

Blog de John Nicholls

Explicación de la TA

Primera edición de *Explaining the AT*, <https://www.johnnichollsat.com/>

Traducido por Conchita Forn Donat, ©2018

Nota de la traductora

Se escribe **Técnica** con mayúscula cuando se refiere a la técnica de Frederick Matthias Alexander, abreviado TA.

FM es como llamaban a Frederick Matthias Alexander sus alumnos y estudiantes.

Las referencias y citas de los libros (corregidas por la traductora) y las notas breves se han incluido en el texto entre paréntesis; si existe una traducción de Conchita Forn Donat, las referencias son a dicha traducción. Las notas largas se han incluido en el texto en letra de menor tamaño.

Se utilizan las abreviaturas siguientes en las citas de libros y artículos:

- HSH* F. M. ALEXANDER, *La herencia suprema del hombre*, 1910.
CCCI F. M. ALEXANDER, *El control consciente y constructivo del individuo*, 1923.
USM F. M. ALEXANDER, *El uso de sí mismo*, 1932.
CUV F. M. ALEXANDER, *La constante universal en la vida*, 1941.
- AYC* F. M. ALEXANDER, *Artículos y conferencias*, editado por Jean M. O. Fisher, 1995.
HMIT TONY EVERETT y CLARE KELL, *Human Movement: An Introductory Text*, Churchill Livingstone, 2010.
SME GODDARD BINKLEY, *El sí mismo en expansión*, 1993.
TAVM PATRICK MACDONALD, *La Técnica Alexander vista por mí*, 1989.

Capítulo 1. Respiración

1.1 Desde el principio

La respiración fue el enfoque principal del trabajo de F. M. Alexander desde el principio: fueron sus propios problemas respiratorios y vocales los que le estimularon para observar sus propios patrones de mala coordinación; al principio se anunció en Melbourne, Australia como maestro de reeducación vocal y respiratoria; un periodista de Sydney, tras trasladarse FM allí desde Melbourne, le llamó “el hombre que respira”; y dedicó la totalidad de la tercera parte de su primer libro a la respiración. El asunto puede resultar confuso porque hay también referencias a FM y a algunos maestros de la primera generación diciéndole a la gente a veces que no pensara en la respiración y que esta se ocuparía de sí misma, pero en las explicaciones de los diarios escritos por la gente mientras estaba recibiendo clases de FM (véase *La piedra filosofal*, editado por Jean M.O. Fischer en 1998 y *El sí mismo en expansión* de Goddard Binkley, 1993) hay referencias frecuentes de FM pidiéndole a los alumnos que permitieran a las costillas moverse, expandirse y contraerse. La confusión puede aclararse del todo al darse cuenta de que las instrucciones de no pensar en la respiración probablemente se refieren a inhibir los modos habituales de respirar tales como elevar el pecho y sorber aire; en cambio, hay que dirigir las costillas para que se expandan y contraigan lateralmente como medio indirecto de introducir y sacar el aire del cuerpo mientras se mantiene la longitud y anchura generales.

1.2 Ensanchar la espalda

He aquí la única descripción escrita de Alexander de lo que él quería decir con ensanchar la espalda, sacada del apartado titulado “Aclaración” de *El control consciente y constructivo del individuo*:

Lo que realmente ocurre es que se produce un cambio muy marcado en la posición de las estructuras óseas del tórax (particularmente visibles desde detrás) y también un alargamiento permanente de la cavidad torácica, con un aumento sorprendente de la movilidad torácica y la mínima tensión muscular de todos los mecanismos implicados. (CCCI, 2.4.5 párrafo 2.)

Es realmente imposible entender y experimentar el ensanchamiento sin ninguna conciencia del movimiento de las costillas que FM está pidiendo en la expresión “movilidad torácica”. La respiración es un movimiento en el cuerpo y en todos los movimientos podemos preguntar: “¿En qué dirección (o direcciones) nos gustaría que tuviera lugar el movimiento y en qué dirección (o direcciones) nos gustaría que NO tuviera lugar?” De esta manera podemos aplicar la inhibición y dirección al modo en que respiramos, dentro del contexto general de alargamiento y ensanchamiento, de ir arriba.

1.3 Liberar el cuello y la respiración

Liberar el cuello requiere no sólo liberar en la articulación atlanto-occipital, sin también liberar la columna vertebral del cuello entera. Los hábitos de hacer entrar el aire y aguantar la respiración siempre implican a los músculos del cuello en su conexión con la parte superior del tórax, así que necesitamos *liberar el cuello para liberar las costillas y liberar las costillas para liberar el cuello*.

Capítulo 2. Explicación de la TA

Los apartados 2.1 y 2.2 se han publicado en *AmSAT Journal*, primavera de 2014, ejemplar nº 5.

2.1 Coordinación general

Coordinación general

La mayoría de maestros tienen dificultad para explicar la Técnica Alexander. Es fácil empantanarse en la jerga que no comunica nada significativo al recién llegado corriente: términos como “uso”, “control primario”, “no-hacer”, “obtención del fin”, “inhibición” y “dirección”, que aunque valiosos una vez que su significado se ha comprendido experimentalmente, hasta ese momento sólo pueden parecer demasiado abstractos y rozando el rendimiento de culto. O las explicaciones enfocadas en la conciencia pueden evaporarse en fuegos fatuos de filosofía neo-zen que nos dejan con una apariencia apenas distinguible de muchas prácticas disponibles basadas en la atención. Así que mientras que la conciencia es claramente importante, pienso que hacemos mejor en empezar modestamente con los elementos físicos únicos de la Técnica y subir a hurtadillas a la conciencia más tarde.

Los cuatro libros de Alexander tampoco comunican bien a un lector del siglo XXI. No obstante, en el segundo libro de FM, *El control consciente y constructivo del individuo (CCCI)*, que él también consideraba el mejor, hace una distinción de mucha ayuda entre “coordinación en una base general” y “coordinación en una base específica” (CCCI, 3.1 párrafo 16; véase la explicación en CCCI, 1.3 nota al párrafo 3). La mayoría de la gente piensa en la coordinación en relación con destrezas específicas: practicar un deporte o tocar un instrumento musical, por ejemplo. Pero eso es coordinación según una base específica. La coordinación general es una cualidad persuasiva que ponemos en cada destreza específica o incluso la más mundana de nuestras actividades. Se la toca simplistamente cuando los entrenadores deportivos exhortan a sus alumnos a prestar atención a su “forma” al ejecutar un ejercicio específico. Pero a menudo esto es poco más que una idea bien tosca de mantener el alineamiento corporal. Si miráramos esto más profundamente, podríamos decir que los músculos principales del cuerpo (los músculos esqueléticos) tiene tres funciones básicas a efectuar:

1. Ayudar a sostenernos, dándonos soporte postural en oposición a la gravedad. Un esqueleto no puede quedarse enderezado sin ayuda muscular.
2. Nos desplazan alrededor, permitiéndonos interactuar con el mundo de nuestro alrededor y con las demás personas.
3. Nos “hacen respirar”. Aunque el proceso fisiológico de la respiración tiene lugar en los pulmones, requiere de la musculatura del diafragma, tórax, etc. para meter y sacar el aire de los pulmones.

Estas tres funciones deberían operar armoniosamente entre sí, en sinergia, de manera que cada una facilitara las demás. Ciertamente, a menudo puede observarse la sinergia en los niños pequeños, aunque no deberíamos dar por hecho que todos los niños pequeños son perfectos en esta cuestión. (Como con todos los talentos y funciones, hay variabilidad en la coordinación general entre los niños.) Pero en la mayoría de adultos las tres funciones musculares básicas de soporte postural, movimiento y respiración interfieren en las demás más a menudo de lo que se facilitan entre sí. Los hábitos de postura derrumbada o rígida están restringiendo el movimiento y la respiración; hábitos de movimiento desmañados están interfiriendo con el soporte postural y la respiración óptimos; y los hábitos de respiración restringida están limitando el movimiento y el soporte postural.

El cómo estas tres funciones operan juntas podría llamarse, haciendo eco de FM en CCCI, “coordinación general” para distinguirla de la coordinación específica de, digamos, las manos y dedos para tocar el piano, o las manos y ojos para jugar al tenis. En la jerga de Alexander se corresponde mucho con el uso, pero es algo más fácil de explicar. Así que podríamos decir que F. M. Alexander, mientras intentaba vencer su propio problema con la coordinación específica de la voz y la respiración, llegó a darse cuenta de que necesitaba considerar el asunto más grande de su coordinación general, la sinergia (o la carencia de ella) del soporte postural, el movimiento y la respiración. Aquello parecería un desafío muy intimidatorio a emprender, si no fuera por otra observación notable que hizo. Mientras se observaba a sí mismo, escribió que se dio cuenta de que “cierto uso de la cabeza en relación con el cuello y de la cabeza y cuello en relación con el torso y las otras partes del organismo... constituía un control primario de los mecanismos *como una totalidad*” (CUV, 1.1.10).

Ahora el término “control primario” y su descripción como la relación entre cabeza, cuello y espalda, usualmente tampoco comunica bien. Respecto a la relación

Coordinación general

cabeza, cuello, espalda, la gente podría inclinarse a pensar: “Bien, todos tenemos una cabeza, un cuello y una espalda y sí, están relacionados entre sí. Luego ¿qué importa?” Y el término control primario puede parecer que sugiere algún sistema de control sorprendente enclavado dentro del sistema nervioso, pero hasta ahora no observado por los anatomistas y fisiólogos. Así que veamos si podemos encontrar otra manera de hablar de ello.

2.2 El control primario

27 de febrero de 2011

Consideremos otra manera de describir el control primario. Si el problema es el de mejorar la coordinación general, es decir, la integración del soporte postural, el movimiento y la respiración, entonces podríamos decir que F. M. Alexander descubrió que la clave de esto yace en la manera en que los músculos están organizados para soportar el peso de la cabeza y la manera en que los músculos de la espalda están organizados para soportar el tronco. Cuando la cabeza y el tronco tienen un soporte óptimo de los músculos del cuello y la espalda, tenemos un porte enderezado fácil, no derrumbado ni rígido, lo cual a su vez hace todo movimiento más fácil ya que somos un peso elástico, no un peso muerto; y con el soporte erecto atravesando la columna vertebral, la musculatura del tronco permanece lo bastante elástica para permitir la movilidad plena natural del diafragma, las costillas, la musculatura abdominal y de la espalda para respirar.

¿Cómo funciona todo esto? Cuando me estaba formando como maestro de Alexander a mediados de los años 1970, una idea popular entre los maestros era que como el peso de la cabeza no está uniformemente equilibrado sobre el extremo superior de la columna vertebral, sino que en cambio tenía una inclinación hacia delante, soltar los músculos de detrás del cuello haría oscilar a la cabeza hacia delante y esto a su vez estiraría los músculos del cuello los cuales adquirirían tono por reflejo y soportarían el peso de la cabeza. De algún modo nunca explicado con claridad, esto se suponía que provocaría una cadena de reflejos bajando por toda la columna vertebral para sostener el tronco. Hoy día veo varios problemas en esta explicación:

1. Aunque nos gusta decir a nuestros alumnos que no hay una posición de la cabeza correcta, esta explicación sí parece a primera vista contradecir eso. (Veremos más tarde una explicación diferente de por qué en algunas situaciones el ángulo o posición de la cabeza marca una mayor diferencia en unos que en otros.)
2. Hay situaciones en las que soltar el cuello y dirigir la cabeza y la espalda tienen un impacto considerable sobre la coordinación general, pero en las que la gravedad no está llevando la cabeza hacia delante y por lo tanto estirando los músculos cervicales superiores. Por ejemplo, nadando en estilo libre, donde el agua soporta el peso de la cabeza al soltar el cuello; o acostado de lado con la cabeza sobre una almohada, donde la gravedad va a meter la cabeza dentro de la almohada en lugar de hacia delante de la columna vertebral.
3. Hace tiempo que los científicos han abandonado totalmente el esfuerzo de explicar la postura erecta humana como una serie de reflejos por ser inadecuado para explicar la variabilidad y adaptabilidad de las respuestas posturales humanas. El modelo reflejo va asociado al trabajo pionero del pionero británico en neurofisiología Sir Charles Sherrington (1857-1952), un casi contemporáneo de Alexander. Un trabajo maravilloso en su época y desde entonces, como con todo trabajo científico, otros han construido sobre él, lo han ampliado y han encontrado defectos en él. Si simplemente usted escribe en Google “Limitaciones del modelo reflejo postural de Sherrington”, encontrará material que leer sobre este tema. O un buen resumen es un artículo titulado *Why and How are Posture and Movement Coordinated* de JEAN MASSION y otros, publicado en 2004.

