

LA TÉCNICA ALEXANDER

FIBROMIALGIA

FIBROMIALGIA

PERCEPCIÓN CORPORAL ERRÓNEA

En la primera clase: me di cuenta de que puedo identificar las contracturas de la espalda, que no son una sola sino muchas independientes (cosa que antes no podía) y que puedo reducirlas, bajar el dolor. En una sola clase pasé de “¡NO LO PUEDO SOPORTAR!” a “Parece que esto lo puedo aguantar”.

También aprendí que no debo bajar los hombros cuando me doy cuenta de que los levanto, sino que lo que tengo que hacer es NO subirlos.

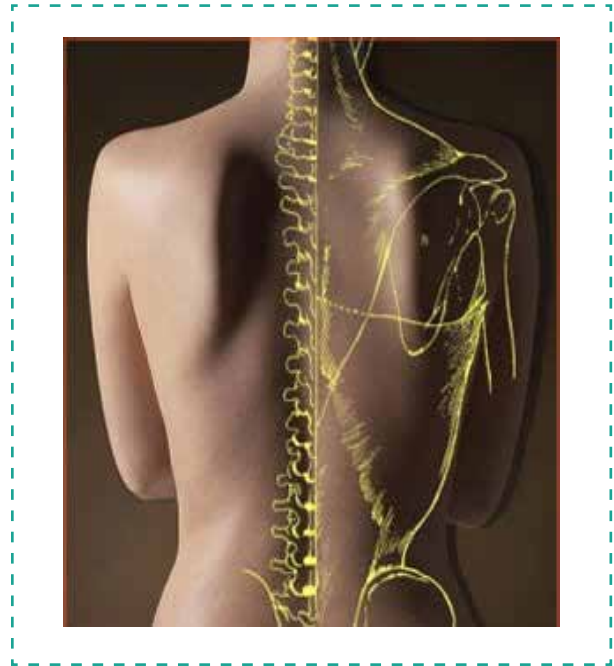
A partir de ahí empecé a fijarme en cuando subo los hombros, que resultó ser “siempre”, al hacer cualquier movimiento, al estar sentada, al andar, etc. Ahora, antes de hacer cualquier cosa, me detengo, pienso en no subir los hombros y en soltar la espalda antes de hacer nada. Lo he ido incorporando a cada actividad de una en una, es decir, primero fue al andar por la calle, luego al lavarme los dientes, luego al fregar los platos, al sentarme al ordenador, etc. No soy consciente de que contraigo la espalda hasta que me paro y pienso, cada vez, en cada actividad diferente.

* Aunque deje de subir los hombros ahora, unos segundos después vuelven a subir, así que el trabajo de pensar en “no hacer” debe ser permanente, continuo. Al principio la atención continua me agotaba; ahora lo llevo mejor.

Es una gimnasia mental conveniente para todo el mundo y también para las personas que padecen de Fibromialgia o de Fatiga Crónica.

REAPRENDER A MOVERSE

En la segunda clase: me di cuenta de que al repartir el peso por igual en las dos piernas y apoyarme en los talones, de



de perder el equilibrio. Desde entonces no me he vuelto a caer de espaldas. Antes me encontraba de repente estirada en el suelo, cuan larga era, sin haberme dado cuenta de que me estaba cayendo. No me ha vuelto a pasar.

Antes no podía bajar dos escalones. Ahora ya no me mareo en las escaleras.

Después de la segunda clase dejaron de dolerme los pies. Llevaba años sufriendo mucho al andar pues me dolía el primer tercio de ambos pies; un día que, por las prisas, empujé un carro de la compra sin apoyarme en los talones, volvieron a dolerme los pies.

Ahora sé que no debo dejarme caer en la silla sino que he de mantener conscientemente el equilibrio todo el tiempo, igual que al andar o al hacer cualquier cosa, simplemente pensando en lo que estoy haciendo.

Cuando alguien quiere darte un abrazo.

En la tercera clase: aprendí que no debo encogerme y saltar hacia atrás cada vez que se me acerca alguien. Inhibir las reac-

ciones a los estímulos es lo que más me cuesta.

La costumbre social de endosarse un par de besos al encontrarse con un conocido, así como el dar palmaditas en la espalda me daba muchísimos problemas. Ahora he aprendido que si cuando alguien se me acerca le indico con la mano que se pare

mientras le digo con calma “por favor no me toques”, la otra persona se para y me da tiempo de explicarle que me duele que me toquen, que no es que tenga nada contra ella ni que tenga nada contagioso. Las personas con Fibromialgia y fatiga crónica necesitamos que nos traten con más cariño, sin brusquedades. Tener que explicarle a la gente que estás enferma es molesto y desagradable y yo siempre lo evitaba, pero como eso implicaba ofender a las personas pues pensaban que les tenía manía y además eso se repetía en cada encuentro, no me ha quedado más remedio que explicárselo a las personas que veo habitualmente para no dar lugar a más malentendidos. En esa clase de Técnica Alexander aprendí que nunca hay que actuar precipitadamente. “Pensar antes de actuar” es muy fácil de decir pero necesita mucho entrenamiento. Evita cualquier esfuerzo innecesario.

En la cuarta clase: me di cuenta de que hago las cosas con muchísimo esfuerzo, cosa completamente innecesaria. De nuevo en cada actividad, una por una, me fijo en el esfuerzo inútil que aplico y procuro eliminarlo. Estoy aprendiendo a hacerlo todo de nuevo, con el mínimo esfuerzo parando primero, pensando en como hacerlo luego y no teniendo ninguna prisa por conseguirlo. La Fatiga crónica y la Fibromialgia necesitan ahorrar todo esfuerzo inútil.

Soy plenamente consciente de que los hábitos adquiridos me perjudican pues



hacen que me mueva ineficientemente y, lo que es peor, como son inconscientes no sé evitarlos y los repito cada vez.

En la quinta clase: aprendí a dirigir la atención a las manos (exactamente a la punta de los dedos) en lugar de a los brazos o los codos cuando

quiero mover los brazos. Eso es fácil pues tengo sensibilidad en las yemas de los dedos (parestesia)

Eso me ha corregido completamente el estilo libre de natación. Antes me daba la impresión de que el fondo de la piscina hacía cuesta arriba y me cansaba mucho nadar. Ahora nado sin esfuerzo todo el tiempo que quiero y muchos días me salgo de la piscina por aburrimiento. Aplicando lo mismo a los pies, ahora doy la vuelta de campana sin hacerme daño al tocar la pared.

CALMANDO EL DOLOR DEL PECHO

Para quitarme el terrible dolor que tenía en el pecho, me hice una imagen mental asquerosa: el Alien (monstruo de una película de ficción) de la película que sale al exterior rompiendo las costillas en medio de un chorro de sangre. Con esa imagen yo dejaba de hacer presión y dejaba salir el Alien, cada vez que la angustia me embargaba. Ahora ya no necesito ninguna imagen pues el dolor del pecho se ha reducido a simples calambrazos cada vez que muevo los brazos sin pensar en las manos. He recuperado la capacidad pulmonar que tenía antes de padecer Fibromialgia y Fatiga crónica.

LIBERANDO EL CUELLO

En la primera clase de Técnica Alexander no era capaz de girar la cabeza para mirarme en el espejo pues tenía un dolor

tremendo. Girar la cabeza lleva involucrados dos dolores: el del cuello propiamente dicho y el de la espalda. Poco a poco el dolor del cuello fue bajando y a las pocas clases ya podía girar la cabeza. Ahora he descubierto que si antes de girar la cabeza, paro y pienso en soltar las líneas verticales de la espalda, puedo girar la cabeza con facilidad, a veces sin ningún dolor. He dejado toda la medicación porque no la necesito y me interfería en el aprendizaje.

OTROS SÍNTOMAS QUE HAN IDO MEJORANDO PROGRESIVAMENTE

Con las clases de la Técnica Alexander fueron mejorando otros síntomas de la fatiga crónica y de la Fibromialgia:

- Los problemas digestivos que tenía desaparecieron sin más. El terrible agotamiento que me invadía por la tarde después de comer, que me impedía cualquier actividad por ligera que fuera durante el resto del día, también ha desaparecido.
- El dolor del costado derecho ha desaparecido.
- Las rampas y calambres han desaparecido. Ya no se me duermen los brazos ni las manos. No me tengo que levantar varias veces durante la noche para soportar el malestar.
- Durante la noche duermo varias horas seguidas. Antes no dormía más que algunos periodos de menos de una hora y no llegaba al sueño profundo. No soñaba. Ahora vuelvo a soñar.
- La noche que me desperté mientras me hacía una contractura y la detuve, marcó un punto y aparte: No he vuelto a hacerme ninguna contractura nueva.
- Antes me despertaba cada vez que me movía un poco. Ahora me despierto cuando me he girado durmiendo y llevo un rato de costado, porque me duele; antes me era imposible colocarme de costado.
- Puedo estar de pie un rato, por ejemplo esperando el autobús o dentro de un trans-

porte público hasta conseguir asiento. Eso me ha ahorrado muchas discusiones pues antes tenía que pedirle a la persona que ocupaba el asiento reservado para personas con dificultades que me lo cediera.

- Puedo estar sentada un ratito.
- Puedo andar más tiempo sin agotarme, sin tener que ir mirando el suelo y puedo mirar escaparates. Ahora ando despacio sin obligarme a andar despacio.
- Como me canso menos, caigo menos veces en el agotamiento. Pero caigo porque sigo sin saber parar a tiempo. Me sigue costando mucho pensar.
- Tengo menos temblor (¿porque me canso menos?)
- No he vuelto a sentir erróneamente que se me acelera el pulso.
- La niebla mental ha disminuido mucho.

La visita al dentista

Ahora que ya puedo bajar las tensiones del tercio superior de la espalda, empiezo a reconocer las tensiones del tercio central y las bajo. Eso me da la sensación de que me endereza la espalda y me levanta la cabeza.

Un día fui al dentista pensando en la tortura que me esperaba pues no podía mantener la boca abierta por culpa del dolor de la articulación de la mandíbula (muy típico en casos de Fibromialgia y Fatiga crónica) Allí en el sillón, empecé a darme las instrucciones: suelta la mandíbula, suelta la espalda, suelta los brazos... Al principio aprovechaba cada vez que el dentista paraba para cerrar la boca, pero al cabo de un rato SE ME OLVIDÓ que me dolía la mandíbula.

En todos los casos le recomendamos consultar con su médico, terapeuta u otro profesional de la salud competente. La información contenida en este artículo tiene una función meramente informativa.

Xavier Ortíz
Profesor de la Técnica Alexander