



# LA TÉCNICA ALEXANDER

RECUPERAR LA POSTURA

CRISTINA MASIP - [www.institutosofia.com](http://www.institutosofia.com)

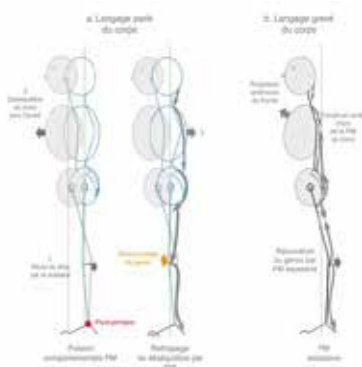
# TÉCNICA ALEXANDER, PARA RECUPERAR LA POSTURA

Desde pequeño, todo ser humano cuenta con habilidades de balance y coordinación que por malos hábitos se transforman en posturas inadecuadas causantes de dolor, cansancio y actitudes poco sanas.

## LA TERAPIA ALEXANDER PERMITE AL CUERPO REGRESAR A SU CONDICIÓN NATURAL.

La prisa con que vivimos nos lleva a olvidarnos de nosotros mismos, a descuidar alimentación, horario, hábitos y buen estado de nuestro cuerpo; esto último es en particular importante no sólo por estética, sino porque al sentarnos o caminar de manera incorrecta desbalanceamos todo nuestro organismo, sin notarlo, generando condiciones para desarrollar malestares como tensión excesiva, falta de energía o desasosiego, así como larga lista de síntomas que son avisos de que algo anda mal.

Muchos malos hábitos se aprenden a lo largo de la vida y los reproducimos tan a menudo que llegan a parecernos normales hasta que surge dolor muscular o nos vemos al espejo. Las posturas corporales de un adulto, en vez de ser las idóneas para leer, caminar, descansar o laborar forman un lenguaje que refleja vivencias pasadas,



recuerdos dolorosos o gratos, e imitación que desde la niñez hacemos de estereotipos y modelos familiares.

Tome en cuenta este caso: una persona con presiones familiares y de trabajo tiende a encorvar su espalda como si cargara algo pesado en los hombros (su preocupación). Esta posición le llevará a sufrir dolores, a la vez que lo obliga a caminar agachado, sin observar lo que pasa a su alrededor, por lo que se torna temeroso y retraído. Diversas técnicas se encargan de redirigir integralmente al individuo, y la de Alexander de reeducación psicofísica es de las más completas.

## UN POCO DE HISTORIA

El inicio de esta técnica courrió cuando el profesor y actor australiano F. Mathias Alexander (1869-1955) desarrolló ejercicios de entrenamiento vocal para cantantes y actores, en 1890, debido a que él mismo tuvo que abandonar su carrera por problemas en la garganta. A través de sus observaciones descubrió que el éxito de una educación de la voz depende del funcionamiento eficiente y natural del mecanismo respiratorio, por lo que en esta primera etapa se le conoció a esta disciplina como terapia de reeducación respiratoria. Sus logros eran tan buenos que varios médicos enviaron a sus pacientes con problemas pulmonares con el actor, y con el tiempo mostró virtudes para aliviar otras dolencias, de modo que se desarrolló para lograr cambios concientes de malos hábitos de coordinación (movimientos, posturas y respiración). Un último giro permitió a Alexander encontrar que los problemas “físicos” o “mentales” son, en verdad, una sola cosa (psicofísicos): rigidez muscular, mala posición e inadecuada coordinación afectan nuestra forma de sentir y pensar, en tanto que la tensión mental determina la efectividad con que desempeñamos actividades.



De esta forma, los principios de la técnica Alexander quedaron establecidos: ayudar al individuo a desarrollar una postura natural correcta y que cobre conciencia de su cuerpo a través de ejercicios sutiles, suaves y relajantes. Asimismo, la practica de estas técnicas ayuda a disminuir estrés en la columna vertebral, músculos y articulaciones, de modo que se recupere el balance natural del organismo.

## FUNCIONAMIENTO Y RESULTADOS

**El ser humano nace con la sabiduría inconsciente de cómo utilizar su cuerpo, que al ser la más adecuada no produce cansancio.** Con el tiempo, la historia personal determina actitudes y posiciones que se reflejan corporalmente, e implican esfuerzos extra, que se traducen en agotamiento y dolencias; por eso en el argot de esta técnica hablar de malos hábitos significa “hacer de más”.

Así, para que el cuerpo actúe naturalmente debe dejar de lado las actitudes aprendidas, y como primer paso el individuo debe ser consciente de sus movimientos para descubrir que la tensión en cuello y espalda se refleja en extremidades, mala respiración y hasta voz apagada. En otras palabras, el sujeto encuentra que él mismo, al “hacer un esfuerzo adicional”, interviene en sus disfunciones al interferir en los movimientos de su cuerpo.

Durante las sesiones, el trabajo se basa en reproducir algunas prácticas cotidianas del individuo o alumno, como sentarse, caminar, acostarse, mantenerse de pie o

agacharse para recoger un objeto, entre otras. El instructor debe detectar las zonas que permanecen rígidas durante el movimiento, y por medio del tacto ayuda a tomar conciencia de ellas y a reducir la tensión; a través de su guía ayuda también a descubrir cuál es el movimiento más natural y armónico de su cuerpo, a la vez que invita a reflexionar sobre el origen de los desplazamientos cotidianos.

**Citemos un caso:** si un alumno inclina mucho la cabeza y encoge el cuerpo, el instructor debe mostrarle a través del tacto en dónde se presenta la tensión muscular, y le invitará a que encuentre una posición corporal en la que dolor y presión desaparecen; de esta manera, hasta su voz tendrá una proyección y volumen distintos. Luego aconsejará sencillo ejercicio: todos los días, durante 20 minutos, el individuo deberá acostarse boca arriba, con las rodillas dobladas y los pies apoyados por completo en el piso, colocando las manos sobre el ombligo y utilizando algunos libros como almohada; esto mejorará notablemente su postura.

También pueden darse **otros consejos igualmente útiles, tal el caso de la técnica para sentarse:** se debe dejar caer el cuerpo en una silla manteniendo la espalda recta, sin echar la cabeza hacia atrás; después, se debe descansar con la columna recta, sin arquearse hacia el frente como casi siempre se acostumbra. De igual forma, **si la persona prefiere dormir de lado** se le aconsejará doblar la pierna superior (la que no descansa directamente sobre el colchón) y estirar la otra para reducir la tensión a la columna.

**ASÍ, LOS OBJETIVOS A CUMPLIR EN LA TERAPIA SERÁN:**

ADQUIRIR UNA IMAGEN ADECUADA DE SU ESTRUCTURA ESQUELÉTICA: COLOCACIÓN DE HUESOS Y MOVILIDAD.

OBTENER INFORMACIÓN Y CONTROL SOBRE EL TONO MUSCULAR (FUERZA DE LOS MÚSCULOS), INCLUSO EN REPOSO.

OBSERVAR CÓMO PARTICIPA UN MÚSCULO EN EL MOVIMIENTO.

EXPERIMENTAR DIRECTAMENTE QUE HAY POSTURAS CORPORALES FÁCILES Y EFICIENTES CON LAS QUE ES POSIBLE DESEMPEÑAR TRABAJOS IDÉNTICOS A LOS QUE HACEMOS HABITUALMENTE.

ADAPTAR LA RESPIRACIÓN A LAS DIFERENTES ACTIVIDADES Y NO INTERFERIR EN ELLA.

La técnica Alexander es aplicable en casos de dolor de espalda, tensión en cuello y hombros, desórdenes respiratorios y fatiga general, además de que cumple con fines preventivos, sobre todo en aquellos que requieren despliegue físico, como deportistas, actores, bailarines, músicos y cantantes.

La gente que ha practicado esta técnica coincide en señalar que ahora tiene mayor conciencia de sí misma, de dónde o cómo está; ha aprendido a dialogar con su cuerpo, interpreta mejor sus mensajes y ha logrado prevenir posibles alteraciones o malestares, a la vez que goza de facilidad de movimiento, mejor alineación y respiración más natural, así que representa buena opción para iniciar una nueva relación con nuestro propio organismo.

Israel Cortés en "Salud y Medicina"