En su último libro, *La constante universal en la vida* (CUV, 1.1.10), FM escribe: “yo había descubierto un método mediante el cual podemos averiguar si la influencia de nuestra forma de uso está afectando nuestro funcionamiento general de forma adversa o todo lo contrario”. En línea con esta cita, yo preferiría ver la libertad y equilibrio de la cabeza sobre el extremo superior de la columna al menos tanto como un criterio como una causa de buen uso o coordinación general

El control primario

mejorada. Los científicos teóricos y experimentales modernos que estudian el tema de la postura, hablan a veces de ella en términos de organización de los grados de libertad. Expresado con mucha sencillez, esto significa que como tenemos muchas articulaciones flexibles no sólo en las extremidades y sus uniones al tronco, sino también a lo largo del eje de la columna vertebral, mantener la postura erecta requiere estrategias para limitar el movimiento en estas articulaciones de modo que no nos doblemos y derrumbemos continuamente. No obstante, no queremos hacer esto de tal manera que nos pongamos rígidos y hagamos el movimiento y la respiración difíciles. Me viene a la mente una frase utilizada a menudo por Walter Carrington cuando yo estaba a su alrededor: necesitamos un “amarre elástico”, pero no un “amarre rígido”.

¿Cómo podemos juzgar si nosotros o algún otro, estamos logrando algo cercano al amarre elástico? Bien, los criterios son obvios. Si usted puede alcanzar fácilmente su altura plena natural con la elasticidad plena natural de la columna vertebral, y si usted puede lograr eso sin bloquear la cabeza sobre el extremo superior de la columna y sin restringir los movimientos del diafragma y las costillas (especialmente detrás) para respirar, usted está bien soportado sin comprometer el buen movimiento y la respiración; de hecho, usted está mostrando una buena coordinación general. De esta manera la libertad del cuello, equilibrio de la cabeza y apertura de la espalda son todos un medio de trabajar hacia la sinergia óptima de soporte postural, movimiento y respiración, y un criterio para valorar el éxito que tenemos en ese proceso.

2.3 Los reflejos

13 de marzo de 2011

¿Qué les ocurrió a los reflejos? Mucha literatura de Alexander ha usado referencias a los “reflejos posturales” como explicaciones de cómo funciona la Técnica. El propio FM hace referencia en sus libros y en las transcripciones de conferencias públicas al trabajo de Rudolph Magnus sobre los reflejos de la cabeza y el cuello como “demostración” de su trabajo. Y el libro de Frank Pierce Jones, *Libertad para cambiar*, hace mucho uso de los reflejos de cabeza/cuello en el apartado 13.6 de la explicación científica de la TA. No obstante, estas explicaciones no se sostienen muy bien ante el escrutinio en profundidad.

Magnus estuvo experimentando con gatos y otros animales “descerebrados”; en otras palabras, las partes superiores de sus cerebros se habían hecho no-funcionales. En esta situación eran evidentes las respuestas muy visibles a cambios en las actitudes de la cabeza y el cuello. Estos son los reflejos tónicos del cuello y los reflejos laberínticos, los cuales alteran el tono muscular flexor o extensor en las extremidades de maneras muy específicas. Pueden encontrarse explicaciones detalladas de esto en literatura más reciente, por ejemplo en los dos libros del Dr. TRISTAM ROBERTS: *The Neurophysiology of Postural Mechanisms* y *Entender el equilibrio: Mecánica de la postura y la locomoción*. El Dr. Roberts da ejemplos de cómo estos reflejos encajan con patrones de movimiento corrientes en criaturas de cuatro patas tales como gatos y caballos, la cabeza y cuello del caballo levantadas al prepararse para saltar una valla, por ejemplo, preparando las extremidades para el potente empujón con las patas traseras. En las Conferencias de Cameron Prize, el propio Magnus da el siguiente ejemplo con gatos:

Un gato que ve algo comestible sobre el suelo, flexiona la cabeza en dirección ventral y esto hace que las extremidades anteriores se relajen de manera que el hocico se mueve hacia el suelo; pero si se sostiene un trozo de comida arriba en el aire, el estímulo óptico causa la dorsiflexión de la cabeza. Esto educa la fuerte extensión de las extremidades delanteras sin una notable extensión de las extremidades traseras. El cuerpo del animal no sólo apunta hacia la comida, sino que también se coloca en una posición que es óptima para el reflejo de salto, de manera que el animal puede alcanzar la comida mediante una fuerte extensión simultánea repentina de las extremidades traseras. ([Conferencias de Rudolph Magnus](#), 3.1.4.1.4 párrafo 2.)

En las criaturas de cuatro patas, estos reflejos tónicos parece que desempeñan un papel significativo en el movimiento adulto, quizá porque el cuello y cabeza del animal están hacia afuera por delante de sus puntos de soporte desde las cuatro extremidades y el hecho de que todos sus movimientos están orientados en la dirección de la cabeza y columna vertebral. Sin embargo, el movimiento humano es más complejo. Nuestras columnas vertebrales apuntan hacia arriba incluso al

Los reflejos

desplazarnos hacia delante y no necesitamos llevar la boca a la comida y bebida, o explorar gracias a que tenemos manos para interactuar con el mundo. Así estos tipos de reflejos tónicos de cabeza y cuello, mientras que son visibles en los bebés humanos en su primer mes de vida, rápidamente desaparecen al integrarse dentro de respuestas más flexibles. Por lo tanto, forman parte de un grupo de reflejos conocidos colectivamente como “reflejos primitivos” los cuales son un indicador de problemas serios si persisten en los niños o reaparecen más tarde en la vida.

Otros reflejos estudiados por Magnus incluyen los reflejos de enderezamiento (conocidos también como reacciones de enderezamiento) y las reacciones de soporte positivas, las cuales aparecen de los 3 a 8 meses o cosa así de vida del niño, tras haberse integrado los “reflejos primitivos” en los patrones de movimiento más flexibles. Estos parecen ser importantes bloques de construcción que ayudan al niño a desarrollarse hacia la postura erecta plena. Es como si dieran un punto de partida para así no dejar que el niño confíe en la pura prueba y error en el vacío, por así decir. Las reacciones de enderezamiento permiten al niño recuperar la orientación erecta normal de la cabeza, y de la cabeza y cuerpo entre sí, tras cualquier movimiento que la desplace. Las reacciones de soporte positivas forman parte de los procesos de establecer suficiente tono en los músculos extensores de las extremidades y el tronco para que el niño se sostenga a sí mismo (al nacer hay predominio del tono flexor). Pero estos reflejos o reacciones también se incorporan gradualmente en un equilibrio más flexible y unas respuestas posturales a menudo catalogadas de “reacciones de equilibrio” (o “respuestas”). El cambio de terminología de reflejos a reacciones corresponde a un cambio de estímulo-respuesta estereotipada de un reflejo al comportamiento dependiente del contexto y altamente adaptable que mostramos como humanos erectos normales. En años recientes se ha hecho evidente para los investigadores que estudian este tema que los reflejos, que requieren un estímulo externo para educir la respuesta predeterminada, no pueden explicar plenamente la coordinación de postura y movimiento. He aquí una cita de una de las figuras clave en este desarrollo , VIKTOR GURFINKEL, de su artículo de 1994, *The Mechanisms of Postural Regulation in Man*:

No obstante, los principales problemas de regulación postural resultan ser mucho mayores que sólo el mantenimiento del cuerpo en una posición variable en el espacio. Incluyen la adaptación de la postura al movimiento anticipado y el mantenimiento del equilibrio durante la locomoción y otras formas de movimiento. Pero incluso el simple mantenimiento de la postura vertical no puede reducirse a un conjunto de reflejos de estiramiento locales. Incluso si se supone que este mecanismo es el principal para mantener los ángulos de articulaciones dadas, muchas cuestiones quedan sin consideración:

¿Qué mecanismos establecen y forman la postura inicial que sirve como referencia para los mecanismos correctores?

¿Cómo proceden los movimientos que requieren cambios de la postura inicial o que acompañan sus alteraciones contra estos mecanismos estabilizadores de fondo?

¿De que manera se logra la coordinación de las numerosas cadenas de reflejos correctores de la postura en un sistema de múltiples elementos?

Finalmente, para regular la posición del cuerpo respecto a la vertical, el sistema nervioso debe tener su representación interna.

Un espectro tan amplio de tareas de regulación postural difícilmente puede ser completado mediante un sistema de control sencillo basado exclusivamente en reacciones reflejas. En las dos últimas décadas, han aparecido conceptos sobre “sinergias”, “estrategias” y “programas centrales” posturales en los cuales se asigna un papel significativo en la regulación postural al trabajo de mecanismos centrales (véase JEAN MASSION, *Movement, posture and equilibrium: interaction and coordination*, 1991).

En el próximo apartado de este capítulo, intentaré examinar cómo estas nuevas ideas de representación interna (conocida también como “esquema corporal”), sinergias, estrategias y programas centrales encajan realmente muy bien en algunas características clave de la Técnica Alexander, aumentando su valor como proceso educativo.

No obstante, la existencia de reacciones de enderezamiento y reacciones de soporte positivas como puntos de inicio en el desarrollo de la postura erecta apunta a un aspecto importante de la coordinación general. Jean Massion hace referencia a esto en un artículo titulado *Postural Control Systems in Developmental*

Los reflejos

Perspective (1998, página 469) donde observa que en los primeros años de vida, el desarrollo del equilibrio y la coordinación del movimiento en los niños es muy “de arriba a abajo”, es decir, está orientada alrededor del equilibrio de la cabeza la cual, en los niños pequeños tiene mayor proporción en el peso corporal que en el adulto. Alrededor de los siete años de edad, aparece una nueva estrategia, organizando el equilibrio más “de abajo a arriba”, es decir, orientada alrededor de la totalidad del cuerpo sobre su base de soporte y estas dos estrategias necesitan integrarse. Ciertamente, enseñando y practicando la Técnica Alexander estamos tratando continuamente con la dirección consciente de la cabeza y cuello (“de arriba a abajo”) e integrando eso con la estimulación del tono antigravitatorio a través de las piernas y la columna vertebral que viene del contacto de los pies con el suelo o del asiento en una silla, etc. (“de abajo a arriba”).

Esta es la esencia del trabajo de silla: coordinar los músculos del cuello para sostener la cabeza, los músculos de la espalda para sostener el tronco y los músculos de las piernas en su papel dual de sostener el cuerpo desde el suelo hacia arriba y permitirnos desplazarnos por el mundo. Y la estrategia más eficaz para esto o la sinergia más eficaz del soporte postural con el movimiento es que el tono de soporte mantenga la plena longitud elástica de la columna vertebral sin bloquear la cabeza en el extremo superior de la columna y sin comprometer la respiración apretando el torso de tal modo que restrinja el movimiento de las costillas y el diafragma, particularmente en la espalda y los costados. Lo cual podría reescribirse como “Cuello libre, cabeza hacia delante-arriba, espalda alargándose y ensanchándose”.

Para seguir leyendo, junto con los artículos de Gurfinkel y Massion ya citados, mírese lo siguiente:

- El artículo del Dr. TIMOTHY W. CACCIATORE “Science and the Alexander Technique” en *Direction Journal* volumen 2, nº 10.
- ALAIN BERTHOZ, *The Brain's Sense of Movement*, Harvard University Press, 2000, especialmente el capítulo 11.

2.4 Una “pre” técnica

22 de mayo de 2011

Cuando estuve por primera vez por el mundo Alexander, en la primera mitad de los años 1970, una descripción que oía a veces era que la Técnica Alexander es una “pre-técnica”. De una manera eso se relaciona con lo que escribí en el apartado 1.1 de este Capítulo 1: Explicación de la TA. Allí hablaba de una “coordinación general” que se basa y que precede a toda coordinación específica para aprender habilidades tales como practicar deportes y tocar instrumentos musicales, o conducir un coche o usar un teclado de ordenador. Similarmente, la TA podría decirse que es una técnica que usted emplea antes de aventurarse en cualquier tarea o habilidad: una pre-técnica en lo que tiene que ver con cómo se prepara usted para la acción.

Convenientemente para nosotros, ocurre tan solo que ha surgido un nuevo concepto en el estudio científico de la neurofisiología de la postura y el movimiento, un concepto llamado “preparación central”. He aquí una descripción de la preparación central de un libro escrito por fisioterapeutas; a continuación hay un pasaje que explica que confiar en la realimentación al movernos y efectuar tareas es un proceso relativamente lento y por lo tanto, también hacemos uso del control anticipante:

El control anticipante es un proceso en el cual, en una situación conocida o experimentada corrientemente (cuando se han aprendido las perturbaciones probables), se envía señales de compensación y modificación posturales antes de (por anticipado a) la recepción de información sensorial de que la intervención se requiere de verdad. El control anticipante ocurre durante la mayoría de nuestras actividades cotidianas (por ejemplo, escribir y dar un paso), reduciendo los tiempos de ejecución del movimiento considerablemente y por lo tanto, aumentando la eficiencia de la tarea efectuada... El control anticipante lo efectúan las sinergias musculares y estas sinergias son las mismas que las utilizadas por los sistemas de realimentación del control postural... Los investigadores han confirmado ahora que las sinergias musculares posturales son preseleccionadas por adelantado a la acción planeada cuando esa acción es serial, esperada y/o ejercitada. El proceso de esta preselección central se conoce como preparación central... Por lo tanto, la preparación central reduce el riesgo de reclutar en exceso o en defecto los músculos posturales relativos al control, aumentando así

Una “pre” técnica

nuestra eficiencia postural. (*HMIT*.)

Como se puede ver por esta descripción, es bien normal y ciertamente deseable para el movimiento eficiente, que empleemos nuestra preparación central para muchas actividades corrientes. Forma parte de lo que nos capacita para efectuar tareas regulares de un modo relativamente automático liberando con ello nuestra conciencia de estar constantemente preocupada con el detalle de cada movimiento. Pero claramente por la descripción anterior, podemos ver también que la preparación central se basa en nuestra experiencia pasada, ciertamente es probablemente un aspecto del esquema corporal discutido en el apartado 1.3 de este capítulo: la representación interna del sistema nervioso/cerebral de nuestro cuerpo y todo su potencial de movimiento, lo cual de nuevo se construye al menos parcialmente a partir de nuestra experiencia pasada. Así que volvemos aquí con algo cercano a la “percepción sensorial” de F. M. Alexander o “cinestesia”, que se basa en nuestros hábitos (pasada experiencia) y puede volverse defectuosa o “pervertida”. Utilizando terminología más moderna, nuestro esquema corporal y por lo tanto nuestra preparación central pueden volverse menos que óptimos como guía para la coordinación general eficaz y por lo tanto, pueden interferir también con la coordinación específica en las destrezas de ejecución.

Intentaré hacer esto más comprensible poniendo un ejemplo concreto de una situación de la vida cotidiana: subir escaleras. La experiencia Alexander nos alerta del hecho de que mientras andamos por terreno plano hacia las escaleras ya estaremos haciendo ajustes musculares preliminares preparatorios para subir los escalones y estos ajustes continuarán y quizá aumentarán durante el acto de subir cada escalón. Supongamos ahora que nuestro patrón habitual, desarrollado a partir de muchos años de experiencia acumulada, incluye echar la cabeza atrás y la parte superior del cuerpo abajo metiéndolo en la parte inferior del cuerpo y las caderas al intentar empujarnos hacia arriba desde cada escalón con un fuerte esfuerzo desde las piernas. Examinado desde fuera esto es algo contraproducente al estar luchado contra nosotros mismos, echándonos abajo incluso al intentar empujarnos hacia arriba. Pero un hábito de este tipo puede volverse tan familiar que ya no somos conscientes de que haya algo contraproducente al respecto o que haya alguna alternativa.

Parte de lo que está pasando es que la cabeza, cuello y torso necesitan ser estabilizados al desplazar nuestro equilibrio y movernos de un escalón a otro. Esto es necesario y normal para asegurar que no nos tambaleamos de aquí para allá con cada paso. Pero sería muy deseable que esta estabilización pudiera tener lugar de un modo que ayudara a transferir el solevantamiento desde el pie y la pierna de impulso hacia arriba a través de la columna vertebral y la cabeza para maximizar la elasticidad antigravitatoria intrínseca y firme de la totalidad del cuerpo en este movimiento hacia arriba contra la gravedad. De esta manera la columna vertebral y todo su tejido muscular y conectivo de soporte asociado, están efectuando óptimamente sus funciones como estructura de soporte central de la totalidad del cuerpo y como conector armonioso de las partes del cuerpo, transfiriendo suavemente la fuerza de una parte (en este caso un pie y pierna) a través del cuerpo entero sin malgastar u oponerse ineficazmente a esta transmisión de energía.

En términos alexandrinios, la acción de poner un pie sobre un escalón y aplicar el empuje necesario para subir el escalón es algo que hemos de “hacer”; podemos elegir hacerlo o no hacerlo, y podemos elegir cuán deprisa o potentemente lo hacemos. Los cambios asociados de tono muscular por todo el resto del cuerpo ocurren automáticamente, son lo que ahora llamaríamos “ajustes posturales anticipantes” y “respuestas posturales automáticas” (llamadas colectivamente regulación postural o control postural) y están controlados por nuestra preparación central habitual interpuesta por nuestro esquema corporal. En términos de Alexander, nosotros no “hacemos” estos ajustes posturales, se hacen ellos solos. No obstante, podemos influir en ellos si lo deseamos; de hecho, les estamos influyendo con nuestras esperanzas, ideas e intenciones. La idea de que estoy cansado y tengo que cargar con una bolsa pesada influirá en cómo mi preparación central me prepara para el esfuerzo de subir las escaleras y probablemente influirá en ello negativamente con esfuerzo aumentado traducido en echarme más abajo para empujarme arriba. En cambio, yo podría decir no a aquellas ideas (inhibición) y decidir conscientemente (dirección) que me gustaría de verdad que los músculos del cuello se soltaran hacia arriba para que así no me arrastraran la cabeza abajo hacia las escaleras y pedir conscientemente (dirigir) a los músculos de la espalda y tronco, al ponerse firmes para estabilizarme durante el movimiento, hacerlo de tal modo que yo me relaje a través de la columna vertebral y mantenga la

Una “pre” técnica

espalda abierta para el movimiento libre de las costillas para respirar. En otras palabras, cuello libre, cabeza hacia delante-arriba, espalda alargándose y ensanchándose.

Así que las direcciones no son algo que yo “hago”; son el medio de influir conscientemente en los cambios automáticos en el tono muscular por todo el cuerpo que preceden y acompañan toda actividad. Si mis experiencias pasadas han desarrollado en mí una preparación central que tiende a un derrumbe predominante de la cabeza hacia el tronco y a algunas partes del tronco dentro de la zona lumbar de la espalda y las caderas, y/o un trabamamiento demasiado rígido de algunas otras partes de manera que están menos disponibles para el movimiento de ser necesario (todo lo cual compromete nuestra elasticidad antigravitatoria natural); entonces la inhibición y dirección conscientes pueden ayudar a gobernar aquellos ajustes posturales automáticos en una dirección más eficiente. Sabiendo que algunos cambios de tono muscular van a tener lugar inevitablemente al subir las escaleras y que las preparaciones para eso ya estarán pasando al aproximarme a los escalones, uso la intención consciente para pedir que estos cambios de tono no me arrastren hacia abajo y hagan la tarea más difícil, sino que tengan lugar de una manera que me relaje. Estoy ayudando a hacer un uso mejor de la elasticidad potencial de la totalidad de mi estructura para hacer el movimiento más ligero y más fácil al volverse mi energía muscular más coherente, funcionando todo junto para ayudarme en la dirección en que quiero ir en lugar de luchar contra mí mismo. Volviendo a hacer referencia al apartado 1.3 de este capítulo, podemos decir que si detengo lo que está mal y pido en cambio los ajustes y respuestas automáticos que me mantendrán más próximo a mi longitud y anchura elásticas naturales, las respuestas que surgen estarán más en armonía con la estructura de mi cuerpo.

En este ejemplo sencillo podemos encontrar aspectos de hacer y no-hacer, inhibición y dirección, percepción sensorial defectuosa, influencia del pensamiento o la intención en la coordinación, y control primario en el sentido en el que estoy especialmente interesado en la organización de los músculos de cuello y espalda que estarán involucrados en la estabilización y soporte de mi cabeza y tronco. Y podemos ver cómo todo eso encaja hermosamente con conceptos modernos tales como ajustes posturales anticipantes, preparación central, respuestas posturales automáticas y esquema corporal.

Sugerencias para más lectura:

- TIMOTHY W. CACCIATORE, F. B. HORAK, S. M. HENRY, “Improvement in Automatic Postural Coordination Following Alexander Technique Lessons in a Person With Low Back Pain”, *Physical Therapy*, volumen 85, nº 6, junio de 2005, página 565.

2.5 Soporte del núcleo

7 de junio de 2011

Cuando el concepto de soporte del núcleo fue popularizado primero por los maestros de Pilates, muchos de nosotros, los maestros de Alexander (yo incluido), éramos muy escépticos al respecto y tendíamos a decir cosas como: “Bien, seguramente es obvio que la espalda soporta la parte frontal en lugar de que la musculatura frontal (en particular los músculos abdominales) soporta la espalda. Mire a los animales de cuatro patas; la parte frontal cuelga de la espalda”. No obstante, la comprensión se ha hecho más sofisticada en ambos lados del argumento.

Si usted ha trabajado alguna vez con alguien que ha sufrido cirugía mayor abdominal muy recientemente o cualquier otro tipo de trauma en la musculatura abdominal, particularmente en la musculatura abdominal inferior, está claro que esto daña su coordinación postural y del movimiento. Así aquellos abdominales inferiores, específicamente los abdominales transversos, tienen un papel a desempeñar en el soporte de la espalda. No obstante, en el lado Alexander es gratificante leer el papel importante imputado ahora a los músculos profundos a todo lo largo de la columna vertebral, particularmente los multifidos. He aquí algunos breves fragmentos de la edición más reciente de *HMIT* (página 204):

Los músculos con anclajes en la columna vertebral desempeñan muchos papeles...

SopORTE del núcleo

1. Proporcionan estabilidad dinámica o control de los segmentos de la columna vertebral.
2. Ayudan a producir movimientos grandes del tronco y el cuerpo.
3. Ayudan a mantener la postura.

Los músculos consisten en proporciones diferentes de fibras tipo I y tipo II. Algunos músculos desempeñan un papel predominante en la estabilización de la columna y el mantenimiento de las posturas, mientras otros músculos desempeñan un papel predominante en la producción de movimientos grandes y movimientos potentes. No obstante, es importante recordar que la mayoría de músculos trabajan juntos de manera coordinada, por ejemplo, ayudando a mantener la postura durante la producción de movimiento.

Recuerde en relación con el apartado anterior sobre la necesidad de estabilizar la cabeza y el tronco durante el movimiento, que “mantener la postura durante la producción de movimiento” no es simplemente una elección estética para tener buen aspecto, sino un aspecto esencial de la eficiencia en el movimiento. Walter Carrington solía hablar de la diferencia entre ser un peso elástico como opuesto a ser un peso muerto para ilustrar este punto. Si su torso es un peso muerto siendo impulsado alrededor del mundo por las piernas, usted va a encontrar que el movimiento le cuesta mucho más esfuerzo que a la persona que es un peso elástico, con la columna optimizada para proporcionar soporte antigravitatorio dinámico al efectuar las piernas su papel dual de soporte postural y movimiento. El ejemplo favorito de Walter para ilustrar la diferencia entre peso elástico y peso muerto era el de llevar en brazos a un bebé o a un niño muy pequeño. Cuando el niño está despierto, alerta y mirando el mundo con interés parece mucho más ligero que cuando empieza a caer dormido en sus brazos.

Más de *HMIT* (página 204):

Estar sentado quieto es una actividad dinámica... Incluso sentado los músculos proporcionan soporte para la columna vertebral y están constantemente ajustándose. Los músculos que proporcionan estabilidad a la columna están situados principalmente cerca de las vértebras, por ejemplo los multifidos. Otros músculos que tienen un efecto sobre la estabilidad de la columna están más lejos, por ejemplo los abdominales transversos, pero tienen efecto sobre la columna vía su fascia torácico-lumbar.

