

La Técnica Alexander

Conversaciones de John Nicholls y Seán F. Carey

Primera edición de *The Alexander Technique: In Conversation with John Nicholls and Seán F. Carey*, 1985

Esta es la segunda edición muy ampliada del Brighton Alexander Training Center, Reino Unido, 1991

Traducido por **Conchita Forn Donat**, ©2007

Nota de la traductora

Se escribe Técnica con mayúscula cuando se refiere a la técnica de Frederick Matthias Alexander. FM es cómo se denomina coloquialmente a Frederick Matthias Alexander. Las referencias de los libros (en cursiva) y artículos (entre comillas) y las notas se han incluido en el texto entre paréntesis. Las abreviaturas de los libros y artículos van seguidas de los números del capítulo, apartado y párrafo. El título está sólo en castellano (sin editorial) cuando existe una traducción de Conchita Forn Donat y las referencias son a dicha traducción. El listado completo de todas las traducciones está en <https://alexanderbcn.cat/Article/bibliografia-sobre-tecnica-alexander-traduccion-de-conchita-forn>.

Se utilizan las siguientes abreviaturas en las referencias a los libros de FREDERICK MATTHIAS ALEXANDER:

- HSH *La herencia suprema del hombre: La Guía-control Consciente en Relación con la Evolución Humana en la Civilización*, 1910.
- CCCI *El control consciente y constructivo del individuo*, 1923.
- USM *El uso de sí mismo: Su dirección consciente en relación con el diagnóstico, el funcionamiento y el control de la reacción*, 1932.
- CUV *La constante universal en la vida*, 1941.

Se utilizan las siguientes abreviaturas en las citas a los libros y artículos:

- DYE RAYMOND ARTHUR DART, *Destreza y equilibrio: Artículos sobre destreza, equilibrio y la técnica de F. M. Alexander*, 1996.
- EEE NIKOLAAS TINBERGEN, *Etología y enfermedades del estrés*, discurso del premio Nobel, 12 de diciembre de 1973, también en <http://www.xtec.cat/~cforn/alex/pdf/ethology.pdf> y <https://blocs.xtec.cat/conchitaform/files/2023/11/ethology.pdf>; original: http://nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1973/tinbergen-lecture.html
- LPC FRANK PIERCE JONES, *Libertad para cambiar: Desarrollo y ciencia de la Técnica Alexander*, 1976.
- MCA *Más charla de Alexander: Aspectos de la Técnica Alexander*, editado por el Dr. WILFRED BARLOW, 1978.
- PMA WILFRED BARLOW, *El principio de Matthias Alexander*, 1973, Ediciones Paidós Ibérica, S. A., Barcelona, 1987.
- PPE *Propiocepción, postura y emoción*, editado por el Dr. DAVID GARLICK, Universidad de Nueva Gales del Sur, Australia, 1982.

Prefacio a la primera edición

Prefacio a la primera edición

Este libro surgió de una serie de clases de Alexander que Seán Carey dio con John Nicholls en 1984-85. En aquel momento, Seán Carey era un estudiante de maestro de Alexander en Teaching Associates, Old Street, Londres y John Nicholls era miembro del cuerpo de profesores del Constructive Teaching Center, Holland Park, Londres.

El texto corresponde a los extractos revisados y editados de las conversaciones entre ellos dos y se centra en dos áreas principales: primera, el contexto, significado y límites de la Técnica Alexander y segunda, los problemas y preguntas que surgen de la experiencia cotidiana de la enseñanza de Alexander.

Esperamos que el producto final sea útil, ya que muchas de las preguntas hechas por Seán Carey son aquellas que más a menudo hacen los alumnos que están recibiendo clases y los estudiantes de los cursos de formación. Hay que recalcar, no obstante, que ni las preguntas ni las respuestas son de ningún modo definitivas. Reflejan el interés y preocupación de los participantes.

Sin embargo, son un intento de allanar el terreno y crear las condiciones para el diálogo y la crítica constructiva que posibilitan el avance de la Técnica Alexander.

Prefacio a la segunda edición

En esta segunda edición, hemos añadido una considerable cantidad de material nuevo. Unos materiales tratan cuestiones que no surgieron en la primera edición y otros desarrollan cuestiones ya discutidas.

Se ha añadido la sección introductoria para que el libro pueda tener algún sentido para alguien que no ha dado clases. Esperamos que el libro sea leído principalmente por maestros y maestros en formación; pero hemos oído decir a gente que compró la primera edición, que el libro ha sido leído por alumnos privados e incluso recién llegados a la Técnica.

También hemos añadido el texto de la Conferencia Conmemorativa Anual de STAT de 1986, *La Técnica Alexander en un contexto más amplio*, ya que este sentido de un contexto mayor subyace la totalidad del libro.

Agradecimiento

Parte del material del primer capítulo apareció previamente en *The Natural family doctor: the authoritative self-help guide to health and natural medicine (El médico de familia natural)*, editado por Andrew Stanway, publicado por Gaia Books, Londres, 1987.

La ilustración 1 y la cita de *Equitación centrada* de SALLY SWIFT, son cortesía de Heinemann.

Gracias a Lynley Culliford y Carolyn y Alison Nicholls por su ayuda con las fotografías e ilustraciones.

Gracias a Amanda Dunningham por los comentarios constructivos y el material.

Terminología

Con el término “alumno” nos referimos a la persona que recibe clases de Alexander. Y con el término “estudiante” nos referimos a la persona que se está formando como maestro de Alexander.

Capítulo 1. El fundamento del buen uso

1.1 Introducción

SC: *¿Podría empezar usted nuestra discusión con alguna información histórica básica sobre F. Matthias Alexander?*

JN: Frederick Matthias Alexander fue un actor australiano nacido en 1869. Afligido por ronqueras recurrentes y dificultades respiratorias en el escenario, se dedicó a un paciente proceso de autoobservación durante varios años, que le llevó a conclusiones inesperadas de largo alcance.

Lo que al principio parecía un problema relativo a *su uso de la voz*, resultó implicar patrones de tensión excesiva y tirones musculares por todo el cuerpo, así que el problema se convirtió en uno del *uso de la totalidad del cuerpo*. Además, como el pensar mucho en la proyección de la voz en el escenario podría haber ocasionado estas tensiones, su enfoque mental, *su uso de la mente*, también estaba implicado. Así él se convirtió en un pionero de la reacción del siglo XX contra el dualismo, la separación de mente y cuerpo; él prefería hablar de “sí mismo”, incluyendo mente y cuerpo en una unidad y llamó al libro que describía sus observaciones, *El uso de sí mismo (USM)*.

Habiendo encontrado un medio de resolver sus propios problemas, pronto se encontró con que otros actores y oradores iban a verle en busca de ayuda. No obstante, explicarle a la gente simplemente cómo imitarle, demostró ser inadecuado, así que Alexander desarrolló una forma única de manipulación muy suave, o quizás más exactamente, de guía manual. Usaba sus manos para reorganizar los tirones musculares en los cuerpos de sus alumnos y así les ayudaba a hacer un mejor “uso de sí mismos”. El resultado era una mejoría general de la salud y el bienestar, así como una mejoría de la voz y la respiración. Los médicos empezaron a recomendarle pacientes y abandonó su carrera de actor al florecer esta carrera como educador.

En 1904 llegó a Londres, donde permaneció el resto de su vida. Mucha gente famosa del teatro y la vida pública pasó literalmente por sus manos, incluyendo a Sir Henry Irving, Lily Langtry, Lord Lytton, Sir Stafford Cripps, George Bernard Shaw, Aldous Huxley y John Dewey (el filósofo estadounidense). No obstante, no fue hasta 1931 cuando se sintió capaz de formar a más de un puñado de personas para que enseñaran su técnica y la segunda guerra mundial interrumpió el proceso. Tras su muerte en 1955, el interés por su trabajo decayó temporalmente, pero en los años 1970 revivió con la popularidad de las terapias alternativas, las nuevas disciplinas cuerpo-mente de Norteamérica y el redescubrimiento de las disciplinas orientales para la integración cuerpo-mente. Algunos de sus primeros estudiantes aún están activos hoy y dirigen a su vez, programas de formación de maestros.

El espectáculo del City Hall de ayer noche, en el que el Sr. Alexander fue la parte principal, difirió de los espectáculos musicales y dramáticos que ocasionalmente se ofrecen allí, principalmente en la preponderancia dada a las partes dramática y elocuente. No obstante, incluso los más musicales del auditorio, no podían arrepentirse de un acuerdo que les daba la oportunidad de escuchar muchas veces durante la velada, la voz flexible y simpática del Sr. Alexander. Aunque (dicho sea para nuestra vergüenza) nosotros estamos sorprendentemente atrasados en el uso apropiado de nuestros órganos del habla, no somos lentos en apreciar a un declamador completo y esto es indudablemente, el Sr. Alexander.

El Sr. Alexander posee una voz espléndida, notable por su resonancia, poder y simpatía, que él utiliza con muy buen gusto. Su estilo instruido es enseguida aparente y la forma en que él oculta su individualidad es inteligente.

De un artículo periodístico en Auckland, Nueva Zelanda en 1895.

SC: *Creo que sería útil si usted pudiera bosquejar brevemente qué fue lo que Alexander descubrió.*

JN: Básicamente, que todos nosotros al esforzarnos para hacer incluso las cosas más simples, físicas o mentales, nos infligimos a nosotros mismos tensiones

Introducción

dañinas que limitan nuestra actuación. Estas tensiones no son aleatorias sino que siguen un patrón definido, incluyendo a todo el cuerpo, acortándonos y estrechándonos de verdad.

En el proceso, la columna vertebral se comprime y el equilibrio flexible de los componentes mayores de la columna axial, la cabeza, el cuello y la espalda, se alteran y retuercen. Esta interrelación entre cabeza, cuello y espalda fue identificada por Alexander como el factor clave, un “control primario”, para determinar la distribución de la tensión muscular por la totalidad del cuerpo.

Observe, por ejemplo, a alguien caminando hacia la parada del autobús, que echa a correr cuando el autobús gira en la esquina. En ese momento de esfuerzo extra, usted verá típicamente, a la cabeza bajar entre los hombros y que toda la parte alta del cuerpo se aprieta hacia abajo. ¿Ayuda esto realmente a la respiración libre y al movimiento? Observe también sus propias reacciones en una situación tensa, por ejemplo al conducir o durante un momento hostil en el trabajo. Los músculos apretados tiran de la cabeza hacia abajo y aprietan la mandíbula; el pecho se aprisiona restringiendo la respiración y como la parte superior del cuerpo está comprimida hacia abajo, los órganos digestivos o la zona lumbar (parte inferior de la espalda) se quejan tarde o temprano. Considere finalmente la postura habitual de la persona constantemente ansiosa o deprimida. ¿Ve usted la relación? Lo que popularmente llamamos postura es a menudo el residuo acumulado de todas esas reacciones de tensión que han quedado encerradas en el cuerpo.

SC: *Así pues, ¿cómo puede ayudarse a la gente a desbloquear estos patrones de tensión?*

JN: En una serie de clases de Alexander, el maestro trabajará con alguien individualmente, mano a mano. Usará sus manos para percibir las tensiones crónicas y los tirones musculares conflictivos y luego animará a los músculos a estar en mejor equilibrio y armonía. El criterio para la armonía muscular es ese equilibrio flexible de cuello, cabeza y espalda que estudiaremos más de cerca después. El alumno no necesita desvestirse; la ropa suelta y cómoda va bien y no habrá manipulaciones violentas, pues los maestros de Alexander no intentan recolocar las articulaciones directamente. Usualmente, el único equipo utilizado será una silla recta y una mesa para acostarse o camilla firme almohadillada con una manta. La silla permite al maestro trabajar sobre el alumno mientras éste está sentado y de pie y le hará levantarse de la silla y sentarse frecuentemente. Este simple movimiento cotidiano de levantarse y sentarse es una herramienta útil para enseñarle a alguien a sostenerse a sí mismo y a moverse con menos esfuerzo y tensión de lo habitual. El siguiente trabajo se hace sobre la camilla o mesa, con el alumno acostado sobre la espalda, las rodillas dobladas, los pies sobre la mesa y la cabeza ligeramente elevada sobre un soporte.

El trabajo del alumno en todo esto es muy fácil: no hacer nada, simplemente permítase a usted mismo ser guiado por las manos del maestro. Es un aprendizaje a un nivel no-verbal, mediante la experiencia corporal directa; pero el maestro también explicará, a lo largo de cierto número de clases, cómo puede usted ayudarse mejor a sí mismo entre las clases. Esto no se hace poniéndole ejercicios especiales que hacer, sino enseñándole cómo puede usted evitar conscientemente (“inhibir” en la jerga de Alexander) las tensiones dañinas y animar (“dirigir” es el término de la jerga) a emerger a la postura y patrones de movimiento más naturales.

Es un proceso lento y gradual. Cada clase dura 30–40 minutos (el espacio de tiempo óptimo para el aprendizaje) y los maestros recomiendan firmemente, dar algunas clases seguidas al principio para ayudar a que usted obtenga algo de valor duradero. La intención es que usted se convierta con el tiempo en su propio maestro de Alexander, capaz y con conocimiento creciente para controlar su propio “uso” y mejorarlo definitivamente.

1.2 Un contexto más amplio

SC: *¿Hay amplia disponibilidad de la Técnica Alexander ahora?*

Un contexto más amplio

JN: La Técnica está mejor establecida en el Reino Unido, donde se la conoce desde 1904, en EE.UU. y en Israel, donde incluso se la usa en la fuerza aérea israelí. Hay un número rápidamente creciente de maestros en los otros países europeos y en Australia y unos pocos en los países sudamericanos. Por su naturaleza y origen, la Técnica ha tenido una relación próxima con las artes escénicas y muchas de las grandes academias de música y teatro emplean a maestros de Alexander para que ayuden a sus estudiantes, por ejemplo, la Royal Academy of Dramatic Art (Real Academia de Arte Dramático) y el Royal College of Music (Real Conservatorio) londinenses y la escuela Juilliard de Nueva York. Fuera de tales instituciones sin embargo, las clases de Alexander se dan usualmente como clases particulares individuales.

El número de maestros está creciendo rápidamente y hay una gran demanda de plazas en los cursos de formación de maestros.

SC: *Alguna gente afirmará que el interés actual en la Técnica Alexander es pura autopermisividad, quizá un legado de la “Década del Yo” o “Nuevo Narcisismo” y no ha de ser tomado en serio. Por otro lado, el catedrático John Dewey dijo, nada menos que en 1923, que el descubrimiento de Alexander es: “tan importante como cualquier principio que nunca antes haya sido descubierto en el dominio de la naturaleza exterior” (CCCI, Introducción de J. Dewey, § 10). Igual de categóricamente, el Dr. Wilfred Barlow escribió en 1973: “es un hecho indiscutible que más del 99 por ciento de la población necesita el principio de Alexander” (PMA, página 12, último párrafo).*

JN: Creo que lo que los periodistas y comentaristas sociales describen con etiquetas como “Década del Yo” o “Nuevo Narcisismo” es tan sólo la superficie de un movimiento mucho más profundo. Durante el último siglo, hemos visto cierta inclinación en el mundo occidental, hacia una mayor autoconcienciación, autocomprensión y responsabilidad personal por el propio comportamiento, bienestar y destino.

Puede parecer extraño decir esto en un siglo que ha proporcionado ejemplos sin igual de movimientos de masas e irresponsabilidad colectiva, pero ambas cosas bien podrían estar relacionadas con la necesidad de evocar la respuesta. Es un axioma de los tiempos modernos que nuestro control sobre el mundo exterior ha aventajado largamente nuestro control sobre nosotros mismos y encuentro de mucha ayuda ver el trabajo de Alexander como parte de una amplia corriente de desarrollo para recuperar ese equilibrio.

Por cierto, esto no es para sugerir que el propio Alexander pensara así, sino más bien que nosotros podemos mirar atrás y ver su trabajo en un amplio contexto.

Algunos elementos importantes en ese contexto o amplio movimiento son:

Primero, los desarrollos en psicología que empezaron con las indagaciones de Freud y Jung de las motivaciones inconscientes tras el comportamiento de la gente. Estas revelaciones alarmantes de lo poco que nos conocemos a nosotros mismos, de ningún modo trajeron con ellas la esperanza de ampliar nuestro conocimiento de los aspectos aparentemente compulsivos e irracionales de nuestra naturaleza. Un obstáculo muy importante que surgió del psicoanálisis fue el reconocimiento por parte de Wilhelm Reich de que las actitudes mentales y emocionales de la gente y su comportamiento tenían algo que ver con su cuerpo. Lo físico no podía ser separado de lo psicológico. El cuerpo es una manifestación o concreción de la psique. Así que Reich empezó a trabajar con la musculatura corporal, la respiración y la postura y de ello surgió todo un campo de trabajo corporal en psicoterapia.

Segundo, como la medicina se ha vuelto cada vez más tecnológica, ha habido un crecimiento simultáneo de terapias naturales. Poner al cuerpo en armonía para permitir trabajar a sus fuerzas autosanadoras innatas, es un tema común a la osteopatía, la quiropráctica, la homeopatía, la acupuntura y los tratamientos de hierbas o dietas. Junto con ello hay un interés por hacer al paciente más consciente y responsable de sí mismo y una exploración de lo que constituye el funcionamiento natural. En una sociedad refinada y compleja, ¿hay algún modo de encontrar una dieta, postura, respiración, etc. “natural”?

Tercero, es evidente que el mundo occidental ha mostrado un interés creciente por las tradiciones espirituales orientales, no sólo como ideas filosóficas sino

Un contexto más amplio

como disciplinas prácticas tales como la meditación, el yoga y el taichí. Estas disciplinas dan gran importancia a la interdependencia de mente y cuerpo y la necesidad de una mayor conciencia. Por ejemplo, Gurdjieff enseñaba que la gente vive la mayor parte de sus vidas medio dormida, actuando con el piloto automático. La gente necesita despertarse, y una mayor conciencia empieza siendo consciente del propio cuerpo. Similarmente, las disciplinas del budismo tradicional ponen énfasis en la necesidad de “atención plena”, empezando por la atención plena a las actividades físicas y las sensaciones. Para estar presentes conscientemente en el momento, entonces debemos estar habitando nuestros cuerpos conscientemente, no intentando ser intelectos incorpóreos. (Esto se explica mucho más extensamente en el capítulo 9: *La Técnica Alexander en un contexto más amplio*.)

Visto dentro de un contexto amplio, la relevancia y la importancia del trabajo de Alexander son obvias. No tenemos el control de nuestras reacciones y no estamos en contacto con nuestros cuerpos. No estamos sentados en el asiento del conductor de nuestro propio vehículo y si siquiera tenemos claro de que tipo de vehículo se trata.

La inhibición y dirección conscientes descritas por Alexander, podrían ser una ayuda para tener un pie en el freno y una mano en el volante. Además, el gradual desenredo de los nudos físicos crónicos que la Técnica Alexander favorece, ayuda a provocar lo que Dewey describió como “un cambio emocional y una forma diferente de ver la vida.” (*CCCI*, Introducción de J. Dewey, §3.) Visto desde una perspectiva más amplia, la autoconciencia mejorada es un “DEBER” y la Técnica Alexander es una de las ayudas prácticas más sofisticadas y útiles para favorecerla.

SC: *¿Me pregunto qué clase de mundo sería éste, si toda la gente fuera un exponente de la Técnica Alexander?*

JN: Quizá esa es una pregunta quimérica, porque entonces usted estaría hablando de una sociedad en la que todo el mundo estaría aspirando a un alto nivel de autoconciencia. Estamos muy lejos de ello. Es improbable que una gran proporción de la humanidad reciba alguna vez clases de Alexander. Creo que un gran porcentaje de la humanidad podría, gradualmente, intentar encontrar formas de ayudarse a sí misma para volverse más consciente, pero que toda esa gente vaya a dirigirse a la Técnica Alexander es pura especulación.

SC: *¿Deduzco entonces que usted no cree que la Técnica Alexander tenga el monopolio de la sabiduría en el movimiento hacia la autoconciencia?*

JN: Claro que no. La Técnica no puede reclamar el monopolio de la sabiduría y no debe intentarlo. Este tipo de exclusividad sólo crea campos antagónicos. Hay cosas valiosas e inteligentes en muchas disciplinas.

1.3 ¿Qué es el buen uso?

SC: *Volviendo a la cuestión del cambio mundial, Alexander en sus escritos sugería la posibilidad de un nuevo tipo de sociedad como una extensión del buen uso “masivo”. ¿No es así?*

JN: Ciertamente podemos sacar de los escritos de Alexander la impresión de que él pensaba que era posible un nuevo tipo de sociedad. Hemos de recordar que su primer libro fue escrito en 1910, cuando tenía unos 40 años, quizá quince años después de que empezara a enseñar a otras personas. Él tenía celo misionero, lo que era comprensible. Usted siente desde su primer libro, *La herencia suprema del hombre*, especialmente la primera edición, esta tremenda excitación y entusiasmo. Él había visto algo inmenso, había visto un modo de liberar un área enorme de potencial humano.

... aún ninguna comunidad ha cultivado y desarrollado una conciencia nacional en comunicación con la razón. La psicología de las naciones es un asunto demasiado extenso para tratarlo aquí, pero lógicamente, si los principios de la guía-control consciente como los he descrito aplicados al individuo, fueran más adelante adoptados para el crecimiento de una nación, es impensable que esta verdaderamente pudiera sufrir deterioro.

¿Qué es el buen uso?

Actuaría en todas las crisis de acuerdo con los dictados de la razón y, guiada por un juicio nacido de la experiencia comprobada, sería suprema. (HSH, final del apartado 2.5.)

La adopción de la guía-control consciente (la herencia suprema del hombre), debe llegar a continuación y su resultado será una raza de hombres y mujeres que dejarán atrás a sus ancestros en toda esfera conocida y entrarán en nuevas esferas hasta ahora no soñadas por la gran mayoría de la gente civilizada de nuestro tiempo. Entonces, el mundo hará en un siglo el mayor progreso en la evolución hacia una verdadera civilización que el que ha hecho en los tres siglos anteriores. (HSH, final del apartado 2.6.)

No obstante, creo que puedo decir que cuando Alexander tenía 85 años ya no sentía que él sería la comadrona de un nuevo tipo de sociedad.

SC: ¿Tiene una definición de trabajo de la Técnica?

JN: Al igual que muchos maestros, tiendo a cambiar la descripción ligeramente según a quien le esté hablando. Si alguien viene a una primera clase de Alexander, es muy útil averiguar por qué ha venido y cuales son sus intereses (los problemas que han motivado que venga) y luego encontrar un modo de explicar la Técnica que esté relacionado con aquello de lo que está hablando. Hablaremos de esto más adelante (en el apartado 5.3), pero es difícil dar una definición sin un público concreto en mente.

También es difícil porque la Técnica parece cubrir muchas áreas; tiene lo que en la jerga informática se llama una ‘interfaz’ con muchos procesos diferentes. Tiene una interfaz con la medicina ortopédica y la osteopatía, con la práctica del arte escénico (por ejemplo, cómo se puede mejorar la coordinación de un violinista), con la enseñanza de cualquier ejecución hábil, con la psicología y la psicoterapia y con la educación.

SC: Y sin embargo, la impresión que recibo de El uso de sí mismo es que la Técnica es bien simple, que únicamente se está hablando de cómo el cuerpo (o el sí mismo) hace diferentes actividades.

JN: Tan pronto como usted introduce la frase “el cuerpo (o el sí mismo)” ha dejado entrever que eso no es nada simple. Usted empieza con la noción simple de “cómo el cuerpo”, luego se detiene un momento y añade “(o el sí mismo) hace diferentes actividades”. Si fuera así como el cuerpo hace su trabajo, sería sencillo, pero el problema es que Alexander no dijo “el cuerpo”, reconociendo con ello su complejidad.

Así que yo siempre encuentro útil observar la Técnica en un contexto amplio (dentro del campo de las disciplinas que consideran la conexión cuerpo-mente) y en ese contexto se podría decir que el trabajo de Alexander es una técnica para mejorar la conciencia a través de un mecanismo muy preciso. Ahora la mayoría de la gente, cuando se le pide que sea consciente de su cuerpo y de lo que está haciendo con él, obtiene una colección muy fragmentada, en pedazos, de impresiones sensoriales. Se hace consciente de un poco de tensión en las piernas, un poco de dolor en la zona lumbar, confusión en la cabeza, etc.

