

Barbara Conable & William Conable

CÓMO APRENDER LA TÉCNICA ALEXANDER

Un manual para estudiantes

En memoria de Adam Alexander Conable



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Salud y Vida natural

CÓMO APRENDER LA TÉCNICA ALEXANDER

Barbara Conable y William Conable

1.ª edición: abril de 2001

2.ª edición: septiembre de 2022

Maquetación: *Marta Rovira*

Diseño de cubierta: *TiEdi, Teleservicios Editoriales, S.L.*

© 2001, Barbara Conable y William Conable

(Reservados todos los derechos)

© 2001, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-895-4

Depósito Legal: B-14.521-2001

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

| | |
|---|----|
| <i>Prólogo a la revisión de 1992</i> | 5 |
| <i>Prólogo a la tercera edición</i> | 7 |
| | |
| I. BIENVENIDO AL ESTUDIO DE LA TÉCNICA ALEXANDER | 9 |
| II. EL “TIRÓN HACIA ABAJO” | 23 |
| III. LAS LEYES DE LA COLUMNA | 25 |
| La cabeza debe mandar | 25 |
| Las vértebras deben seguirla en secuencia | 26 |
| La columna debe alargarse | 27 |
| La espalda inclinada debería distribuir el movimiento equitativamente entre las articulaciones | 27 |
| IV. APRENDER LA TÉCNICA ALEXANDER: UN MODELO | 29 |
| V. CÓMO USAN SUS MANOS LOS PROFESORES DE LA TÉCNICA ALEXANDER | 33 |
| VI. TU SENTIDO KINESTÉSICO Y CÓMO UTILIZARLO AL APRENDER LA TÉCNICA | 35 |
| La kinestesia es sólo un elemento de la consciencia corporal .. | 45 |
| Otros | 46 |
| Campo de atención unificado | 55 |

| | | |
|-------|---|-----|
| VII. | EL MAPA DE TU CUERPO Y CÓMO CORREGIRLO | 57 |
| | Cortando el pastel en cuadrados | 73 |
| | Posturas de ventaja mecánica | 76 |
| | El dibujo feliz de los brazos | 83 |
| | Las articulaciones inferiores del brazo | 89 |
| | La muñeca y la mano | 94 |
| | Los continentes del cuerpo | 95 |
| | El útil mapa de los músculos | 97 |
| VIII. | RESPIRAR CON LIBERTAD | 101 |
| | La respiración es movimiento | 114 |
| | Soporte para la respiración | 115 |
| IX. | ALEXANDER Y EL ARTE DE HABLAR | 121 |
| X. | MIENTRAS ESTÁS EN ELLO, HAZ UN MAPA DE TU CEREBRO | 127 |
| XI. | ERRORES HABITUALES EN LOS MAPAS | 129 |
| | La cabeza | 130 |
| | El cuello | 131 |
| | La lengua | 132 |
| | Los labios | 133 |
| | La cara | 133 |
| | La garganta | 134 |
| | La mandíbula | 134 |
| | Los pulmones | 135 |
| | El diafragma | 135 |
| | Las costillas | 136 |
| | La espalda | 137 |
| | La columna vertebral | 137 |
| | La pelvis | 138 |
| | La cavidad pélvica | 139 |
| | El suelo pélvico | 139 |
| | El sacro | 139 |
| | El cóxis | 139 |
| | Las articulaciones de la cadera | 140 |
| | La rodilla | 141 |
| | El tobillo | 142 |
| | El pie | 142 |
| | El hombro | 142 |
| | El codo | 144 |

| | |
|--|-----|
| La muñeca | 144 |
| La mano | 145 |
| XII. PARA PROFESORES: CÓMO AYUDAR | |
| A VUESTROS ALUMNOS CON SUS MAPAS | 147 |
| Vigila tu lenguaje | 153 |
| Haz comprobaciones continuamente | 155 |
| XIII. SI HACES EJERCICIO | 157 |
| ¿Qué ejercicio? ¿Para qué? | 158 |
| Si tus ejercicios son una terapia | 159 |
| Alexander y tus ejercicios aeróbicos: caminar y correr | 161 |
| La natación | 163 |
| El ciclismo | 164 |
| El baile aeróbico | 165 |
| Ejercicios para mejorar la flexibilidad | 165 |
| Calentamiento | 168 |
| Estiramientos | 169 |
| Tai Chi y Yoga | 169 |
| Si haces pesas | 171 |
| Los deportes | 171 |
| XIV. SUEÑO Y DESCANSO | 173 |
| El descanso | 178 |
| XV. LA TÉCNICA ALEXANDER Y LAS DOLENCIAS COMUNES | 181 |
| XVI. EL MIEDO AL PÚBLICO Y LA TÉCNICA ALEXANDER | 183 |
| XVII. SI HAS SUFRIDO MALOS TRATOS O VIOLENCIA | 185 |
| XVIII. LA RELACIÓN DE LA TÉCNICA ALEXANDER CON LAS TÉCNICAS SOMÁTICAS | 187 |
| XIX. CÓMO ELEGIR TUS PROFESORES ALEXANDER | 191 |
| <i>Apéndice I.</i> ORÍGENES Y TEORÍA DE LOS MAPAS | 201 |
| Introducción | 201 |
| Mapas del cuerpo | 202 |
| Un ejemplo | 204 |
| Tipos de errores en los mapas | 206 |

