

TÉCNICA ALEXANDER

CONOCE MEJOR TU CUERPO

Algunos hábitos y posturas habituales «castigan» el movimiento genuino del cuerpo y con el tiempo pueden ser la causa de dolores y rigideces. La técnica Alexander nos ayuda a reconocerlos y a cambiarlos.

Hace tiempo, padecía muchos dolores, sobre todo en la espalda y el cuello. Mi espalda, tal como la definió un amigo, era «un campo de minas». Si alguien la tocaba, fuese donde fuese, yo saltaba de dolor... Acudí a terapeutas, masajistas y un sinfín de profesionales, hasta que alguien me recomendó la técnica Alexander. No sabía nada de ella y, un poco a ciegas, acudí a un profesor.

El toque sutil. En mi primera clase me sorprendió la calidez de las manos del profesor. Invitaban a relajarme, amables, tranquilas. Parecía que, poco a poco, sutilmente, iban guiando mi cuerpo hacia un lugar desconocido, pero confortable.

Sin dolor. Mi espalda y mis hombros se relajaban, se ensanchaban, mi cuello se soltaba y se alargaba,

sentía las piernas y la cadera más sueltas y me podía mover con más ligereza y casi sin esfuerzo... Me sentía como flotando, más enraizado y sereno, como si me hubieran dado un masaje interior... Y lo más sorprendente fue que mi dolor empezó también a remitir.

UNA VÍA DE APRENDIZAJE

¿Qué hacen los profesores? Ya había recibido masajes convencionales y otras técnicas para aliviar mis problemas, pero este tacto, este calor, esta sensación tan agradable que tanto me relajaba no la había sentido nunca. «¿Qué haces con las manos?», le pregunté al profesor. «No hago nada –respondió–. Deshago».

Deshacer. En nuestra cultura, añadir, sumar, poner energía en nuestras actividades, ser competitivo, está muy bien visto, hasta premiado.

Si tienes que mejorar, debes sumar, debes emplear más energía, correr más, hacer más... Nadie te pide que «deshagas», que quites, que sueltes el lastre que te sobra.

La paz del «ahora». La nuestra es una filosofía basada en conseguir objetivos sin atender demasiado a los medios necesarios para alcanzarlos. Más dirigida al final, al futuro, que orientada a los medios, al camino, al ahora... Por algo dicen que el pasado te lleva a la depresión, que el futuro te lleva a la ansiedad y el presente, el «ahora», te lleva a la paz.

Tensiones habituales. Sin ser muy consciente de ello, creas tensiones que se manifiestan de muchas maneras: unas veces con dolor, otras porque adoptas malas posturas, y otras veces porque andas más irritado de lo normal, más cansado, más desconcentrado, estresado. ▶



Tratar bien el cuerpo. Este proceso de conocer mejor tu cuerpo, de aprender a tratarlo mejor, con más cariño, conduce a aliviar ese malestar provocado por el exceso de tensión y, a menudo, los dolores que lo acompañan, desaparecen. Aunque, repito, el propósito del profesor no sea «curar», sino «educar».

Soltura y coordinación. La técnica Alexander—desarrollada hace ya más de cien años por el actor australiano Frederick M. Alexander— nos descubre la posibilidad de recuperar la soltura y la coordinación que hemos perdido, y volver al camino de la salud para no perderlo nunca más. Porque, al fin y al cabo, es un verdadero placer estar dentro de tu cuerpo y disfrutar de él, de verdad... Y para ello, solo tienes que conocer tu cuerpo un poco mejor. *P*

XAVIER ORTIZ, profesor de técnica Alexander

EN EL DÍA A DÍA TOMAR CONCIENCIA DE CADA GESTO

1 Descanso activo.
Estírate en el suelo con dos libros debajo de la cabeza, las rodillas flexionadas y separadas por una distancia de unos 20 cm. Pon las manos sobre el vientre (los codos se apoyan en el suelo). Todo el cuerpo puede descansar. Esta posición relaja la espalda, piernas, hombros y cuello. Muchos dolores tienden a desaparecer si se hace de una manera constante y diaria.

2 Ante el ordenador.
Siéntate con la espalda bien apoyada en el respaldo y las plantas de los pies en el suelo. La mesa y el ratón han de quedar por debajo del nivel del codo y la pantalla a la altura de los ojos. Verás que no es fácil mantener la espalda apoyada, porque sin querer el cuerpo se adelanta. Procura volver a descansar la espalda en el respaldo cada vez que te «pilles» adelantado.

3 Consultar el móvil.
Cuando viajes en autobús, metro o cualquier otro medio, ayúdate del bolso, de la mochila o de la funda del portátil para elevar el teléfono móvil hasta la altura de los ojos cuando lo quieras consultar. Apoya la espalda en el respaldo si vas sentado. De esta manera reducirás la tensión en el cuello y quizás resuelvas, incluso, el dolor de las cervicales, si es que lo padeces.

4 En el mercado.
Para tirar del carro de la compra no es necesario realizar un esfuerzo grande. Simplemente, relaja bien tus hombros, déjate caer un poco hacia adelante y utiliza el peso de tu cuerpo para arrastrarlo. Necesitas hacer fuerza, desde luego, pero no esfuerzo. Verás como lo haces de manera más descansada y sin que te pase luego factura física alguna.

5 Al levantarte.
Cuando te levantes o te sientes en una silla, coloca un pie más atrasado que el otro. Cuando inicies el movimiento, deja caer ligeramente tu cabeza hacia delante y entonces te levantas (o te sientas). Estos dos movimientos del pie y la cabeza hacen que tu columna vertebral no se encoja y puedas levantarte o sentarte con más ligereza, menos esfuerzo y mayor equilibrio.

6 Leer tumbado.
Cuando leas, en lugar de hacerlo sentado, hazlo tumbado. Échate cómodamente en el sofá o en la cama. Asegúrate de que tu cabeza y tu espalda están bien apoyadas, para que realices el mínimo esfuerzo posible. Pon sobre la barriga un cojín del grosor necesario para que al apoyar el libro sobre él quede a la altura de los ojos. Así podrás leer durante horas sin esfuerzo alguno.



CON UN COJÍN SOBRE EL VIENTRE PUEDES PONER EL ORDENADOR O EL LIBRO A LA ALTURA DE LOS OJOS

Interpretar las señales. Cuando esto ocurre, intuyes que algo anda mal, porque el cuerpo ya hacía tiempo que te lo venía advirtiendo, pero no supiste interpretar bien sus señales, no lo supiste escuchar, aunque te lo estuviera diciendo o, incluso, «gritando».

Ayudarte a ti mismo. Mis manos –me dijo el profesor que me inició en la técnica Alexander– te ayudan a estar atento en ti, en la persona más importante del mundo, y en tu «ahora». Te enseñan a aprender cómo escuchar y observar tu cuerpo, como redirigirlo para saber cuándo lo estás perjudicando y cuándo no... Aprendes a ayudarte a ti mismo, aprendes a cómo estar mejor.

Aprendes y sanas. La técnica Alexander es una herramienta pedagógica. Los profesionales de esta técnica somos profesores, no terapeutas. Esto es muy importante y se debe tener en cuenta. Enseñamos a los alumnos a tener una percepción más real de lo que hacen con su cuerpo, a notar cuándo lo tensan o relajan, si la energía fluye o está bloqueada... Es una herramienta pedagógica, pero con unos resultados terapéuticos.

«CONDUCIR» EL CUERPO

Cómo hacerlo. Imagínate que el cuerpo es tu vehículo (evidentemente es mucho más, tiene sensaciones, sentimientos, está vivo...

Toma el ejemplo simplemente como un símil). Los médicos, fisioterapeutas, masajistas, osteópatas... serían los mecánicos del cuerpo. Y los profesores de la técnica Alexander serían, más bien, los profesores de autoescuela.

No diagnóstica. Tienes un dolor, por ejemplo, en las rodillas y vas a la consulta. El terapeuta hace un diagnóstico e intenta quitarte el dolor. El profesor de la técnica Alexander no intenta quitar ningún síntoma, no pretende arreglar tu coche, no está preparado para ello. El profesor te enseña a conducir mejor tu vehículo. Te dice, por ejemplo: «Mira, estás conduciendo el coche a demasiada velocidad y al tomar las curvas las ruedas se desgastan en exceso y, además, conduces con el freno de mano puesto... No me extraña que las pastillas del freno y las ruedas estén tan gastadas y te duelan.»