Frank Pierce Jones nos da una idea de lo que trata la Técnica cuando en varios artículos publicados la describe como organizar las impresiones internas de uno alrededor del equilibrio central de la cabeza, el cuello y el tronco. Las percepciones cinestésicas se organizan entonces alrededor de este eje principal del cuerpo, que es el factor clave en la postura, el equilibrio y la organización de la tensión muscular a través de todo el cuerpo. El equilibrio de este eje central es, en palabras de Alexander, “el control primario”. Es la clave del buen uso y por tanto, un modo extraordinariamente bueno de organizar las propias percepciones cinestésicas. De este modo, el factor organizativo en el ámbito corporal y el factor organizativo en el ámbito consciente están en armonía.

1.4 Paralelo con los caballos

SC: ¿Podemos definir “buen uso”?

JN: ¡Podemos intentarlo! Buen uso es buena organización neuromuscular, lo que ocurre cuando el cuerpo entero es capaz de expandirse libremente. Para que

Paralelo con los caballos

ocurra eso, la columna vertebral debe ser capaz de alargarse, lo que significa que el cuello debería estar libre, la cabeza yendo en una dirección relativa al extremo superior de la columna que se describe mejor como “adelante-arriba”, los músculos de la espalda sin apretarse (es decir, alargándose y ensanchándose) y las extremidades funcionando como extensiones de la espalda.

Hay aquí un paralelismo notable con la doma de caballos. La doma es el proceso de entrenamiento de un caballo para mejorar su porte (aspecto) y coordinación. Uno de los propósitos de la doma es ayudar al caballo a conseguir lo llamado “buen porte”. Este se define usualmente en términos de un cierto equilibrio de cuello y cabeza, una flexibilidad en el lomo que le hace parecer largo y ancho, y una coordinación de las patas gracias a la cual, parece que funcionen desde el lomo.

Alexander llamó control primario a esta interrelación entre cuello, cabeza y espalda, porque cuando está bien organizada como en el caballo con buen porte, tenemos una distribución del tono muscular, ni descuidadamente relajada ni demasiado tensa y funcionando mejor en casi todas las situaciones. A través de las clases aprendemos a evitar restringir este equilibrio primario en nosotros mismos (véase el apartado 7.4) y a animarlo a operar para un mejor aprovechamiento (véase el apartado 7.3).

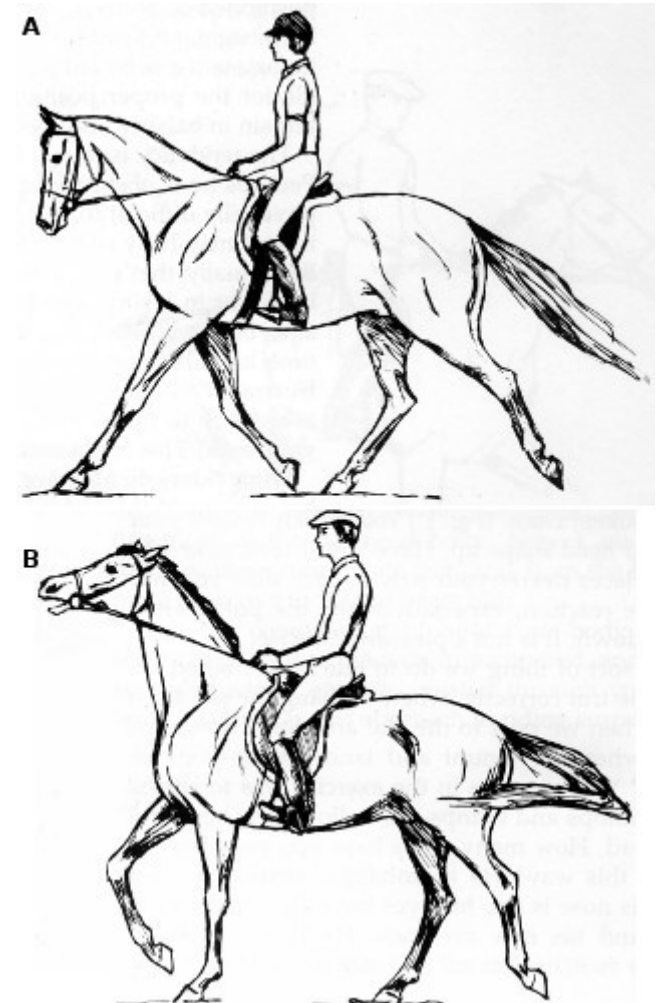
Hay incluso una notable similitud entre la terminología del entrenamiento del caballo y la terminología de la Técnica Alexander. Los entrenadores hablan de que un caballo “se usa a sí mismo” y en particular, de cómo usa la cabeza, el cuello y el lomo. La forma en que el caballo usa los músculos del cuello para soportar la cabeza y cómo coordina eso con el uso de los músculos del lomo para soportar el resto del cuerpo y el peso del jinete, se ha reconocido durante siglos que es crucial para el buen equilibrio y movimiento del caballo. (Una fuente valiosa para cualquiera que desee introducirse más en este tema, es UDO BÜRGER, *The Way to Perfect Horsemanship (El camino para la equitación perfecta)*, editado por J. A. Allen, 1986). El papel igualmente crucial de cuello, cabeza y espalda en el ser humano erguido no fue reconocido antes de las observaciones de Alexander. En ambos, caballo y hombre, el uso del cuello y el uso de la espalda son interdependientes; ninguno puede ser mejorado sin prestar atención al otro.

Ilustración 1. A. Caballo feliz; B. Caballo infeliz

Al hacer esto, el cuello se alarga desde la cruz (unión del dorso con el cuello) hasta la coronilla (unión del cuello con la cabeza), arqueándose ligeramente. La mandíbula se suaviza y el lomo se ensancha y alarga. Las patas parecen balancearse suave y libremente desde el lomo. Parece feliz.

SALLY SWIFT, *Equitación centrada*, 1985, Editorial Hispano Europea 2010.
(Explicaciones entre paréntesis añadidas por JN y SC.)

Haciendo un inciso, una descripción maravillosamente pintoresca del control primario y el buen uso fue escrita en 1933 por un alumno entusiasta de la Técnica Alexander, ANTHONY LUDOVICI. En su libro *Health and education through self-mastery (Salud y educación mediante autodomio)*, Ludovici utiliza la vívida imagen de una tienda de campaña en la que si el poste central no funciona apropiadamente, se ha de reforzar la lona para soportar toda la estructura. Del mismo modo, si nuestro núcleo central,



Paralelo con los caballos

concretamente la columna vertebral, no está soportándonos apropiadamente, podríamos terminar teniendo que arreglar y tensar otras partes de nosotros mismos.

Pero ahora, una orden dada rápidamente, corregía inmediatamente todas las malas coordinaciones y luego, con la regularidad automática de una máquina hecha por el hombre, mi respiración recuperaba su ritmo normal, mis manos y brazos colgaban sueltos de los hombros y sentía mi espalda ensancharse y enderezarse, como si la ligera lordosis que tenía al empezar el curso, estuviera corrigiéndose a sí misma visiblemente.

¿Es posible decir en una sola frase dónde recae el cambio de las condiciones?

Lo más que puedo aproximarme a un resumen así de esta alteración en mis reflejos estático-cinéticos, es afirmar que mientras que en el pasado toda forma de actividad iba acompañada de una tendencia a echarme abajo-adentro (mi estatura y mi estructura completa), ahora, mediante el uso de mi control central (control primario), hago frente a cada esfuerzo muscular con una extensión de mi estatura y de toda la estructura. Se diría que me alargo a mí mismo en cada acción. Al observarlo (el alargamiento) se ve que hay una extensión deliberada de la columna vertebral, para obtener una relajación del tórax y abdomen que cuelgan, lo que permite la respiración perfecta en el momento en que podría ser necesario un gran esfuerzo. Tampoco el “alargamiento” debe ser imaginado como un movimiento observable. Es simplemente lo contrario a encogerse. El hombre moderno se encoge inconscientemente antes de cada esfuerzo y al hacerlo inflige tensiones completamente innecesarias y a menudo terribles sobre su sistema.

Por consiguiente, mientras mi columna se alargaba y extendía en cada actividad, el resto de mi cuerpo, la parte de él que hasta ahora se había estirado y tensado, concretamente mi caja torácica, se soltaba y se volvía móvil.

De ser una tienda de campaña que habitualmente era sostenida principalmente por la lona endurecida de la cubierta, me convertía en una tienda sostenida por su poste central. Ese es el meollo de toda la cuestión. Si el lector puede visualizar esta diferencia, habrá visualizado el cambio ocurrido en mí. De hecho, esto es lo que la Técnica consigue.

Los hombres modernos, en mucho mayor grado de lo que ellos suponen, son como tiendas de campaña cuya posición erguida se mantiene más o menos eficientemente, endureciendo la lona de la cubierta real, en lugar de ser mantenida eficientemente por un poste irreductible en constante tensión.

Es más, si se mira al hombre corriente se verá que no sólo es como una tienda intentando soportarse a sí misma endureciendo su lona, sino que además, incluso estando sentado, se apoya en todo lo que puede (respaldos de sillas, mesas, repisas y cualquier sólido que sobresalga) para ayudar a la pared de la tienda endurecida en su tarea anormal de sostener la tienda.

Sin embargo, un endurecimiento de las partes equivocadas para mantener la postura erguida, conduce obviamente a todo tipo de encogimientos y endurecimientos; y es la pérdida gradual, pero segura, de estos encogimientos y endurecimientos, junto con la transferencia de la tensión de soporte de la lona al poste central a medida que se adquiere la técnica del uso correcto, lo que constituye a la vez, el gran beneficio y la sustancia del proceso de reeducación.

Entonces, al adquirir el conocimiento y el hábito del uso correcto, suponiendo hecha mi parte, es decir, suponiendo que yo llevara a cabo mis instrucciones y diera las direcciones correctas para el funcionamiento del control central (control primario) y el uso de mis mecanismos antes de cualquier actividad, me encontré con que yo era capaz de mantener suelta y móvil aquella parte de mí mismo que hasta entonces se había endurecido y tensado durante la acción (particularmente mi caja torácica), mientras que por el contrario, esa parte de mí mismo (de hecho, mi poste de la tienda) que usualmente había olvidado o, si no olvidado mal utilizado (acortado, comprimido o curvado), se ponía en acción apropiadamente para soportar la carga principal en cada actividad.

Algunos problemas menores, debidos principalmente a la inadecuada oxigenación de la sangre, mejoraron entonces definitivamente. Crecí claramente. Las ropas del año anterior eran las vestimentas de un hombre diferente. Ningún remiendo de sastre podría adaptarlas nunca más a mi estructura y con todo ello empecé a sentir una nueva *joie de vivre*, un nuevo deleite en el trabajo y en el juego.

SC: *Todo esto debe tener también un efecto sobre la respiración, ¿no es así?*

JN: Lo tiene ciertamente. Encuentro muy útil al enseñar, recordar que la Técnica Alexander fue presentada primero como una forma de mejorar la respiración. *Un nuevo método de reeducación respiratoria* fue la primera descripción publicada de FM en 1907 (véase *HSH*, 3).

He aquí un acertijo de Alexander. Encuentre la palabra que falta en la siguiente frase de FM. La palabra hace referencia a una parte concreta del cuerpo: “Aunque es un hecho científico que toda tensión ‘física’ tiende a causar rigidez ...” (*CCCI*, 2.5, §4.)

SC: *¿Del cuello? ¿Cervical?*

JN: ¡Esperaba que dijera eso! No, es “torácica”, rigidez del pecho. Un elemento principal en la mejoría del uso de cualquiera, ha de ser una liberación de la caja torácica. Podría decirse que de la mitad a dos tercios de la espalda, esta está formada por la parte posterior de la caja torácica. Se ha de sostener la columna, para conseguir su máxima longitud, sin ese soporte muscular que compromete la capacidad de las costillas de moverse lateralmente al respirar. Y en particular, de moverse a lo ancho de la espalda.

Eso conlleva todo tipo de consideraciones. Las anatómicas concernientes a la relación de las costillas con el cuello y la espalda, y la relación del diafragma con las costillas, la espalda y las piernas. También las psicológicas concernientes a la relación de la respiración con nuestro estado emocional y las actitudes psicológicas. Desde las prácticas tradicionales del yoga de la India, hasta la moderna terapia neoreichiana, se ha considerado la respiración como el enlace clave entre lo físico y lo psicológico, y entre lo inconsciente y lo consciente.

Dicho en sentido figurado, es como si las costillas fueran verdaderamente una caja para mucha gente, aprisionándola simbólica y físicamente. Pero abrir esa caja puede ser una experiencia liberadora y gozosa.

Ilustración 2. La relación recíproca entre el uso de la cabeza y el cuello y

el uso del resto del cuerpo queda ilustrada por la secuencia de los descubrimientos de FM descritos en el capítulo 1. “Evolución de una técnica” de *El uso de sí mismo* (las citas siguientes están en el libro en el mismo orden que aquí):

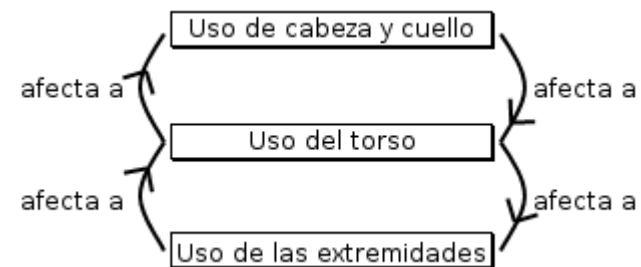
... cuando lograba impedir el retroceso de la cabeza, esto tendía indirectamente a refrenar la succión del aire y la depresión de la laringe. (*USM*, 1, §22.)

... fui notando que cualquier uso de la cabeza y cuello que llevara asociado una depresión de la laringe iba asociado también a una tendencia a levantar el pecho y acortar la estatura. (*USM*, 1, §32.)

Este nuevo indicio sugería que el funcionamiento de los órganos del habla estaba influido por mi manera de utilizar la totalidad del torso y que el echar la cabeza hacia atrás-abajo no era, como yo había supuesto, meramente un mal uso de las partes concretas afectadas, sino que iba inseparablemente ligado a un mal uso de otros mecanismos que implicaban el acto de acortar la estatura. (*USM*, 1, §35.)

... no era suficiente poner la cabeza hacia delante-arriba, sino que debía poner la cabeza hacia delante-arriba de una forma tal que yo impidiera la elevación del pecho y permitiera simultáneamente un ensanchamiento de la espalda. (*USM*, 1, §38.)

... llegué a comprender que cualquier intento de mantener el alargamiento al declamar me exigía no sólo impedir el mal uso de algunas partes concretas y sustituirlo por lo que yo consideraba un mejor uso, sino que este intento también suponía poner en juego el uso de todas aquellas partes del organismo que participan en las actividades



Paralelo con los caballos

inherentes al acto de declamar, tales como estar de pie, andar, usar los brazos o las manos para la gesticulación, interpretación, etc. (*USM*, 1, §44.)

La observación en el espejo me mostró que cuando estaba de pie para declamar, usaba estas otras partes de ciertas maneras incorrectas que sincronizaban con mi manera incorrecta de usar la cabeza, el cuello, la laringe, los órganos vocales y respiratorios y que me provocaban una tensión muscular indebida en todo el organismo. Observé que esta tensión muscular indebida afectaba particularmente mi uso de las piernas, pies y dedos... (*USM*, 1, §45.)

Paulatinamente fui cayendo en la cuenta de que la manera incorrecta de utilizarme a mí mismo cuando pensaba que estaba “agarrando el suelo con los pies” era la misma manera incorrecta de utilizarme a mí mismo cuando, al declamar, echaba la cabeza atrás, deprimía la laringe, etc., y que esta manera incorrecta de usarme a mí mismo constituía un mal uso combinado de la totalidad de mis mecanismos físico-mentales. (*USM*, 1, §48.)

Capítulo 2. Relación con la ciencia y la terapia

2.1 Investigación científica y explicaciones

SC: *¿Cree usted que la falta de investigación científica ha sido un impedimento para la aceptación de la Técnica?*

JN: Necesitamos tomar en consideración qué tipo de investigación sería más útil. Es una cuestión difícil a la que se enfrentan todas las terapias y técnicas no-ortodoxas. Se podría recoger los historiales de miles de casos y podrían ser refutados y desechados por no convincentes. Al mismo tiempo, no queremos ser vistos como los que proporcionan curas para enfermedades específicas. Sin embargo, los historiales de los casos del Dr. Barlow son un registro útil a señalar, junto con su trabajo en el Royal College of Music (Real Conservatorio) londinense (*MCA*, 2.4). Un estudio hecho allí a principios de los años 1950, mostraba un pequeño, pero cuantificable aumento de estatura de los estudiantes tras las clases de Alexander y una reducción de la tensión y la ansiedad al actuar.

En EE.UU. se publicaron muchos artículos entre 1951 y 1975 del profesor Frank Pierce Jones de la Universidad de Tufts en Boston, mostrando cambios en los patrones de movimiento y tensión muscular tras la guía de Alexander (*LPC*; [Artículos de Frank Pierce Jones y otros](#)). Otro investigador de la Universidad de Tufts, el Dr. Richard Alvin Brown, fue capaz de inventar experimentos para su tesis doctoral, para demostrar que ni la sugestión ni el efecto placebo juegan un papel significativo en la efectividad de la Técnica Alexander (véase RICHARD A. BROWN, *Contribución de Frank Pierce Jones a la investigación*, 1988). Un estudio en el Centro Médico Presbiteriano de Columbia en Nueva York en 1983, mostraba la mejoría de las funciones respiratorias tras las clases de Alexander. Otros estudios han sido publicados en tesis doctorales de Medicina en muchas universidades y se hace habitualmente trabajo de investigación en el King's College de Londres y en la Universidad de Nueva Gales del Sur en Australia.

SC: *Una comisión de 1986 de la Asociación Médica Británica sobre Medicina alternativa pidió no sólo historiales de casos y evidencia de los efectos sino también teorías viables de cómo funciona una técnica. Aunque la Técnica Alexander no entra en la categoría de medicina alternativa, obviamente tiene implicaciones para la ciencia médica. ¿Podríamos proporcionar lo que la AMB pedía?*

JN: Ciertamente hay cierto número de científicos eminentes que han dicho que el trabajo de Alexander está completamente de acuerdo con sus descubrimientos científicos. Se incluyen Sir Charles Sherrington (ganador del premio Nobel y gran pionero en neurofisiología), el profesor George Coghill (biólogo), el profesor Raymond Dart (anatomista y antropólogo), el profesor Nikolaas Tinbergen (ganador del premio Nobel por su trabajo en estudios del comportamiento animal) y el Dr. Tristan D. M. Roberts (autor de *The Neurophysiology of Postural Mechanisms*, Londres, Butterworth 1978).

Alrededor de la Técnica Alexander hay una comunidad activa de conocimiento derivado tanto teórica como experimentalmente, desde los tiempos en que Alexander conoció a médicos y científicos. George Coghill vio el paralelismo entre la Técnica y su propio trabajo en biología y anatomía comparada sobre el desarrollo de los patrones de movimiento en los pequeños vertebrados. Él se centró en el desarrollo de un pequeño vertebrado llamado ajolote, pero a partir de ese y otros experimentos sugirió que se podría generalizar sobre el desarrollo del movimiento en criaturas más complejas.

Según Coghill, este desarrollo ocurre céfalo-caudalmente (de la cabeza a la cola) en el organismo vertebrado en crecimiento y los patrones musculares totales preceden a los parciales (véase su Valoración en *La constante universal en la vida*, 1941). En otras palabras, el movimiento de la totalidad del cuerpo precede a la capacidad para mover cualquier extremidad, o parte de una extremidad, separadamente. De lo descrito por Coghill como patrón parcial, esto es, la capacidad de mover una parte, como una extremidad, con mucha independencia del resto del cuerpo, se deduce que normalmente, estas acciones locales nuevas deben estar en armonía con el patrón total. Esta armonía preserva la integridad del organismo, asegurando que las funciones de cualquier parte de él no alteren

Investigación científica y explicaciones

dañinamente el funcionamiento del total.

En este punto, antes de citar a Coghill directamente, debemos aclarar una confusión de terminología. La palabra reflejo se usa ahora comúnmente, para indicar una respuesta de comportamiento que ocurre automáticamente en presencia del estímulo apropiado. En la literatura fisiológica corriente, el término reflejo a menudo implica una respuesta innata o instintiva, aunque las definiciones precisas dadas en algunos libros de texto, admiten el comportamiento aprendido que se vuelve tan automático como para calificarlo como reflejo. El lenguaje de la ciencia a veces no es tan claro y sin ambigüedad como la imagen popular de la ciencia y el Sr. Spock de *Star Trek* nos harían creer. Palabras como reflejo, reacción y respuesta se usan a menudo como fácilmente intercambiables.

En buena parte del siglo XX, la palabra reflejo llevaba implicado mucho más el significado de un hábito aprendido, el reflejo condicionado popularizado por Pavlov, Watson y los conductistas. Este uso de la palabra puede a veces encontrarse en los libros de F. M. Alexander, donde podía referirse a un hábito dañino que debería ser reeducado, como reflejo (véase por ejemplo, *USM*, 2). El mismo uso de la palabra reflejo implicando hábito aprendido se encuentra en los escritos del profesor Coghill. Así Coghill se refiere a los patrones parciales o locales como reflejos. El incauto puede ser llevado a una gran confusión por esa sola palabra.

Veamos ahora lo que Coghill escribió de verdad. He aquí lo que dice relacionado con andar:

Entonces, los reflejos podrían estar y naturalmente están, en armonía con el patrón total, en cuyo caso facilitan los mecanismos del patrón total (paso) o bien, por la fuerza del hábito se hacen más o menos antagonicos a él. En el último caso, hacen que la locomoción sea ineficaz...

Mi opinión es que el uso habitual del mecanismo reflejo inapropiado al sentarse, estar de pie y caminar, produce el conflicto en el sistema nervioso... El Sr. Alexander, al remediar este conflicto entre el patrón total que es hereditario e innato y los mecanismos reflejos que son cultivados individualmente, conserva la energía del sistema nervioso y al hacer esto, corrige no sólo las dificultades posturales sino también muchas otras condiciones patológicas que ordinariamente no son reconocidas como posturales... (*CUV*, Valoración, 2 párrafos finales.)

También se puede ver lo que Raymond Dart, concretamente como resultado de sus clases de Alexander, empezaba a especular sobre los mecanismos neurofisiológicos subyacentes que la Técnica estaba afectando y a través de los cuales estaba teniendo sus efectos. Sus publicaciones sobre el tema están llenas de información valiosa (*DYE*). Como el descubridor de una parte vital en la historia fósil de la evolución de la postura erguida humana y un experto en anatomía y neurofisiología, Dart estaba en una posición única para apreciar el trabajo de Alexander.

Frank Pierce Jones, naturalmente, dedicó muchos años de investigación al modo en que la Técnica afecta el equilibrio y el movimiento y especuló sobre los posibles mecanismos implicados, particularmente los reflejos de actitud y enderezamiento. Ahora sus explicaciones sólo me parecen parcialmente satisfactorias, pero creo que todos los maestros de Alexander deben leerlas y tenerlas en cuenta. En particular, su énfasis en los reflejos de enderezamiento ayuda a subrayar la existencia de procesos de autoenderezamiento dentro del cuerpo humano. Esto a su vez, ayuda a explicar por qué no tenemos que “hacerlo”.

SC: ¿Añade algo el libro del Dr. Roberts a nuestra comprensión?