| | |
|--|-----|
| <i>Apéndice II. SI ERES INSTRUMENTISTA</i> | 209 |
| Viola | 212 |
| Violoncelo | 213 |
| Contrabajo | 213 |
| Guitarra | 214 |
| Bajo eléctrico | 215 |
| Piano | 215 |
| Trompa | 216 |
| Fagot | 216 |
| Clarinete | 217 |
| Trompeta, trombón y tuba | 217 |
| La flauta | 218 |
| Oboe | 218 |
| Percusión | 219 |
| | |
| <i>Apéndice III. SI ERES CANTANTE</i> | 221 |
| ¿A quién creer? | 223 |
| | |
| <i>Apéndice IV. SI ERES BAILARÍN O BAILARINA</i> | 227 |
| | |
| <i>Apéndice V. SI ERES ACTOR O ACTRIZ</i> | 233 |
| La cuestión de la máscara | 235 |
| | |
| <i>Apéndice VI. ENCONTRAR BUENOS LIBROS SOBRE LA TÉCNICA ALEXANDER</i> . . | 237 |
| Dónde encontrar libros | 238 |
| | |
| <i>Libros recomendados</i> | 239 |
| Introducciones básicas | 239 |
| El siguiente paso | 240 |
| Más técnicas (pero no necesariamente menos legibles) | 241 |
| No directamente sobre la técnica (pero muy útiles) | 242 |
| También | 242 |
| Los libros de Alexander | 243 |
| Algunos artículos que valen la pena | 245 |
| | |
| <i>Asociación Española de Profesores de Técnica Alexander</i> | 249 |

Prólogo a la revisión de 1992

Escribir un libro es como tener un bebé. Uno necesita conocer aquello que ha dado a luz. Realicé este manual, y he tenido poco más de un año para descubrir para qué sirve. Ha hecho más que satisfacer mi esperanza de que sería útil para mis alumnos. Ellos, que realmente viven con el libro y juegan con él, que lo releen, dibujan y escriben preguntas en él y lo llevan a sus clases, aprenden más rápido y parecen seguros en su aprendizaje. Muchos otros profesores de la Técnica Alexander me han dicho que esto sucede también con sus alumnos. El manual ha resultado útil para alumnos del curso para residentes y para las personas que lo han traído a las convenciones.

Un uso de este manual que yo no pude prever cuando lo escribí es en los talleres de los alumnos de los profesores Alexander especialistas en música. Ha resultado ser un campo en el que este libro es sumamente útil, pues estos profesores de música saben muchísimo sobre la Técnica y sobre lo beneficioso que ha sido para ellos mantenerla en secreto ante sus alumnos. Pero los profesores de talleres no han sabido compartir con sus alumnos ni tan siquiera la comprensión más básica que Alexander genera. Resulta ser que cuando los estudiantes de música leen este manual y asimilan las ideas que hay en él mejoran mucho, incluso cuando no tienen el privilegio de asistir a clases de la Técnica Alexander. Yo no esperaba esto. Escribí

el libro para las personas que asisten regularmente a clases de Alexander, pero no voy a discutir este éxito evidente. El libro ayuda a los estudiantes de música que están en el estudio de un profesor con conocimientos del cuerpo. El resultado es que he realizado esta revisión teniendo muy en cuenta a estos profesores y alumnos.

La experiencia de los estudiantes con el manual ha hecho más que confirmar mi creencia de que el mapa del cuerpo tal como lo desarrolló William Conable es una ayuda esencial para el aprendizaje de la Técnica. Mi intención al escribirlo fue tratar separadamente el tema de la técnica y el de la realización de mapas del cuerpo, de modo que mi propósito era escribir un libro con Bill Conable sobre la realización de mapas del cuerpo, para los profesores Alexander y otros. La experiencia con el manual me hizo cambiar de idea. Creo que podemos incluir en este libro todo lo que es esencial en la realización de mapas y dejarlo en manos de las personas que más lo necesitan: nuestros alumnos.