Esta referencia a la fascia torácico-lumbar me recuerda que Dilys Carrington solía decir que practicando el mono con las manos sobre el respaldo de la silla, estábamos extendiendo y tonificando la amplia capa de fascia torácico-lumbar conocida como la aponeurosis torácico-lumbar. Su idea era que dirigiendo el soltar desde la zona lumbar de la espalda hacia afuera a través de los muslos (concretamente alrededor de los músculos glúteos y a lo largo de los muslos), lo que forma parte de la dirección “rodillas hacia delante alejándose”, estaríamos ejerciendo un tirón sobre la fascia desde su extremo inferior; y dirigiendo los extremos superiores de los brazos alejándose entre sí estaríamos ejerciendo un tirón similar sobre la parte superior y los costados de la fascia vía el anclaje de los músculos dorsales anchos los cuales entonces se insertan en la parte más alta del húmero, la cara interna del brazo. No obstante, a menudo es visible al practicar el mono con las manos sobre el respaldo de la silla que hay también un tono notable en la zona abdominal inferior asociado a la apertura de la zona lumbar de la espalda. Esto encajaría muy bien con las observaciones anteriores sobre la conexión desde los músculos abdominales transversos a la fascia torácico-lumbar. Como ahora se considera que esta fascia desempeña un papel importante en dar soporte y estabilidad a la columna lumbar, no hay que extrañarse de que nuestra práctica del mono con las manos sobre el respaldo de la silla se sienta que tiene un efecto tan vivificante sobre la espalda y el cuello, es decir, la totalidad del sistema espinal. Como la musculatura profunda se tonifica por la demanda de los tirones antagonistas de FM, usando la gravedad para animar a la cabeza, pelvis y rodillas a estar alejándose entre sí mientras se mantiene la longitud de la columna vertebral, los músculos de movimiento más superficiales y más grandes se extienden suavemente por toda la espalda y la parte frontal del torso. Esta combinación de extensión elástica y uniforme por todo el torso y particularmente por la espalda, junto con el soporte dinámico y firme a lo largo de la columna vertebral, es una característica particular de la Técnica Alexander. Nos permite responder y adaptarnos a las demandas de movimiento y respiración, mientras optimizamos la elasticidad intrínseca de la totalidad de nuestra estructura, especialmente la

Soporte del núcleo

columna vertebral. Entretanto, la extensión elástica de la musculatura más grande y más superficial, mucha de la cual conecta los brazos y piernas dentro de la espalda, prepara esta musculatura para el movimiento vigoroso siempre que se haga demanda de ello. Pienso que es a esto probablemente a lo que PATRICK MACDONALD se estaba refiriendo cuando escribió en su libro *La Técnica Alexander vista por mí (TAVM, 5.6 párrafo 29)*:

Con la práctica, las direcciones se vuelven bien diferentes de lo que el alumno nuevo al principio concibe que son. Uno de los resultados es que el cuerpo, tras ser dirigido conscientemente con frecuencia, toma una textura o tono particular. Este tono puede ser reconocido por un par de manos experimentadas. Yo lo llamo sentir el flujo del cuerpo de un alumno o sentir la vida en un cuerpo, y es conseguir que nuestros alumnos produzcan esta actividad inactiva en ellos mismos, a lo que van dirigidos muchos de nuestros esfuerzos como maestros.

Sugerencias para más lectura:

- CAROLYN RICHARDSON, PAUL HODGES y JULIE HIDES, *Therapeutic Exercise for Lumbopelvic Stabilization*, Churchill Livingstone, 2004.

2.6 Soporte del núcleo y respiración

7 de junio de 2011

Cómo respiramos desempeña un papel crucial en todo esto. Recuerdo a Walter Carrington diciéndonos que siempre deberíamos recordar que este trabajo lo empezó un hombre con un problema de respiración; y aunque ya no nos referimos a nuestro trabajo como reeducación respiratoria (como primero lo llamó FM), Walter diría: “Si al darle clases a alguien, ustedes no mejoran su respiración en el proceso, no están haciendo su trabajo adecuadamente.” Ciertamente, la mayoría de narraciones sobre dar clases con FM mencionan su instrucción frecuente “permita a las costillas moverse” o “permita a las costillas expandirse y contraerse”. Véase por ejemplo el diario de GODDARD BINKLEY, *El sí mismo en expansión (SME, 11-09-51, 19-01-53 y 16-07-54)*; *La piedra filosofal* (3.1 párrafos 5, 20, 31, 34 y 41, 4.2 párrafos 1, 4, 6, 9, 12, 18, apartado 6 párrafos 1 y 15).

Si las costillas se han vuelto inmóviles, como es a menudo el caso cuando la cabeza y tronco están soportados/estabilizados por los músculos superficiales atenazando torso y cabeza, entonces nuestras opciones para una respiración por encima de la mínima están muy limitadas: o bien podemos subir y bajar la totalidad de la caja torácica o bien podemos inhalar con un movimiento hacia abajo excesivo del diafragma, lo cual a su vez empuja el abdomen hacia afuera y usualmente hacia abajo. Ciertamente en el apartado titulado “La práctica de la reeducación respiratoria” de la 3ª parte de *La herencia suprema del hombre (HSH)*, FM hace referencia a los problemas causados por un “diafragma indebidamente bajo en la respiración” (*HSH, 3.4.1 párrafo 21*) asociado a meter la zona lumbar de la espalda y una alteración de la presión intraabdominal e intratorácica.

Si nuestra manera de respirar es tal que cada inspiración empuja al abdomen inferior hacia afuera-abajo y cada espiración echa abajo la cabeza, cuello y tórax dentro de la zona abdominal, no habrá mucho tono en la musculatura de soporte de la columna vertebral y ningún tono en la musculatura abdominal (si intentos deliberados de mantenerlo ahí no están produciendo el tono artificialmente), particularmente en los transversos del abdomen, lo cual, como hemos visto antes, se considera ahora que ayuda a soportar la columna lumbar mediante su acción de ayudar a tonificar la fascia torácico-lumbar.

En relación con el uso, cómo respiramos es un aspecto esencial del ensanchamiento. La definición de FM de ensanchamiento en el capítulo de *CCCI* titulado “Aclaración” la describe como “un cambio muy marcado en la posición de las estructuras óseas del tórax” (*CCCI, 2.4.5*). Añade que esto producirá “un aumento sorprendente de la movilidad torácica” y la flexibilidad. A juzgar por los informes verbales y escritos de los maestros de la primera generación y la gente que dio clases con él, lo que FM quería decir con movilidad y flexibilidad torácicas era el movimiento lateral de las costillas para respirar. Es interesante observar en este contexto la observación de Goddard Binkley tras ser invitado durante una clase a sentir el movimiento de las costillas inferiores de FM: “Yo estaba francamente

Soporte del núcleo y respiración

sorprendido y le dije que no tenía idea de que tal movimiento en la respiración fuera posible, un movimiento que estaba confinado, parecía, casi enteramente a su espalda.” (*SME*, 11-09-1951, párrafo 9.)

Así que la TA tiene mucho dónde elegir en el contexto de estas ideas más sofisticadas de soporte del núcleo. Ciertamente, los maestros experimentados observan a menudo que a lo largo de una serie de clases se siente como si, bajo sus manos, la musculatura superficial del estudiante esté extendiéndose bajo la piel, como si el “traje muscular” que previamente había estado encogido y constreñido en algunos sitios y flojo en otros, hubiera sido planchado, extendiendo el tono muscular más uniformemente por el traje. Al mismo tiempo hay una dinámica de soporte firme subiendo por la columna vertebral, estimulada desde la base de soporte de los pies sobre el suelo o los isquiones sobre la silla. Para que ocurra esto, debe ir acompañado de un cambio en la respiración de modo que haya un movimiento lateral de las costillas con cada respiración, no alzándose ya el cuerpo al inhalar ni derrumbándose al exhalar, y el movimiento natural consecuente que acompaña al movimiento de los músculos abdominales con cada respiración.

Todo esto suena muy compatible con la idea de que los ajustes posturales automáticos estarían mejor organizados de tal manera que maximizaran los papeles de estabilización y soporte postural de la musculatura espinal más profunda. Nuestro proceso de inhibición consciente mantiene en jaque la fuerza del hábito que tan a menudo da como resultado un lento deterioro de la coordinación general eficiente. Inhibiendo conscientemente priorizamos nuestra preparación central y abrimos nuestro esquema corporal (representación interna del cuerpo en el cerebro) a una comprobación de la realidad. ¿Es mi manera habitual todavía la mejor manera? Y dirigiendo conscientemente seguimos afirmando que queremos que la organización de nuestros ajustes posturales automáticos esté en armonía con nuestra estructura física proporcionándonos un compromiso óptimo entre estabilidad para el soporte antigravitatorio y la apertura para la respiración y el movimiento. Estamos pidiendo que la libertad del cuello, el equilibrio de la cabeza, el alargamiento de la columna vertebral y el ensanchamiento de la espalda sean prioritarios en la manera en que nuestro sistema nervioso organiza nuestro soporte postural automático en todas nuestras actividades. La potencia y simplicidad de los descubrimientos de Alexander está en esta combinación de inhibición y dirección y su enfoque unificador en la cabeza, cuello y espalda en lugar de intentar aislar y ejercitar músculos específicos.

Un factor final que juega a nuestro favor es una nueva comprensión del papel propioceptivo de los músculos. Naturalmente que todos los músculos esqueléticos incluyen su propio sistema propioceptivo de husos musculares los cuales, a menudo en colaboración con la información de los órganos neurotendinosos de Golgi, aportan la información sensorial que permite a nuestro sistema nervioso regular constantemente las respuestas musculares. Algunos músculos son mucho más ricos en husos musculares respecto al tamaño del músculo que otros y la literatura Alexander a menudo ha mencionado que los pequeños músculos suboccipitales son excepcionalmente ricos en su dotación de husos. Una búsqueda en Internet sobre esto mostrará artículos que especulan sobre que estos músculos probablemente funcionan más como propioceptores que como unidades motoras ya que su pequeño tamaño y colocación no les da la fuerza o palanca para desempeñar gran papel en el movimiento de la cabeza sobre el extremo superior de la columna vertebral. No obstante, más recientemente se ha informado de que los músculos cortos de la columna situados más profundamente son similarmente ricos en husos musculares. Citando de nuevo de *HMIT* (página 205): “Otros músculos profundos próximos a la columna vertebral son los rotadores, interespinosos e intertransversos. Estos probablemente desempeñan un papel propioceptivo al contener un porcentaje más alto de husos musculares que los otros músculos espinales.” Esto no mengua la importancia de la función sensorial de los suboccipitales desde el punto de vista de Alexander, sino que extiende esta importancia a todo lo largo de la columna vertebral.

Sospecho que cuando sujetamos la cabeza de alguien acostado sobre la mesa y aplicamos ese tipo de tirón de alargamiento suave que parece pasar a lo largo de la totalidad de la columna vertebral hasta el sacro, podríamos estar estimulando los músculos espinales profundos tanto con un incremento de tono en respuesta al suave estiramiento, como espabilando la información propioceptiva al responder los husos musculares al suave estiramiento. La totalidad del sistema de soporte espinal se tonificaría así para proporcionar más soporte eficiente y de mayor respuesta en la actividad erecta. Podemos animar más esto en el trabajo de silla de

Soporte del núcleo y respiración

manera que el alumno pueda aprender a continuar esto con su propia inhibición y dirección.

La investigación del Dr. Timothy Cacciatore enlaza bien con esto. Su experimento Twistor descrito en el último número de STATNews (primavera de 2011) sugiere que la formación Alexander mejora la estabilidad postural sin crear rigidez en el proceso. El Dr. Paul Little de la Universidad de Southampton en el Reino Unido, quien diseñó y dirigió el estudio a gran escala sobre los beneficios de la TA para el dolor de espalda (publicado en el *British Medical Journal* el 5 de octubre de 2008, referencia BMJ 2008;337:a2656 doi:10.1136/bmj.a2656; traducción en <http://www.tecnicalexander.com/?pag=53#.WjONhFXibDc>), ha anunciado un estudio a seguir. En este, su equipo estará midiendo el equilibrio y funcionamiento de la musculatura multifidos lumbar en sujetos con dolor de la zona lumbar de la espalda antes y después de una serie de clases de Alexander con maestros certificados de STAT. Pasarán muchos años antes de que veamos los resultados de un estudio a esta escala, pero anima ver lo bien que encajamos con el pensamiento corriente en este campo. Como me dijo un amigo diplomado tanto en fisioterapia como en AT: “Ellos tienen todos estos análisis sofisticados del problema, ¡pero nosotros tenemos la solución realmente sofisticada!”

Lectura sugerida:

- T. W. CACCIATORE, V. S. GURFINKEL, F. B. HORAK, P. J. CORDE y K. E. AMES, “Increased dynamic regulation of postural tone through Alexander Technique training”, estudio publicado en *Human Movement Science*, 2010.
- RICK JEMMETT, *Spinal Stabilization: The New Science of Back Pain*, Libris Hubris 2011.

2.7 Importancia del cuello y la cabeza

27 de enero de 2015

Siempre soy un poco cauteloso ante cualquier mención precisamente de la cabeza y el cuello con referencia a lo que FM llamó (quizá desafortunadamente) Control Primario. Sus propias definiciones en sus dos últimos libros nunca se reducen sólo a cabeza y cuello, sino que hablan de una “relatividad en el uso de cabeza, cuello y otras partes...” (*USM*, 1 párrafo 37) y “cierto uso de la cabeza en relación con el cuello y de la cabeza y cuello en relación con el torso y las otras partes del organismo” (*CUV*, 1.1.10). Parece haber una vaguedad deliberada en estas referencias a una “relatividad” y desde hace mucho tiempo pienso, como hizo Walter Carrington, que FM está apuntando a algo bien reconocido como un signo de buena coordinación en los caballos. Los reflejos de Magnus no se consideran explicaciones científicamente adecuadas ahora ni para animales ni para humanos, y en la instrucción en doma clásica del caballo el propósito es un patrón total de coordinación. En un caballo mal coordinado, el peso de la cabeza y cuello se mantiene mucho localmente amarrando en la base del cráneo y la base y lado inferior del cuello. En un caballo del que se dice tiene “porte propio”, el cuello y cabeza están surgiendo de la zona de los hombros de manera que los músculos del cuello, los músculos de la espalda y los cuartos traseros están todos trabajando juntos de manera integrada. Esto se describe también como el caballo “moviéndose hacia delante-arriba desde el extremo trasero”.

Como en el caballo el cuello y la cabeza están fuera, por delante de los pilares de soporte de las patas, la influencia principal en el equilibrio y coordinación del animal es cómo se soporta ese peso. Como los instructores en doma clásica hace tiempo que han comprendido, el soporte necesita estar repartido por el cuerpo entero, no sólo mantenido localmente por los músculos del cuello. Margaret Goldie me dijo que FM le había dicho que aprendió mucho de la observación de animales y especialmente de los caballos y naturalmente, él fue un jinete muy aficionado toda su vida así que habría entendido bien esto. En los bípedos humanos más delicadamente equilibrados, también tendemos a permitir a la cabeza y cuello caer hacia delante respecto al cuerpo y el equilibrio sobre los pies y, cuando esto se convierte en un patrón crónico, en nosotros como en un caballo mal coordinado, la tarea de sostener la cabeza recae principalmente en los músculos del cuello. Esta exigencia extra da como resultado fácilmente la compresión y torsión potencialmente dañinas de las estructuras del cuello. Así que la cuestión se convierte en una de soporte de la cabeza: ¿cómo se sostiene el peso relativamente considerable de la cabeza?

Importancia del cuello y la cabeza

En la transcripción de su conferencia del Colegio Bedford, FM alude a esto cuando demuestra con una voluntaria. Él le pide que piense “voy a permitir a mi cabeza separarse del cuerpo hacia arriba” y añade “Lo que debería ocurrir en realidad es que esta parte de su cuello debería venir atrás de esta forma” (F. M. ALEXANDER, *Artículos y conferencias*, 3.2 párrafo 85) mientras lo demuestra con sus manos. Su manera de la época final de trabajar con una mano encima de la cabeza y una mano sobre la espalda puede ser interpretada como un método sencillo pero poderoso (y muy difícil de hacer bien) de producir soporte para la cabeza desde la totalidad del cuerpo, especialmente combinado con su insistencia en no usar en exceso las piernas al sentarse y levantarse de la silla. Walter Carrington menciona una conversación crucial en la que FM confirmaba lo siguiente: “que la cabeza iba hacia delante gracias a su propio peso, pero que el ‘arriba’ era el resultado de la actividad total del cuerpo.” (WALTER CARRINGTON, *Explicando la Técnica Alexander*, 2.12 último párrafo.) El artículo del Dr. Cacciatore me parece también que apunta a esto.

Así que la importancia de liberar el cuello es como parte del proyecto general de obtener soporte para la cabeza desde la totalidad del cuerpo. Nosotros pretendemos conseguir un poco más de libertad en el cuello para permitir a la cabeza relajarse para que así la espalda se alargue y ensanche para ayudar al soporte de la cabeza (y en el proceso desahogar el tórax para permitir una respiración más libre) y se anima a las extremidades a funcionar en armonía con esto. Pedir algo de liberación del cuello es el inicio necesario del proceso, pero la liberación plena del cuello es el resultado y el indicador de una organización diferente por la totalidad del cuerpo.

Mi comprensión de esto tiene una gran deuda con Walter Carrington, también un jinete dedicado, y a mi asociación con la maestra de TA e instructora de doma clásica Elizabeth Reese de Nueva York. Durante los años que trabajé como maestro ayudante de Walter en su curso de formación, mantuvimos muchas conversaciones sobre la naturaleza recíproca de la relación entre la cabeza/cuello y el resto del cuerpo, que me ayudaron. En una de estas conversaciones él hizo referencia pintorescamente a trabajar con esa relación recíproca como “tirar de ambos extremos contra el medio”. Desplazándose constantemente como maestro entre la cabeza y cuello y las demás partes del cuello para instar y vigilar esa coordinación integrada, se fomenta continuamente que el estudiante la pida con su propio proceso directivo. Elizabeth me dice que según su experiencia, se ha usado la misma expresión con los grandes maestros de doma clásica (estoy seguro que no del todo por casualidad).

Capítulo 3. ¿Qué estamos enseñando?

3.1 Primera parte

27 de julio de 2017

Esta es una versión editada de una discusión que tuvo lugar al estar yo dando una clase a un maestro que básicamente me hizo la pregunta del título de este capítulo. Gracias a Jamie Avins por grabarla y transcribirla.

Gran parte del trabajo del maestro es ayudar a producir en usted esta respuesta natural de la totalidad del cuerpo a la gravedad de modo que a partir del contacto de sus pies con el suelo esté usted abriendo todo el recorrido hacia arriba. Usted tiene esta dinámica elástica que le lleva arriba a través de la columna vertebral y le abre a través del tórax, detrás de los hombros, las caderas, todo está yendo hacia arriba-afuera en respuesta al contacto de los pies con la superficie del planeta. Y para usted, el alumno, su práctica realmente es intentar seguir volviendo a esto tan a menudo como sea posible en las situaciones cotidianas. Se podría decir burdamente que hay tres elementos principales en cómo usted accede a esto usted solo y el primero es bien simple: todo lo que se coloca bajo el título del uso de Alexander de la palabra inhibición. Eso significará volverse consciente y detener o refrenar los hábitos que le echan abajo, le aprietan, le restringen, evitan que ocurra esta apertura hacia arriba a la respuesta gravitatoria. Los hábitos que han estado constriñéndole inconscientemente. Y luego, a un nivel más avanzado, quizá inhibir también los hábitos desarrollados mucho más nuevamente, de intentar “hacer” el arriba de alguna manera. Toda la gente tiene sus propias maneras sutiles

Primera parte

de “hacer” las direcciones así que usted ha conseguido mucho terreno para la inhibición ahí. Así que primero está la inhibición de los hábitos muy viejos y luego, para mucha gente, la inhibición de las maneras más nuevas y más sutiles de intentar falsearlo, intentar que ocurra, intentar tirar de sí mismo hacia arriba. Intentar mantener la longitud, como solían decir los antiguos maestros, la cual es una frase que yo odiaba. “Usted siempre ha de mantener su longitud, usted debe mantener su longitud.” La propia frase parece invitarle casi a hacer un esfuerzo sutil para mantener la longitud y usted nunca obtendrá la libertad para respirar del diafragma y tórax si está “intentando mantener la longitud”. Así que ese es el primero de los tres elementos principales de acceder a esto usted solo.

Luego naturalmente, el segundo es la dirección. Usted ha tenido que querer que ocurra. Si usted no quiere que ocurra, no ocurrirá. Y usted ha tenido que canalizar su deseo, su querer que esto ocurra, de alguna manera bien precisa. En *Artículos y conferencias*, FM usa de verdad la frase: “dar las direcciones... en forma de deseo” (AYC, 3.2 párrafo 44). Y a Walter le encantaba decir que dirigir es más parecido a pensar que a hacer, pero es más parecido a desear que a pensar porque desear tiene cierta energía para ello. No obstante, la mayoría de la gente canaliza entonces la energía en algún tipo de esfuerzo muscular, mientras que le estamos pidiendo a usted que canalice la energía del deseo en soltar la musculatura a lo largo de ciertas vías críticas, como usted sabe. Es decir, soltar la musculatura del cuello, directamente a través de la totalidad de la columna del cuello para permitir a la parte posterior de la cabeza relajarse, para permitir a la totalidad de la columna vertebral relajarse, para permitir a la espalda, costados, costillas y hombros estar ensanchándose todos para respirar. Permitir a brazos y piernas deshacerse para que así las piernas sean canales abiertos de comunicación con el suelo. Y cuando usted está usando las manos, son precisamente canales abiertos de comunicación desde sus manos a su espalda. Así esos son dos de los tres elementos principales que he mencionado.

Ahora, el tercero es una exposición más sutil de en qué se basa la idea de FM de posiciones de ventaja mecánica. La gente de la TA piensa estos días: ¡Oh, eso es el mono! Bien, su descripción en uno de sus libros de una posición de ventaja mecánica no era el mono. Era inclinarse hacia atrás sobre un libro contra el respaldo de la silla y él dijo que esta es una de las varias posiciones. Y hay alusiones en sus primeros escritos de que el término posición de ventaja mecánica era incluso parte de una descripción que uno casi podía atreverse a llamar buena postura, el porte del cuerpo que más facilitaría este proceso de ir hacia arriba ensanchándose. Así usted ve si está de pie en el arcén esperando para cruzar la carretera y se da cuenta de que ¡oh, estoy como caído hacia delante-abajo en el medio del cuerpo así y bien, esto ha de cambiar! Usted puede obtener algún beneficio de estar en esa posición física y dirigir, pero obtendrá más beneficio si cambia a una organización más favorable. Así que realmente ir atrás-arriba desde los tobillos cuando se ha encontrado a sí mismo hacia delante-abajo a través del cuello y a través del medio del cuerpo es un cambio pequeño a efectuar con inhibición y dirección que le proporciona a usted ventaja mecánica. Es más probable que usted obtenga el beneficio pleno de la respuesta antigravitatoria natural si usted está en esta organización más hacia atrás-arriba. Similarmente, cuando usted está sentado y completamente derrumbado, como todos sabemos, usted obtiene algún beneficio de dirigir. Pero cambiar a un lugar mejor, le proporcionará incluso más beneficio.

Así hay también el aprender a notar que algunas, lo que llamaríamos posiciones, posturas, actitudes corporales, exactamente igual que algunos tipos de movimiento, son algo menos ventajosas y algunas son algo más ventajosas. Y al empezar a tener el discernimiento para reconocer que usted puede empezar a sacar ventaja de ello y favorecer y alentar los estilos de movimiento y las actitudes corporales que son más ventajosas para obtener esta respuesta fundamental de ir hacia arriba y abrirse del todo trabajando para usted. Así, ¿cómo desarrolla usted ese discernimiento? Bien, mediante el trabajo de poner manos que le proporciona estas experiencias en las clases y siendo consciente de eso y deseando llevarlo a su vida cotidiana: todo esto pretende hacer aquello a lo que Alexander se refería con reeducación de su registro sensorial. Lo cual es cómo se vuelve usted más capaz de discernir lo que es bueno para usted y lo que no es bueno para usted. Y eso es, osamos decir, un sentido de la sensación. Su registro sensorial es un sentido de la sensación. Podría no ser muy fiable al principio, pero FM deja bien claro en sus libros y en aquellas charlas públicas que el trabajo de poner manos está diseñado para reeducar y mejorar su registro sensorial, para hacerlo más fiable y útil. En un sitio de uno de los libros, dice algo al respecto de que usted no puede poner este trabajo en práctica sin una percepción sensorial fiable. Así, ¿hay algo que añadir a eso?

3.2 Segunda parte

27 de julio de 2017

Estudiante: Cuando usted está hablando de la sensación, pienso que hay ahí una indecisión a usar mucho esa palabra.

JN: Sí.

Estudiante: Y usted ha pasado a describir por qué está bien a partir de cierto momento decir “sentir”.