JN: Es un libro difícil de entender, pero hay muchas cosas relevantes en el trabajo del Dr. Roberts. Por ejemplo, propone que el equilibrio erecto humano se mantiene gracias a “acciones impeditivas anticipantes”, generalmente solevantamientos sustentadores, que se adelantan a cualquier peligro de caer. Estos solevantamientos apuntan en una dirección que no es exactamente la vertical verdadera, sino la “vertical funcional” que es la dirección necesaria para evitar que su cabeza caiga hacia el suelo. La dirección precisa necesaria para sostener la cabeza depende de los demás movimientos que usted está haciendo, del

Investigación científica y explicaciones

ángulo de la superficie de soporte sobre la que usted se apoya e incluso de los pequeños cambios de su propio cuerpo en respuesta a los procesos de la respiración y la circulación (Dr. TRISTAN DAVID MARTIN ROBERTS, *The Neurophysiology of Postural Mechanisms*, Londres, Butterworth 1978).

Así que no es trivial la pregunta: “¿Dónde es arriba?” Para coordinar la dirección y magnitud de los levantamientos, nuestro sistema nervioso hace un uso considerable de la información sensorial de los receptores del cuello. (Naturalmente, también necesita la información sensorial proveniente de otras fuentes como el aparato vestibular en el oído interno, los ojos y los receptores periféricos de las articulaciones, la piel, etc.) Los experimentos han demostrado que al inmovilizar el cuello mediante un collarín fijo, la cirugía y las drogas empeoran gravemente el equilibrio de todo el cuerpo (véase el artículo de V. C. ABRAHAMS en *PPE*, 2.6). Similarmente, nuestra propia experiencia en la Técnica Alexander sugiere que si usted envara su propio cuello mediante tensión muscular excesiva, usted también alterará el equilibrio por todo su cuerpo.

SC: ¿Dónde es arriba cuando no hay gravedad? ¿Qué les ocurre a los astronautas en el espacio exterior?

Ilustración 3. Postura en gravedad cero

JN: Una valiosa visión de todo este asunto procede de la experiencia de los astronautas americanos en el Skylab. Esto fue tratado en una disertación doctoral de Roger Tenwall sobre el funcionamiento postural humano en 1981. A partir de los informes del Skylab, el Dr. Tengwall notó que el cuerpo humano en gravedad cero cae en una posición de semicuclillas, en la que las extremidades y la cabeza se colocan en el punto medio de su amplitud de movimiento. (Véase esto en la ilustración 3.)

El Dr. Tengwall sugiere que esta observación del cuerpo plegándose sobre sí mismo en gravedad cero, contribuye a validar la tesis de Alexander de que el cuerpo debe alargarse naturalmente como respuesta a la gravedad.

... la deducción más importante de estos resultados es la confirmación del segundo descubrimiento de F. M. Alexander y la documentación de aquello a lo que frecuentemente se hace referencia como reflejo antigraavitatorio. Alexander identificó este alargamiento en él mismo observándose en el espejo. Lo repitió muchas, muchas veces con los alumnos.

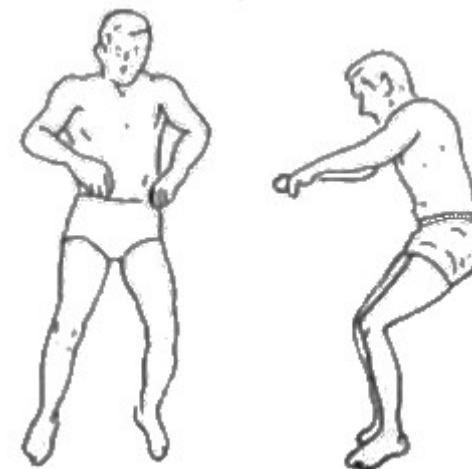
La explicación lógica es la siguiente:

1. En la gravedad, el hombre está de pie más o menos erguido.
2. Sin gravedad, el hombre está en posición de “semicuclillas”.
3. Por tanto, la gravedad debería estimular uno o más “reflejos de alargamiento” o “reflejos antigraavitatorios”. (Si la fuerza o el peso fueran el factor operativo, esperaríamos una postura en “semicuclillas” en un entorno con una g y la postura más erguida sería en cero g.)

Dr. ROGER TENGWALL, discurso doctoral *Human Postural Behaviours*, en la Universidad de California (Irvine) en 1981.

SC: ¿Qué hay de la investigación que mencionó usted en la Universidad de Nueva Gales del Sur y el King's College de Londres?

JN: En Australia, el Dr. David Garlick de la Universidad de Nueva Gales del Sur ha estado explorando la hipótesis de que la Técnica Alexander altera la distribución de la actividad en las respuestas antigraavitatorias entre fibras musculares fatigables e infatigables. (Debido a su color, las fibras musculares fatigables se llaman fibras blancas y las infatigables fibras rojas.) El Dr. Garlick sugiere que nuestro hábito postural cultural es el de hacer esfuerzo extenuante y colapsarse por turnos. Este hábito lleva a la falta de uso y la eventual atrofia de las fibras musculares infatigables que son las ideales para la tarea de sostén



Investigación científica y explicaciones

postural continuado. Entonces, cuando necesitamos sostenernos erguidos, hemos de recurrir a las fibras blancas que se fatigan rápidamente (DAVID GARLICK, *El sexto sentido perdido: Un científico médico examina la Técnica Alexander*, 6.4, 1990).

Esta hipótesis explicaría por qué tanta gente le dice a los maestros de Alexander que intenta tener una “buena postura”, pero pronto le resulta tan cansado que ha de colapsarse de nuevo. Además, las fibras infatigables no pueden ser controladas directamente conscientemente, lo que podría explicar por qué los maestros de Alexander les decimos a nuestros alumnos: “Piense las direcciones, pero no intente hacerlas.”

SC: ¿Y el King’s College de Londres?

JN: Chris Stevens ha estado investigando allí, repitiendo algunos de los experimentos de Frank Pierce Jones con un equipo más sofisticado y moderno y haciendo otros trabajos que demuestran los efectos beneficiosos de las clases de Alexander sobre la presión sanguínea. Chris ha llamado también la atención sobre el posible papel que juegan las estructuras del esqueleto y el tejido conectivo proporcionando un solevantamiento intrínseco, una resistencia a doblarse que podemos maximizar o minimizar según sea nuestro uso. La combinación de las curvaturas de la columna vertebral, los discos intervertebrales, la distribución de los ligamentos y el soporte activo de los músculos, proporciona a la columna vertebral un gran potencial de lo que Chris llama “rigidez elástica” (CHRISTOPHER H. STEVENS, *Acerca de la fisiología de la técnica de F. M. Alexander: registro del trabajo en curso*, 4.3.2, último párrafo, 1990). (Esto también podría extenderse a las extremidades, considerando por ejemplo, los arcos de los pies.)

La columna es a la vez, un muelle compresible, cuya rigidez puede ser regulada por sus músculos asociados y un almacén de energía elástica en movimientos tales como andar y correr. En el primer caso, la resistencia de la columna a doblarse significa que en el cuerpo humano contamos con un muelle que nos ayuda a llevarnos hacia arriba en respuesta a la gravedad que aplica una carga a ese muelle. En el segundo caso, los movimientos de brazos y piernas al andar y correr (y bailar, etc.) deben reforzar a los demás, al ser amplificadas a través de la columna.

Para que esta rigidez elástica funcione en beneficio nuestro, los músculos que soportan la columna en equilibrio hacia arriba, deberían hacerlo sin alterar la curvatura natural de la columna o la armonía de los ligamentos y sin comprimir excesivamente los discos. Por consiguiente, deberíamos aspirar a un modo de utilizarnos a nosotros mismos que conserve una interacción delicada entre los músculos, reforzando ligeramente la columna vertebral para que así no se colapse, pero sin sujetar la columna tan fuerte que no pueda sustentar su resistencia natural a doblarse. Entonces esta elasticidad de la columna animará a su vez a aquellos mismos músculos que la mantienen fácilmente en su longitud óptima.

SC: ¿Es eso lo que el maestro puede sentir a veces con la mano sobre la cabeza de un alumno?

JN: Bien pudiera ser. A veces con una mano sobre la cabeza de alguien se puede sentir un incremento repentino de firme resistencia elástica a cualquier presión hacia abajo que llega a través de todo el cuerpo del alumno, pero especialmente a través de la columna. Creo que podría ser en el momento en que el alumno ha mejorado esa sinergia sutil entre músculos y esqueleto.

SC: ¿Conocemos ahora por tanto toda la historia, científicamente hablando?

JN: En 1981 tuvo lugar un simposio en la Universidad de Nueva Gales del Sur en Australia, que trató sobre la Técnica. Permítame leerle el resumen del Presidente, el profesor A. K. McIntyre de la Universidad Monash de Melbourne:

Mucho se sabe ahora a este nivel simple y sobre los diagramas eléctricos del cerebro, como resultado de tales estudios. Pero obviamente, esto es totalmente inadecuado para explicar toda la complejidad de los mecanismos nerviosos centrales responsables de la postura, la locomoción, el movimiento diestro, el aprendizaje y la memoria, la

Investigación científica y explicaciones

conciencia y las emociones. Naturalmente que es aquí donde el planteamiento holístico de observación de la Técnica Alexander (análogo a los métodos de los etólogos) tiene mucho que ofrecer, a pesar de su ignorancia completa de los detalles de los mecanismos nerviosos y musculares subyacentes.

Entiendo que un objetivo del simposio era examinar la extensión en que una estructura fisiológica adecuada puede ser tenida en cuenta por los resultados obtenidos de tal técnica reeducativa y formadora. ¿En qué medida hemos logrado este propósito? Debo confesar que siento que no hemos sido capaces de hacer un gran progreso. Esto no es sorprendente en realidad, vista la enorme complejidad del conjunto de mecanismos implicados, que incluso de forma fragmentada está lejos de ser comprendido; por ejemplo, incluso el acto aparentemente simple de estar de pie erecto. (PPE, 6, §8 y §9.)

SC: *¿Así que si hay cualquier carencia de una explicación científica completa de cómo funciona la Técnica, tiene mucho que ver con la ausencia de explicaciones en el campo completo de la neurofisiología de la postura, el equilibrio y la locomoción?*

JN: Correcto. Lo que sabemos es que hay un mecanismo antigravitatorio y que es con lo que estamos tratando; más concretamente, estamos intentando eliminar las interferencias con el funcionamiento eficiente de la coordinación del cuerpo que maneja la postura equilibrada erecta, lo que nos impide derrumbarnos convirtiéndonos en un saco de huesos y órganos en cualquier momento.

Un ser humano no se mantiene firme como una torre con cada ladrillo perfectamente alineado. Constantemente se está moviendo así que siempre hay una interacción entre el esqueleto y los músculos para mantenerse de pie mientras ese movimiento tiene lugar. La parte del cerebro que organiza eso por nosotros y determina cuánta tensión muscular necesitamos para mantenernos de pie, requiere información sobre el equilibrio relativo de la cabeza respecto al cuerpo y del cuerpo respecto a la cabeza. Naturalmente, parte de esta información proviene de aquello que los conecta a los dos: el cuello. De nuevo vemos la importancia primaria de la interrelación de cabeza, cuello y tronco o, más concretamente, de cabeza, cuello y espalda ya que los solevamientos de sostén que mantienen nuestra verticalidad llegan principalmente a través de la columna vertebral. Esta es el área con la que trabajamos, pero, como yo digo, el campo completo de la postura y el movimiento todavía sigue completamente abierto a ulterior investigación científica.

Alexander prefería hablar de “la práctica y teoría de mi Técnica” en lugar de “la teoría y práctica de mi Técnica”. Era muy preciso respecto a eso, aseverando que sus descubrimientos eran prácticos y que toda la teoría que había desarrollado había surgido de la observación práctica. Es por eso que el difunto profesor Tinbergen dijo que la Técnica era un ejemplo tan bueno del método científico, porque primero utilizaba la observación, luego intentaba usar procedimientos prácticos para cambiar la situación y luego observaba los resultados. Así que en la Técnica vemos los resultados, incluso aunque muchos maestros puedan no ser capaces de dar la teoría detallada de por qué ocurren.

SC: *El profesor Tinbergen también afirmaba que él veía la Técnica “como una forma extremadamente sofisticada de rehabilitación, o mejor de volver a desplegar el equipo muscular entero y a través de ello, de muchos otros órganos” y que “muchos tipos de fisioterapia que ahora son de uso general, suelen parecer sorprendentemente imperfectos y de efecto restringido y a veces incluso dañinos para el resto del cuerpo.” (EEE, 3, §15) ¿Qué cree usted que quiere decir con eso?*

JN: Sería temerario intentar adivinar lo que un hombre tan eminente tenía en mente cuando dijo eso. No obstante, podría sugerir que algunos planteamientos de la fisioterapia parecen fragmentarios en el sentido de que a menudo sólo tratan con la parte del cuerpo que parece tener problemas y usualmente tienen tendencia a verlo todo en términos de debilidad muscular que requiere de ejercicios de fortalecimiento, o de tensión muscular que requiere de ejercicios de relajación.

Ahora decimos que es imposible tomar una parte del cuerpo aisladamente. Se debe mirar el equilibrio de fuerzas en funcionamiento a través de toda la musculatura y si se intenta fortalecer o relajar una parte sin tener en cuenta el resto, eso estaría interfiriendo con lo que podría llamarse la “ecología” de la

Investigación científica y explicaciones

musculatura. Al concentrarse en una parte del cuerpo, se ignora y se interfiere con el delicado mecanismo interior que controla el grado apropiado de fuerza muscular y de tensión en todas las partes del cuerpo en todo instante. Este mecanismo interior, como hemos visto, se refiere particularmente al equilibrio del cuello y la cabeza sobre el tronco y puede ser influenciado conscientemente para mejorar la situación.

2.2 Mejoría y cura frente a crecimiento y desarrollo

SC: *Ningún maestro de Alexander afirmaría que la Técnica es una panacea o “curalotodo” (seguro que Alexander no lo hizo). Ciertamente le recuerdo a usted diciendo que nosotros buscamos la mejoría en lugar de la perfección. ¿Podría usted explicar un poco más esto?*

JN: Tendemos a ser manipulados mentalmente por los conceptos absolutos (bien-mal, éxito-fracaso, etc.). Al tratar con el cuerpo, el sistema muscular, el equilibrio y el movimiento, etc. la gente tiende a verlo en términos de “¿Lo hice bien?” o “¿Lo hice mal?”, como si para la postura o del movimiento existiera una corrección absoluta, de forma que se pudiera certificar y decirle a alguien: “Ahora usted ha adquirido la perfección; márchese, ya no tiene nada que aprender. Eso es todo. Ahora puede tomarse vacaciones durante el resto de su vida.” Me parece que parte de esta actitud viene de una perspectiva médica que tiende a ser la de: “O usted está enfermo o está curado.”

Pero dar clases de Alexander es un proceso de redescubrimiento gradual de los mecanismos del equilibrio, balance y coordinación neuromuscular en la vida cotidiana. ¿Exactamente igual que al aprender a cantar, hay grados sin fin de perfeccionamiento alcanzables por la gente, según quiera cantar en el baño, canciones populares en el bar o cantar en el Covent Garden? Lo mismo es cierto para la Técnica Alexander. Hay grados sin fin en el proceso de autodirección. Por eso se trata más de mejoría que de perfección.

SC: *Pero un maestro de Alexander que conozco, sostiene que hay un patrón casi binario de perfección. Según él, el individuo o está “echándose abajo” o no lo está.*

JN: En cierto sentido esto es verdad, pero entonces se puede decir: “De acuerdo, podría ser cierto decir que un individuo o está echándose abajo o yendo arriba”. Pero la siguiente pregunta es: “¿Cuánto se está echado abajo el individuo y cuánto está yendo arriba?” Eso complica el asunto en cierto modo. En lugar de ser un sistema binario, es un sistema binario con muchas mediciones o grados.

Por ejemplo, la mayoría de la gente está echándose abajo la mayor parte del tiempo. Lo que pide el maestro es que consiga echarse mucho menos abajo la mayor parte del tiempo y, gradualmente, que consiga ir arriba una y otra vez de nuevo, hasta que por fin vaya arriba tan a menudo como se eche abajo durante un día típico. Incluso podría haber días en los que fuera arriba más veces que las que se echa abajo. Entonces estará avanzando realmente. Estará en una completa dirección hacia arriba cuando eso ocurra.

2.3 ¿Educación o terapia?

SC: *¿Es la Técnica una terapia, es decir, la ve usted de algún modo como una cura para enfermedades específicas ya sean “físicas” o “psicológicas”?*

JN: En el más amplio sentido la respuesta es “No” porque, siguiendo a Alexander, los maestros de la Técnica siempre han evitado presentarse a ellos mismos como terapeutas. La razón es que el planteamiento terapéutico limitaría severamente el ámbito de la Técnica Alexander. La limitaría al conjunto específico de dolencias para el que la terapia está destinada a ir bien. Creemos que la Técnica es útil para cualquiera. La gente no ha de tener nada “mal” en el sentido en que la gente normalmente entiende tener algo “mal”.

¿Educación o terapia?

Un maestro parte del punto de vista de que la persona es un sistema inacabado. Con ello quiero decir que los seres humanos son capaces de una buena cantidad de mayor crecimiento y desarrollo de su potencial, tanto físico como psicológico, del que normalmente utilizan en su vida corriente. Los maestros de Alexander se dedican a explorar el potencial humano. La Técnica es un método mediante el cual la gente puede conseguir más de ella misma. Por eso la mayoría de los maestros prefieren llamarlo educativo en lugar de terapéutico.

Al mismo tiempo, no puede negarse que algunas personas con problemas particulares obtienen un gran beneficio derivado de la Técnica. Este es el territorio que el Dr. Barlow ha explorado como se debe, pues es un hombre de considerables aptitudes y experiencia médicas. Es apropiado que un médico que ha estado en la Técnica Alexander durante tanto tiempo quiera hacer esa relación, porque como el Dr. Barlow señala, estaría muy mal y no sería justo negar la Técnica a gente que sólo la quiere para curar su dolor de espalda y decirle: “No queremos saber nada de usted porque nosotros somos educadores y no terapeutas.” (Véase *MCA*.)

Así que todo el tiempo hemos de dedicarnos a un juego a dos bandas, no en sentido hipotético sino en el sentido de reconocer que mientras que podemos ayudar mucho a la gente con problemas tanto físicos como psicológicos, hemos de dejarle claro que no la estamos tratando por una dolencia concreta sino enseñándole un principio general y una técnica que va mucho más allá de resolver únicamente su problema particular.

2.4 Combinación con otras disciplinas y terapias

SC: *¿Ciertamente! Y además ha habido algunos maestros que combinaban la Técnica con otras cosas, desde el hipnotismo hasta la psicoterapia. Mientras que Frank Pierce Jones afirmaba que la Técnica “no tiene nada en común con las muchas técnicas de relajación, autosugestión, ejercicio de la inspiración, la meditación trascendental o el control mental, que atraen la fantasía de la gente de una forma u otra.” (Folleto de Técnica Alexander.) ¿Está usted de acuerdo con el punto de vista de Jones o cree usted que él ha sido un poco rígido y que ciertas combinaciones son genuinamente útiles?*

JN: Como a tantas preguntas sobre la Técnica Alexander, termina uno dando una “doble respuesta”. Parece ser importante para un maestro de Alexander tener “visión doble”, especialmente en estos días cuando hay tantas técnicas que parecen pertenecer a la misma área. Dije antes que la Técnica interacciona con muchas áreas diferentes lo que es significativo para ellas, pero no forma parte de ninguna de ellas. Hemos de reconocer que formamos parte de un movimiento general hacia el propio conocimiento en Occidente en el siglo XX. Y mientras vemos eso, también hemos de mirar lo que nos hace únicos y nos distingue de todas esas técnicas que superficialmente parecen similares.

La afirmación de Frank Pierce Jones se refiere sobre todo a lo que nos distingue como únicos y estoy seguro de que eso es absolutamente correcto. Es muy fácil ver a un maestro de Alexander trabajando o leer un poco de literatura al respecto y hacerse la idea de que es un tipo de trabajo corporal (otra de esas terapias de relajación y un poco como un masaje) en el que te hacen repetir estas instrucciones para ti mismo, así que probablemente hay también un fuerte elemento de autosugestión. Creo que eso es perder completamente la sofisticación y sutileza de la Técnica. Trabaja sobre un mecanismo neuromuscular muy preciso o un conjunto de mecanismos en los que los sistemas de equilibrio, postural, control de la tensión muscular y nuestro estado mental y actitud están todos entretejidos e interconectados. No puedo encontrar ninguna otra técnica que reconozca tan claramente la interdependencia de estas funciones.

Para poner un ejemplo sencillo: la relajación no puede separarse de cómo el individuo organiza el equilibrio, la postura y el movimiento. Es bien diferente de ciertos sistemas de relajación y masaje que funcionan según un planteamiento a trozos, donde hay un intento de relajar a una persona un trocito cada vez, un grupo muscular tras otro, a lo largo de todo el cuerpo. En la Técnica intentamos ir directamente al mecanismo del sistema neuromuscular que determina el grado de tensión muscular apropiado en cualquier momento dado para una actividad particular.

Combinación con otras disciplinas y terapias

Este mecanismo juzga la cantidad de tensión muscular requerida, en parte basándose en la información cinestésica del cuello sobre el equilibrio de la cabeza situada sobre el tronco y la relación del tronco con la cabeza. De ahí que el control primario sea la relación cabeza-cuello-espalda. Esta es una característica única de la Técnica Alexander, que la identifica y la hace mucho más poderosa y sofisticada que la mayoría de las otras cosas a las que hace referencia Frank Pierce Jones.

Desde la otra parte de nuestra visión doble, que intenta ver la amplia imagen del movimiento hacia el propio conocimiento, la Técnica tiene sin embargo, algo en común con esas otras cosas. Sería tonto negar que ayuda a la gente a manejar la tensión más eficazmente. Por esta razón mucha gente se vuelve muy vehemente sobre la Técnica. Encuentra que mejora su calidad de vida al ayudarlo a sobrellevar mejor la tensión. Así que la Técnica Alexander está conectada verdaderamente con los planteamientos de la relajación.

Al observar a los maestros que combinan la Técnica con otras cosas, hay que hacerse dos preguntas: ¿Está el maestro combinando la Técnica con otras cosas en la misma sesión, tales como la meditación trascendental, hipnoterapia, masaje u osteopatía? o ¿Está el maestro, como exponente cualificado de diferentes disciplinas, haciendo todas estas cosas separadamente? Si ese es el caso, él podría tener a los mismos clientes para todas esas cosas, pero en sesiones diferentes.

La primera situación, en la que el maestro mezcla varias cosas diferentes en la misma sesión, no sería deseable para la mayoría de nosotros porque la Técnica Alexander funciona de una forma muy precisa. Naturalmente, su aplicación puede ser muy amplia y deja un gran margen al pensamiento creativo del maestro para descubrir cómo comunicar los principios fundamentales y de que forma usar sus manos para eliminar las interferencias en el funcionamiento de los mecanismos naturales. En todo caso, la experiencia sugiere que mezclar cosas que son similares superficialmente, pero fundamentalmente diferentes, no sólo produce confusión en el alumno sino que también, a la larga, impide que el maestro desarrolle habilidades verdaderas como maestro de Alexander.

SC: ¿Podría usted explicar en detalle las implicaciones prácticas de eso?

JN: Por ejemplo, si alguien ha aprendido varias técnicas de masaje o acupuntura o trabajo de Feldenkrais mientras se formaba como maestro de Alexander, sentirá una gran tentación mientras da una clase de Alexander, de aplicar estas técnicas al sentir zonas de restricción, tensión muscular, etc. en lugar de mantenerse estrictamente en la Técnica Alexander. En cambio, podría parecer algo muy juicioso hacerlo, pues si se tiene esa habilidad, ¿entonces por qué no usarla? Pero eso bien podría cortocircuitar el desarrollo de las habilidades especiales de un maestro de Alexander perfecto.

El uso de las manos al estilo Alexander es una habilidad muy difícil de adquirir. No implica manipulaciones precisas del tipo: “usted pone sus manos aquí y hace exactamente este movimiento con exactamente este grado de fuerza.” El trabajo de Alexander puede parecer vago y mal definido, aunque hay algo muy preciso y poderoso sobre ello en que utiliza el equilibrio que hay dentro del maestro para transmitir un estímulo liberador y organizador al cuerpo de la otra persona. Si el maestro no trabaja en ello y se permite a sí mismo tomar la fácil opción de utilizar otra habilidad que él ya conoce, corre el riesgo de no adquirir nunca el nivel alto de habilidad que está allí potencialmente. Ese es el peligro para el maestro.

Para el alumno, me temo que ese tipo de mezcla le llega como una burda mezcolanza y devalúa la Técnica. Yo siempre he sido cauteloso con alguien que parece estar haciendo media docena de cosas en una sesión, especialmente cuando ninguna de esas cosas requiere mucho entrenamiento y experiencia para hacerla bien.

Capítulo 3. Psicología y moral

3.1 La Técnica Alexander y la psicología

SC: *¿Cómo ve usted la relación entre la Técnica y la psicología?*

JN: Este es un asunto importante. Cierta número de maestros tiene formación en algún tipo de orientación psicológica. Varían desde las técnicas de autoayuda fáciles de aprender, pero algo superficiales como el asesoramiento en reevaluación, hasta la formación profunda del tipo freudiano o de Jung, terapia gestalt, psicosisíntesis, bioenergética, etc. que creo podrían considerarse prácticas de orientación psicológica profesional más serias. Una vez más, es esta una cuestión abierta, digamos que es un campo de futura exploración. Dudo que sea posible combinar la orientación de naturaleza psicológica con el trabajo de Alexander en la misma sesión. Al menos no parece probable, porque la forma de relación entre el alumno y el maestro de Alexander es de un tipo diferente de la del asesor y el cliente.

La exploración de cualquier material emotivo, bien podría detener el proceso de aprendizaje de Alexander al desatar algunas fuerzas psicológicas poderosas que necesitan ser manejadas de un modo hábil y sutil. Podría ser irresponsable extraer reacciones emocionales intensas con sólo las manos del maestro y unas pocas palabras consoladoras. Por esa razón, podría resultar útil para alguna gente asistir a clases de Alexander y también dedicar tiempo a la orientación psicológica o al menos, a hablar sobre los efectos que las clases de Alexander están teniendo sobre ella. Esto podría hacerlo con su maestro de Alexander si éste está apropiadamente preparado en la práctica de la orientación o podría ser mejor para la persona ver a alguien diferente de su maestro de Alexander para mantener separadas ambas cosas. Es un campo de experimentación y exploración futuras, pero me parece importante que la gente que vaya a explorarlo se forme adecuadamente para ello y que se cualifique adecuadamente en escuelas de prestigio, tanto en psicoterapia como en Técnica Alexander.

Personalmente, me desagrada la “psicología barata”. Esto es, la gente que ha leído unos pocos libros y hecho unos pocos cursillos y cree que sabe todas las respuestas. Esta gente tiene un deseo ardiente de resolver los problemas de los demás en lugar de librarse de los suyos propios.

SC: *¿Pero por qué ha de ser útil la psicología? ¿No es la Técnica completa en sí misma?*

JN: La Técnica Alexander es una herramienta práctica; una herramienta práctica que un individuo puede aplicar a sus problemas de comportamiento y emocionales exactamente igual que a sus problemas físicos. Si se aplica a los problemas de comportamiento y emocionales, entonces se entra en un territorio muy complejo y (para la mayoría de la gente) en un territorio muy desconocido. Lo que se necesita es un mapa o una guía de ese territorio. Esto es lo que la psicología puede proporcionar.

Por ejemplo, considere a alguien que está yendo a clases de Alexander y que está envuelto en una relación. El trabajo de Alexander le hará darse cuenta de su comportamiento, le hará ser consciente de sí mismo en situaciones personales tensas y eso significa a menudo que será consciente de sentimientos que podrían confundirle mucho.

Puede que haga a la persona consciente de la ira o incluso el disgusto hacia su pareja, lo cual es muy enigmático y confuso si no se tiene un mapa del terreno y se da cuenta de que esto es muy corriente. Mecanismos psicológicos tales como por ejemplo, la proyección y el desplazamiento, son bien comprendidos por los psicólogos, pero este tipo de conocimiento no es aún parte de la educación general de la mayoría de la gente, así que al principio produce mucha confusión en alguien que se hace consciente de tales fenómenos en una relación. La psicología puede desvelar patrones dentro de nuestras propias vidas y mostrar cómo algunos de estos patrones podrían a su vez, corresponder a patrones comunes a la mayoría de la gente.

La Técnica Alexander y la psicología

Por otro lado, la Técnica Alexander es una herramienta que puede mejorar la comprensión de nuestros sentimientos y comportamiento presentes y puede ayudarnos a poner la comprensión psicológica en práctica mediante la elección a veces de un comportamiento diferente en el momento de la reacción.

Vamos a ilustrar esto con un ejemplo. Suponga que un pequeño enfado doméstico me deja sintiendo una ola de cólera contra mi mujer. Experimento esto como un tipo particular de “carga energética”, me sube la sangre a la cabeza, tensión en el pecho, etc., pero procurando mantener el libre equilibrio de la interrelación primaria de cuello, cabeza y tronco, me doy a mí mismo la oportunidad de considerar cómo utilizar o liberar esta energía. ¿Es la cólera una respuesta apropiada a la situación inmediata? Si no lo es, ¿es el estímulo presente meramente un disparador de un conflicto más crónico entre nosotros? ¿O estoy reexperimentando una pelea hijo-madre y proyectando “madre” en mi esposa?

En jerga Alexander, inhibo y dirijo mientras considero a qué línea de acción debo dar consentimiento. Luego, si me parece lo apropiado libero el cuello y ¡GRITO! Si eso no es lo apropiado, conscientemente dejo que la carga energética se disperse a lo largo de todo el cuerpo mediante la repetición de inhibición y liberación de la tensión creada en el cuello, etc. y más tarde, vuelvo a reconsiderar la situación con más calma.

Naturalmente, si creemos en la unidad psicofísica, entonces también tendremos que admitir el hecho de que la liberación gradual de la restricción muscular crónica animada por la Técnica, producirá cambios en la psique. Los sentimientos encerrados podrían emerger y aquí también podríamos necesitar buscar en la psicología un mapa del territorio, pues no hay nada en el campo de conocimiento llamado Técnica Alexander que explique cómo pueden reprimirse los sentimientos y cómo pueden ser integrados conscientemente cuando vuelven a emerger.

Así que la Técnica es algo que convierte la percepción interior psicológica en acción física. Mucho se ha hecho en psicología para producir la percepción interior; pero todos conocemos a gente que ha recibido orientación psicológica sin fin y que puede hablar con sorprendente perspicacia de sus problemas y motivaciones, pero que continúa comportándose estúpidamente. Ha fracasado en dar ese paso final de convertir la percepción interior en acción física. Ahí es donde la Técnica es tan útil, pero la Técnica no funciona en el vacío. Depende del individuo salir y buscar un mapa para crear las condiciones en las que pueden hacerse las elecciones reales.

En discusiones como esta, muy fácilmente nos ensartamos en una discusión del tipo de o-disyuntivo. Es comprensible porque todos los seres humanos tienden a querer LA respuesta. La gente quiere decir algo como “O bien la Técnica Alexander es LA respuesta o la psicología es LA respuesta. Si una es la respuesta, la otra no puede serlo también. Ha de ser una o la otra.” Obviamente no es este el caso. Decir que algo tiene límites no quiere decir que no tenga valor e igualmente, decir que algo es útil no significa que lo abarque todo.

3.2 Reacciones emocionales y sentimientos

SC: He oído afirmar a algunos maestros de Alexander que los sentimientos son completamente espurios y que lo mejor es ignorarlos. Por otro lado, los maestros de Alexander mantienen que la Técnica usada así conduce a la personalidad reprimida. ¿Cómo ve usted este asunto?

JN: Hace algún tiempo, el Dr. Robin Skynner, un conocido psicoterapeuta, asistió a clases de Alexander y luego dio una conferencia en la Sociedad de Maestros de Técnica Alexander (STAT) de Londres. La conferencia ha sido publicada (véase *MCA*, 3.5). En ella dijo que cualquier disciplina o técnica desarrollada para librar a la gente de los carriles de la reacción automática, las respuestas estereotipadas, etc., contiene en sí misma la semilla de una forma sutil de perversión o mal uso, por lo cual puede ser utilizada para evitar el cambio, un mecanismo para la represión. Este mal uso es a veces tan próximo al uso real, genuino, que es muy difícil detectar la diferencia.

Reacciones emocionales y sentimientos

Termina la charla diciendo que no va a explicar lo que él cree que es el posible mal uso de la Técnica Alexander, pero insinúa que deberíamos vigilar con cuidado la idea del control. Si uno se ve demasiado implicado en el control, puede estar en peligro al usar la Técnica como un mecanismo de represión en lugar de uno de liberación.

En las charlas dadas por Walter Carrington en su curso de formación de maestros, él deja claro que nadie puede ignorar sus sentimientos. Alexander escribía repetidamente sobre la necesidad de mejorar la propia percepción sensorial. El proceso completo de recibir clases es en gran medida el refinamiento de la concienciación sensorial. Uno no quiere erradicar las sensaciones. Quiero decir, ¿qué subyace a la motivación si no son las sensaciones?

Tal como yo lo veo, es que una de las principales preocupaciones del Hombre del Siglo XX es redefinir la relación entre procesos conscientes e inconscientes; esto fue diferenciado por Jung, por ejemplo. Naturalmente, alguna gente define la noción de Alexander del control consciente como que se debe controlar todo pensamiento, sentimiento y acción. Esto es una receta para la locura. Convertiría a cualquiera en un autómatas reprimido. Sería como la punta del iceberg intentando controlar a todo el iceberg. Es negarse a admitir que en uno hay algo más que la mente consciente y si se hace eso, uno se convierte o bien en un tipo muy estéril de persona llevando una vida muy superficial (a menudo con un aire superficial de jovialidad empedernida), o bien termina uno siendo un tipo de maestro de Alexander muy callado, que lo mantiene todo rígidamente en jaque. Del tipo: “no voy a hacer ningún gesto espontáneo sin antes pensar en ello”. Este es uno de los peligros de la Técnica y la gente cae en la trampa.

Así que no es sorprendente que un forastero se queje a menudo de que algunos maestros de Alexander parezcan tiesos y rígidos, pero eso no significa que lo sean. No estamos diciendo que hay que intentar controlar conscientemente todo pensamiento y sentimiento. Lo que podemos controlar es cómo elegir responder a esos pensamientos y sentimientos. Podemos hacerlo preguntando: “¿Va esta respuesta a llevar a la contracción y a la alteración de mi equilibrio primario, o va a ayudar a la expansión y mantenimiento del libre equilibrio?”

SC: ¿Podría darme un ejemplo práctico?

JN: Bien, iba una mañana andando al trabajo, dándole vueltas a una discusión que acababa de tener con alguien. Como todos tendemos a hacer, estaba repasando las razones de por qué yo tenía razón y la otra persona estaba equivocada y los otros argumentos que podría añadir para demostrarlo. Gradualmente me fui dando cuenta de que tenía el cuello rígido, la cabeza retraída y las costillas se movían con dificultad de forma que me restringían la respiración. La ironía de la situación cayó sobre mí. Yo iba camino de dar clases de Alexander a la gente, de enseñarle cómo no hacer precisamente esas cosas que ahora me estaba haciendo a mí mismo.

Al volver a prestar atención a dirigir al cuello para soltarse, a la cabeza para ir adelante-arriba y a la espalda para alargarse-ensancharse, pronto resultó obvio que darle vueltas a la discusión no era compatible con liberar las tensiones que me estaban echando abajo y hacia dentro. Para recuperar el equilibrio natural y la expansión en mí mismo, yo tenía que inhibir mi deseo de dedicarme a los placeres de la autojustificación y el resentimiento. No se trataba de reprimir el sentimiento de resentimiento, sino mejor de inhibir mi respuesta favorita a ese sentimiento, la de consentir el culebrón mental. La elección fue brillantemente clara para mí: consentirme o liberar para recuperar la integridad psicofísica. No había manera de tener las dos cosas.

SC: ¿Cree usted que la incertidumbre sobre cómo manejar las respuestas emocionales es característica del mundo Alexander?

JN: Para nada. La confusión e incertidumbre en el mundo Alexander sobre cómo manejar las reacciones y problemas emocionales, refleja la confusión general que hay en toda nuestra cultura sobre cómo manejar estas cosas. Durante largo tiempo, en la cultura del norte de Europa el aspecto sensible de la vida ha sido ignorado y ha permanecido inconsciente. El coste de esta represión inconsciente ha resultado ser dañino para mucha gente. Algunos de nosotros hemos

Reacciones emocionales y sentimientos

intentado ahondar en ello, dando expresión libre a todo; “permitiendo mostrarlo todo”. La creencia de que el cubo lleno de porquería emocional del pasado que todos soportamos puede ser vaciado por catarsis (“descarga”) también resulta ser peligrosa. El cubo nunca parece estar completamente vacío, de algún modo siempre vuelve a llenarse de nuevo y la gente ocupada en este proceso a menudo se empantana en su propia severidad para con ella misma.

Ahora estamos buscando otro modo, un modo de ser conscientes de nuestros sentimientos y de elegir cuándo, dónde y cómo expresarlos sin quedar a su merced. Muchas enseñanzas, tanto antiguas como modernas, han sugerido que esto se haría mejor desde un estado de “testimonio consciente” en el que podemos observar lo que está ocurriendo en nosotros mismos sin identificarnos totalmente con ello. Estar en este estado de autoobservación en cualquier grado sostenido, requiere una gran cantidad de atención y energía libres, más de la que la mayoría de nosotros tenemos.

Cualquier técnica o práctica que ayudara a liberar la atención y la energía para este proceso, debería ser útil. La Técnica Alexander puede ayudar de muchas maneras. La disciplina de liberar constantemente la tensión física para expandir el cuerpo, libera energía y atención; la disciplina de centrarse conscientemente en el eje central del cuerpo, la cabeza-cuello-espalda o cabeza-columna-pelvis, ayuda a mantener la atención en el aquí y ahora; y este conocimiento corporal centrado nos dirige hacia dentro cuando nos estamos desequilibrando.

3.3 Filosofía del sí mismo

SC: ¿Qué es entonces el sí mismo? ¿Lo ve usted como algún tipo de entidad multicapa?

JN: Necesitamos evitar confundir el término “sí mismo” usado por Alexander y “Self” con mayúscula (yo), usado por algunos psicólogos y filósofos. Con “sí mismo” Alexander indica la suma total de todos los mecanismos del cerebro, el sistema nervioso y el cuerpo que nosotros ponemos en juego siempre que deseamos actuar o expresarnos a nosotros mismos en el mundo. La actividad combinada de todos los “mecanismos psicofísicos”, como a menudo se refiere a ellos en sus libros. En relación con esto, podría ser interesante mirar algunos “modelos” recientes:

En primer lugar, el punto de vista de la “teoría de los sistemas” expresado más elocuentemente por FRITJOF CAPRA en su libro de 1982, *El punto crucial: ciencia, sociedad y cultura naciente: Ciencia, sociedad y cultura naciente* (editorial Troquel S. A., Argentina, 1992). Citando a Capra:

Según la visión de sistemas, la vida no es una substancia ni una fuerza, y la mente no es una entidad que entable una interacción con la materia. Tanto la vida como la mente son manifestación del mismo conjunto de propiedades dinámicas, un conjunto de procesos que representan la dinámica de la autoorganización. (*El punto crucial*, 4.9, página 157 de <https://docs.google.com/file/d/0ByRMadzMwWYHMzBoX2JocThGQU0/view?resourcekey=0—kUINoHrlTptF00O6X8rVQ>.)

Como explica Capra, un pionero precoz de su planteamiento fue el biólogo americano George Coghil (1872-1941), quien era también un defensor vehemente del trabajo de F. M. Alexander. Visto así, toda la materia tiene una tendencia inherente hacia la autoorganización, para aumentar la complejidad de su organización y más allá de cierto umbral de complejidad, esto puede manifestarse como lo que llamamos “conciencia” o “mente”. Aquí el Self es simplemente la autoorganización misma. En este modelo, la Técnica Alexander podría decirse que mejora la capacidad de autoorganización del organismo.

En segundo lugar, la hipótesis científica objetiva de Sir KARL R. POPPER y Sir JOHN C. ECCLES desarrollada en su libro de 1977, *El yo y su cerebro* (editorial Labor, 1993; [https://dn720002.ca.archive.org/0/items/karl-r.-popper-y-john-eccles-el-yo-y-su-cerebro-popper-y-eccles-2017/Karl%20R.%20Popper%20y%20John%20Eccles%20-%20El%20Yo%20y%20su%20Cerebro%20-%20Popper%20y%20Eccles%20\(2017\).pdf](https://dn720002.ca.archive.org/0/items/karl-r.-popper-y-john-eccles-el-yo-y-su-cerebro-popper-y-eccles-2017/Karl%20R.%20Popper%20y%20John%20Eccles%20-%20El%20Yo%20y%20su%20Cerebro%20-%20Popper%20y%20Eccles%20(2017).pdf)). Su punto de vista sobre la mente consciente no-física funcionando en un cerebro-cuerpo físico a través de “módulos abiertos” o “posiciones de comunicación” en el cerebro superior, sugeriría un modelo posible para la Técnica Alexander. Esta mente consciente (Self) podría estar aprendiendo a mejorar su comunicación con los mecanismos cerebro-corporales (el sí mismo psicofísico). Muchos podrían argüir que este punto de vista es simplemente un restablecimiento del dualismo, pero tengo la

Filosofía del sí mismo

sospecha de que al igual que con tantos otros argumentos filosóficos, la oposición dualismo-monismo podría ser sólo aparente. Cuando los filósofos han batallado durante siglos sobre un asunto sin que ningún bando gane una ventaja decisiva, podría ser el momento de pedir una tregua.

En tercer y último lugar, el modelo utilizado comúnmente en la literatura “Nueva Era”, que es el redescubrimiento de una perspectiva antigua, es quizá un modelo más subjetivo. Este postula que el ser humano está compuesto de energía-materia de diferentes densidades y amplitudes de vibración, que pueden ser agrupadas en diferentes niveles, es decir, físico, emocional, mental y espiritual. Usualmente se postula que podría haber algún aspecto integrador, llamado a menudo el Yo o el Ego transpersonal (es decir, más allá de la personalidad individual) que es el factor coordinador y motivador del sistema completo. Este punto de vista es un lugar común en la medicina alternativa y complementaria. Vista desde este modelo, la Técnica Alexander podría ser el medio de mejorar la comunicación consciente entre los diferentes niveles y entre todos los niveles y el Yo.

Desde el punto de vista de cualquiera de estos modelos, podríamos estar aspirando a una condición (¡aún muy lejana!) en la que el Yo es cada vez más capaz de encargarse del uso de sí mismo, o es capaz de organizarse a sí mismo cada vez mejor. (Como los psicólogos de Jung dirían, el centro de la conciencia ha cambiado del ego al Yo.) Alexander escribió: “nuestros esfuerzos deben dirigirse a perfeccionar la autoconciencia de esta esencia vital.” (HSH, 1.3, último párrafo.)

El control primario es el nivel físico análogo al factor integrador a todos los niveles. Decir esto es una forma análoga de decir que el mismo principio funciona en cada nivel y por consiguiente la enseñanza esotérica de que la coordinación despierta de las chakras del corazón, garganta y cabeza es una clave para alcanzar niveles más altos de conciencia y la evolución posterior. (Corazón, garganta y cabeza = parte superior de la espalda, cuello y cabeza.) Debe ser por eso que un eminente psicólogo italiano me dijo tras su primera clase de Alexander: “Este es el único trabajo corporal que llega directamente desde un impulso espiritual.”

Naturalmente, Alexander no especuló sobre este tipo de asuntos.

SC: ¿Por qué, es que era un tipo pragmático?

JN: Bien, creo que él fue listo al no especular, porque si usted está introduciendo una técnica nueva y práctica y al describirla usted aporta muchas suposiciones filosóficas y metafísicas con las que mucha gente podría no estar de acuerdo, entonces todos aquellos que no estén de acuerdo con las suposiciones metafísicas tenderán a desechar también la técnica práctica. Hoy en día creo que esto debería quedar a discreción de los maestros individuales. Se debe recordar que hay mucha gente que llega a la Técnica para jugar mejor al golf, cantar mejor, montar mejor a caballo o tratar el dolor de espalda. No están interesados en la especulación sobre la conciencia. Pero un número creciente de personas quiere investigar estas áreas y quizá es el momento de que algún sector del mundo Alexander se abra y hable de ello.

3.4 La Técnica Alexander y la moral

SC: ¿Cree usted que el buen uso lleva por sí mismo a alguna forma de moral o ética?

JN: Corrientemente, cuando la gente recibe clases particulares de Alexander, la Técnica sólo es una herramienta: no contiene en sí misma una filosofía, religión, reglas éticas, moral explícitas ni nada así. Así que usted puede usarla para volverse mejor en cualquier cosa que usted elija volverse mejor. Si usted desea llevar una vida con más principios o moral de acuerdo con algún modelo que se ha puesto a usted mismo, le ayudará a hacerlo. Pero por otro lado, si tomáramos como ejemplo un ladrón por escalo, parece perfectamente cierto afirmar que si él quisiera volverse más eficiente para robar a la gente, ciertamente

La Técnica Alexander y la moral

lo haría.

No obstante, a un nivel más profundo se ha de considerar los argumentos de peso por los que gente como Aldous Huxley, John Dewey y Frank Pierce Jones parecían creer todos que la Técnica se prestaba a alguna forma de ética. Huxley escribe sobre la Técnica como un “puente entre la teoría idealista y la práctica real” y como “el medio psicofísico para comportarse racional y moralmente” (véase *MCA*, 4.1, §3, §9). En su Introducción a *El uso de sí mismo* (§6), Dewey escribe: “el gran cambio que tiene lugar en la actitud moral y mental a medida que se establecen las coordinaciones apropiadas.” Esta gente parecía encontrar que la Técnica sí les llevaba a un comportamiento que la mayoría de la gente describiría como más moral.

SC: ¿En qué sentido? ¿Quizá esto desarrolla una ética de “No echarás abajo a ningún otro”?

JN: Es una pregunta muy interesante. Entonces se ha de explorar el mecanismo por el cual entrar profundamente en la Técnica Alexander parece cambiar el comportamiento de una persona. Es algo interno, no un “No echarás abajo a ningún otro”, sino más bien un “No te echarás abajo a ti mismo”. Frank Pierce Jones es quién, quizá, entra en el problema más claramente hablando del creciente y en desarrollo sentido de conciencia del control primario (del equilibrio de la cabeza, cuello y espalda) y cómo este equilibrio y relación es el factor integrador del sistema neuromuscular completo.

Ahora debo confesar que leí su explicación muchas veces y durante mucho tiempo no entendí lo que significaba. Pero al adquirir más experiencia con la Técnica, empecé a sentir que, cuando el control primario está funcionando de una forma razonablemente libre y sin interferencia, las extremidades están más integradas y coordinadas con el tronco, la respiración es más libre y los procesos circulatorio y digestivo prosiguen sin estorbos. Ahora, eso es integración en el nivel físico. Pero usted se encuentra también con que se siente más integrado en el ámbito psicológico y esto parece una posibilidad de que el control primario es un indicador del funcionamiento integrado tanto en el ámbito físico como en el psicológico.

Una forma de describir esto con palabras es que usted podría encontrarse en un contexto social o interpersonal particular en el que puede elegir entre muchas formas de comportamiento o acción. Si usted se decide por una de esas posibilidades de comportamiento disponibles, podría experimentar lo que Frank Pierce Jones llama “la alteración del equilibrio de las tensiones de la cabeza respecto al tronco” (*LPC*, 15.1, §3). Así que en este momento su propio cuerpo está enviando señales de alarma: de hecho está diciendo que esta posibilidad de comportamiento que usted ha elegido no le está haciendo ningún bien, está creando una alteración y una desarmonía en mente y cuerpo.

Usted tiene libertad de elección en ese momento. Usted puede decir “Esto no es bueno para mí. Mejor sería que retrocediera y considerara elegir otro comportamiento.” O bien, usted puede decir alegremente: “Sé que esto no es bueno para mí, pero me gusta y voy a hacerlo de todos modos.” Por tanto, de ningún modo la Técnica Alexander impide la libre elección. No toma decisiones morales para una persona, meramente hace sonar la campanilla que avisa que ha de tomarse una decisión, dado que el curso particular de acción no es el mejor para la integración psicofísica.

Desarrollar este tipo de conciencia de lo que favorece la armonía neuromuscular en usted mismo y lo que altera esta armonía, es un proceso lento, pero un camino fascinante de autoestudio. Le ofrece la posibilidad de experimentar la integración cuerpo-mente en sí mismo cada vez más profundamente, no como una teoría filosófica sino como un hecho vivo, percibido vivamente.

Naturalmente, esto conduce a la pregunta de si hay una forma inherente o emergente de moral en la Técnica. En respuesta a eso debe decirse de nuevo que no hay nada en la Técnica Alexander para definir qué tipo de moral debe tener un individuo. La Técnica no es en ningún sentido una religión ni proporciona un conjunto de reglas morales.

La experiencia de algunas personas que han entrado más profundamente en la Técnica, sugiere que puede ayudar a construir una moral personal *fuera de la*

La Técnica Alexander y la moral

propia experiencia personal. Naturalmente, esta perspectiva comparte un tema en común con muchas grandes tradiciones espirituales: que hay una conciencia interior o guía interior y que parte de la tarea personal de un ser humano es ponerse a tono (conectar) con esa conciencia o guía interior. Así que la Técnica Alexander podría hacer surgir una guía moral inherente al individuo, no a la Técnica misma.

Un factor más importante es el cambio en la actitud moral que ocurre cuando el alumno (de Alexander) se da cuenta de que tiene en su interior el poder de cambiar y controlar sus propios patrones de respuesta. El que continúa dando las mismas respuestas fijas a los estímulos, no porque lo elija sino porque ha sido “condicionado” para ello, tiene un margen limitado para la experiencia altruista. La emancipación de este tipo de limitación puede revivir tendencias generosas y reorientar la perspectiva en la dirección altruista.

No obstante, lo que la Técnica ofrece a los hombres bien intencionados es principalmente, que puede iniciar un proceso de cambio psicofísico en el que el conocimiento aumentado y el control aumentado se refuerzan entre sí en lo que podría llamarse un “círculo virtuoso”. El que entiende este proceso, puede construir su propia teoría de altruismo. No la basará en lo que ha leído o lo que se le ha dicho sobre la generosidad, sino en la experiencia consciente de cambiar patrones egoístas de reacción y de observar los efectos de estos cambios sobre sí mismo y sobre los demás.

FRANK PIERCE JONES, “A mechanism for change”, en PITIRIM A. SOROKIN (ed.), *Forms and Techniques of Altruistic and Spiritual Growth*, Boston, Beacon Press, 1954, páginas 177 a 187.

Capítulo 4. Uso y mal uso

4.1 ¿Puede usted hacerlo sin un maestro?

SC: *Sara Barker afirma en su libro (La Técnica Alexander: La forma revolucionaria de usar el cuerpo para una energía total, 1978) que la Técnica Alexander es una técnica de hágalo-usted-mismo. Hay muchos maestros de discutirían esa proposición.*

JN: Bien, en cierto sentido es una técnica de h-u-m porque Alexander declaró que cualquiera podría hacer lo que él hizo, si hacía lo que él hizo. En otras palabras, siguiendo la línea de observación y razonamiento que él siguió como describió en *El uso de sí mismo*, cualquiera llegaría a donde él llegó. Teóricamente es posible.

En la práctica sin embargo, parece ser muy raro. Una y otra vez conocemos gente que ha intentado hacerlo con un libro y pronto se da cuenta de que no puede; termina sintiéndose más rígido y torpe que antes de intentarlo. Después de todo, el propio FM escribió: “Me costó años llegar a un punto que se puede alcanzar en pocas semanas con la ayuda de cualquier maestro experimentado” (*USM*, Prefacio a la edición de 1941, §11).

SC: *Por ejemplo, que hace usted con esta descripción que hace Sara Barker de lo que ella llama “el movimiento básico” en relación con estar de pie:*

Siéntese en una silla de altura normal. Empiece haciéndose consciente de lo que usted hace con la cabeza y con el cuerpo. Gire la cabeza de un lado a otro y permítale desplazarse hacia arriba-lejos del cuerpo. Al *hacerse consciente de la dirección hacia arriba, inclínese hacia delante siguiendo a la cabeza con el cuerpo*. Continúe siguiéndola al inclinarse hacia delante hasta que las nalgas se separen de la silla. Al inclinarse hacia delante, el “hacia arriba” se convierte en diagonal desde la silla, no hacia el techo. En cuanto su peso está sobre los pies, usted ha completado el movimiento.

SARA BARKER, *La Técnica Alexander*, 2.8.2.1, §1.

JN: Bien, ¿qué significará eso para alguien que ya tiene el cuello y la espalda muy alterados y tensos y que mantiene la cabeza constantemente en desequilibrio? Probablemente esto significará hacer varios tipos de esfuerzo para desplazar la cabeza alejándose de los hombros.

Si usted está dando una clase de grupo y no hay suficientes maestros para desplazarse alrededor y controlar a cada alumno, usted puede dar algunas direcciones como las anteriores y la gente hará todo tipo de tirones y envaramientos de la cabeza y el cuello para intentar empujar, estirar y asomar la cabeza hacia algún punto alto por encima de los hombros.

Sin importar de cuantas maneras diferentes se explique esto, la mayoría de la gente está tan condicionada a que el esfuerzo y la tensión es el modo de hacer las cosas, que no puede concebir ningún otro modo. No tiene la experiencia para tomar en consideración un modo posible de producir estos cambios sin esfuerzo ni tensión, de hecho, del modo opuesto, liberando el esfuerzo y la tensión. No es que la gente sea estúpida. Es debido a que todos nosotros somos educados creyendo que intentarlo con fuerza es el modo de tener éxito y que intentar implica hacer más tensión.

En realidad intentamos enseñar a la gente un modo de funcionamiento que podría no haber experimentado nunca antes, ni siquiera en la infancia; esto es, la habilidad de hacer las cosas en un modo de no-hacer, de organizar la propia coordinación de forma que el cuerpo funcione como un mecanismo operando por reflejo en respuesta a los deseos de la conciencia. Así que sin la intervención manual de alguien desde el exterior, muy poca gente puede romper con la necesidad de esforzarse.

Así que el papel del maestro de Alexander es proporcionar a la gente una nueva experiencia cinestésica (como FM declaró repetidamente en sus libros), para

¿Puede usted hacerlo sin un maestro?

reorganizar la coordinación de toda la musculatura para que obtenga así una sensación directa del nuevo patrón. Luego, cuando la gente ha experimentado esto regularmente por sí sola, hay alguna posibilidad de que haya quedado establecido el camino correcto a través del sistema nervioso.

4.2 Buen uso natural frente a buen uso consciente

SC: ¿Hay alguien que tenga buen uso “por naturaleza”? He oído afirmar a algunos maestros de Alexander que Mohammed Ali y Fred Astaire tenían buen uso de sí mismos en su mejor momento.

JN: Parece que hay gente que tiene un equilibrio y una coordinación muy buenos, aunque creo que sería difícil dar nombres. Como muchos maestros de Alexander, prefiero no juzgar por lo que veo. Es muy difícil evaluar a alguien sólo mirándolo porque, por ejemplo, la rectitud puede ser imitada fácilmente. Muchos bailarines pueden mostrarse a ellos mismos rectos y equilibrados (y parecen tener un equilibrio soberbio) y también esos mismos bailarines hacen visitas frecuentes al osteópata y al fisioterapeuta. Los bailarines de ballet admitirán que a menudo son víctimas de problemas crónicos de espalda y de articulaciones.

Hay modos de cortocircuitar el proceso: si alguien está determinado a hacer algo bien y ese algo requiere buena alineación, coordinación y equilibrio, hay formas de hacerlo echándose abajo en gran manera. A veces es difícil detectarlo a simple vista, mientras que una mano entrenada puede detectarlo casi instantáneamente. Cuando alguien tiene buen equilibrio y coordinación, usted puede poner una mano sobre su cabeza, cuello o espalda y lo que usted siente es que la totalidad de la musculatura corporal parece funcionar como una unidad, donde toda la espalda, por ejemplo, se siente como una plancha elástica de una pieza, que es ligera y se mueve fácilmente cuando la persona respira o mueve sus brazos y piernas, en lugar de sentir que la espalda está dividida en muchas zonas musculares separadas que casi están peleando las unas con las otras, algunas apretando demasiado los huesos y órganos de debajo mientras otras parecerán laxas.

Así que alguien con buen uso tiene una unificación de la musculatura. El tono muscular general es ligero, vivo y elástico como opuesto a muerto, pesado y fijo. Desdichadamente, esa es una condición muy rara. Incluso en muchos niños de cuatro y cinco años de edad, los patrones de mal uso ya han quedado establecidos. Tengo dudas de si en algunos de estos casos, el niño tuvo alguna vez un uso perfecto. Estoy empezando a pensar que nunca hubo un estado de perfección para algunos de nosotros. La idea del niño perfecto podría ser un mito después de todo.

4.3 Diferencia entre el atleta o artista natural y el alumno de Alexander

JN: La Técnica Alexander no intenta hacer de alguien una persona tan bien coordinada que se convierta en un as del tenis, un virtuoso del piano o un funámbulo tras una serie de clases. La Técnica no va a convertir a una persona corriente en un súper atleta. Pero la persona bien coordinada por naturaleza, también puede beneficiarse de las clases de Alexander porque tales personas son así inconscientemente.

Cualquier forma de tensión altera nuestra posición erguida humana con mucha facilidad, que es la razón de que los niños pequeños cuando están ansiosos o alterados emocionalmente, lo muestran no sólo en sus caras sino en toda su actitud corporal. Entonces, si alguien que tiene un buen equilibrio natural está bajo mucha tensión, podría alterar ese equilibrio. Entonces la persona no podría saber cómo recuperar el equilibrio porque éste era inconsciente al principio. Quizá hay algo de esto en la inesperada pérdida de forma experimentada de vez en cuando por los deportistas.

Una característica que diferencia al hombre de los animales es la postura erguida y otra es el grado de conciencia. Parece haber alguna relación entre estas dos cosas. El intento de poner la conciencia a gobernar es la faceta específica de la Técnica que la convierte en algo más que tan sólo un proceso de coordinación muscular.

Diferencia entre el atleta o artista natural y el alumno de Alexander

SC: *Entonces, ¿por qué si la vista no es fiable para valorar el buen uso, muchos libros de Alexander llevan fotografías mostrando el buen uso?*

JN: Bien, las fotos son una forma excelente de llamar la atención. Su verdadero propósito es el de evocar algo en la gente (evocar un reconocimiento, una imagen, trabajar casi subconscientemente), porque aparte de todo, en una cultura como la nuestra, hay muchas imágenes visuales de lo que es el mal uso, que nos llegan desde la televisión, los periódicos y revistas. Por ejemplo, estoy pensando en el uso retorcido asociado a la gente glamurosa, sexy, dura y poderosa. Las buenas imágenes que pueden contrarrestar esa tendencia son muy bienvenidas.

SC: *¿Si no es posible evaluar el buen uso con la vista, lo será evaluar el mal uso visualmente?*

JN: He oído una historia sobre Alexander diciéndoles a los alumnos de su curso de formación de maestros que estaba esperando a su mejor alumna para darle una clase y que ellos debían ir a buscarla a la sala de espera. Pocos minutos antes de que la clase debiera comenzar, todos los estudiantes fueron juntos a asomarse a la sala de espera para ver a la mejor alumna, pero no pudieron verla. Así que volvieron con Alexander y dijeron “No, no está allí.” Alexander dijo: “Sí que está. La vi entrar.” Los estudiantes replicaron: “No, no. Sólo hay una señora anciana toda doblada y encorvada en la sala de espera.” A lo que Alexander replicó: “Sí, es ella. Es mi mejor alumna.”

Hay muchos otros ejemplos, como el de un alumno mío del que la gente diría: “Debe tener un uso pobre, está muy encorvado.” Su estructura física aún tiene mal aspecto, pero él está aplicando la Técnica tan maravillosamente que produce tanta ligereza y libertad como es posible dentro de los límites de esa estructura tal como es en este momento. Naturalmente, la estructura cambia y mejora gradualmente, pero eso toma mucho tiempo.

4.4 Causas del mal uso

SC: *Algunos suelen afirmar que la raíz de los problemas del hombre moderno es la sociedad urbana. Aún es posible oír decir a la gente de Alexander que sólo si volviéramos todos a la vida rural (y ciertamente algunos hacen precisamente eso), entonces todos mejoraríamos nuestro uso. Eso me parece un poco fantasioso.*

JN: Por lo que he oído y leído parece que Alexander no creía que una vuelta a la vida rural conduciría a mejorar del uso. Alexander escribió que la gente del campo del siglo XX, por ejemplo los granjeros, tenían en cierto modo un uso peor que los habitantes de la ciudad. (HSH, 1.1, §6.)

No obstante, se podría discutir mucho sobre esto. En la sociedad contemporánea, hay gente que piensa que todos nuestros problemas son debidos a la civilización y que la vida sería mucho mejor si volviéramos a ser primitivos. Es el extremo final del movimiento ecologista, aunque debo añadir que mucha gente involucrada en la política “verde” no es tan ingenua. Además, este modo de pensar tiene una larga historia. Me parece que si volvemos a nuestra amplia imagen de lo ocurrido en el siglo XX y el cambio hacia la concienciación, entonces estaríamos traicionando ese impulso al regresar a alguna clase de estado primitivo.

Los escritos de Alexander muestran que él creía muy firmemente en la evolución hacia la concienciación y el privilegio del hombre de haber llegado al punto en que puede tomar a su cargo su propia evolución. Desde la perspectiva de la psicología profunda, encontramos igualmente puntos de vista firmes. Jung escribió: “Como no podemos desarrollarnos hacia atrás en la inconsciencia animal, sólo queda el camino más esforzado hacia delante en la concienciación más alta.” (CARL GUSTAV JUNG, *Sobre la psicología del inconsciente*, volumen 7.1 de su Obra completa.)

En cierto modo es una bendición que la civilización nos fuerce a reconocer que nuestro camino en la vida parece estar dañándonos físicamente, porque esto nos fuerza a hacer que la conciencia gobierne el problema. Es el estímulo, el incentivo para una mayor concienciación. Así que no queremos volver a la simple

Causas del mal uso

vida primitiva de modo inconsciente, incluso aunque una sociedad más consciente pudiera elegir una vida de algún modo más simple. Después de todo, hay hoy día muchos pensadores que hablan de la urgencia de una “sociedad posindustrial” y están considerando las estructuras social y política relevantes a tal sociedad. Quizá tendríamos una forma de vida menos sedentaria bajo tales circunstancias. Lo que necesitamos hacer es avanzar, no regresar inconscientemente al estado primitivo.

4.5 Los conceptos de fuerza y relajación de los músculos

SC: *El profesor Nikolaas Tinbergen argumenta que el hombre moderno está sentado demasiado y anda demasiado poco (EEE, 3, §11). Si aceptamos que la vida sedentaria es en parte responsable de nuestra condición, ¿qué hay sobre esas actividades no-sedentarias como pasear, hacer jogging o aeróbic?*

JN: Alexander habla de ello en *La herencia suprema del hombre* cuando pone el ejemplo de Juan Pérez (*HSH*, 1.2, §5 en adelante). Está en los treinta, tiene un trabajo de oficina de mucha responsabilidad, sufre mucha presión y, como sería de esperar, empieza a desarrollar ciertos signos de tensión y de deterioro físicos y mentales. Así que decide hacer algún ejercicio: cada día hace algún tipo de entrenamiento vigoroso y brevemente se siente mejor tras ello. Naturalmente, él se siente mejor por todas las razones que los libros de aeróbic declaran: durante el ejercicio, la corriente sanguínea bombea mucho oxígeno por todo el cuerpo. Si alguien estimula sus sistemas circulatorio y respiratorio aeróbicamente, esto le hará sentirse mejor. También es importante reconocer que esto no va a detener el deterioro larga y firmemente establecido de lo que en nuestra jerga llamaríamos el “uso”. Este continuará porque Juan Pérez sólo está oscilando entre un trabajo sedentario y estos duros entrenamientos físicos.

Es como estar en un columpio. Sería de mucha más ayuda si Juan Pérez pudiera permanecer en el centro del balanceo la mayor parte del tiempo, en lugar de moverse de extremo a extremo en momentos diferentes. Eso sólo es cambiar de extremo a extremo (es una forma de vida desequilibrada) y Juan Pérez no está aprendiendo nada que afecte a los patrones fundamentales de la organización neuromuscular del cuerpo que se deterioran gradualmente.

El gran problema es que la gente piensa en los músculos en términos de tensión, relajación, fuerza y debilidad. Piensa que si sus músculos están tensos, lo mejor sería relajarlos o, si sus músculos están débiles, lo mejor sería reforzarlos. Ahora, el mundo Alexander considera a los músculos en términos de longitud y eso es algo muy diferente porque al tensar, relajar, fortalecer y debilitar, el músculo puede permanecer con la misma longitud.

Sin embargo, cuando un músculo se alarga, lo que ocurre es algo completamente diferente. Esto pone al músculo en un estado en el que está más estirado y más relajado a la vez, en el que en cierto sentido está más débil porque se ha tenido que soltar para alargarse y a la vez está más fuerte porque un músculo alargado tiene más fuerza potencial. Es una dimensión que queda fuera de la experiencia de la mayoría de la gente porque ella pasa de la tensión a la relajación, de la fortaleza a la debilidad y nunca experimenta el retorno del músculo a su propia longitud de reposo.

SC: *Así que si se va a hacer aeróbic, correr, etc. entonces ¿sería mucho mejor hacerlo cuando se haya estirado los músculos?*

JN: El simple estiramiento es mejor que nada antes de la sesión de aeróbic o de correr. Es una mejora, pero aún está muy lejos de lo que buscamos. La Técnica Alexander es altamente sofisticada en este campo. Pretende producir el alargamiento integrado y coordinado de toda la musculatura corporal, como función de los reflejos posturales para provocar la longitud y expansión completas en respuesta a la gravedad. No hay nada remotamente parecido. La gente no puede ni imaginarlo. De nuevo, no se trata de que sea estúpida sino de que esto queda fuera de su experiencia.

SC: *Me gustaría molestarle con otro tópico más. ¿Por qué las técnicas de relajación no son tan efectivas como la Técnica? ¿Diría usted que son mejor que nada, pero que no son realmente lo que buscamos?*

Los conceptos de fuerza y relajación de los músculos

JN: Sí. De nuevo, es mejor que nada. Todos necesitamos más sosiego en nosotros mismos, que es el significado profundo de la “inhibición” y el “no-hacer” (otra palabra de la jerga de Alexander). En términos generales, el sistema nervioso opera de dos modos: inhibitorio y excitativo. Se envía impulsos nerviosos al sistema lo que tiene un efecto excitativo que comunica que necesita hacerse algo o también, se envía impulsos inhibitorios al sistema lo que comunica que debe detenerse alguna acción o al menos, que debe haber un espacio de tiempo antes de hacer la acción.

Ahora, para la mayoría de la gente la comunicación se ha vuelto muy confusa. Bien se podría decir, como hizo Alexander, que la mayoría de la gente está tan sobreestimulada por el frenesí de la vida moderna que está en un estado constante de sobreexcitación. Por eso la gente salta enseguida, se ofende, está nerviosa, ansiosa y agresiva. Así que, naturalmente, todo el mundo necesita recuperar el aliento, aflojar el ritmo, alcanzar un sosiego interior más grande. Cualquier cosa que ayude a la gente a hacerlo es útil.

La Técnica Alexander ayuda a la gente a hacerlo de un modo que es mucho más sofisticado que ningún otro que yo conozca. Toma en cuenta la relación entre el equilibrio, la postura, la tensión muscular y la conciencia que son aspectos no reconocidos normalmente como relacionados entre sí. Trabaja primero a través del sistema muscular reconociendo que hay un control primario de la tensión muscular a través de la totalidad del cuerpo. Esto significa que un individuo no ha de llegar a la relajación y al sosiego intentando relajar un músculo tras otro. Por ejemplo, los sistemas populares de relajación dicen cosas como: “Empiece por su pie izquierdo. Apriete el pie izquierdo y déjelo ir. Luego apriete la pantorrilla de la pierna izquierda y déjela ir. Entonces apriete el muslo de la pierna izquierda y déjelo ir. Cambie al pie derecho,” y así sucesivamente hasta que la persona ha recorrido todo el cuerpo.

Nada de todo esto es necesario una vez que se ha reconocido que hay un control primario. Todo lo necesario es trabajar con ello: el cuello se libera para que la cabeza se separe y la espalda se alargue-ensanche. Si una persona pone su atención en el funcionamiento del control primario, gradualmente las tensiones se reorganizan a por todo el cuerpo. Digo que las tensiones se reorganizan por todo el cuerpo en lugar de decir que la persona se relaja. Indudablemente el individuo se sentirá mucho más relajado porque se habrá distribuido la tensión a los lugares donde es necesaria, habiéndola quitado de los lugares en que es innecesaria. La belleza de este proceso de distribución es que el individuo no ha de pensar dónde es necesaria y dónde innecesaria. Todo lo requerido es que vigile el control primario. El cerebro subconsciente lo investiga todo para él.

Las direcciones básicas de Alexander (soltar el cuello para permitir a la cabeza ir adelante-arriba para permitir a la espalda alargarse-ensancharse) se comprueban a sí mismas. Es posible imponerse a usted mismo un cierto alargamiento forzado de la columna, para “hacerlo”, en términos de Alexander, pero entonces las costillas se apretarán de forma que la espalda no podrá ensancharse en esa situación. También es posible “hacer” cierta clase de ensanchamiento forzando el aliento hacia atrás y los lados, pero habrá un encorvamiento y acortamiento visible de la columna en el proceso. Incluso es concebible que usted pudiera conseguir combinar estas dos cosas para presentar una copia verosímil de alargamiento-ensanchamiento, pero tal intento crearía inevitablemente rigidez en el cuello y bloquearía la cabeza en el extremo superior de la columna.

Estas direcciones básicas para cuello, cabeza y espalda implican también que piernas y brazos deben estar sueltos del tronco, como si el alargamiento-ensanchamiento de la espalda se extendiera a lo largo de las extremidades. Usted puede descubrir fácilmente apretando experimentalmente sus brazos y piernas, como esa tensión tira de ellos hacia el centro del cuerpo e interfiere con la respiración libre y la libre expansión tanto de la espalda como de la parte frontal del torso. (Por conveniencia y simplicidad, estoy omitiendo en esta explicación general, las direcciones específicas para los brazos y piernas que muchos maestros podrían usar y de las que FM escribió y habló. Por ejemplo, “rodillas hacia delante-separándose” o “tirar de los codos y ensanchar las partes superiores de los brazos.”)

Desdichadamente, para la mayoría de la gente relajación significa colapso postural y flaccidez muscular, aflojando los músculos. Ahora, donde sea posible

Los conceptos de fuerza y relajación de los músculos

combinar liberación muscular y extensión postural, alcanzando la altura completa y abriendo hacia fuera de forma que el cuerpo esté apropiadamente extendido y equilibrado, entonces todos los músculos vuelven a su correcta longitud de reposo. En lugar de estar flojos y flácidos, tienen tono al extenderse hasta su apropiada longitud de reposo mientras siguen estando muy elásticos. Así que el resultado es que los músculos están extendidos, pero no tensos. Esa es la definición del tono muscular apropiado. De nuevo es esta una experiencia que es desconocida para la mayoría de la gente, estar muy relajada y también muy alerta a la vez. Es una calma dinámica, reminiscencia del fin de algunas técnicas orientales tales como la Meditación Zen.

4.6 La Técnica Alexander, el estrés y la relajación

SC: ¿De lo que usted acaba de decir deduzco que la Técnica Alexander tiene la ventaja sobre las técnicas de relajación de ayudar a la gente a combatir el estrés?

JN: La mayoría de los que vivimos en las sociedades occidentales, no sufrimos situaciones en las que nuestra vida esté amenazada, como guerra, terremoto, hambre, etc. y sin embargo parecemos sufrir en gran manera de enfermedades relacionadas con el estrés. La gente dice cosas como “sufro mucho estrés” o “tengo un problema de estrés” casi igual que si estuviera diciendo “tengo la gripe” o “estoy resfriado.” La gente habla de estrés y tensión como si fuera algo externo que les invadiera de vez en cuando.

Lo que debe dejarse claro sobre el estrés es que aunque puede que haya muchas “situaciones estresantes”, lo importante son nuestras reacciones ante ellas. Lo que nos crea el estrés es la forma en la que respondemos a la dificultad, no la situación en sí misma. Para la mayoría de la gente del mundo occidental, el estrés es algo que nos hacemos a nosotros mismos, no algo que se nos haga a nosotros. Lo que nos hacemos a nosotros mismos bajo estrés es producir un desequilibrio en nosotros mismos, tanto químico como neuromuscular. Alteramos nuestro propio equilibrio.

Por lo tanto, estamos buscando maneras de que la gente deje de hacerse a ella misma eso que convencionalmente se etiqueta como “Estrés”. Como nuestro punto de vista sobre esto es el de observar las reacciones neuromusculares, consideremos el ejemplo extremo de reacción neuromuscular al estrés que es el “reflejo del miedo”.

El reflejo del miedo es algo muy interesante de examinar para los maestros de Alexander. Es la forma de reaccionar de la gente a un susto repentino y como Frank Pierce Jones analiza, es una onda de contracción que empieza en los músculos de la cabeza y el cuello y se desplaza por todo el cuerpo (véase *LPC*, 12.12). El reflejo del miedo es la misma antítesis de las direcciones de Alexander. Si las direcciones son cuello libre, la cabeza yendo hacia delante-arriba, la espalda alargándose-ensanchándose y las piernas se alargan alejándose del tronco, entonces el patrón del miedo es lo opuesto del todo a esto. El cuello se pone rígido y se acorta, la cabeza se echa hacia atrás-abajo en la espalda, tanto los músculos extensores como los flexores del tronco se agarrotan y las piernas aprietan como para tirar de los pies separándolos del suelo.

Así que cuando esto ocurre, una persona está simultáneamente tirando de sí misma hacia abajo y hacia arriba. Está tanto desestabilizada como desequilibrada. Se parece mucho a la reacción de alguien que está intentando estar quieto y correr a la vez, lo que obviamente crea un conflicto interno.

El reflejo del miedo es una caricatura de la reacción de estrés (es un ejemplo extremo), pero la relevancia de la Técnica respecto a esto es que las direcciones de Alexander le alejan a usted lo más posible del reflejo del miedo.

Naturalmente que el reflejo del miedo, especialmente si se repite lo bastante temprano en la vida, cuando el niño es plástico y moldeable, puede quedar parcialmente fijo en el sistema nervioso y la musculatura corporal (que son dos caras de la misma moneda, siendo los músculos los agentes del sistema

La Técnica Alexander, el estrés y la relajación

nervioso). Considere el caso de un niño que está creciendo con unos padres muy ofensivos y agresivos. Eso probablemente hará que el niño esté siempre muy asustado y desarrollará una condición constante de ansiedad: no sólo cuando esté en la sala de estar con mamá y papá, sino también cuando esté jugando fuera con sus amigos. Estas reacciones de miedo quedarán encerradas en su postura corporal con la forma del reflejo del miedo, de manera que el niño llevará consigo todo el tiempo la tendencia a contraerse y acortarse. En términos neuromusculares, ya estará en una versión suave del reflejo del miedo.

Así que cuando un patrón como este queda modelado dentro del cuerpo y la persona empieza a pensar en ello como que “sólo es parte de mi postura”, entonces esa persona tiene un bajo umbral o nivel de tolerancia a la tensión. Si una persona así recibe clases de Alexander más tarde en su vida, su equilibrio neuromuscular mejorará gradualmente. Las fijaciones posturales crónicas y las contracciones pueden ser mitigadas y el umbral de tolerancia al estrés se elevará gradualmente.

Ahora bien, aunque la condición de esta persona mejorará lentamente con el tiempo, inevitablemente se encontrará a veces en situaciones difíciles. Aquí es donde entra la Técnica, porque a diferencia de las terapias de relajación, tal como son entendidas normalmente, la Técnica es algo que se utiliza cuando las cosas están ocurriendo. Por ejemplo, usted no tiene que marcharse, acostarse y relajarse después de enfrentarse con una situación estresante; en su lugar, usted ve venir una situación estresante y se dice a sí mismo: “Sé lo que va a pasar ahora. Voy a envarar el cuello y echarme abajo si no tengo cuidado.”

Así usted puede entonces poner su atención en el proceso de inhibición y dirección e intentar mantenerse a sí mismo tan libre y equilibrado como sea posible mientras usted maneja la dificultad, en lugar de decir: “¡Cielos! Me ocuparé de este terrible trance y cuando haya pasado haré mi meditación” o “Lo superaré y luego haré mi relajación autogénica.” La Técnica es una herramienta tremenda para la relajación durante la actividad. Centrando su conciencia en el eje de su cuerpo y cabeza, usted utiliza su conciencia para vigilar e inhibir las interferencias con el equilibrio incluso mientras maneja la situación.

SC: *¿Es eso lo que Dewey quiere decir con “pensar durante la actividad”?*

JN: Creo que sí. La Técnica es el control en funcionamiento, más que una medida paliativa para tratar con la tensión producida tras el problema.

Inevitablemente, la gente no siempre conseguirá pasar por situaciones estresantes sin producir ninguna tensión muscular ni ninguna reacción. Para todos habrá siempre situaciones demasiado difíciles de manejar. En esos casos, usted sólo ha de hacerlo lo mejor posible y también continuar inhibiendo y dirigiendo después como un modo muy efectivo de dispersar cualquier tensión acumulada que usted no fue capaz de liberar en el momento de tensión.

Mi propia perspectiva sobre la tensión se amplió al dar clases a un hombre del Líbano que estaba haciendo una corta visita a Londres. Le gustaba el trabajo de Alexander, pero dijo: “Algunas veces, cuando conduzco en Beirut, llego a un control de carretera y los militares de una facción u otra me apuntan con rifles y ametralladoras. En esos momentos, en lo único que soy capaz de pensar es en la oración y no en liberar mi cuello.”

Desde mi seguro cielo occidental, no iba yo a discutir con él.

Capítulo 5. Prácticas de enseñanza

5.1 Diferentes estilos de enseñanza

SC: *Desde la muerte de Alexander e incluso antes, se han desarrollado muchas versiones de la enseñanza de la Técnica Alexander. ¿Cree usted que estas diferentes escuelas dicen las mismas cosas, cosas ligeramente diferentes o incluso cosas muy divergentes?*

JN: Parece que si usted entra en todo este asunto, ha de reconocer que, en lo que al público en general concierne, la mayoría vienen a decir lo mismo. Cuando usted se está formando para ser un maestro de Alexander, las diferencias entre las escuelas parecen enormes y terriblemente importantes. Pero como maestro, a menudo se encuentra con un alumno regular que va a dar clases con otro profesor que parece trabajar de un modo completamente diferente y el alumno vuelve a usted para decirle que ha dado una clase muy buena con el otro maestro. La moraleja de esto es que el público en general, no siempre encuentra las vastas diferencias que nosotros solemos encontrar.

Las habilidades educativas podrían variar desde un nivel mínimo que es muy tosco y crudamente mecánico hasta el más notablemente sutil y profundo, pero los principios básicos de la Técnica parecen ser tan poderosos que los alumnos consiguen un beneficio considerable incluso del mínimo nivel educativo. El mismo amplio rango de habilidades se encuentra en profesiones comparables como la osteopatía y la quiropráctica, los maestros de voz y música, y los maestros de habilidades deportivas, etc.

En el Reino Unido hemos conseguido mantenernos juntos en la misma sociedad profesional, porque reconocemos que lo que tenemos en común es mucho mayor que nuestras diferencias. De nuevo, como en otras profesiones, es perfectamente normal que deba haber diferentes planteamientos del trabajo. Ese es un signo saludable de crecimiento. No hemos de estar de acuerdo en todos los detalles para ser colegas de profesión.

SC: *Algunos afirman que con el paso del tiempo, la Técnica se diluirá y finalmente desaparecerá; que los futuros maestros se volverán cada vez menos hábidosos.*

JN: Actualmente tenemos un puñado de maestros de Técnica Alexander del más alto grado y muy experimentados, formados por el propio Alexander. Luego hay muchos maestros de grado medio que son muy buenos y una amplia variedad de gente a partir de ahí.

Ahora, en lugar de interpretar eso como evidencia de que la Técnica se está diluyendo, yo argüiría que es bueno recordar que hace un tiempo, los que ahora son maestros de grado alto sólo tenían de cinco a diez años de experiencia. Tendríamos que preguntar cómo eran ellos entonces. Yo pensaría que muy probablemente ellos no serían mejores que algunos de los maestros que ahora tienen entre cinco y diez años de experiencia. ¡Tendemos a olvidarnos de que estos maestros de grado alto tienen entre cuarenta y cincuenta años de experiencia!

Naturalmente, se ha de reconocer que cuesta mucho tiempo convertirse en un buen maestro de Alexander. Lo que superficialmente parece ser una habilidad sencilla (porque no hay manipulaciones precisas y lo que hacemos parece directo y sin complicaciones), no es simple en absoluto, porque la forma de llevar el negocio de la enseñanza ofrece una posibilidad sin fin de perfeccionamiento. Se puede ir aprendiendo y refinando esa habilidad. Eso es maravilloso y motivo de optimismo en lugar de pesimismo. Significa que la gente de nuestra generación tiene por delante dos generaciones de maestros que pueden ayudarnos e inspirarnos gradualmente durante años hasta alcanzar su nivel, momento en el cual nosotros deberemos ayudar e inspirar a las generaciones que nos siguen.

No hay ninguna razón en absoluto para que la Técnica debiera diluirse, dado que todos seguimos aprendiendo de las generaciones anteriores a la nuestra y ayudando a las generaciones posteriores. Es importante tener el sentido de la humildad para reconocer que esta es una habilidad que usted puede refinar

Diferentes estilos de enseñanza

indefinidamente y que no existe un momento en el que usted puede decir que no le queda nada por aprender.

Su propio uso es su instrumento y eso siempre puede mejorarse.

5.2 El uso de las manos en la enseñanza

SC: *¿Puede usted decir algo más sobre esto? ¿Su propio uso es su instrumento?*

JN: Un aspecto notable del modo en que hemos sido entrenados para usar nuestras manos al enseñar la Técnica Alexander, es la interdependencia funcional de nuestra capacidad para sentir lo que está ocurriendo en el alumno, nuestro propio uso a través de nuestro propio cuerpo y nuestra capacidad de influenciar el uso del alumno para mejor.

Para tener manos sensibles, deberíamos conseguir una expansión coordinada a través de todo nuestro cuerpo. No es suficiente trabajar en sensibilizar las manos en solitario; su cualidad es una función de nuestro uso como un todo.

Podríamos imaginar que es suficiente tener unas bonitas manos suaves y abiertas. ¿Pero que hay de los brazos que las llevan sujetas? Si nuestros brazos están rígidos y acortados por el mero esfuerzo de sostenerlas, eso restringirá las sensaciones de las manos. Así que mejor que tengamos los brazos bien sostenidos desde la espalda. ¿Cómo hacemos eso? Bien, liberando el cuello para permitir a la cabeza ir adelante-arriba, naturalmente y pidiéndole a la espalda que se alargue-ensanche. Pero si estamos desequilibrados y apretando las piernas para sostenernos a nosotros mismos, ¿cómo puede la espalda alargarse-ensancharse para sostener los brazos? Así que el cuerpo completo del maestro debería estar bien organizado de un modo libre y dirigido.

SC: *¿Esto es especialmente para sentir lo que ocurre en el alumno?*

JN: En la mayoría de las otras formas de trabajar sobre el cuerpo, suele haber un modo sensible, “manos que oyen”, luego un modo activo en el que las manos están haciendo algo, manipulando de algún modo. Pero en el buen trabajo de Alexander, esta distinción desaparece. El modo sensible, la forma de usarnos a nosotros mismos que nos hace más receptivos a lo que está ocurriendo en el alumno, es también la forma de usarnos a nosotros mismos que por sí sola confiere el sentido de la dirección al alumno.

Quizá es un aspecto ligeramente misterioso de la Técnica Alexander, pero la dirección liberadora y expansiva a través del propio cuerpo del maestro, confiere una tendencia sutil para que eso ocurra en el alumno. Aunque parezca misterioso, resulta bien claro y palpable una vez que usted se acostumbra a ello. También es científico en el sentido de que cualquier persona entrenada puede percibirlo y los métodos precisos están disponibles, lo cual guiará con seguridad a la gente para producir estos efectos. Podría parecer que lo que más hace un maestro experimentado es impartir guía positiva al cuerpo del alumno, pero el fundamento de tal trabajo siempre debería ser esta cualidad de las manos como una extensión de la totalidad del cuerpo del maestro.

El sensorio y el motor, la sensación y el hacer están unidos en esta forma de trabajar. Elevar, cambiar, empujar y tirar de los alumnos sin esta unidad subyacente, es sólo una pobre imitación.

SC: *Como estamos hablando de unidad psicofísica, ¿hay una actitud mental apropiada para esto?*

JN: Creo que hay actitudes mentales que no son apropiadas para esto. Me parece muy difícil producir ese tipo de uso en usted mismo como maestro, si su actitud hacia el alumno es la de: “Usted es un desastre y voy a arreglarlo. Voy a poner su cabeza adelante-arriba y a extender su espalda, le guste o no.” La actitud áspera llega a través de las manos y establece el antagonismo o la pasividad excesiva en el alumno. También lo hace una actitud de disfrutar casi diciéndole al

El uso de las manos en la enseñanza

alumno lo que está mal en él.

En el extremo opuesto está su actitud de: “Soy una persona solícita, simpática, cálida y sanadora. Cuénteme todos sus problemas mientras pongo mis sensibles manos sobre usted para ayudarlo a sentirse bien.” Usted podría caer en un estado de colapso sin el tono dinámico necesario en su propio cuerpo para transmitir la dirección al alumno. Además, este tipo de simpatía de excesiva identificación, dejará al maestro sintiéndose agotado y agobiado por los problemas de los alumnos.

5.3 Tipos de gente que viene a las clases

SC: En su experiencia, ¿qué tipo de gente va a clases de Alexander?

JN: Diría que se incluye más o menos en tres grupos:

Primero, los que podría decirse que tienen problemas casi-médicos, que llegan para aliviar el malestar o el dolor: gente con problemas de espalda, cuellos rígidos y doloridos, problemas articulares, problemas respiratorios, etc. que no ha conseguido alivio con los tratamientos ortodoxos o que ha llegado directamente a la Técnica por recomendación.

Segundo, los profesionales del espectáculo (músicos, actores, bailarines, cantantes), gente para la que el equilibrio y la coordinación óptimas son de gran ayuda en su vida profesional. A menudo llegan a las clases de Alexander del mismo modo que un cantante profesional suele continuar recibiendo clases de canto durante su carrera, como parte de un proceso continuo para ayudar a mantener y mejorar la cumbre de su ejecución.

El tercer grupo, que es el sector creciente de nuestro “mercado”, está formado por gente que viene, no porque esté involucrada profesionalmente en el uso corporal, ni porque haya nada ostensiblemente “mal” en ella que un médico pudiera diagnosticar. Viene porque encuentra que recibir clases de Alexander le hace sentirse mejor en general y la ayuda a tratar más eficientemente con los problemas de la vida. Es gente que quiere ser más responsable de su propia vida y bienestar.

5.4 Explicaciones iniciales de la Técnica Alexander para distintos tipos de gente

SC: En su entrevista inicial con un alumno, ¿qué le explica y qué intenta usted descubrir sobre él?

JN: En una entrevista típica, lo mejor para empezar es descubrir algo sobre la persona. Es así porque la Técnica puede ser muy difícil de explicar y puede ser explicada de muchas formas diferentes. Ayuda tener una idea de por qué alguien ha venido; luego el maestro puede adaptar la explicación al interés particular o al problema de la persona. Si alguien ha venido porque forma parte de la primera categoría de gente (aquellos con problemas casi-médicos) también es bueno saber si tiene alguna dificultad física seria.

Por ejemplo, es útil saber si alguien ha sufrido cirugía mayor de la columna vertebral, antes de empezar a trabajar porque sino usted podría encontrarse pensando: “Esta espalda parece un poco rara, me pregunto qué estará pasando aquí” para descubrir más tarde que el alumno ha tenido dos vértebras unidas o algo por el estilo. En cualquier caso, usted ha de dejar claro que usted no está cualificado médicamente y si la gente viene porque quiere aliviar alguna condición física dolorosa, debe consultar a un médico si aún no lo ha hecho.

SC: ¿Para saber si la Técnica es segura para ella?

JN: No, no por esa razón porque la Técnica es segura prácticamente siempre. Mire, nuestro modo de trabajo es muy suave y así el grado de fuerza que usamos

Explicaciones iniciales de la Técnica Alexander para distintos tipos de gente

sobre la gente es tan pequeño que es casi del todo improbable que pudiéramos hacerle daño a nadie. Recibir clases de Alexander no es como alguien que empieza a practicar el *jogging* a los 55 años, a quien se le aconseja revisar su corazón antes de empezar. No, la razón por la que usted quiere que vaya al médico es para que el alumno sepa que usted no es el responsable de su salud física.

Como ejemplo, consideremos un caso extremo: alguien llega a clase quejándose de dolor en la parte baja de la espalda, un dolor severo a veces. En un momento de optimismo e inocencia, usted podría decirle que es debido a que está metiendo la espalda o comprimiéndola y que con unas cuantas clases se libraría de ello. Luego, tras muchas clases, la espalda del alumno empeora y un día usted se entera de que el alumno ha tenido que correr al hospital para tratarse de piedras en el riñón.

Esto ha ocurrido y naturalmente, ningún maestro de Alexander puede diagnosticar la diferencia entre el dolor de espalda provocado por los problemas de riñón y el dolor de espalda que tiene que ver con el mal uso. Ahí es donde interviene el médico o el osteópata. Ellos pueden afirmar legítimamente que tienen la capacidad para diagnosticar. Los maestros de Alexander no pueden hacerlo. Nuestra formación no incluye la suficiente anatomía, fisiología y patología para ver la diferencia entre los distintos tipos de dolor de espalda y cuello.

Pero como digo, debemos saber por qué alguien ha venido. Si cogemos a alguien con un problema de espalda, podría ser bueno mencionar en nuestra explicación de la Técnica que en casi todos los casos de problemas de espalda, la gente tiene una tendencia continua a comprimirse y aplastarse a sí misma, a “echarse abajo”, a apretar y tensarse a sí misma de forma que hay más presión hacia abajo sobre la columna vertebral que la del peso natural del cuerpo.

Esto pone un peso muy aumentado sobre los discos intervertebrales, aumenta la cantidad de desgaste y daño sobre las articulaciones de la columna, desequilibra la relación entre los diferentes grupos de músculos y ligamentos y contribuye así a los problemas de espalda. De ahí que cualquiera que sea el problema de espalda específico, si usted puede enseñar a la persona a aligerar y quitar literalmente parte de la presión sobre sí misma, para que así la columna vertebral esté sujeta sólo al tirón hacia abajo normal de la gravedad y no a ninguna presión extra hacia abajo creada por las tensiones y desviaciones, seguro que será beneficioso.

Ahora, este sería un modo de explicar la utilidad de la Técnica a alguien con problemas de espalda. Si usted recibe a una persona tensa, nerviosa y deprimida, usted debería hablar de la relación entre la tensión psicológica y la tensión física o muscular.

A efectos prácticos, si alguien está experimentando tensión mental, hay una tensión muscular correspondiente en el cuerpo, así que cualquier cosa que el maestro pueda hacer para mitigar la tensión muscular, probablemente será de ayuda. Uno de los grandes descubrimientos de Alexander fue que cualquier forma de tensión muscular, tira directa o indirectamente de la columna vertebral y de la cabeza equilibrada sobre el extremo superior de la columna, de forma que la altura general se reduce. La forma y estructura del cuerpo humano es tal que la tensión muscular acorta la columna central de la columna vertebral (el separador que lo mantiene todo extendido). Así que no tiene importancia cual es el patrón de tensión muscular particular de una persona: el maestro no tiene que analizar el patrón particular. En cambio, puede decir que el alumno está acortando y que alargar liberará muchas de las tensiones en el proceso.

Así que, paradójicamente y a diferencia de la mayoría de las formas de relajación que le piden a la gente que deje ir, se hunda o se haga pesada, el maestro de Alexander le pide al alumno que relaje hacia arriba. Esto es mucho más apropiado para las necesidades de la gente y es a lo que ya nos hemos referido como relajación durante la actividad. El tipo pesado de relajación podría estar bien en la preparación para dormir, pero no es muy útil para establecer el tono muscular apropiado para tareas más exigentes.

La gente del espectáculo como actores y cantantes también son candidatos a la explicación. El cantante o actor está interesado principalmente en la respiración

Explicaciones iniciales de la Técnica Alexander para distintos tipos de gente

y actividades vocales, pero naturalmente, las funciones de los aparatos vocal y respiratorio no ocurren en el vacío. Tienen lugar junto con el funcionamiento de todo el cuerpo. Si un cantante está comprimiendo y retorciendo toda la estructura músculo-esquelética, no puede esperar que el aparato vocal y respiratorio funcione al nivel más favorable. Lo que interesa al propio maestro de Alexander no es enseñar al alumno cómo utilizar su voz o cómo respirar sino enseñarle cómo evitar retorcer la estructura total en la que estas cosas operan.

Cualquier explicación dada en una entrevista inicial, debe ser muy simple. Probablemente es mejor hablar con la persona durante unos diez minutos de una manera informal, casual y luego decir: “Ahora, para entender de lo que estamos hablando, creo que usted encontrará mucho más útil si me permite trabajar con usted durante unos minutos, para proporcionarle la experiencia de cómo enseñamos la Técnica Alexander.”

Podría ser útil, si el alumno está nervioso o ansioso o si ha visitado quiroprácticos y osteópatas, decir algo como: “Ahora, lo que nosotros hacemos con las manos es una forma muy suave de guía manual. No contiene ninguna manipulación brusca. No es nuestra intención hacer que usted se relaje y luego ¡tomarle por sorpresa!” Usualmente, cuando usted ha dicho algo como esto, la gente cooperará enseguida y le permitirá poner una mano sobre ella para ver como son las cosas. Todo ha de ser simple.

En esta etapa, usted no debería decir mucho más aparte de que es muy útil ser capaz de alargar y elevarse hasta su altura completa. Es un buen modo de empezar.

También es valioso señalar que varía enormemente la cantidad de información verbal que usted puede dar en la primera clase o en las primeras clases, simplemente porque varía enormemente la forma en que puede tomarlo la gente.

La mayoría de los nuevos maestros tiende a decir demasiado al principio, intentando incluirlo todo en la primera clase, pero eso sólo confunde al alumno. Así que es mejor hacerlo lento y simplemente, incluso con un alumno altamente intelectual, especialmente porque usted no quiere que la comprensión intelectual vaya por delante de la experimental. Eso sólo añade desarmonía psicofísica.

Exactamente qué decir y cuándo decirlo lo ha de descubrir gradualmente usted mismo. Los maestros en formación hacen preguntas como: “¿Cuándo hay que hablar del cuello?” y “¿Cómo se enseña la inhibición?” No hay reglas fijas ni fáciles sobre estas cosas, excepto que en algún momento ha de llamar la atención del alumno sobre ellas.

Empiece adaptando como sea, lo que los maestros más experimentados dicen, pero lo ideal es que cada maestro en formación debe hacer el proceso de reinventar todos los elementos de la Técnica él solo, descubriéndola en su propia vida para así poder enseñar directamente desde su propia experiencia.

5.5 La primera clase

SC: *Usted habla de tres categorías de gente que viene a recibir clases de Alexander. Por ejemplo, ¿trata usted a la persona que tiene un problema cuasimédico diferente de algún modo del cantante profesional o de la persona que viene porque se siente muy tensa?*

JN: No. Las cosas que usted dice podrían ser muy diferentes en cuanto a que sus explicaciones de la Técnica podrían inclinarse en diferentes direcciones, pero una vez usted pone sus manos encima, lo que usted hace es igual en todos los casos.

La razón de ello es que cuando usted pone sus manos encima, se está pidiendo a usted mismo unas pocas cosas sencillas para obtener una rápida evaluación del estado del alumno: el grado en que está yendo arriba o echándose abajo, el grado en que se está fijando o se está dejando libre, o diciéndolo de otra forma, el grado en el que se está expandiendo o contrayendo. Usted hace su valoración dentro de esos parámetros para descubrir dónde están las principales

La primera clase

interferencias con el equilibrio o balance natural. Cuando usted utiliza todo su cuerpo como instrumento (con sus brazos y manos como canales de comunicación) para animar a estas interferencias a liberarse y permitir a los mecanismos posturales funcionar para llevar a la persona hacia una mayor expansión, más libertad y más elasticidad de la musculatura, usted está aplicando lo que el profesor Raymond Dart llamó con acierto, “manipulación inhibitoria” (DYE, 4.1, §3). Manipulación en el sentido general de aplicar manos habilidosas, no en el sentido restringido de manipulación articular; e inhibitoria porque se pretende enseñar al alumno a dejar de alterar su propio equilibrio natural. No se pretende imponerle un nuevo patrón predeterminado por el maestro.

Así que en este sentido, no importa si se trata de un cantante con un problema de voz, alguien con un problema en la zona lumbar o alguien que está tenso y nervioso y que quiere sentirse más confiado. En todos estos casos usted encontrará diferentes grados de fijación, contracción y tensión que interfieren con el control primario (equilibrio de la cabeza, libertad del cuello, etc.) Esto impide que la espalda se extienda hasta su longitud y amplitud completas y, a su vez, interfiere con la respiración, circulación y digestión, etc. Es todo lo mismo. Casi es cuestión de suerte que los síntomas se manifiesten en la voz, en la espalda, en la respiración o en un estado general de desasosiego.

5.6 Alumnos difíciles

SC: *Alexander afirmaba en El uso de sí mismo que “dado un sujeto razonable, se puede producir un cambio temporal a condiciones de uso más satisfactorias en un corto espacio de tiempo...” (USM, 5.1, nota a §14.) ¿Qué es un sujeto razonable? Además, ¿hay sujetos irrazonables?*

JN: Indudablemente, algunas personas son más difíciles que otras. Creo que a menudo la irracionalidad se refiere a la actitud y la forma. Por ejemplo, puede acudir a usted gente que es muy hostil a lo que usted está haciendo. A veces tanto que usted se pregunta por qué viene a clase. En un par de ocasiones yo le he dicho a alguien: “Mire, si usted es tan incrédulo respecto a esto y usted está discutiendo conmigo todo el tiempo, ¿para qué viene usted?”

Ciertamente es sorprendente. La gente te paga y aún pierde todo el tiempo discutiendo contigo y diciéndote que la Técnica no es posible que funcione. A veces descubres que la razón por la que viene a clase es que algún otro miembro de la familia le ha empujado y por eso ofrece tanta resistencia. Si usted tiene a alguien que viene porque le han empujado a ello, podría notar el problema y se le habría de aconsejar previamente, tomar su propia decisión sobre si quiere venir a clase o no. Usted puede dejarle claro que sólo funcionará si viene porque quiere y no funcionará si viene por obligación porque lo quieren “Mamá y Papá” o porque “Mi mujer dice que he de hacerlo.”

Otra categoría de sujetos difíciles es la formada por aquellos que están muy alterados neuróticamente. Esta condición suele ir acompañada de una mala coordinación extrema y todo el tiempo que usted trabaja con ellos, están constantemente tirando de ellos mismos, meneándose y creando alteración y tensión tremendas en ellos mismos. En la jerga de Alexander, usted diría de tal alumno: “Esta persona no puede dejarse en paz.” Simplemente no puede sentarse y permitirle a usted seguir proporcionándole el cambio y la mejoría. Con tal persona, la tarea principal del maestro en las primeras clases es tranquilizarla. Para conseguir eso, usted utiliza todos los medios de los que dispone.

Por ejemplo, puede que usted tenga que pedirle al alumno que deje de hablar o, al menos, que deje de hablar tanto. Usted puede también utilizar su voz tanto para explicarle que usted quiere que él se abandone del todo y le permita a usted moverle, como también para calmarle con su tono de voz. También puede tranquilizarlo mediante su hacer. En efecto, el maestro calma al alumno manteniendo el centro en sí mismo, dirigiendo y dejándose en paz mientras le habla al alumno. De este modo el maestro inculca algo de lo que está hablando con su propio ejemplo. El maestro utiliza sus manos de un modo muy no-hacer de forma que el sosiego de su sistema se transmite al alumno. Esta es una forma de inhibición.

Alumnos difíciles

También en la categoría de sujetos difíciles (sin ser culpables de ello) son los gravemente enfermos y los muy ancianos. Estos pueden presentar problemas añadidos. Por ejemplo, si usted tiene un alumno que ya ha tenido tres discos desplazados y una hernia y tiene 75 años, entonces es obvio que resultará más difícil que tener un alumno de 25 años con buena salud. Naturalmente, el maestro aún puede ayudar a la persona, pero inevitablemente será un trabajo mucho más difícil y más largo. Probablemente, el alumno tendrá muy fijo el cuerpo llegando a haberse calcificado aquel tejido.

Finalmente, para terminar con una observación optimista, la gran mayoría de la gente que viene a clase es razonable. Eso significa que puede dejarse en paz y permitirle a usted proceder con el trabajo de intentar mejorar su equilibrio y coordinación. Así que un maestro experimentado puede provocar un cambio a un nivel de uso más satisfactorio en un corto periodo de tiempo (por ejemplo, en una sesión). Aunque sólo es un cambio temporal, porque usted está trabajando con los patrones psicofísicos de toda una vida.

5.7 ¿Por que la enseñanza es individual?

SC: ¿Por qué la Técnica Alexander usualmente se lleva a cabo individualmente?

JN: Eso nos introduce en el área de la percepción sensorial errónea. Alexander en su carrera como educador quedó muy impresionado por el hecho de que la gente no podía decir que es lo que estaba bien o mal para ella en términos psicofísicos. Si alguien ha vivido 35 años con ciertos patrones de tensión muscular, entonces eso termina sintiéndose normal. Una persona no puede concebir que sea de otro modo. La persona carece de la experiencia directa de las cosas funcionando de forma diferente, así que cada tentativa de descripción verbal es interpretada a través de la “lente” de su propia percepción sensorial.

Esta lente ha sido formada por el patrón habitual de uso. Es a través de esa lente que el individuo ve todos los intentos de mejorar su patrón de uso y, naturalmente, la lente sigue el patrón que ya está allí. De ahí la enorme dificultad.

Por esta razón, Alexander escribió que un maestro experimentado puede llevar a alguien en pocas semanas a donde le costaría varios años llegar (*USM*, Prefacio a la edición de 1941, §11). El papel del maestro es intervenir con sus manos para traspasar la barrera de la percepción sensorial errónea, para sortear la lente a través de la cual el alumno está mirando la situación. Ha de intervenir algo diferente a la explicación verbal para proporcionar al alumno una experiencia diferente. La forma de trabajar con las manos debió surgir muy temprano al darse cuenta Alexander de que era increíblemente difícil transmitir el mensaje sólo mediante palabras. Teóricamente, la gente puede enseñarse a sí misma, pero pocos lo consiguen. Naturalmente, eso muestra el genio de Alexander al ser el primero en descubrirlo, cuando en la mayoría de los casos la gente necesita la ayuda de alguien.

5.8 ¿Qué piensa de los grupos?

SC: ¿Cómo ve usted el papel del trabajo de grupo?

JN: Esta es una gran pregunta. En el mundo Alexander, hemos tendido a tratarlo como una cuestión simple. Creo que todo el asunto se ha vuelto confuso por ello. Debemos reconocer que hay diferentes tipos de trabajo de grupo.

Primero, hay que distinguir entre la enseñanza a un grupo pequeño y el trabajo con una clase numerosa. Lo último consiste en que el maestro coge una clase de, digamos, quince, veinte o más alumnos; y en la primera usted tiene algo como una proporción maestro-alumno de 1 a 5. Así que para un grupo de veinte alumnos, usted debería tener cuatro maestros. En este contexto, los alumnos pueden recibir mucha atención individual.

Ahora eso es útil de varias maneras. Usted puede ofrecer un ambiente de pequeño grupo de enseñanza a cierto número de alumnos que ya han recibido clases

¿Qué piensa de los grupos?

particulares, a menudo durante mucho tiempo (años quizá) y que encuentran muy estimulante venir a un cursillo de cinco días en el que hay varios maestros. Esto significa que un alumno individual puede experimentar el trabajo de varios maestros diferentes lo que a menudo abre unas pocas puertas más al alumno. También es una oportunidad para dar información anatómica básica utilizando pizarras, diagramas, etc. lo que es más eficiente que intentar deslizarla a trocitos durante una clase.

La enseñanza de grupo es también útil para dar cursos de introducción, quizá en una zona del país en la que no hay maestros de Alexander, pero en la que la gente ha expresado su interés. De este modo, la gente puede tener una experiencia de la Técnica Alexander para saber que esta produce un cambio en el sistema neuromuscular y no es sólo un conjunto de ideas abstractas. Esto puede hacerse tanto en cursillos de una semana de duración como en cursillos de fin de semana.

Una consecuencia de este planteamiento es que a menudo estimula en el maestro el interés suficiente para ir a trabajar a tiempo completo en una zona, porque la gente a quien se ha dado a probar la Técnica puede entonces querer seguir yendo a clases particulares. Podría añadir aquí también que una ventaja de la introducción de grupo es que alguna gente tiene miedo de ir a clases particulares. Hay algo sobre la intimidad de una situación uno a uno que la asusta hasta que conoce un poco más el proceso, así que es importante que la opción del grupo esté disponible.

Hay un tercer tipo de grupo que no se ha probado mucho, pero que podría ser útil. Es uno que sirve de foro para la gente que está recibiendo clases particulares, para compartir su experiencia. Muchos alumnos piensan que están un poco aislados, pues el maestro de Alexander bien podría ser la única persona del mundo que habla de la Técnica con ellos. Así que puede ser muy útil dar a esa gente la oportunidad de encontrar a otros que están recibiendo clases, particularmente si la Técnica está teniendo efectos muy profundos en ella, para proporcionarle tiempo y lugar para poder hablar, hacer preguntas, aprender de los demás, recibir realimentación de un maestro experimentado, etc. Estas sesiones bien pueden tener lugar mensualmente o cosa así.

Finalmente, volvamos al ambiente de la clase numerosa con un solo maestro y quince, veinte o más alumnos. Debo señalar que esto nunca se hizo en la Gran Bretaña hasta que hubo demanda por parte de los institutos de educación de adultos. Fue algo que los maestros de Alexander inventaron aquí espontáneamente. El resultado fue que hubo intentos de conseguir algo que encajara en el formato de una clase de educación de adultos. La experiencia de la mayoría de los maestros sugiere que una situación de clase numerosa sólo es útil como introducción (casi como un ejercicio previo) y ha de dejarse claro a la gente que sin clases particulares no podrá llegar muy lejos. Además, esto no permite introducir en la Técnica a gente que, quizá, no puede recibir clases particulares por motivos económicos.

Capítulo 6. En clase

6.1 El ambiente de aprendizaje en una clase

SC: *¿Qué clase de ambiente de aprendizaje intenta crear usted en una clase particular?*

JN: La primera consideración del maestro cuando alguien llega para recibir clases particulares, es crear una sensación de seguridad y confianza, porque la mayoría de la gente no aprende muy bien si se siente ansiosa e insegura. Así que forma parte del trabajo del maestro como profesional ser suficientemente hábil al tratar con gente como para sosegarla, para hacerla sentirse en casa. El proceso de aprendizaje completo será entonces mucho más fácil y agradable para ambas partes. Otro aspecto importante del ambiente de aprendizaje es que el maestro trasmite al alumno que ambos están involucrados en una empresa cooperativa. No es un examen de la capacidad del alumno, así que los alumnos no necesitan sentir que cada vez que vienen a una clase de Alexander, se les está examinando. Pero una clase tampoco es una situación en la que el alumno pueda sentir que puede ignorar su cuerpo y abandonarse y tener un pequeño ensueño mientras el maestro lo hace todo por él, porque no se va a hacer todo por él. Una clase es una empresa cooperativa y cuanto antes quede esto establecido, será mejor.

6.2 El uso de la mesa y la silla

SC: *Algunos maestros de Alexander afirman que la forma tradicional de una clase utilizando una silla y una mesa es “anticuada” y que lo que ahora se necesita es un planteamiento moderno, “dinámico”, más relevante para la vida cotidiana.*

JN: Bien, la gente con la que me he encontrado que defiende el planteamiento-moderno-dinámico, a menudo no sabe cómo utilizar la mesa y la silla de forma apropiada y creo que ella debería aprender cómo hacerlo antes de revolucionarlo todo. Creo que a menudo esta actitud revela un entendimiento superficial de la Técnica y una mala comprensión del papel del trabajo de silla y mesa; en particular, el uso de la silla.

Si alguien supone que el propósito de trabajar con alguien en una silla en una clase de Alexander, es enseñarle cómo sentarse y levantarse, entonces naturalmente sería posible decir que esto está “anticuado” y que necesitamos un formato más audaz. Eso sería razonable porque enseñar a alguien cómo sentarse y levantarse es trivial y pronto se volvería aburrido y, para la gente que prefiere sentarse en el suelo, muy irrelevante. Ver el propósito de la silla así es una visión muy limitada de la situación. La silla es un instrumento útil en el proceso de provocar una mejoría del equilibrio y la coordinación completos del alumno.

SC: *¿Pero por qué este movimiento particular de sentarse y levantarse y viceversa?*

JN: Es un movimiento especialmente útil para aprender la inhibición y la dirección porque implica la coordinación de los músculos del cuello, la espalda y las piernas. Esto es, todos aquellos músculos involucrados en sostenernos en contra de la gravedad. Ayuda a programar en nuestro sistema nervioso un patrón de desapretar el cuello, de forma que el cuello esté libremente equilibrado, la espalda se alargue-ensanche para sostener el tronco y las piernas estén activadas, pero no rígidas en las articulaciones del tobillo, la rodilla y la cadera. La acción del movimiento mismo programa estas direcciones de manera muy clara: cabeza y rodillas en oposición mutua para que la espalda se quede atrás y se expanda entre ellas. Esto hace resaltar los tirones antagonistas y equilibrios contrarios por todo el cuerpo que necesitamos para el buen uso en todos los movimientos y la experiencia usualmente se transmite muy fácilmente a otros movimientos simples como el de andar.

El uso de la mesa y la silla

Ilustración 4. Bebé a los nueve meses de edad, antes de aprender a andar y una estudiante de Alexander

Pero hay un aspecto más sobre esto. No estamos implicados con este movimiento tan manifiesto, sino con el movimiento previo o movimiento primario de la respuesta del cuerpo a la gravedad, el sollevamiento alargador que mantiene nuestra posición erguida. Esta expansión coordinada como respuesta a la gravedad, es algo que todos aprendemos de bebés, en los dos primeros años de vida. Considere el desarrollo del bebé. Aprende primero a usar los músculos del cuello para sostener su propia cabeza, luego para sentarse erguido, utilizando los músculos de la espalda para sostener el tronco. A partir de ahí empieza a gatear (una actividad que algunas escuelas de formación de maestros han encontrado útil), a arrodillarse y a ponerse en cuclillas. La coordinación de las piernas con el cuello y la espalda ya está desarrollada. El bebé dedicará entonces algún tiempo, quizá meses aprendiendo a levantarse desde las cuclillas hasta estar completamente de pie, al principio apoyándose en las cosas, luego sin apoyarse. Este periodo antes de empezar a andar es uno en el que el bebé continuamente ensaya el movimiento desde las cuclillas hasta la posición de pie y de nuevo abajo, extendiendo y flexionando las piernas y a menudo, deteniéndose a medio camino en la posición flexionada que nosotros llamamos “mono”. A medida que el equilibrio se vuelve más fiable, ocasionalmente se aventurará incluso a ponerse de puntillas, generalmente con gran deleite.

Con esta imagen del desarrollo del niño en mente, la clásica clase de Alexander con la silla adquiere nuevo significado. Estamos recapitulando el aprendizaje del equilibrio, el sentarse erguido e intentando ir desde ahí hasta la extensión completa de las extremidades sin alterar el equilibrio de la cabeza, cuello y tronco. En el mismo proceso, estamos recapitulando la parte de las prácticas repetitivas del bebé de arriba y abajo entre las posiciones en cuclillas y de pie. Bajar hasta ponerse completamente en cuclillas es difícil para muchos adultos y poco conveniente para el maestro. Al añadir la postura del mono que es cualquier posición intermedia entre estar del todo en cuclillas y del todo de pie, y el ponerse de puntillas, podríamos razonablemente afirmar estar guiando a nuestros alumnos a repetir conscientemente el proceso de aprendizaje original que desarrolla las respuestas antigravitatorias del equilibrio erguido. Esta vez, como el alumno aprende más conscientemente, tiene la oportunidad de inhibir y no hacer los patrones de interferencia desarrollados durante o desde el proceso de aprendizaje original.

El movimiento es secundario. La consideración suprema es conseguir la existencia de la expansión y permitir al control primario funcionar durante la actividad de ir arriba contra la gravedad. El movimiento adicional de sentarse o levantarse es secundario a tratar con la gravedad. Por lo tanto, usted ha de reconocer que como maestro usted está allí no sólo para mostrar a la gente cómo sentarse y levantarse, ni cómo hacer directamente otras cosas como andar, subir escaleras, sentarse a escribir en un pupitre o llevar las bolsas de la compra. Ese no es el propósito principal del maestro. El maestro está aquí para desbloquear los profundos patrones de contracción que han sido creados por lo que popularmente se conoce como “postura”, para desbloquear esos patrones crónicos de tensión y así liberar los mecanismos naturales de la postura y del equilibrio. Se podría incluso decir que el maestro está allí para ayudar al alumno a encontrar el equilibrio, postura y movimiento “naturales”, mediante la eliminación de esas interferencias crónicas.



El uso de la mesa y la silla

En este sentido, la inhibición y el no-hacer son realmente el fundamento de la Técnica y el fundamento de la buena enseñanza. Usted no está allí para “hacer” algo a sus alumnos, ni está allí para enseñarles a “hacer” algo. Es esencialmente un proceso de “deshacer”.

Así que la forma de alguien de andar, subir escaleras, coger las bolsas de la compra, etc. mejorará como resultado de liberar los mecanismos naturales. Una vez entendido que el maestro y el alumno están trabajando a este nivel profundo, entonces la silla y la mesa son lo único necesario. Hay una amplitud infinita para mejorar y refinar nuestro uso de nosotros mismos dentro de este simple contexto.

6.3 ¿La cabeza lidera?

SC: Creo que casi todo aquel que ha estado involucrado con la corriente principal del trabajo de Alexander durante un tiempo, tiene al menos alguna experiencia del sollevamiento alargador, el movimiento primario que usted acaba de mencionar. Pero hay algunos maestros que afirman que todo este énfasis en ir arriba, en los tirones contrarios y compensaciones, está mal dirigido y lleva invariablemente a mucha rigidez. Afirman que lo que los maestros deben mostrar a los alumnos es simplemente cómo moverse con la cabeza liderando y el cuerpo siguiendo o, cómo liberarse hasta una apertura multidimensional que fluya libremente.

JN: La frase “la cabeza lidera y el cuerpo la sigue” a menudo se discute frívolamente en los círculos Alexander, pero necesita un poco de atención. Viene de la investigación de Magnus sobre animales, generalmente descerebrados; el propio Magnus no estaba seguro al principio de si sus observaciones se podían aplicar a los adultos humanos normales. Decidió más tarde que su trabajo ciertamente se aplicaba también a los humanos, pero el asunto no es nada simple.

En un animal de cuatro patas, es muy obvio que su cabeza normalmente va primero y su cuerpo sigue, porque está orientado a lo largo de un eje horizontal. Nuestras columnas vertebrales apuntan hacia arriba a lo largo de un eje vertical, así que, ¿cómo nos dirige nuestra cabeza? Bien, obviamente no de un modo estúpido. No teniendo que mover deliberadamente nuestra cabeza antes de mover nosotros cualquier otra parte de nosotros mismos.

En términos de ese movimiento primario de alargamiento hacia arriba contra la gravedad, la cabeza no puede dirigir en el sentido de suministrar el poder causal del alargamiento hacia arriba. A pesar de las imágenes de los balones llenos de helio, la cabeza no es más ligera que el aire y a pesar de las imágenes de los ganchos del cielo, no hay músculos colgando de las convenientes nubes para sujetar las cabezas que pasen y levantarlas. Ciertamente la cabeza puede ir hacia delante, porque está en equilibrio inestable sobre el extremo de la columna, con más peso delante de la columna que detrás de ella. Pero sólo puede ir arriba en virtud de lo que ocurre bajo ella. El poder causal, la energía que lleva la cabeza hacia arriba, debería ser la actividad del cuerpo que hay bajo ella. La cabeza sólo puede ir arriba al ser llevada por la acción combinada de los músculos extensores del cuello, espalda y piernas, la elasticidad inherente del esqueleto y las estructuras del tejido conectivo (discos intervertebrales, curvaturas espinales, etc.) y cualquier otra cosa que facilite nuestra posición erguida exclusivamente humana. Corre hacia arriba en el ascensor del resto del cuerpo.

Liberar el cuello para permitir a la cabeza ir adelante, es necesario para desbloquear el poder causal y asegurar que éste es conducido en la dirección más apropiada, pero el poder llega de la totalidad del cuerpo.

Discutí la siguiente frase con el propio Alexander y él estuvo completamente de acuerdo con su validez: “La cabeza va hacia delante por su propio peso y hacia arriba por la actividad concertada de la musculatura antigravitatoria del cuerpo”.

De la transcripción de una charla sin publicar de Walter Carrington para su curso de formación, 5 de junio de 1972.

Naturalmente, esto nos lleva de nuevo al valor del trabajo de silla y de procedimientos como el mono, que desarrollan la coordinación del cuello, espalda y

¿La cabeza lidera?

piernas que nos lleva arriba. Y a alentar el ensanchamiento que libera las costillas, especialmente en la espalda y por tanto sostiene el alargamiento y asegura que este no es forzado.

Si pensamos muy a groso modo que la Técnica Alexander es simplemente un asunto de permitir al peso de la cabeza estirar la columna en cada movimiento que hagamos, fácilmente podemos animar un tirón hacia delante-abajo a través de nosotros mismos. Esto será ciertamente diferente de nuestro modo anterior de usarnos a nosotros mismos y podría sentirse más relajado, pero no es adelante-arriba.

SC: *Sí. Mi propia experiencia de ese tipo de trabajo es que me deja sintiéndome libre, suelto y blando, pero ciertamente no arriba. Tras las clases con buenos maestros de la corriente principal, a menudo siento una poderosa sensación de arriba fluyendo a través de mí, que es extremadamente placentera y es como si mi cabeza actuara como el mecanismo de gobierno que eleva el sí mismo durante la actividad.*

JN: Ciertamente. Creo que está realmente en esa sensación de gobernar la energía hacia arriba que la cabeza lidera. Los receptores sensoriales del cráneo (aparato vestibular) y del cuello son importantes para establecer la dirección “arriba”.

6.4 La estabilidad en alumno y maestro

SC: *¿Podría todo este énfasis sobre la dirección hacia arriba tener un efecto desestabilizador en alguna gente?*

JN: ¡Oh, podría hacerlo si usted no es claro al respecto! Cualquier tipo de tensión hacia arriba puede tener un efecto desestabilizador, dando físicamente una sensación de no estar firmemente sostenido sobre el suelo y psicológicamente una sensación de inseguridad. Por eso ayuda tanto valorar que hay procesos antigravitatorios autoenderezadores naturales en el cuerpo humano. Podemos ir arriba naturalmente en respuesta a la gravedad. No hemos de “hacerlo”. Simplemente hemos de pedirle que ocurra y evitar las formas de usarnos a nosotros mismos que impiden que esto ocurra.

La libertad en piernas y caderas es parte esencial de esto, ya que deberíamos permitir a los efectos de la gravedad fluir a través de nosotros para provocar la respuesta apropiada. Cuando experimentamos el “arriba” como respuesta natural a la gravedad, nos sentiremos estables, sostenidos por la tierra, no sujetos como si tiráramos de nosotros mismos hacia arriba.

Los maestros en formación preguntan a veces: “¿Cómo puedo aprender a ayudar a un alumno a experimentar eso?” Naturalmente, la respuesta ha de ser que primero y ante todo ha de haber ocurrido al menos hasta cierto grado en usted, el maestro. Esta es una de las razones por las que en la formación de maestros insistimos en el uso y comprensión del “mono”. Bien entendido, el mono implica liberar las piernas de la zona lumbar que debe ser mantenida mientras los brazos y las manos se utilizan para trabajar sobre el alumno. Al principio, esto puede parecer muy difícil, porque el hábito inconsciente en la mayoría de nosotros es apretar las piernas y engancharlas a la espalda al intentar hacer cualquier cosa con brazos y manos. En el proceso nos desestabilizamos a nosotros mismos y comunicaremos la inestabilidad y la tensión correspondiente al alumno sobre el que estamos trabajando. Si podemos superar este hábito y liberar a través de las piernas hasta el suelo mientras trabajamos, entonces esta expansibilidad establecida en nosotros mismos será comunicada al alumno.

SC: *¿Cuándo elige usted utilizar la silla y la mesa? ¿Cuáles son las ventajas y desventajas relativas de cada una?*

JN: La silla es útil porque el maestro ha de tratar los problemas que tiene el alumno con el equilibrio y sostén de sí mismo en el campo gravitatorio. Cómo usa su mecanismo antigravitatorio, cómo se sostiene y coordina a sí mismo contra la gravedad. Cuando alguien está acostado no está haciendo gran cosa, así que el maestro no tiene la oportunidad de percibir los patrones de uso particulares del alumno tan claramente como puede hacerlo al trabajar en posición vertical con la silla. Sin embargo, la mesa tiene la ventaja de que la gente a menudo puede dejar ir y deshacer más fácilmente de lo que lo haría estando de pie; con la mesa

La estabilidad en alumno y maestro

sosteniéndola se libera de la necesidad de equilibrarse y sostenerse a sí misma. Entonces puede permitir al maestro trabajar para conseguir cambios sin miedo a perder el equilibrio o preocuparse por el soporte.

Otra ventaja particular el trabajo de mesa desde el punto de vista del maestro es que es posible trabajar más directamente sobre las piernas, caderas y piernas del alumno de lo que es posible con la persona de pie. Así que usted bien podría acostar a una persona si pensara que eso logrará algún deshacer a través de las piernas del alumno.

Una razón más para colocar a la gente en la mesa pudiera ser simplemente tranquilizarla si está muy nerviosa o agitada. A veces usted ve que podría resultar muy difícil conseguirlo con las manos. Puede que algunos alumnos estén tan nerviosos y agitados que no puedan dejarse solos a ellos mismos y así se enredan a ellos mismos todo el tiempo que el maestro está intentando desenredarlos. En posición acostada podría estabilizar al alumno más fácilmente. Encuentro útil, por ejemplo, cuando alguien viene a clase a última hora y se siente terriblemente cansado, ponerlo directamente sobre la mesa para darle la oportunidad de desenredarse lo antes posible. No obstante, por lo general es cierto que los maestros más experimentados prefieren empezar la clase con la silla porque es posible comprobar rápidamente el estado en que la persona se encuentra sólo con sentir el cuello del alumno, toda su espalda y sentándolo y levantándolo de la silla. De este modo usted puede examinar sus patrones de coordinación muy fácilmente en el primer o segundo minuto de la clase. Una vez usted tiene una imagen clara del estado del alumno, es posible ponerlo sobre la mesa si usted lo desea.

Es muy tentador para los maestros recién graduados, dedicar todo su tiempo a trabajar en la mesa porque es más fácil para el maestro hacer trabajo de mesa. No es malo empezar con ello mientras se reconozca que es más fácil y que tarde o temprano se ha de emprender el asunto difícil (el trabajo de silla). Creo que es inteligente para los maestros recién graduados, obligarse a ellos mismos a hacer un poco de trabajo de silla en cada clase, pues en caso contrario podrían caer en el hábito de volverse expertos en trabajo de mesa, pero nunca perfeccionar la tarea más difícil de trabajar en la silla. Como inciso, no hay ningún mal en que el maestro acueste a la gente si el propio maestro se está cansando; quizá unos pocos minutos de trabajo alrededor de la mesa pueden ayudar al maestro a organizar su energía un poco mejor.

SC: Conoció a un maestro que no usaba mucho la mesa porque consideraba que acostar a la gente resultaba ser una pérdida neta en lugar de una ganancia neta de tono muscular y lo que la mayoría de la gente requería era lo último y no lo primero.

JN: No creo que usted pueda decir que a la mayoría de la gente le falta tono muscular. Yo diría que la mayoría de la gente tiene demasiada tensión muscular. Esto ocurre en alumnos que a simple vista parecen blandos y colapsados. A menudo usted encuentra que en tales casos hay tensiones profundas mantenidas en esos alumnos, echándoles abajo en lugar de ser todo un colapso pasivo total por todo el sistema. Naturalmente, hay gente cuyo problema es el colapso pasivo, pero creo que es una minoría muy pequeña.

Una vez dicho esto, no creo necesariamente que todas las clases deban incluir un periodo acostado por definición. Se suele descubrir que cuanto mejor maestro se vuelve, menos inclinado está a acostar a la gente. Esa parece que fue la experiencia de Walter Carrington, por ejemplo. Raramente acostaba a la gente después de unas pocas primeras clases. Parece que Alexander no ponía a la gente mucho en la mesa, pero hacía ir a sus alumnos con otros maestros para lo que él llamaba “trabajo acostado”. Generalmente, no es algo sobre lo que usted puede poner reglas fijas.

Es algo que cada maestro ha de decidir por sí mismo. Si un maestro puede conseguir todo lo que quiere con el trabajo de silla, entonces podría no necesitar nunca acostar a nadie, salvo para mostrarle como acostarse por sí mismo. Aunque yo diría que eso es improbable, porque podría haber gente mucho más alta y mucho más pesada que usted, gente que es tan pesada que el maestro no tiene el tamaño ni la fuerza para pelear con ella en la silla durante una clase completa.

6.5 Una clase típica

SC: *¿Tiene usted una rutina establecida para enseñar o varía esta considerablemente con cada individuo?*

JN: Bien, naturalmente una rutina muy común es que la clase empieza con un poco de trabajo de silla, luego cambia al trabajo de mesa y luego vuelve a la silla. Si alguien observa a un maestro típico de Alexander haciendo el trabajo de un día típico, podría parecer que el maestro está haciendo lo mismo con cada persona. Probablemente parecería un conjunto de procedimientos extremadamente rutinario. El alumno entra y el maestro coloca una mano en su cuello y una mano en su espalda o en su pecho, lo sienta y luego sujeta un hombro, lo levanta de la silla de nuevo, pone sus manos por la parte media y luego le sienta y le levanta una vez más, lo coloca en la mesa y toma la cabeza, hombros y piernas antes de llevar al alumno de vuelta a la silla donde se repite el proceso.

Piense sólo que si alguien ve hacer esto con diez alumnos, uno tras otro, pensará que es absolutamente rutinario y sin embargo, aunque exteriormente el formato es casi igual con un alumno y el siguiente, cuanto más experimentado y sensitivo se hace usted como maestro, más parece que usted hace cosas muy diferentes, porque la experiencia de cada persona bajo sus manos es diferente. En efecto, como maestro usted está sosteniendo bajo sus manos un modelo complejo de organización muscular y cada alumno tiene un modelo diferente, así que aunque las manos parecen estar en los mismos lugares, la percepción del maestro de lo que está ocurriendo es muy diferente. Usted siempre está intentando descubrir modos de desbloquear el patrón de tensión en cada alumno aplicando sus propias energías en zonas y direcciones ligeramente diferentes.

6.6 Duración de la clase

SC: *¿Por qué una clase de Alexander dura normalmente 30 o 40 minutos?*

JN: Supongo que la clase de treinta minutos fue algo a lo que Alexander llegó por experiencia práctica. Creo que solía decir que si usted no puede conseguir que ocurra algo útil en treinta minutos, no lo conseguirá en 45 o 50 minutos, así que debe dejarlo y esperar que algo ocurra la próxima vez. Aquí puede usted ver el paralelismo con la psicología del aprendizaje en general. Por ejemplo, la razón por la cual la mayoría de escuelas de este país dan clases de 40 minutos es porque ese parece ser un buen periodo de aprendizaje. Si un maestro continúa demasiado rato, la gente deja de prestar atención y deja de aprender. Esto es cierto tanto si se trata de una actividad intelectual como una que implique destreza física, una capacidad de coordinación neuromuscular.

La experiencia de muchos maestros es que treinta minutos es un tiempo demasiado corto y parece probable que usted sólo puede ajustarse a clases de treinta minutos si tiene un sistema organizado por otra persona apretadamente, como un secretario, para manejar toda la organización. Es obvio que si un maestro ha de manejar el dinero y las citas por sí mismo, es improbable que tenga un horario de treinta minutos factible. Muchos de nosotros encontramos que esto pone tanto al maestro como al alumno bajo presión, mientras que cuarenta minutos da un poco más de margen. De nuevo, los maestros recién graduados encuentran que dedican más tiempo. Dan clases que duran 50 o 60 minutos. Sienten que no pueden hacer nada útil en menos tiempo. Ahora no hay nada malo en ello, pero es una buena disciplina proponerse acortar el tiempo gradualmente. Naturalmente, al conseguir los maestros mayor habilidad, todo tiende a acelerarse de todos modos. Recuerdo que cuando empecé a enseñar, si ponía a alguien en la mesa, me costaba los treinta minutos sólo seguir los procedimientos básicos. Ahora eso ocurre en diez minutos.

Otra cosa a recordar es que la cantidad de trabajo de Alexander apropiado a cada individuo varía en grado fenomenal. Hace algunos años, cuando alguno de nosotros impartía un curso de fin de semana en Holanda por primera vez, cargábamos un buen montón de dinero para pagar los costes del viaje y del alojamiento. Nos sentíamos un poco culpables por ello, así que decidimos que teníamos que proporcionar a los participantes una cantidad tremenda de trabajo por su dinero. Creo que entonces les dábamos seis horas el sábado y seis el domingo. Como había una proporción alta maestro-alumno, eso significaba que

Duración de la clase

cada uno tenía mucho trabajo individual. El domingo por la mañana, alguna gente ya no hacía el turno o, cuando llegaban, iban directamente al jardín de atrás diciendo: “No, gracias. ¡Ya he tenido bastante!” Otra poca gente mostraba ya signos de que el trabajo estaba alcanzando un grado muy emocional (llorando, riendo, con risa nerviosa y exhibiendo signos de saturación) aunque había otra gente que quería más y más y parecía estar muy lejos de la saturación.

He vuelto a tener esa experiencia también. Puedo recordar un ejemplo particular hace pocos años, de un hombre que vino a clase tres veces por semana durante un mes o dos, pero entonces como se marchaba del país, aumentó el número de sesiones para conseguir tanta experiencia como fuera posible antes de partir. Empezó con una clase diaria y al aproximarse la fecha de partida, pasó a tener una clase conmigo por la mañana y otra con otro maestro por la tarde. En las últimas dos semanas antes de que debiera marcharse, reservó dos clases cada mañana conmigo y dos clases cada tarde con el otro maestro. Estaba haciendo dos horas diarias de trabajo de Alexander y florecía positivamente. Él sentía que no podía concebir tener demasiado. Hay otra gente para la cual incluso treinta minutos semanales es mucho y con ella usted encuentra que después de 20 o 25 minutos debe dejar pasar los últimos pocos minutos porque su sistema nervioso ya ha tenido bastante. Como inciso, el mismo hombre volvió cuatro años más tarde diciendo que tanto él como su familia estaban encantados con los efectos. Recibió unas cuantas clases más, que describió como “recargar sus baterías”.

6.7 Número de clases

SC: *¿Por qué se cree que es deseable que un nuevo alumno venga a clase dos o tres veces por semana y luego, a las pocas semanas, que venga una vez por semana?*

JN: Cuando Alexander estaba dirigiendo su propia práctica entre las dos guerras, aparentemente insistía en que cualquiera que empezara a recibir clases tenía que hacerlo cinco veces por semana durante tres semanas. El que no deseaba aceptar estas condiciones, no empezaba. Así que lo que solía ocurrir es que la gente de fuera de Londres se las arreglaba para ir a la ciudad con tres semanas de vacaciones para ajustarse al horario. Incluso en los últimos veinte años, los maestros han preferido que los nuevos alumnos vengan tres veces por semana durante las primeras semanas.

Hoy en día hemos de tomar en consideración muchas cosas. Primero, los factores sociales. Hay poca gente con el tiempo libre o el dinero para venir cada día. Incluso ir a clase tres veces por semana resulta duro para mucha gente con ingresos medios. Segundo, hay la posibilidad de que la gente aprenda más deprisa hoy en día. Algo como la Técnica Alexander es más fácil de absorber hoy que hace cincuenta años. Creo que muy probablemente es debido a que hoy la gente joven está más abierta a este tipo de cosas. Ciertamente están más por el conocimiento corporal.

Por ejemplo, tener a alguien trabajando sobre usted físicamente (tocándole), es quizá mucho más fácil de aceptar para la gente que hace cincuenta años. Naturalmente, la idea de que la tensión muscular podría tener algo que ver con la mente es casi de sentido común hoy día. El término psicósomático, después de todo, forma parte de nuestro lenguaje cotidiano. Así que quizá no es tan necesario insistir en que nuestros alumnos acudan cinco veces por semana.

Recibir clases de Alexander no es diferente de aprender a conducir, cantar, escribir a máquina o montar a caballo. Si una persona empieza teniendo sólo una clase por semana, le costará mucho más tiempo hacer el progreso porque lo absorbido por su sistema neuromuscular habrá perdido mucho efecto siete días después. El individuo está aprendiendo cómo reprogramarse a sí mismo y para empezar, eso requiere lapsos de tiempo cortos para establecer un impulso para el uso y coordinación nuevos.

SC: *¿Qué puede conseguirse realmente con una clase semanal durante largo tiempo?*

JN: Depende mucho del individuo. La Técnica se ha enseñado durante tanto tiempo que sería posible encontrar testigos desde “yo solía tener dolor en el hombro

Número de clases

derecho si pasaba todo el día sentado al escritorio y ahora ya no tengo ningún dolor”, lo que es un logro apreciable, hasta: “Bien, ha cambiado mi vida y perspectiva al completo.” Puede conseguir cualquier cosa desde el alivio de dolencias y dolores menores, hasta una actitud completamente diferente ante la vida. Vea lo que escribieron sobre la Técnica gente como John Dewey y Aldous Huxley. Empezaron recibiendo muchas clases juntas durante unas pocas semanas y luego dieron una clase semanal durante un tiempo, pasando a clases esporádicas cuando podían; además, ambos escribieron sobre los efectos profundos que la Técnica tuvo en sus vidas.

Creo que el mensaje es: una vez que usted ha empezado, manténgalo durante un largo tiempo y eso bien podría producir efectos profundos. Para alguna gente, la Técnica se convierte en un proceso continuo de disciplina personal. Podría recibir clases semanales durante muchos años o podría parar durante un tiempo y volver ocasionalmente para un curso de refresco. Desarrolla su propio modelo de cuando quiere sus clases a su conveniencia. Empieza un proceso dentro de ella y todo lo que un maestro necesita decir es: “De acuerdo, dígame cuándo quiere las clases, con qué frecuencia, etc.”

Creo que mucha gente en los cursos de formación infravalora este planteamiento porque ha recibido un trabajo tan intensivo que quizá ha olvidado su propio camino de desarrollo. Recuerdo que cuando estaba a mitad de mi formación, no podía imaginarme lo que podía conseguirse con una clase semanal. Parecía muy poco comparado con lo que yo estaba obteniendo en el curso de formación. He de recordarme a mí mismo mirar atrás y cómo me sentía antes de empezar el curso de formación, cuando estuve recibiendo una clase semanal durante cosa de un año. Por entonces sentía que era la cosa más importante que me había ocurrido nunca y fue la mayor influencia en mi vida. El examen real a todo esto es ver a gente que ha recibido clases particulares durante años y años. Es entonces cuando usted se da cuenta de que esto puede marcar una gran diferencia en la vida de la gente.

SC: De acuerdo, lo acepto. ¿Pero entonces de que sirve dar, digamos, 20 o 25 clases?

JN: La mayoría de la gente es cuidadosa cuando se trata de gastar dinero. No recibirá más que un puñado de clases de Alexander si piensa que es una pérdida de tiempo. Mucha gente bien podría librarse permanentemente de pequeñas dolencias en un curso de 20 o 25 clases. También puede que adquiera mucha conciencia corporal de modo que se crea un sistema de alarma que le advierte cuando se está usando mal a sí misma. Algo dentro de ella dice: “¡Eh, esto es incómodo! No me gusta. Esto me está perjudicando.” Este sentido bien podría permanecer en ella durante toda la vida y eso es un tremendo logro. Por ejemplo, hubo un quiropráctico al que le di poco más de veinte clases. Un año más tarde volvió para clases de refresco y dijo: “La mejoría en mi nivel general de salud y bienestar ha sido absolutamente notable y duradera.” También quiero citar a la cantante de ópera noruega que recibió de 20 a 25 clases por consejo de su maestro de canto. Su manejo del Inglés era encantadoramente excéntrico y ella me dijo: “Antes de venir a las clases de Alexander me sentía muy bien, pero ahora, después de las clases, ¡me siento mejor que bien!”

Capítulo 7. Enseñar herramientas de autoayuda

7.1 Acercamiento gradual

SC: *¿Cuánta información le proporciona usted al alumno en cierto momento?*

JN: Creo que los maestros nuevos tienen la tentación abrumadora de decirles a los alumnos todo lo que ellos saben en la primera clase. Pero bombardear a la gente con información es a menudo contraproducente; no hay forma de enseñar la Técnica Alexander en una sesión. Un montón de información sólo aturdirá a la gente y de todas maneras, la gente no recordará lo que usted está diciendo.

Supongo que una regla de sentido común sobre la enseñanza es que en cada clase sólo un nuevo dato es suficiente normalmente. Por ejemplo, si un maestro explica el equilibrio de la cabeza, eso será información suficiente para esa clase. Igualmente, explicar la idea del alargamiento de la espalda, debe ser suficiente para una clase. No lo digo simplemente desde el punto de vista de Alexander, sino desde la perspectiva de la psicología del aprendizaje. ¡Un dato nuevo en una clase de 30 o 40 minutos es todo lo que la mayoría de la gente puede absorber!

Así que el maestro ha de proporcionar la información a la gente lentamente. Usted ha de hacer esto muchas veces y de diferentes maneras. Usted no puede suponer que si le ha explicado algo a alguien una vez, lo pillará a la primera. Al igual que su propia comprensión como maestro de la Técnica Alexander crece y se desarrolla en un conocimiento interior profundo, así usted quiere que la comprensión de su alumno crezca y se desarrolle. A veces se encontrará con que después de explicarle algo a un alumno, éste le dice: “Nunca antes me había dado cuenta de esto”, ¡incluso habiéndoselo dicho muchas veces previamente! Cuando ocurre esto, a menudo es porque el alumno acaba de tener una experiencia conectada con lo que usted está diciendo. Esta es otra buena razón por la que no debe permitir que la información que le proporciona vaya por delante de la experiencia práctica del alumno. Aparte de todo, la gente puede quedar frustrada. Es ilustrativo que mucha gente encuentra que la comprensión teórica de cómo funciona la Técnica, le hace más difícil ponerla en práctica.

Verdaderamente, una de las cosas que oprime ligeramente el corazón de un maestro es que alguien que viene a clase por primera vez te diga que ha leído todos los libros que se han escrito sobre la Técnica Alexander. Lo ideal es que la teoría debe ir de la mano de la práctica. Así usted puede ver por qué la paciencia es esencial tanto para el maestro como para el alumno. Forma parte del trabajo del maestro conseguir que el alumno se dé cuenta de que la paciencia es necesaria, de que el proceso tomará su tiempo y que amasar una cantidad ingente de conocimiento teórico no va a ayudar a nadie a aprender más deprisa.

7.2 Introducir del trabajo acostado

SC: *¿Cuándo introduciría usted a un alumno en el trabajo acostado?*

JN: Es otra de esas cosas en las que usted no puede tener reglas absolutas. Siempre habrá alumnos que sean excepciones, quizá con dificultades inusuales. No obstante, la mayoría de la gente puede ser introducida en el trabajo acostado lo antes posible, desde la primera clase. Es una práctica muy beneficiosa. Como ve, la mayoría de la gente está en un estado sobreexcitado, demasiado reactivo, enredado. Cualquier cosa que le haga detenerse y dedicarse tiempo a sí misma para deshacer, descifrar y desenredar, seguro que será beneficiosa. Por eso, para la mayoría de la gente que lleva una acosada vida moderna, cualquier forma de relajación es potencialmente mejor que nada.

Acostarse en el suelo en posición semisupina, como nosotros recomendamos, tiene muchas ventajas. La posición física misma fomenta importantes cambios en el cuerpo. Si alguien está en posición semisupina con la cabeza apoyada, el cuello sin apoyar y las rodillas dobladas apuntando hacia arriba, significa que la

Introducir del trabajo acostado

gravedad está animando a toda la espalda a extenderse, a la columna a alargarse y al cuello a caer hacia atrás ligeramente respecto a la cabeza. Naturalmente estas son facetas de “deshacer”. Acostarse en una disciplina tremendamente importante para alumnos y maestros: es un medio por el cual usted puede darse a sí mismo una clase de Alexander.

Otra característica más de acostarse es que en posición semisupina, el suelo proporciona mucha realimentación útil al sistema nervioso. La mayoría de la gente tiene muy poca “conciencia de su espalda”: es muy consciente de la parte frontal de su cuerpo; es la zona que ve cuando se mira al espejo y puede sentir mucho de lo que está ocurriendo en su parte frontal. Raramente sabe, en grado significativo, el aspecto de su espalda y su columna y siente o conoce muy poco la musculatura de la espalda. A menudo, la gente no es consciente de las tensiones innecesarias que hay en su espalda hasta que esas tensiones alcanzan el punto de causar daño y producir dolor. Colocar la espalda sobre una superficie plana y firme regularmente, permite a una persona hacerse consciente de la espalda y de su relación con el cuello y la cabeza.

SC: *¿Por qué cree usted que la gente no es consciente de su espalda?*

JN: Imagino que la mayoría de nosotros tenemos crónicamente tan acortados los músculos de la espalda que simplemente dejamos de registrarlos. Ocurre lo mismo en cualquier otra parte del cuerpo. Cuando los músculos están acortados crónicamente durante algún tiempo, el cerebro empieza a interpretar que el acortamiento es “normal” y no vuelve a registrarlos como tensión y contracción hasta que produce dolor. Se podría también especular que hay una fuerte tendencia en la gente a identificarse psicológicamente con su parte frontal: después de todo, su parte frontal es lo que presenta al mundo y lo que ve usualmente al mirarse al espejo.

SC: *¿Se le ha dormido alguna vez un alumno sobre la mesa? ¿No por aburrimiento, claro, no quería decir eso!*

JN: Tuve un alumno que solía roncar sonoramente tras unos pocos minutos sobre la mesa.

SC: *¿Y qué hace usted entonces? ¿Sirve de algo seguir trabajando?*

JN: No, no lo creo. Toda aquella parte del sistema neuromuscular implicada en el equilibrio y soporte vertical simplemente se desconecta al dormirse. Más el hecho de que no hay ninguna posibilidad para el aprendizaje consciente. Creo que usted tiene que despertar a la persona y explicarle que dormirse en clase es tirar el dinero. Entonces podría ser mejor para ella abandonar la mesa porque es menos probable que se sienta soñolienta estando de pie. