

La técnica Alexander

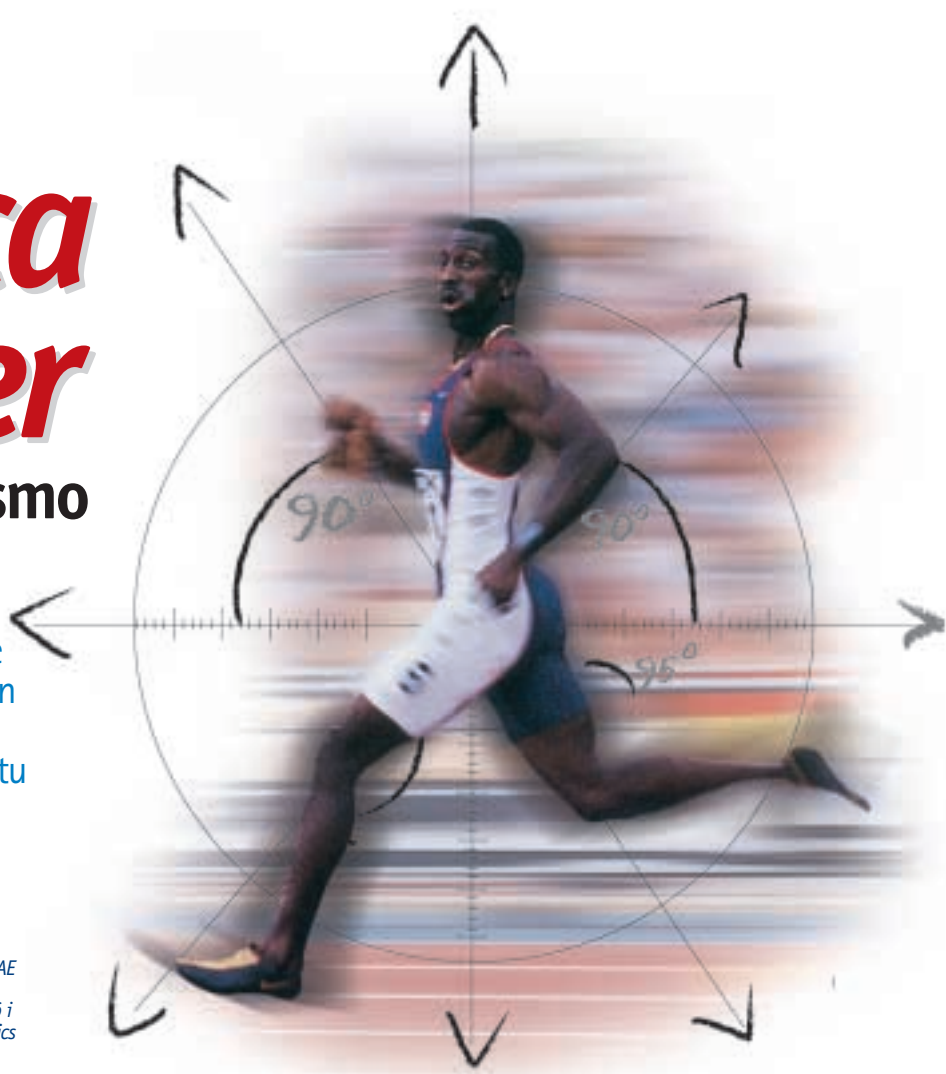
Aprende a usarte a ti mismo

Ya es hora de que dejes de maltratar a tu cuerpo porque no sabes usarlo bien. Te vamos a enseñar a estirarlo desde la mente para cambiar los malos hábitos. Con sólo un cuarto de hora después del entrenamiento vas a mejorar tu rendimiento y a encontrar tu equilibrio corporal. Y todo gracias a Alexander.

Por Xavier Ortíz

Infografías: Iván Pérez-Cuadrado

Xavier Ortíz es profesor de la técnica Alexander. Es miembro fundador de APTAE (Asociación de Profesores de Técnica Alexander de España). En la actualidad escribe, da conferencias y talleres de técnica Alexander en L'Escola d'Expressió i Psicomotricitat de Barcelona, l'Estudi de teatre Nancy Tuñón, el taller de Músics y clases particulares en el Centre d'Anàlisi Psico-Corporal de Barcelona.