Otro motivo para esta decisión fue que en mis oídos interiores sonaba una frase de la traducción de Stephen Mitchell del Tao Te Ching: “Cuando pienses, permanece en lo simple”. La realización del mapa del cuerpo comparte con la Técnica Alexander la suprema virtud de una elegante simplicidad. Creo que, cuando la idea del mapa del cuerpo se presente de una forma sencilla y directa, la gente la ampliará y elaborará según sus necesidades. Un cantante necesita un mapa exacto y detallado de la respiración; un ceramista no, pero le conviene entender realmente bien las muñecas. Tanto el cantante como el ceramista necesitan una comprensión profunda del control central, el cual es recuperado con mayor facilidad por ambos en el contexto de un mapa del cuerpo cada vez más detallado y exacto.

Prólogo a la tercera edición

El mayor cambio en esta edición es la incorporación a los primeros capítulos de toda la información de relevancia para todos los capítulos que antes estuvieron dirigidos a actores, bailarines y músicos. El material específico para ellos continúa estando en esos capítulos, que son ahora apéndices. Hice este cambio porque me enteré de que la mayoría de la gente que no se dedica a la actuación, a la danza o a la música no lee esos capítulos, independientemente de la relevancia de la información contenida en ellos, como puede ser, por ejemplo, la relativa a la respiración. Espero que este cambio haga que la información esté más al alcance de todos.

Además de eso, he rehecho prácticamente cada página del libro, reflejando tanto lo que he aprendido como los consejos y comentarios que he recibido de otras personas sobre el libro. En las ediciones anteriores hacía un llamamiento para que me hicieran sugerencias de cambios que pudieran conseguir que el libro fuese más útil para los estudiantes y los profesores de la Técnica. Muchas personas respondieron, algunas con una o dos líneas, y otras con varias páginas de análisis y crítica constructiva. Me siento muy agradecida por esta amable ayuda, y la he utilizado, incluso cuando quizá parezca que no lo he hecho. Algunas personas querían que pusiera mucha más información sobre la llamada inhibición en el libro por entender que ésta es tan impor-

tante para la Técnica que un libro que no toque esta cuestión no puede ser sobre la Técnica Alexander. Estoy de acuerdo en que la inhibición es un componente crucial del control consciente constructivo, y el concepto de ella y su práctica inspiran cada página de este libro, incluso las secciones sobre los mapas del cuerpo: uno no puede realizar un mapa exacto sin anular el viejo mapa inexacto. El concepto de inhibición y la práctica están aquí. He intentado hacer que sean aún más explícitos en esta edición.

He visto a la gente utilizar este libro para transformarse y transformar su experiencia. ¿Cómo se puede utilizar bien este libro? Supón que compras el libro en julio de 1995. ¿Qué aspecto podría tener en julio de 1997 si está en la estantería permanente, junto a diarios de sueños, agendas y fotografías de vacaciones? Destartado. Maltratado. Subrayado. Resaltado con varios colores. Lleno de notas, preguntas y respuestas. Lleno de mapas mentales y dibujos. Repleto de citas de otros libros sobre la Técnica y de imágenes engrapadas o enganchadas con un clip. Podría tener el aspecto de ser vivido cómoda y felizmente, al igual que tu casa, y tu cuerpo. Te deseo un aprendizaje cómodo y feliz.

I

Bienvenido al estudio de la Técnica Alexander

Este libro de trabajo está diseñado para ayudarte en tu estudio de la Técnica. Manténlo cerca de ti, trabaja en él a diario o con la frecuencia que prefieras, hojéalo tranquilamente, juega con él, disfrútalo.

La Técnica Alexander es un método sencillo y práctico para mejorar la facilidad y la libertad de movimiento, el equilibrio, el apoyo, la flexibilidad y la coordinación. Es, por lo tanto, una herramienta valiosa para actores, bailarines y músicos. La práctica de la Técnica refina y agudiza la sensibilidad kinestésica, ofreciendo a la persona un control que es fluido y vivaz, en lugar de rígido. Proporciona un medio por el cual el uso de una parte (una voz, o un brazo, o una pierna) mejora al mejorar el uso de todo el cuerpo.

Estos son los principios de Alexander, o sus descubrimientos, como algunas personas los llaman:

Control Primario — El control primario es el mecanismo inherente e intrínseco para el equilibrio y el apoyo del cuerpo. Asegura que la postura erguida se hará sin esfuerzo y que el movimiento será sostenido y fluido. El control primario depende, como podremos ver, de la conservación o la recuperación de una relación dinámica entre la cabeza y la columna vertebral en el movimiento o en la quietud.

El “tirón hacia abajo” — Si queremos estar erguidos sin esfuerzo, ¿por qué experimentamos el esfuerzo al estarlo? Porque interferimos con las fuentes intrínsecas de equilibrio y apoyo. Imponemos un patrón de tensión por todo el cuerpo que compromete al control primario. Alexander llamó a este patrón de tensión “tirón hacia abajo”.

Control Consciente Constructivo — Alexander aprendió que es posible inhibir conscientemente el patrón de tensión impuesto que él llamó “tirón hacia abajo” y cooperar conscientemente con el control primario, facilitarlo, y de ese modo recuperar la gracia y la elegancia en el movimiento y la facilidad al estar sentados o de pie.

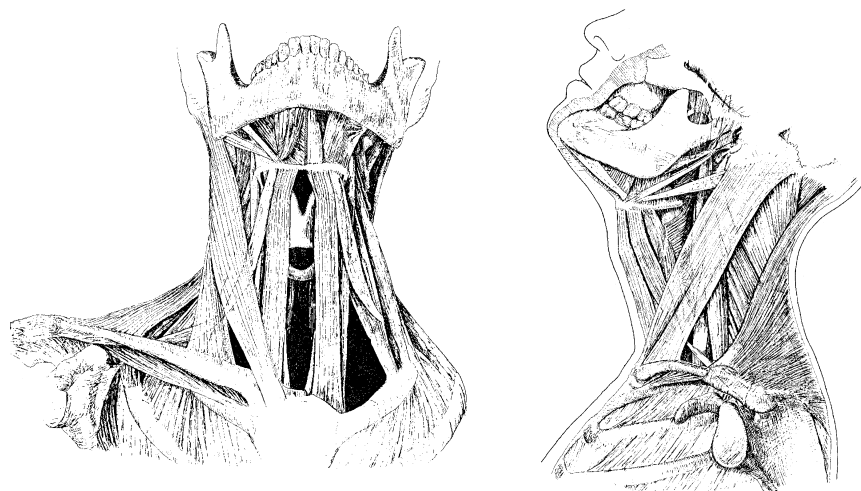
Posiblemente estarás pensando, al igual que muchos otros estudiantes, que este es un uso extraño de la palabra control. Si es así, quizás te ayude consultar el diccionario, como me ayudó a mí. Encontré varias definiciones de control que ponen el énfasis en el dominio o el mando, pero luego encontré una definición que decía: “orientación o regulación”. Creo que lo que Alexander tenía en mente era una orientación o regulación consciente constructiva, una cooperación consciente con la fuente del soporte psicomotor interior.

Yo formulo los descubrimientos de Alexander como Leyes del Movimiento Humano, leyes en el sentido científico, universales e invariables. Creo que hay dos:

Ley I. *El tensado habitual de los músculos del cuello en un tensado predecible e inevitable de todo el cuerpo. La relajación de la tensión en la totalidad debe empezar con la relajación de los músculos del cuello.*

Ley II. *Durante el movimiento, cuando éste es libre, la cabeza manda y el cuerpo la sigue. Más exactamente, la cabeza manda y la columnavertebral la sigue en una secuencia.*

Las siguientes páginas examinan estas Leyes, para que puedas entender exactamente cómo funcionan.

Los músculos del cuello:

Primera ley del Movimiento Humano: *El tensado habitual de los músculos del cuello tiene como consecuencia un tensado predecible e inevitable de todo el cuerpo. La relajación de la tensión en todo el cuerpo empieza con la relajación de los músculos del cuello.*

Estos constituyen el grupo muscular más importante del cuerpo en cuestión de libertad y facilidad de movimiento. Si tensas los músculos del cuello mientras te mueves, experimentarás la consecuente tensión de todo tu cuerpo. Ningún otro grupo de músculos tiene este poder. Si tensas otros grupos musculares (los músculos abdominales o los de los glúteos, por ejemplo) habrá un acomodamiento local a ese tensado que será idiosincrásico, particular para ti y para las circunstancias. Pero si tensas los músculos del

cuello, sufrirás una contracción global del cuerpo que tendrá un aspecto y una sensación muy similares a los de otras personas. Esta contracción de todo el cuerpo en respuesta a la contracción habitual de los músculos del cuello es lo que se denomina “tirón hacia abajo”.

¿Por qué determina el estado de los músculos del cuello el estado de la totalidad durante el movimiento? Por dos razones:

1. La tensión en el cuello distorsiona la relación entre hueso y hueso en el sistema esquelético, perjudicando a la capacidad del esqueleto de distribuir eficazmente el peso.
2. La tensión en el cuello interfiere con el soporte muscular involuntario para los movimientos voluntaria.

La primera razón puede comprenderse fácilmente examinando la distribución del peso en el esqueleto. Fíjate que el peso de la cabeza se centra en la parte de la columna que lo soporta, que es la mitad delantera. (La mitad trasera de la columna, vista de lado, alberga el sistema nervioso y no soporta ningún peso). Observa que el peso se reparte hacia abajo por las curvas cervical y torácica de la columna, entrando en las grandes vértebras que soportan el peso y que se encuentran entre las costillas y la pelvis. Luego pasa hacia la articulación de la cadera y continúa por la articulación de la rodilla y el tobillo, y desde ahí por el arco del pie hasta el suelo. Es una arquitectura hermosa y eficaz.



Línea de Gravedad

Es decir, la arquitectura es eficaz hasta que, o a menos que, tensemos los músculos del cuello, en cuyo caso la eficacia se ve comprometida. Dado que los músculos del cuello son los que mueven la cabeza y que cuando un músculo es tensado se acorta, cuando tensamos los músculos del cuello la cabeza es impulsada fuera de su relación de descanso con la columna y sobreviene una serie de compensaciones. Típicamente, la parte superior de la columna se deja caer hacia atrás, presionando la parte inferior. Para aliviar la presión sobre la parte inferior de la espalda, lo habitual es que la pelvis se incline empujando las articulaciones de la cadera hacia

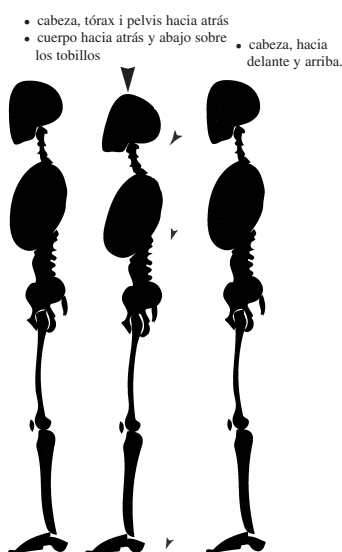


Ilustración esquemática de los efectos del "tirón hacia abajo"

delante, y entonces las piernas se tensan y se pierde comodidad en las rodillas y los tobillos. Esto tiene como resultado una alteración en la forma de caminar y un esfuerzo para mantenerse erguido. La relación de descanso de la estructura del brazo con la columna vertebral también se distorsiona de una manera que examinaremos en detalle más adelante. Toda la contracción del cuerpo que describimos en este párrafo es lo que llamamos el "tirón hacia abajo".

Todo el patrón de contracción empieza con la alteración de la relación de la cabeza con la columna, porque los músculos del cuello contraídos son los que mueven la cabeza, y su contracción se vuelve habitual. La cabeza no consigue volver a la relación de descanso. Esta distorsión es desastrosa para la calidad de su movimiento, pues la relación de descanso es ese lugar desde el cual éste resulta más fácil en cualquier dirección. De hecho, la movilidad de la cabeza estará limitada en el mismo grado en que esos músculos se tensen.

La relación de descanso de la estructura del brazo con la columna vertebral también se distorsiona de una manera que examinaremos en detalle más adelante.

¿Cómo cambia la relación cabeza-columna cuando los músculos del cuello se contraen? La cabeza es tirada 1) hacia delante de la columna, y 2) más cerca del suelo y, al mismo tiempo, 3) se inclina hacia atrás.

Alexander puso nombre a estas tres direcciones cuando dijo que la cabeza se mueve hacia abajo y hacia atrás en un mal uso. La denominó “abajo hacia el suelo” (2) e “inclinación hacia atrás” (3). No le puso nombre a (1), el tirón de la cabeza en su totalidad hacia la parte delantera de la columna. Es importante ponerle nombre a la dimensión hacia delante de este movimiento porque, en ocasiones, los estudiantes que saben que su cabeza debe moverse hacia delante y arriba para recuperar la relación de descanso con la columna sienten que la cabeza en su totalidad se está moviendo hacia atrás en relación con la columna y creen que están haciendo algo mal. No, sencillamente están notando el movimiento de la cabeza en relación con la columna, en lugar del movimiento de la cabeza hacia delante por su inclinación hacia atrás. ¿Lo has entendido?

Para resumir: la primera razón por la cual el estado de los músculos del cuello determina el estado de la totalidad es que su contracción habitual distorsiona nuestro esqueleto de una forma que le impide repartir el peso eficientemente. Lo que sentimos como un esfuerzo por mantenernos erguidos es la compensación por la pérdida de esa eficacia.

La segunda razón por la cual el estado de los músculos del cuello determina el estado de la totalidad es que el soporte muscular reflejo para el cuerpo se ve comprometido por el “tirón hacia abajo”. Esta situación de peligro para el soporte reflejo fue investigado definitivamente por Frank Pierce Jones. Puedes leer sobre esa investigación en su libro *Body Awareness in Action* y en sus numerosos artículos en revistas médicas y científicas que pronto serán reunidos y publicados por Richard Brown. Otros científicos, incluido el Dr. David Garlick, médico y fisiólogo australiano, están repitiendo el trabajo de Jones y continuándolo para una comprensión total de los mecanismos posturales del cuerpo. Este manual ni

siquiera intentará resumir la información científica sobre este tema, porque se puede acceder fácilmente a ella en otras partes y porque lo que aquí nos interesa es la aplicación práctica de lo que se ha verificado en ese trabajo.

Lo que es de una profunda importancia práctica es lo siguiente. Hay dos categorías de actividad muscular: voluntaria e involuntaria. La actividad voluntaria la experimentamos directamente: cuando muevo mi brazo para agarrar un vaso de agua, sé que lo estoy moviendo y siento la sensación de su movimiento abiertamente como tal. Pero sólo puedo sentir indirectamente la actividad muscular involuntaria que me mantiene erguida mientras alargo la mano para agarrar el vaso, del mismo modo que sólo puedo sentir indirectamente el latir de mi corazón o la elevación y caída de mi diafragma. Siento el trabajo involuntario indirectamente, como la sensación de ser sostenida o equilibrada o de que me laten el corazón. Si los humanos sintiésemos el trabajo involuntario directamente, como lo hacemos con el movimiento de un brazo, nos sentiríamos abrumados por las sensaciones.

Pero he aquí el problema. El patrón de tensión que Alexander llamó el “tirón hacia abajo” interfiere con, o se opone a, o contra-resta, los patrones involuntarios que nos sostienen. Típicamente, estos patrones reflejo involuntarios nos alargan, especialmente cuando implican a la columna vertebral. El “tirón hacia abajo” nos acorta. El resultado es un esfuerzo por estar erguidos que muchas personas llegan a aceptar como normal, confundiendo el esfuerzo de compensación con el esfuerzo para estar derechas. Las personas están tan acostumbradas a este esfuerzo que cuando saborean por primera vez desde su infancia el hecho de estar erguidas sin esfuerzo, a veces les da la impresión de que se van a caer.

Y lo que es peor, el movimiento voluntario pierde calidad en la medida en que pierde su soporte involuntario. Supón que alargo el brazo para agarrar un vaso de agua. Si estoy permitiendo el libre fluir de mis reflejos posturales, me sentiré equilibrada y sostenida, y coger el vaso me resultará fácil y lo haré con confianza. Si no es

así, sentiré el esfuerzo de fondo y un esfuerzo desmedido al alargar el brazo hacia el vaso.

De modo que podríamos afirmar el propósito de la técnica en una frase: *El propósito de la Técnica Alexander es aprender a sacar un provecho óptimo de la estructura ósea (provecho mecánico, en palabras de Alexander) y del soporte muscular involuntario para el movimiento voluntario.*

Segunda ley del Movimiento Humano: *En el movimiento, cuando éste es libre, la cabeza manda y el cuerpo la sigue. Más exactamente, la cabeza manda y la columna la sigue en secuencia.*

El patrón de “cabeza conductora/columna que le sigue” es común a todos los vertebrados, tal como puede observarse en la naturaleza dondequiera que uno vaya. A menudo encuentro que las personas tienen un acceso más rápido a lo que ya saben acerca del hecho de que la cabeza conduce al cuerpo si piensan en el movimiento animal. ¿Recuerdas lo que hace un gato cuando se pone de pie después de haber estado descansando? Lo primero que ocurre es que la cabeza empieza a moverse a la altura de la articulación de la cabeza con la columna. (Recuerda que sólo nos movemos en las articulaciones, de modo que si una cabeza se ha de mover, debe moverse en su articulación: su unión con la columna). Luego hay una oleada de activación que baja por la columna vertebral del gato y que dura medio segundo. La espalda del animal parece cobrar vida. Sólo entonces se ven implicadas las patas. Los miembros, a su vez, parecen encajar de una forma natural con el movimiento vivaz que ha activado a la columna vertebral. Entonces, dondequiera que el gato vaya (a trepar a un sofá, a bajarse de él, a mojar su cabeza en un tazón de agua, a jugar con otro gato, a dar la vuelta a la esquina, o incluso a retroceder) la cabeza conduce a la columna, y ese movimiento primario (el primer nombre que Alexander le dio al control primario) sigue siendo el contexto en el que todos los demás movimientos ocurren. Si eres capaz de imaginar claramente el

movimiento del gato has captado el movimiento primario que la Técnica Alexander puede liberar en ti.

Ahora recuerda dónde has visto lo mismo en el movimiento humano. Si has visto a Michael Jordan hacer una canasta o a Eric Davis darle con el bate a la pelota o a Patricia McBride elevarse sobre las puntas de sus el pies o a Michael Moschen haciendo juegos malabares o a Aprille Milo cantar una frase larga, has visto el movimiento primario en acción. Estas personas activan en un movimiento vertical el mismo soporte reflejo que el gato activa horizontalmente. Exactamente el mismo. Y este soporte, este estiramiento, le otorga al movimiento humano la misma gracia y totalidad que admiramos en los animales.

Observa a un bebé gatear. Me encanta cuando mis alumnos traen a un bebé a la clase. Entonces podemos observarlo y ver cómo su pequeña cabeza manda y el cuerpo la sigue, y podemos gatear con él. Una semana antes de escribir esto, di una clase en el estado de Memphis y tuve la buena fortuna de que un bebé de aproximadamente diez meses asistiera con su madre. La niña estaba de buen humor y ansiosa por moverse y, al poco rato, se encontraba en medio del estudio con veinte bailarines a su alrededor imitando cada movimiento que ella hacía. Ella lo encontró muy divertido y les dio mucho que imitar. Esta bebita enseñó más a esos jóvenes bailarines sobre las fuentes de gracia y libertad del cuerpo de lo que yo podría haberles enseñado sin ella en muchas horas, porque su control primario no estaba limitado por contracciones contrarrestantes.

Observé a los bailarines aprender de ese bebé a tener una mayor confianza en sus cuerpos. Los vi descubrir que esa misma organización y soporte que ella tenía era intrínseco en ellos y que podía ser liberado. Aprendieron que podían cooperar conscientemente con ese patrón involuntario, que podían experimentarlo conscientemente como un potente impulso hacia el alargamiento de la columna vertebral. Más adelante, durante la sesión, descubrieron que si se dejaban llevar por ese impulso cuando se elevaban sobre las puntas de los dedos del pie conseguían un movimiento boyante y organi-

zado y que les conducía fácilmente hasta el siguiente movimiento.

A veces la gente se siente frustrada al liberar su control primario debido a un desalentador sentido del poder del hábito, la fuerza del “tirón hacia abajo”. Yo les digo: “Frustraos, pero no os desaniméis, porque no importa cuán poderoso sea un hábito, no se compara con el poder del control primario. Éste hace que dos mil osos polares suban por acantilados de más de diez pies de altura como si no pesaran nada. Lo he visto con mis propios ojos en el zoológico de St. Louis. No importa cuán viejos sean vuestros hábitos de contracción, no lo son tanto como vuestro control primario, que es vuestro desde que teníais unas semanas de vida. Y lo milagroso es que el control primario nunca se deteriora, ni siquiera después de décadas de contracciones contrarrestantes. Se queda esperando en tu columna vertebral como un bulbo que espera durante el invierno a que el sol de tu inteligencia brille sobre él para poder florecer”. A. R. Alexander escribió en una ocasión: “Sed pacientes, manteneos en el principio, y éste se abrirá como una gran coliflor”.

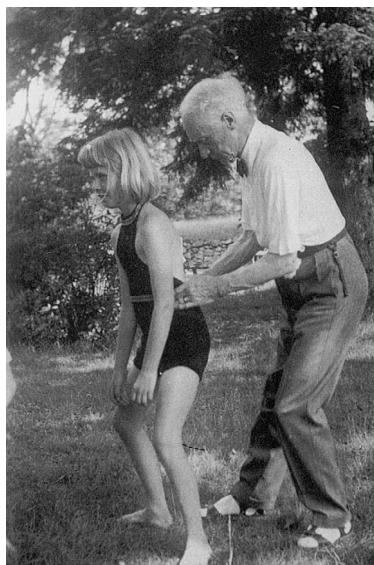
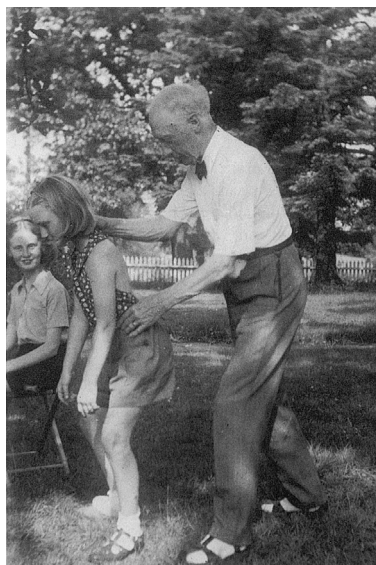
Escollos

Piensa en cualquier historia de aventuras que se te ocurra y recordarás cuántos peligros encontró y superó el héroe o la heroína, cuántos abismos, tentaciones, dragones o diablos venció en su camino hacia la recompensa. Tu aventura para liberar tu control primario tiene sólo un escollo importante, aparte del desaliento que ya he mencionado y consiste en intentar HACERLO en lugar de LIBERARLO. Si en lugar de permitir el alargamiento reflejo de tu columna vertebral intentas alargarla con un movimiento voluntario similar al de recoger vidrios del agua, no conseguirás lo que buscas, sino algo bastante distinto: no conseguirás una liberación, sino una rigidez; ni un alargamiento, sino una sensación de estiramiento; ni facilidad, sino una atadura; ni soporte, sino esfuerzo; ni libertad, sino postura (¡puaj!) Si te descubres haciendo eso, desiste. Ve al zoológico, o

cómete un helado, o lee un libro de misterio, y luego vuelve más tarde al asunto y reconsidéralo.

Hay un hacer en el reaprendizaje del control primario, pero es sutil y sofisticado. Es el hacer de la cooperación. Cooperas voluntariamente, intencionadamente, al 100 %, con ese soporte vital intrínseco e inherente. De manera que también hay un “no-hacer”. No podrías hacer el patrón con el que estás cooperando, más de lo que podrías hacer latir a tu propio corazón. Está incorporado en ti al más profundo nivel fisiológico. Esto me recuerda el Salmo 139. Mi control primario ha estado conmigo desde que “tú me tejiste en el vientre de mi madre”. Nuestra tarea consiste en restaurar los puntos originales. Nuestro objetivo es una segunda inocencia.

Para ilustrar mejor esto he incluido en este manual una foto de F. M. Alexander después de haber recuperado la gracia de su control primario. Fíjate en la facilidad que hay en su cuerpo, la falta de esfuerzo en la rectitud de su espalda. Luego pasa a la segunda página y observa lo mismo en la niña. Ella es la primera inocencia, Alexander es la segunda.





Si deseas leer acerca de cómo Alexander hizo sus descubrimientos, la mejor fuente son sus propias palabras. Escribió cuatro libros que Edward Maisel ha editado en uno sólo, de bolsillo, llamado *The Alexander Technique: The Essential Writings of F. M. Alexander*.

Recomiendo esta lectura selecta antes que la de los volúmenes originales, que son más largos, en la mayoría de los casos.

Para dejarte saborear un poco los escritos de Alexander, he aquí un párrafo sobre su propio control primario, extraído de su libro *The Universal Constant in Living*:

Cuando estaba experimentando con diversas maneras de utilizarme a mí mismo en un intento de mejorar el funcionamiento de mis cuerdas vocales, descubrí que un cierto uso de la cabeza en relación con el cuello, y de la cabeza y el cuerpo en relación con el torso y con otras partes del organismo, si se utilizaba de forma consciente y continua, aseguraba, tal como se demostró en mi caso, el establecimiento de una forma de uso de uno mismo como un todo que ofrece las mejores condiciones para elevar la norma de funcionamiento de los diversos mecanismos, órganos y sistemas. Descubrí que, en la práctica, este uso de las partes, empezando por el uso de la cabeza en relación con el cuello, constituía un control primario de los mecanismos en su totalidad, incluyendo un control en funcionamiento en el organismo, y que cuando yo interfería con el empleo del control primario de mi forma de uso, esto estaba siempre asociado a una disminución del nivel de mi funcionamiento general.

Esto hizo que me diera cuenta de que había encontrado una manera de juzgar si la influencia de nuestra forma de uso está afectando de un modo adverso, o no, a nuestro funcionamiento general, y el criterio es si esta forma de uso está interfiriendo con el empleo correcto del control primario o no.