JN: Claro que sí. Usted sabe que si avanza por los libros de FM y las transcripciones de aquellas charlas y aquella colección que Ethel Webb recopiló conocida como aforismos de enseñanza, cuando puso por escrito lo que ella le oyó decir a la gente en las clases, encontrará que se dice una y otra vez que un aspecto y propósito importantes de las clases es reeducar la cinestesia o percepción sensorial. La primera generación de maestros en Londres me dijo que FM usaba a veces, así como percepción sensorial, el término registro sensorial. Y recuerdo a algunos de ellos, por ejemplo a Peggy Williams, hablar de si usted debería o no debería notar lo que sus manos estaban haciendo durante la clase. Ella decía: “No quiero que usted intente sentir lo que mis manos están haciendo. Sin embargo, si el efecto de lo que mis manos están haciendo llega a usted conscientemente, permita a su consciencia registrarlo, porque así es cómo usted aprende.” Así que eso era una sutil distinción entre intentar sentir lo que las manos del maestro estaban haciendo (¡oh!, ¿qué quiere él ahí, qué está intentando hacer, quiere que mi hombro vaya así o así?) No queremos nada de eso. Pero al estar usted sentado ahí con la atención expansiva bien abierta, puede que descubra dentro de su campo general que puede notar lo que hay ahí afuera, una sirena, una ambulancia, el sonido del tráfico en la distancia, la luz en la habitación. Puede también que usted note algunas sensaciones pasar por sus hombros y caja torácica al trabajar yo así. Permita a su consciencia registrarlas. Usted aprenderá de eso.

Por eso recomiendo a la gente que después de una clase dé un corto paseo. No se meta directamente en el metro, no se meta enseguida en el coche, salvo que haga un tiempo terrible. Si le es posible, dé un paseo corto porque el sencillo movimiento rítmico natural de caminar es de nuevo una gran oportunidad para sólo permitir a su consciencia notar o registrar algo que parece diferente de cuando usted anduvo hasta la clase. Eso forma parte de cómo usted reeduca y desarrolla un registro sensorial discriminador. Un registro sensorial que le permite usar los elementos de la Técnica para saber qué hábitos de movimiento, hábitos de respiración, hábitos de actitud postural, hábitos de vida y comportamiento le van a ayudar a facilitar esta respuesta básica de abrirse del todo que constantemente estamos ayudándole a usted a obtener en las clases. También FM casi al principio de su libro final, *La constante universal en la vida*, nos dice que el control primario es un criterio de valoración de si algo que usted está haciendo es bueno para usted o malo para su uso. Así usted piensa para sí mismo, ahora espera un segundo, así él está hablando de usted y de mí como estudiantes de la Técnica, no de alguien en medio de una clase, sino en la vida, usando nuestro entendimiento del control primario como un criterio de valoración de si algo que estamos haciendo es bueno o no para nosotros. Ahora, ¿qué hacemos con ello? ¿Hemos de colocar espejos como él hizo? ¿Hemos de hacer que alguien nos grave en vídeo? No, creo que sólo necesitamos una sensación más fiable. Como él dijo de diferentes maneras, particularmente en *CCCI*, usted no puede poner este trabajo en práctica sin un registro sensorial fiable. Y él escribió también bien claramente que las clases ocurren de tal modo que el estudiante repasa mentalmente las órdenes de guía mientras el maestro con las manos proporciona las experiencias sensoriales apropiadas. El motivo para hacer eso una y otra vez en una clase es que usted, el alumno, se acostumbre cada vez más a las experiencias sensoriales apropiadas de modo que usted haya conseguido almacenar aquello en su registro sensorial como una guía para trabajar sobre usted mismo.

(Véase la colección de Citas de FM sobre el desarrollo de la percepción sensorial fiable en los Artículos y la sección de grabaciones de esta web: www.johnnichollsat.com/about-the-technique/articles/)

Capítulo 4. Maneras de enfocar la atención

27 de julio de 2017

Parece haber dos maneras básicas de enfocar la atención; están descritas en el artículo del Dr. TIMOTHY W. CACCIATORE “Science and the Alexander Technique” publicado en *Direction Journal* volumen 2, nº 10. Tim describe dos sistemas de atención, uno que él llama sistema de atención de control y el otro sistema de atención focal, y escribe: “Los dos susodichos sistemas de atención difieren en la cantidad de información que cada uno puede procesar simultáneamente. El sistema de atención focal es de capacidad limitada; centrándose selectivamente en una tarea, atenúa las demás.” FM fue consciente de esto experimentalmente. En algún sitio, ya sea de uno de sus libros o en alguna conversación grabada, he perdido la pista de dónde, se informa de que él habla de gente que dispara, cazadores lugareños o lo que sea, a perdices o lo que sea. Él salía con ingleses de clase alta que hacían este tipo de cosas y dice que el novato en ello está sosteniendo su escopeta y esperando a que un pájaro pueda alzar el vuelo desde cualquier sitio de la maleza dentro de su campo de visión delante de él, y el novato está ansioso mirando a secciones diferentes del cielo y de la maleza a su alrededor, yendo de aquí para allá, volviendo atrás y repitiendo y comprobando si no hay ningún pájaro allí y de repente un pájaro alza el vuelo y el novato aprieta el gatillo y falla. Pero el experto sólo está ahí de pie sosteniendo la escopeta con un sentido de visión periférica amplia y expansiva general de la totalidad del terreno que hay frente a él, en lugar de revisar ansiosamente secciones de terreno de una en una. Aquel es el tipo de atención que más ayuda en el aprendizaje y práctica de la Técnica Alexander.

Ya ve, si al estar usted de pie o sentado allí le digo: “Ahora quiero de verdad que usted observe lo que está pasando en su tobillo izquierdo. Sólo preste atención de verdad ahí y vea si puede estar realmente en ese tobillo izquierdo, obtener cada pizca de información sobre lo que está pasando allí.” Ahora, eso es el estrechamiento en una parte del campo general y no ayuda en el trabajo Alexander. Pero si usted regresa a la totalidad de la habitación, usted está aquí con los pies sobre el suelo, el techo encima de usted, el espacio a su alrededor, la ventana allí, usted está respirando, las costillas se están moviendo, hay sonidos, hay luz en la habitación. Eso es lo que Frank Pierce Jones llamaba un campo unificado de atención o conciencia, lo cual también le enlaza naturalmente con la atención del Budismo y las prácticas no duales de advaita, y dentro de ese campo general, me pregunto si hay alguna sensación que le llega desde el tobillo izquierdo. Así que usted está en el campo general del cual el tobillo izquierdo es sólo una parte pequeña. Y se trata de eso: dentro de ese campo, ¿está usted obteniendo alguna información sobre algún lugar donde usted podría estar apretando un poco demasiado? ¿Está usted obteniendo alguna información sobre si usted podría o no desviar su equilibrio de alguna manera que le ayudaría a ir hacia arriba? Está usted preguntando dentro de la totalidad del campo, ¿hay alguna información útil que me llegue? Esa es la manera de plantearlo en lugar de ¿oh, qué puedo sentir en el cuello, en las caderas, en las rodillas?

Estudiante: Así de lo que siempre soy consciente, como si siempre en el fondo estuviera tensando exactamente aquí (la parte superior de la espalda) parando el arriba. Así sabiendo eso y no queriendo quedarme en ello, ¿sólo lo he de incluirlo en la imagen grande?

JN: ¿Está usted sintiendo eso ahora mismo?

Estudiante: Lo siento mucho todo el tiempo.

JN: Vale, conecte con el suelo y experimente un poquito. Vea lo que podría pasar si usted desvía ligeramente el equilibrio un poco hacia delante o un poco hacia atrás. ¿Está usted respirando, es usted aún consciente del espacio en la habitación? Pídales a los hombros que se ensanchen suavemente, permita a las costillas moverse por toda la espalda y los costados, subiendo hasta las axilas, conecte con el suelo otra vez, compruebe que usted no está apretando delante de los tobillos y pídale tranquilamente a la parte de atrás y los costados del cuello soltarse. Quizá, con inhibición y dirección, gire un poco en los tobillos o sólo el tórax. Y entonces yo le diría, ahora si en este momento ello no marca ninguna diferencia y usted aún se siente un poco enganchado ahí, váyase a dar un paseo: no se quede sólo ahí más tiempo intentando cambiarlo. Pida deshacer algo mientras hace otra cosa y se mueve. Si ese pequeño proceso de 10, 20 o 30 segundos no ayuda, no se

Maneras de enfocar la atención

quede de pie quieto infinitamente intentando dirigir. Dé un paseo. Ese es el gran secreto de todo. Desde el punto de vista de la educación británica, yo debería estar diciendo prepárese una taza de té, pero mi equivalente estos días es sólo dé un paseo.

Capítulo 5. Cabeza hacia delante-arriba

27 de julio de 2017

He pensado mucho durante muchos años en cómo opera exactamente la dirección hacia delante-arriba de la cabeza. Como introducción rápida con alumnos nuevos, suelo señalar que los poderosos músculos del cuello que conectan la cabeza al torso están sujetos principalmente detrás de la cabeza, en la zona de detrás entre las orejas y que incluso incluye los músculos (esternocleidomastoideos) que empiezan delante del pecho. Siendo la razón naturalmente, la distribución desigual del peso de la cabeza. Por lo tanto, le pido a la gente que piense en (o “pida”) soltar hacia arriba a lo largo de la parte de atrás y los costados del cuello para permitir a la parte trasera de la cabeza soltarse alejándose de la espalda y los hombros. Acompañado de mis manos eso parece funcionar bastante bien.

A un nivel más sofisticado, pienso que el elemento hacia delante del hacia delante-arriba de la cabeza sólo es comprensible cuando se lo relaciona con el atrás-arriba de la totalidad de la columna vertebral. Me confundió durante años por qué Patrick Macdonald decía en su libro que se ha de dirigir la cabeza horizontalmente hacia delante a 90 grados de la columna vertebral (*TAVM*, 5.4 párrafo 9), mientras algunos otros maestros de la primera generación lo describían más como decir que sí con la cabeza cuando los músculos sujetos detrás de ella se sueltan. Pero tienen sentido para mí experimentalmente ahora que mucho de lo que manejamos en la vida está delante de nosotros y por debajo de la línea de los ojos, que la totalidad de la columna vertebral está constantemente tirando hacia delante-abajo, particularmente por sus curvaturas. Al ir la totalidad de la columna más atrás-arriba, la cabeza está naturalmente cabalgando en una relación más hacia delante respecto a la columna sin ninguna necesidad de cabecear hacia delante. Cuando las cosas funcionan bien, la totalidad de la columna vertebral se “atiesa” de una manera buena (el “amarre elástico, pero no amarre rígido” del que Walter Carrington hablaba a veces, utilizando términos del mundo de la equitación) y debido a esta integración firme la tendencia hacia delante del peso de la cabeza tira de la totalidad de la columna vertebral. Esto podría dar como resultado una columna inclinada hacia delante o podría dar como resultado que la parte superior de la columna se curvara hacia delante, pero en cualquier caso se ocasionaría una pérdida de altura. La combinación de pedir que ese hacia delante opere sobre la columna, pero negándose a perder altura tiene en cambio el efecto de llevar a las curvaturas de la columna a un equilibrio mejor entre sí y en particular, puede reducir la lordosis excesiva cervical o lumbar. El peso de la cabeza hacia delante lleva la espalda/columna atrás y el atrás de la espalda/columna mejora la relatividad hacia delante de la cabeza.

Se puede experimentar algo de esto al sentarse e inclinarse hacia delante y en el mono, suponiendo que las rodillas se suelten continuamente hacia delante para contrarrestar el tirón hacia atrás sobre la columna vertebral, pero puede ser experimentado más potentemente al andar con estas direcciones en mente. Mantenga una tendencia hacia arriba y el movimiento de las costillas por la espalda para respirar y el hacia delante es menos un cabeceo que una interacción del hacia delante del peso de la cabeza tendiente a estimular a la columna vertebral para que vaya atrás y viceversa. Cuesta algo de tiempo desarrollarlo mientras anda, ¡pero vale la pena!

Capítulo 6. La línea posterior

19 de agosto de 2017

La línea superior es la frase usada en el mundo del entrenamiento de caballos para denominar a la cadena de musculatura a lo largo la parte superior del cuello del caballo (desde la base del cráneo), directamente a lo largo de la espalda y rodeando los cuartos traseros y bajando por la parte trasera de las patas traseras hasta las corvas, el equivalente a los tobillos en el caballo. Las tradiciones del entrenamiento en doma clásica establecidas durante muchos siglos indican que la musculatura

La línea posterior

de la línea superior necesita estar tonificada firme, uniforme y elásticamente en la totalidad de su longitud de manera que el cuello y espalda del caballo actúen como un puente para ayudar a sostener el peso de la silla y el jinete. Naturalmente que un puente no es del todo la mejor analogía ya que un puente es una estructura relativamente rígida. Cede un poco para acomodar los diferentes grados de carga y las diferentes condiciones ambientales tales como la temperatura y el viento, pero la proporción de estabilidad al movimiento es alta. En cambio, un caballo ha de tener una cantidad considerable de movilidad así como estabilidad de modo que su espalda pueda balancearse con cada paso y volver aún a tener suficiente estabilidad para sostener al jinete. De ahí el término utilizado en un famoso libro de entrenamiento equino, “agarre elástico” pero no agarre rígido, una fraseología que Walter Carrington ha encontrado útil en un contexto humano.

Encuentro de mucha ayuda usar una frase equivalente en la enseñanza de la TA, referente a la *Línea posterior* en nosotros los humanos como nuestra versión de la línea superior del caballo. La línea posterior es la cadena entera o capa de musculatura y fascia (miofascia) desde el occipucio bajando por detrás del cuello, por la espalda y continuando hacia abajo por detrás de las piernas hasta los talones. Hay argumentos a favor de que debería incluir también las plantas de los pies, pero prefiero no complicarlo. También necesita diferenciarse de la línea de musculatura extensora que pasa de delante del cuerpo a la altura de los muslos para incluir los cuádriceps como extensores de las articulaciones de las rodillas.

En el caballo, para conseguir un buen grado de amarre elástico en el movimiento así como en lo demás, la línea superior entera necesita estar uniformemente extendida y tonificada a través de todos los movimientos de la doma clásica, no hacinada y contraída en algunos sitios y estirada en exceso en otros y los propios movimientos ayudan a desarrollar esto. Por lo tanto, encuentro muy educativo ver los movimientos y actividades concretos que FM eligió para centrarse dentro de este contexto. Sólo mire el movimiento sencillo de pasar de pie a sentado. Si la cabeza y el torso van hacia delante mientras las caderas van hacia atrás y las rodillas van hacia delante alejándose entre sí y los talones se quedan abajo, la línea posterior estará uniformemente extendida y tonificada desde el occipucio hasta los isquiones, alrededor de los glúteos, a lo largo de detrás de los muslos hasta detrás de las rodillas y bajando directamente hasta los talones. Recíprocamente, cualquiera de las manifestaciones típicas de mal uso (echar la cabeza atrás, meter y estrechar la espalda, juntar las rodillas/muslos, levantar los talones del suelo) contraerán y retorcerán toda la línea posterior. Lo mismo se aplica al movimiento de sentado a de pie. Exactamente lo mismo se aplica a los movimientos de ponerse y salir del mono. Subir saliendo del mono merece una atención especial ya que en las últimas etapas al pasar de semiflexionado a plenamente vertical es muy fácil para enderezar las piernas meter la zona lumbar de la espalda y echar el cuello hacia delante, retorciendo de nuevo la línea posterior. Y el propio mono mantenido es un ejercicio maravilloso para tonificar y extender la línea posterior entera. El propósito de los tirones antagonistas, la cabeza hacia delante, las caderas atrás, las rodillas hacia delante alejándose y los talones abajo, pueden verse activar la extensión y tono uniformes de la totalidad de la línea posterior.

Ponerse de puntillas es otra práctica que parece que le gustaba a FM. En la manifestación típica de mal uso, se echa la cabeza atrás-abajo y se mete y estrecha la espalda, de nuevo contrayendo y retorciendo la línea posterior. Pero si la espalda puede quedarse atrás y la cabeza hacia delante, entonces es casi como si el estiramiento de la línea posterior llegando a su límite elástico levantara los talones del suelo.

Incluso en los movimientos de rotación, las direcciones de la cabeza hacia delante-arriba, la espalda atrás y los talones abajo aseguran que la línea posterior se extienda durante la rotación. Intente sacar los brazos hacia los lados y rotar hacia un lado y luego hacia el otro con buena dirección, usando los tirones antagonistas y sentirá el efecto directamente a través de la línea posterior. Aún mejor, coloque las manos sobre una persona cuando efectúa esta maniobra bien y usted lo sentirá claramente en ella. Similarmente, intente sentarse e inclinarse hacia delante con un brazo en alto. Luego gire lentamente hacia el lado contrario al brazo levantado. Si usted puede mantener la línea desde la cabeza a través de la espalda, alrededor de los isquiones hasta detrás de las rodillas hasta los talones, sentirá que la línea posterior se extiende y tonifica desde la cabeza hasta los talones.

Finalmente, manos sobre el respaldo de la silla añada una extensión de la línea posterior a través de los hombros y la parte superior de las extremidades al

La línea posterior

mantenerse la longitud desde la cabeza hasta los talones.

Con todo, el concepto de línea posterior tiene mucho poder explicativo para entender las prácticas en que FM eligió centrarse.

Véase por ejemplo: <https://www.manolomendezdressage.com/wp/wp-content/uploads/What-the-Topline-Says-about-Horse-and-Rider-by-Manolo-Mendez.pdf>

Pero una búsqueda en Google sobre “la línea superior en el caballo” proporcionará enlaces a muchos artículos y vídeos de YouTube.

Capítulo 7. Las líneas posterior y anterior y los círculos externo e interno

31 de agosto de 2017

La idea de la línea posterior puede extenderse también de maneras que son muy relevantes para la enseñanza de Alexander. Muchos de nosotros, maestros de TA, hemos sentido por experiencia personal y trabajando sobre los alumnos que hay líneas comunes de conexión entre las diferentes partes del cuerpo y fuera del mundo de la TA estas han sido representadas con cierto detalle en el libro *Vías anatómicas: meridianos miofasciales para terapeutas manuales y del movimiento* (2009) de THOMAS MYERWS (<https://books.google.es/books?id=53sSvFeRa4IC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>) y los vídeos acompañantes. No soy aficionado a las técnicas de trabajo corporal que él recomienda en el libro, pero ha hecho un gran trabajo al llevar mucho más lejos la exploración de las conexiones miofasciales empezadas por el profesor Raymond Dart.

He pensado que la línea posterior tal como la he descrito en los capítulos previos, continúa bajando no sólo por detrás de las piernas, sino también bajando por los costados exteriores de las piernas. De manera paralela, también continúa bajando por los costados exteriores de los brazos y a lo largo del dorso de las manos, y bajando por los costados internos de los brazos por los costados de los muñequés de las manos. Ciertamente, es así como lo describe Thomas Myers, quien lo llama también la línea posterior.

Myers describe dos líneas anteriores: profunda y superficial. La línea anterior superficial se extiende desde el esternón y continúa hacia afuera a lo largo de los lados interiores y de los pulgares de los brazos y a lo largo del frente y el lado interior de las piernas. Encuentro esto interesante, por ejemplo, al poner las manos sobre un alumno, una manera que ayuda a dirigir es pensar en la potencia o energía que levanta las manos hacia el alumno como viniendo de abajo, de mi contacto con el suelo estimulando un flujo hacia arriba por las piernas, continuando hacia arriba por los costados del torso y siguiendo hacia afuera a lo largo de los lados inferiores de los brazos hasta los muñequés. Y pensar en la energía que luego lleva las manos juntas para hacer contacto con el alumno como proveniente del ensanchamiento de la espalda extendiéndose por los costados de los brazos hasta entrar en el dorso de las manos.

Naturalmente que en la realidad anatómica objetiva, la musculatura que llega a manos y brazos debe operar desde encima en lugar de bajo ellos, y la musculatura que lleva las manos juntas debe estar en el lado interno de los brazos y delante del pecho en lugar de llegar desde detrás y afuera de los brazos. Pero este es un ejemplo interesante de distinguir las explicaciones objetiva, subjetiva y pedagógica. La descripción objetiva de manera correcta y comprobable nos dice que el trabajo debe ser hecho por los músculos de encima y de la cara interna de los brazos; la sensación subjetiva nos dice que cuando nos estamos usando bien a nosotros mismos, a menudo “se siente como si” el trabajo llegara del contacto con el suelo de debajo y del lado posterior y externo de los brazos; y como instrucción pedagógica a menudo funciona bien pedir al alumno que piense, por ejemplo, en el ensanchamiento de la espalda continuando hacia afuera a lo largo de los costados externos de los brazos hasta el dorso de las manos para juntar las manos (desde la línea posterior), mientras se suelta la espalda hasta el lado interno de los codos desde las palmas y se suelta hacia afuera y abajo hasta el lado interno de los codos desde el esternón vía la línea de los músculos pectorales y los bíceps, manteniendo así la línea anterior superficial abierta.

Las líneas posterior y anterior y los círculos externo e interno

Yo estaba explicando algo de esto en un taller para maestros un día, cuando uno de los maestros que era también un practicante muy experimentado de aikido me dijo que su maestro japonés de aikido enseñaba a sus estudiantes que la energía para mover un brazo debería llegar del suelo subiendo por el costado del cuerpo y hacia afuera a lo largo del lado de la mano del meñique. Me pregunto si en una tradición como el aikido una instrucción pedagógica como esa se basa probablemente en generaciones de instructores de aikido experimentando esa sensación subjetiva en ellos mismos.

Otra manera de interpretar las direcciones “tradicionales” de Alexander vía las líneas posterior y anterior puede ser explicada también en relación con poner manos sobre alguien. Como a muchos maestros de TA formados con la primera generación de maestros, se me enseñó a practicar lo llamado “tirar de los codos y ensanchar las partes superiores de los brazos”. Oí varias explicaciones diferentes de estos términos de diferentes maestros de la primera generación en Londres, pero un tema común era el deshacer el uso excesivo crónico de los músculos flexores del pecho (pectorales), los brazos (particularmente los bíceps) y los antebrazos (músculos que activan los dedos de la mano y el pulgar). Los Carrington hacían hincapié ciertamente en esto y Marjory Barlow se refería a inhibir la tensión en los “músculos internos” de los brazos. Naturalmente, FM hizo referencia a inhibir la tensión en los pectorales y bíceps en el capítulo “Aclaración” de *CCCI* (*CCCI*, 2.4.8 párrafo 29). Luego, como he descrito antes en este capítulo, una línea de energía dirigida desde el espalda ensanchada alrededor de los lados exteriores de los brazos y el dorso de las manos al juntar las manos (lo que podíamos llamar el “círculo exterior”) contrarrestada por un “círculo interior” más complejo de suelta dirigida hacia afuera-abajo desde el esternón hasta el lado interno de los codos y desde la palma de la mano de vuelta al lado interno de los codos, puede ser una manera muy buena de iniciar los tirones antagonistas demostrados por Manos sobre el respaldo de la silla (*CCCI*, 2.4.8) de FM (MsRdS). A su vez, ello ayuda a explicar algo que Patrick Macdonal dijo en su Conferencia en Memoria de Alexander de 1963 (*TAVM*, 5.6 párrafo 19 en adelante). Allí describió una línea continua de dirección saliendo de la espalda ensanchada hasta los codos y continuando desde los codos a lo largo de los antebrazos hasta las manos, lo cual podía interpretarse como dejar de “tirar” al volver desde las manos a los codos. Pero si consideramos la necesidad tanto de las direcciones del círculo interior como del círculo exterior, entonces podíamos decir que él estaba describiendo simplemente el elemento del círculo exterior.

Un beneficio más de esta manera de explicar las direcciones de MsRdS es un paralelo interesante con el Tai Ji y el Qi Gong. Ambas prácticas chinas tradicionales emplean a menudo un ejercicio corrientemente llamado “abrazar el árbol”. Parece una postura vertical de mono suave con los brazos levantados, las palmas mirando hacia el arco costal o un poco más abajo, los codos hacia afuera-abajo. Recuerdo de la instrucción con un maestro chino hace muchos años en Londres que nos enseñaba a imaginar que “abrazábamos” una bola de energía con brazos y manos. Desde la espalda, los brazos se extendían alrededor de esta bola para sostenerla suave pero firmemente, mientras la bola ejercía una ligera presión hacia afuera contra las caras internas de nuestros brazos manteniéndolos separados. Pienso que esto encaja muy bien en el empleo el círculo interior y el círculo exterior como he descrito antes.

Finalmente, usted puede descubrir fácilmente por sí mismo cómo se relaciona todo esto con el uso de las piernas y caderas, particularmente en el mono. Soltando desde el ensanchamiento de la espalda continuando bajando por detrás y los lados exteriores de las piernas; ensanchando a través de la base de la pelvis y continuando hacia afuera a lo largo del lado interior de los muslos; soltando de vuelta al subir a las rodillas desde el suelo vía las espinillas y lado interno de las pantorrillas. De hecho, casi como si “abrazara el árbol” con las piernas!

Capítulo 8. La intención de la dirección hacia arriba

21 de abril de 2018

Este capítulo lo estimularon las preguntas sobre “la intención de dirigir hacia arriba” de Cindi Kim en Nueva York y Lira Fernández-Davila en Madrid. Mi agradecimiento a ambas.

La intención de la dirección hacia arriba

Una conversación relevante que recuerdo haber tenido con Walter sobre un tema de este tipo fue sobre la pregunta de si las direcciones principales son, como FM dijo algunas veces, “principalmente impeditivas”. La respuesta de Walter en aquella ocasión fue decir que había ahí una dirección general positiva que era el deseo o intención de ir arriba. Cualquier otra cosa podía verse como una serie de inhibiciones, las cosas principales que usted NO querría que estuvieran pasando en respuesta a su deseo de ir hacia arriba. Yo expresaría aquello diciendo algo como: “Me gustaría responder a la gravedad haciendo que mi peso atravesara hasta el suelo mediante un aflojamiento de la totalidad del cuerpo, pero sin insinuar un acortamiento del cuello ni apretar la cabeza contra el extremo superior de la columna vertebral, sin insinuar una elevación de la parte frontal del pecho y con ello un acortamiento de la espalda, y sin apretar inadecuadamente las extremidades.”

Así que si usted está considerando el hacia delante-arriba de la cabeza o el hacia atrás-arriba del cuerpo, todo es un medio del fin general que llamamos “ir arriba”. FM reconocía que un aspecto esencial de producir esto sería la orientación del cuello y cabeza respecto al resto de la columna vertebral, o como él lo expresaba, respecto a la espalda. Casi todo lo que hacemos en la vida implica interactuar con lo que está delante de nosotros, no detrás de nosotros, y en tantas situaciones prácticas de la vida moderna que muy a menudo significará delante de nosotros y por debajo del peso de la cabeza, debajo de nuestra línea de los ojos, así que se vuelve casi universal para el cuello caer hacia delante desde el extremo superior de la espalda (zona de las vértebras 7^a cervical/1^a dorsal) y que la cabeza se ajuste correspondientemente. De ahí la constante necesidad de reajustar y salirse conscientemente de esta postura cabeza/cuello hacia delante y su efecto consiguiente sobre el tórax y a parte inferior del cuerpo. No obstante, en este punto nos tropezamos con asuntos de “hacer” y “no-hacer” que pueden ser un rompecabezas para los estudiantes de Técnica Alexander.

Nos daban instrucciones de no “hacer” las direcciones, sólo pensar en ellas y también nos decían que las direcciones son “principalmente impeditivas” o “inhibitorias”. Pero a menudo me parecía, estando por el mundo Alexander del Reino Unido a principios de los años 1970, que había una aversión a reconocer lo a menudo que nos encontramos realmente hundidos durante el curso de un día típico. Había tanto hablar de “echarse abajo” como del pecado que frecuentemente cometíamos, y la naturaleza activa de echarse abajo lleva fácilmente a creer que si yo inhibo el echarme abajo, entonces el “ir arriba” natural se reafirmará y de ahí que las direcciones “se hagan”. Pero hundirse es un proceso más pasivo y por lo tanto podría necesitarse algo más activo para cambiar la situación. Pienso que esto era particularmente reconocido por dos maestros de la primera generación: Patrick Macdonald y especialmente Marj Barstow.

En el libro *La Técnica Alexander vista por mí*, Patrick Macdonald hace una distinción entre el movimiento necesario para salir de una actitud hundida, algo que él llama “movimiento muscular” y lo que llama la “actividad inactiva” de la dirección. Y añade: “Los últimos determinan con largura la eficiencia o ineficiencia de los primeros.” (*TAVM*, 5.2 párrafo 3.) Marj Barstow no usaba la expresión de FM “ir arriba”, sino que en su lugar usaba la frase “moverse hacia arriba”. Tanto el movimiento muscular de Patrick Macdonald como el moverse hacia arriba de Marj Barstow son el reconocimiento del hecho de que si usted está en ese momento algo “abajo”, necesita soltar toda tensión muscular que le eche y le mantenga abajo, pero puede que también necesite hacer un movimiento para destorcer la columna vertebral para volver al enderezamiento pleno. Este movimiento de destorcer la columna para regresar a su altura plena necesita ir acompañado de una gran cantidad del aspecto inhibitorio de las direcciones. En otras palabras, al destorcer la totalidad de la columna, alejando el extremo superior de la columna de la base pélvica, usted se asegura de que sus músculos no estén, contraproducentemente, echando la cabeza hacia abajo sobre el extremo de la columna, ni la parte trasera de la cabeza ni la parte delantera de la cabeza, y usted se asegura de que los músculos de la espalda más superficiales y más grandes no están apretando por detrás a las costillas, estrechando con ello su espalda y empujando la respiración a la parte delantera del cuerpo. Un maestro puede ayudar con esto colocándole las manos en la base del occipucio y bajo la barbilla para vigilar que se permite a su cabeza cabalgar ligeramente hacia arriba sobre el elevador de la columna, para que así no haya un tirón hacia abajo de la cabeza en el intento de elevar la columna. En una clase de grupo, un ayudante extra puede también mantener una mano sobre su espalda como recuerdo de no apretar detrás de las costillas en ese proceso de mover la columna (y por lo tanto, la cabeza) hacia arriba.

La intención de la dirección hacia arriba

El aspecto de no-hacer de las direcciones, más allá del elemento inhibitorio, incluye un deseo, propósito, aspiración o intención generales que desde el punto de vista neurofisiológico, influye probablemente en la distribución del tono muscular por el sistema muscular (véase los artículos y seminarios del Dr. Timothy Cacciatore) ayudando a sostenernos y movernos de una manera que fomenta más apertura por la estructura esquelética, lo cual a su vez permite una mayor libertad de la respiración así como del movimiento. Como dice Patrick Macdonald en la cita anterior, la dirección de no-hacer determinará la eficacia de los movimientos musculares. Escribió también en el mismo libro: “el cuerpo tras ser dirigido conscientemente con frecuencia, toma una textura o tono particular. Este tono puede ser reconocido por un par de manos experimentadas. Yo lo llamo sentir el flujo del cuerpo de un alumno o sentir la vida en un cuerpo” (*TAVM*, 5.6 párrafo 29). A veces, cuando ayudo a otro maestro a poner manos sobre un estudiante, me descubro exclamando: “Ahí, ahora usted puede sentir la espalda de él vivificarse” o frases similares.

Así durante un día típico, usted tendrá momentos en que se dará cuenta de que se ha derrumbado muy “hacia delante-abajo” y necesita “desplazarse hacia arriba (y atrás)”; también tendrá momentos en que se dará cuenta de que está echándose abajo más activamente con excesivo agarre muscular, probablemente gracias al estrés, incluso si el estrés es interno (estimulado por su propio mundo interior de pensamientos y sensaciones); tendrá temporadas en que notará estas cosas y podrá cambiarlas usando las herramientas de la Técnica Alexander y seguir un rato renovando conscientemente el “ir arriba” de FM; y temporadas en que usted parece carecer de energía para cambiar la situación. Todo esto es normal: la vida siempre está fluyendo y usted nunca logra un estado inalterable de uso perfecto. Una clase con un buen maestro le tonifica al máximo para mostrar a su sistema nervioso lo que es posible y hacer los caminos a ello más conscientemente accesibles, pero como en la mayoría de cosas en la vida un ayudante hábil puede conseguir más de lo que usted puede lograr por sí mismo, y eso no debería causarle pesimismo y de ninguna manera devalúa su propio trabajo. Similarmente, ciertas práctica Alexander tales como el mono, posición semisupina, etc. le tonifican y son de mucha ayuda, pero usted no va a estar así todo el tiempo. Ellas renuevan y hacen recuperar energía a su sistema y son la siguiente cosa buena para la ayuda de un buen maestro: la posición semisupina le permite soltar cualquier tensión acumulada, particularmente por el cuello, espalda y costillas, que se ha vuelto demasiado en el momento de inhibir y dirigir para soltar plenamente. El mono puede tener un efecto muy tonificante sobre la musculatura de soporte del cuerpo, especialmente a lo largo de la columna vertebral y por lo tanto, puede también permitir a las costillas moverse más libremente como buen medio de soporte espinal, no teniendo que reclutar a los músculos de las costillas para sostener el torso.

Debajo de todos estos arriba y abajo de la vida cotidiana está el llevar a la conciencia todo lo a menudo que usted pueda, los propósitos generales de la dirección e inhibición, las facetas positivas y negativas del mismo proceso: un deseo general de tener una tendencia hacia arriba-afuera por la totalidad del cuerpo, soportada desde el suelo a través de las piernas, espalda y cuello de modo que la cabeza pueda sostenerse ligeramente encima de todo y las costillas moverse libremente al respirar; y una atención consiguiente para evitar las contracciones por el cuerpo que le llevarían en sentido contrario. Manteniendo eso en mente como una aspiración, de fondo para otros pensamientos, sensaciones y acciones, incluso en aquellos momentos difíciles en que usted siente escasamente que tiene la energía para salir del derrumbamiento o la compresión, puede cambiar lentamente la manera en que sus músculos responden, cambiando lentamente sus actitudes y su conciencia desde el peso del propio conflicto interior expresado en los patrones musculares, a más transparencia para el mundo. Eso es la práctica en marcha.

John Nicholls

John Nicholls se graduó en la Universidad de Oxford del Reino Unido en 1966 y luego trabajó durante varios años en la industria de los ordenadores. El interés en las disciplinas del crecimiento le llevaron a formarse como maestro de Alexander de 1973 a 1976. Se formó en Londres con Walter y Dilys Carrington en el centro de formación de Alexander más antiguo y a invitación de los Carrington se quedó en el centro durante once años, desarrollando una gran consulta privada y ayudando diariamente en el curso de formación de maestros.



John fue elegido miembro del Consejo de la Sociedad de Maestros de Técnica Alexander (STAT) en 1980 y fue presidente de STAT en 1985 y 1986, tiempo durante el cual inició el traspaso de STAT a sociedades nacionales afiliadas. Dio la Conferencia anual en memoria de Alexander de STAT de 1986, que fue publicada bajo el título *La Técnica Alexander en un contexto más amplio*.

Luego pasó tres años en Australia dirigiendo la Escuela de formación de maestros de Melbourne y desarrollando nuevamente una gran consulta privada. Tras esta época en Australia, regresó al Reino Unido como director de un curso de formación de maestros en Brighton, East Sussex. Su libro más célebre, *La Técnica Alexander: Conversaciones de John Nicholls y Seán F. Carey*, fue publicado en 1985, con una traducción danesa y hay una segunda edición muy ampliada de 1991 (sólo en versión inglesa). Él editó también STATNEWS de 1990 a 1992.

John dirigió el Curso de formación de maestros de Alexander de Brighton entre 1990 y 2002, dio clases particulares en Brighton y Londres (en el Constructive Teaching Centre) y dio seminarios para el público y clases regulares de posgrado para maestros en Gran Bretaña, Dinamarca, Alemania, Holanda, Italia, Australia y los EE.UU. (Nueva York y Boston).

Además de trabajar íntimamente con los Carrington, John fue capaz durante los años 1970, 80 y 90 de conocer y experimentar el trabajo de poner manos de muchos maestros famosos de la primera generación, tales como Marjory Barlow, Margaret Goldie, Patrick Macdonald, John Skinner, Irene Tasker, Sidney Holland, Tony Spawforth, Goddard Binkley; y en EE.UU., Marjorie Barstow, Judith Leibowitz y Deborah Caplan (co-fundadoras de ACAT). En 1986 también completó una formación de dos años en Psicología Transpersonal en Londres con Ian Gordon-Brown (Lucis Trust y Psicosisíntesis) y Barbara Somers (analista jungiana).

John se mudó a la ciudad de Nueva York en 2003 donde ofrece clases particulares, grupos de supervisión de “poner manos” para maestros titulados y en formación, un programa para obtener el certificado de maestro y cursos estructurados de posgrado para maestros. John está también en la facultad del Curso anual de verano para Residentes de la Costa Este en la Escuela de Arte de Carolina del Norte (originalmente en Sweet Briar, Virginia). Desde que se mudó a EE.UU., John ha sido maestro invitado distintivo en muchas conferencias de AmSAT, dio la Conferencia en memoria de Alexander (titulada *¿Adónde vamos?*) de AmSAT en 2005 y fue distinguido como Presentador del Aprendizaje Continuo en los Congresos Internacionales de Alexander de 2004, 2008 y 2011 de la Universidad de Oxford, Reino Unido y Lugano, Suiza y de nuevo en el Congreso de 2015 de Limerick, Irlanda. También fue invitado a hacer la Introducción a la conferencia anual de AmSAT de 2014.

John ha graduado a más de 100 maestros en programas de formación que ha dirigido en el Reino Unido, Australia y los EE.UU.

Puede descubrir más sobre John y su experiencia formándose y trabajando con Walter Carrington en la entrevista con Robert Rickover en [Body Learning – The Alexander Technique Podcast](#).