Muchas veces nos esforzamos para mejorar el rendimiento en nuestro deporte favorito. La "cultura del esfuerzo para lograr nuestra meta" está completamente instalada en nuestra sociedad. Sin embargo, a menudo este sobreesfuerzo nos causa problemas e incluso lesiones. Nuestro cuerpo nos pone un límite, y si no lo escuchamos con atención nos producimos lesiones que podríamos haber evitado de haberle hecho caso. Llega un punto donde el cuerpo nos advierte: o paras tú, o te paro yo.

La Técnica Alexander actúa sobre estos dos puntales del deportista desde una perspectiva completamente diferente: actúa desde la "relajación en la acción", con lo que se mejora el rendimiento y reeduca al deportista para prevenir las lesiones provocadas por la falta de atención al propio organismo.

¡Echa el freno!

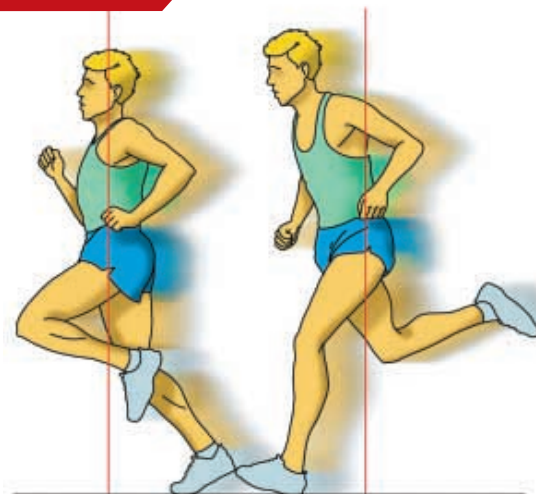
Cuando nos movemos, ya sea en la vida diaria o haciendo deporte, raras veces prestamos atención a lo que estamos haciendo con nuestro propio cuerpo. Queremos llegar a la meta, cumplir con nuestra obligación, hacer lo que se nos ha pedido o lo que queremos hacer, pero no ponemos atención a cómo hacemos lo que hacemos, es decir, a cómo usamos nuestro cuerpo cuando desarrollamos cualquier actividad. Imaginemos que estamos conduciendo un coche pero sin darnos cuenta estamos pisando el

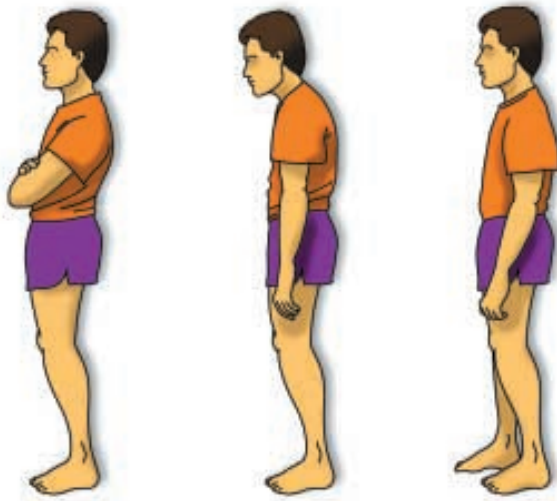
freno. Naturalmente el coche avanzará, pero a costa de un desgaste muy grande y a mucha menos velocidad de la que podría ir si no pisáramos el freno. Esto es lo que a menudo hacemos con nosotros mismos. Sin darnos cuenta estamos ejerciendo presiones sobre las articulaciones que "frenan" nuestro movimiento. A la larga el cuerpo no rinde lo que podría, se "desgasta", padecemos dolores, y hasta nos llega a producir lesiones. Muchas veces estamos tan acostumbrados a ejercer estas presiones y frenos que ni nos damos cuenta, y a no ser que alguien nos haga conscientes de ello, no percibimos que están ahí, interfiriendo en nuestro movimiento, o dicho más técnicamente: interfiriendo en el "uso que hacemos de nosotros mismos". La pregunta es obvia: ¿cómo puedo dejar de presionar mi cuerpo si no noto tan siquiera que lo hago?

● *F. Mathias Alexander, declamador de profesión, está a punto de perder la voz. Con los tratamientos convencionales no mejora, y decide averiguar qué le ocurre. Observando su cuerpo crea un método para mejorar el uso de su musculatura en todas las posiciones y movimientos. Así nace la Técnica Alexander.*

busca el equilibrio

Últimamente, en las competiciones de atletismo se ha observado un cambio de estilo entre los corredores. Antiguamente al correr se tendía a hacer caer el cuerpo hacia delante en aras de alcanzar mayor velocidad. Se pensaba que al desequilibrar el cuerpo la velocidad sería mayor, puesto que se avanzaba y caía al mismo tiempo. Sin embargo, ahora se tiende a dejar el cuerpo vertical y mover brazos y piernas a la máxima velocidad. Los atletas y entrenadores se han dado cuenta de que justamente ese desequilibrio les hacía perder centésimas de segundo, tiempo suficiente para ganar o perder una carrera o alcanzar un récord. No es de extrañar. Si para correr desequilibramos el cuerpo le estamos haciendo trabajar el doble: por una parte tenemos que parar el impacto de la caída hacia delante y por la otra tenemos que correr, es decir, hacemos fuerza para no caer además de la que necesitamos para correr. Es una pérdida de energía vital para cualquier corredor.





Las dos primeras posiciones incorrectas

1. La espalda está hueca, con el estómago y las caderas hacia delante. Esta posición causa cansancio y presiones internas perjudiciales.
2. Los hombros hacia delante, encorvados: causa presiones internas y distorsión del cuerpo.
3. **Posición correcta**

Imaginemos la torre de Pisa. Es un edificio que está inclinado. Si no se hubieran instalado los cables que la sustentan, posiblemente ya se hubiera desplomado. Pensemos ahora en nuestro cuerpo: si por ejemplo, tenemos el hábito de hacerlo caer hacia delante tenemos que usar la musculatura para evitar caernos. Nuestro organismo tiene capacidad suficiente para aguantar esa estructura que se está cayendo, pero si no nos equilibramos, van pasando los días, las semanas y los años y poco a poco toda esa musculatura se empieza a agotar. **El cuerpo nos empieza a advertir que algo anda mal, a veces con dolores de espalda o cuello**, a veces con dolores en las articulaciones. Si no restablecemos el equilibrio, a la larga, podemos padecer problemas articulares, musculares, de respiración e incluso coronarios, puesto que el aporte de oxígeno a la sangre es vital, y si respiramos poco aire el corazón tiene que latir más para suministrar el oxígeno necesario a los tejidos, con lo cual lo forzamos demasiado por lo que podríamos tener problemas... El rendimiento en nuestro trabajo disminuye, nuestro humor cambia y todo empieza a torcerse... ¡Incluso el cuerpo!

Saber qué hacemos con nosotros mismos

El profesor de técnica Alexander actúa como un espejo interior. Ha estudiado la fisiología del cuerpo humano y es capaz de detectar y hacernos ver cómo y cuándo estamos desequilibrando nuestro cuerpo: si lo estamos encogiendo (cosa que a veces provoca pequeñas jorobas o malas posturas), si la respiración fluye naturalmente o si aprisionamos nuestras costillas e interferimos con la entrada y salida del aire, si constreñimos y bloqueamos las articulaciones o si nuestro cuerpo se expande o se contrae en el movimiento. El profesor es un especialista en observar qué hacemos con nosotros mismos y con la ayuda de

sus manos poco a poco nos ayuda a “remodelar” nuestra estructura hasta conseguir un mejor equilibrio corporal, cosa que reduce en gran manera las sobretensiones del cuerpo y repercute directamente sobre nuestra postura, nuestra elegancia y porte natural y sobre todo sobre nuestra salud y bienestar. Los alumnos salen de las sesiones con sensaciones diversas. Algunos dicen que es “como si les hubieran dado un masaje interior”, o que se sienten “más livianos”, o que “salen flotando”, como “si les hubieran puesto aceite en las articulaciones”, o “más en contacto con la tierra”, como “liberados”. En cualquier caso la sensación de bienestar es muy agradable y normalmente dan ganas de repetir... El razonamiento es simple: si estamos quitando frenos, si estamos eliminando tensiones las sensaciones han de ser por fuerza de relajación, tranquilidad y bienestar.

aprende a usar tu cuerpo

Aprender la técnica Alexander implica aprender a percibir mejor nuestro cuerpo y usarlo mejor, con más eficacia y soltura. Se trata de cambiar paulatinamente los patrones de movimiento del organismo. Desgraciadamente no podemos variar esos patrones por nosotros mismos, puesto que están tan enraizados que ya no los notamos. Por eso se hace imprescindible la intervención del profesor, para tener un espejo fiable que nos indique cuándo no lo usamos correctamente.

¿Puedo hacer algún ejercicio en casa?

Si tratases de hacer un ejercicio emplearías tu cuerpo según tu manera habitual. Si se trata de cambiar tu manera habitual de usar tu cuerpo, cualquier ejercicio te llevaría a error... Así que no se pueden hacer ejercicios en casa, usarías tu patrón de movimiento, el mismo que te ha llevado a moverte erróneamente, así que nunca podrías cambiar nada, usarías las herramientas que conoces, y se trata de cambiar de herramientas... El profesor es imprescindible... Sin embargo sí hay algo que puedes hacer. **Se trata de “dedicarte” un cuarto de hora al día a ti, preferiblemente después del entrenamiento.**

Estuve dando clases a tres atletas de élite sobre la misma época: a Gina Esteva, campeona de España de Kite Surfing, a Samuel Galí, campeón de España de Windsurf y a Anna Jimenez, corredora de maratón. Los tres coincidieron en asegurar que practicar este ejercicio después del entrenamiento o la competición les facilitaba mejor la relajación muscular, mejor incluso que hacer estiramientos. Este ejercicio, que como verás es simplemente tumbarte en posición semi-supina, tiene la ventaja de que das instrucciones a tu cuerpo desde la mente para que se facilite el estiramiento, es decir, que **desde tu pensamiento relajas las articulaciones y estiras la musculatura**. En el caso de los estiramientos, éstos se producen solamente de una manera mecánica (estiras sólo físicamente). Tumbándote y “dando direcciones” no solamente obtienes una relajación física, sino también una relajación que te ayuda a apaciguar la mente. La consecuencia es una mayor relajación muscular y una mayor serenidad mental.

Pienso, luego estiro:

Túmbate boca arriba en una superficie firme, mejor sobre una alfombra, con las rodillas dobladas de manera que los pies estén posados tan cerca del cuerpo como te resulte cómodo. Los **pies** deberían estar lo suficientemente separados como para permitir que las piernas se puedan balancear con el mínimo esfuerzo (más o menos el ancho de los hombros) Las **rodillas**, ni muy separadas ni completamente juntas, pero señalando hacia el techo. Si lo prefieres puedes atarte las rodillas con una cinta o cuerda (una bufanda también sirve) de manera

que tus rodillas queden flexionadas pero sin que hagas ningún esfuerzo para aguantarlas.

Sitúa algunos libros de pasta blanda debajo de la **cabeza** de manera que sean la base para apoyar la zona occipital. Los libros no deberían estar en contacto con el cuello. La altura de la pila varía de persona a persona, y puede incluso variar para la misma persona en momentos distintos. Depende de muchos factores como la longitud del cuello, el tamaño de la cabeza o la curvatura de la columna vertebral. Si pones pocos libros, tu cabeza se inclinará hacia atrás (con la barbilla más alta que la frente) y será difícil conseguir relajación muscular a lo largo del cuello. Si la pila es demasiado alta, la barbilla te presionará la garganta de manera incómoda. La altura óptima está entre estos dos extremos. Los **brazos** deben estar apoyados sobre los codos y las palmas de las manos sobre el abdomen.



Puntos sobre los que debe recaer el peso:

Lo ideal sería que el peso estuviera distribuido entre los siguientes puntos:

En los pies: entre el talón y las almohadillas de la base de los dedos gordo y meñique.

En la cadera: en el arco trasero de la pelvis, un poco por debajo de la cintura.

En los omóplatos: los huesos planos de la parte trasera de los hombros

autodirigirse

Este es el punto crucial del "ejercicio".

Mientras estés tumbado, tienes que "pensar" en dirigir tu cuerpo. Repito que lo importante es que no "hagas nada", solamente tienes que "pensar" en dar estas instrucciones:

► **1. Piensa en relajar los músculos del cuello** de manera que la cabeza tienda a desprenderse del cuerpo en una dirección que podría describirse como "hacia adelante y hacia afuera" (mira las flechas en la imagen) El elemento "hacia adelante" se requiere porque los músculos más fuertes y con más frecuencia excesivamente contraídos del cuello son los que tiran de la parte posterior de la cabeza.

► **2. Piensa en esa dirección de la cabeza y piensa que la columna vertebral se alarga.** Conforme la columna se vaya alargando, la espalda irá teniendo mayor contacto con el suelo de una manera natural y dará la impresión de que se expande.

► **3. Piensa que las rodillas se dirigen hacia el techo**, lo que significa una relajación y alargamiento del muslo, desde la cadera hasta la rodilla, y una relajación y alargamiento similar de los músculos que van del tobillo a la rodilla (mira las flechas en la imagen)

En resumen, piensa en relajar el cuello para permitir que la cabeza se mueva en dirección contraria a la posición del resto del cuerpo (hacia adelante y hacia afuera), para permitir que la espalda se alargue y ensanche, y para permitir que las rodillas señalen hacia el techo.

Este "ejercicio" lo deberías hacer al menos una vez al día, mejor después del esfuerzo, o si no hacia la noche, cuando el cuerpo está más cansado por el esfuerzo del día. Lo ideal es que lo pudieras hacer tres o cuatro veces al día. Si lo hicieras así, seguro que notarías la diferencia.

haz el mono...

Cuando jugamos al tenis y nos preparamos para recibir una pelota, dar un salto en baloncesto o a desplazarnos con rapidez, una de las posiciones más corrientes es doblar las rodillas para poner el cuerpo en disposición a movernos y saltar utilizando la flexión como un resorte. Es una posición que facilita equilibrio y el movimiento, y que nos permite actuar con la máxima soltura y velocidad.

A esta manera de preparar el cuerpo para el movimiento se la denomina técnicamente: "posición mecánicamente más ventajosa", pero para facilitar su utilización, en la jerga de los profesionales de la técnica Alexander, se la

denomina "Monkey" (mono, en inglés).

Recibiendo clases de técnica Alexander el alumno aprende cómo refinar su conciencia corporal y utilizar esta posición para desagarrotar las articulaciones, propiciar el alargamiento y ensanchamiento de la espalda y adquirir mucha más velocidad, precisión y rapidez en el desplazamiento. La adquisición de esta conciencia corporal tan precisa le permite observar meticulosamente cómo y dónde ejerce presiones sobre su cuerpo, y aprende cómo soltarlas. Posteriormente aplica estos aprendizajes en su actividad:

EN CASA



Gina Esteva entrenando el Monkey en la clase, guiada por el profesor

EN ACCION



BIEN

Gina Esteva, haciendo un **Monkey** en el mar. Su espalda está relajada, alargada y ensanchada, muy bien preparada para el movimiento y la acción.



MAL

En cambio aquí, vemos una actitud errónea. La actitud corporal del surfista es rígida, la espalda está excesivamente curvada y el esternón encogido, esto propicia mucha tensión en el cuello, la espalda y las piernas y por lo tanto un menor control de los movimientos.



BIEN

Gina está relajada, aún yendo a elevada velocidad. El control de la tensión sobre su cuerpo es fundamental para el rendimiento en la tabla.

Direcciones de interés

Centre d'Anàlisi Psico-Corporal (Barcelona)

Tel: 93 237 77 13

<http://www.tecnicaalexander.com>

Asociación Española de profesores de T.A. Tel: 637 24 83 43