.

La técnica Alexander se basa en que la mente del cuerpo es uno y por tanto todo aprendizaje se ha de producir tanto en la mente como en el cuerpo. Tenemos que desarrollar nuestras percepciones cinestésicas, el mecanismo interno que nos permite sentir la posición de nuestro cuerpo en el espacio.

Estos son unos ejemplos de terapias que trabajan la liberación miofascial.

El músculo constituye un gran foco de atención para la liberación miofascial. Un traumatismo agudo provoca desgarros musculares, trastornos en la unión mio-tendinosa y cambios en la inserción del tendón en el hueso. Estas lesiones experimentan fibrosis como parte del proceso de curación, ocasionando un acortamiento de los tejidos con su consecuente tensión y a veces una pérdida funcional. Aquí y en el conjunto de las fascias en general podemos encontrar el concepto de tenso y laxo.

En nuestro cuerpo todo son cadenas musculares longitudinales que conectan con el sistema nervioso central apoyadas por otras cadenas musculares transversales. A las cadenas musculares las consideraremos de nuevo como cadenas de tejido fascial.

En el sistema miofascial “la tensión crea la asimetría y la debilidad la permite”. Este concepto engloba elementos biomecánicos y neuroreflejos. La fascia que encontramos contracturada se acorta y, para su acomodación, exige la laxación de la fascia en la dirección opuesta.

COMO TERAPEUTAS UTILIZAREMOS EL CONCEPTO FUNDAMENTAL DE TENSO-LAXO.

Se trata de conseguir la liberación del tejido fascial para conseguir la simetría morfológica y funcional. Éste es uno de los pilares básicos de nuestro tratamiento cráneo-sacral.

Dado a que éste es un tema muy amplio de tratar y lo que principalmente nos ocupa es la terapia cráneo-sacral, nos centraremos aquí únicamente en la liberación de las fascias craneales, las de la médula espinal y las del sacro, como principales, pero no únicos componentes del trabajo que nos ocupa.

Ya que la visión del cuerpo humano y su salud la tenemos que realizar bajo una visión holística, nunca deberemos de olvidar ningún músculo, o ligamento, o hueso, o actividad psíquica o emocional, del cuerpo humano y del ser en general, para un buen tratamiento cráneo-sacral.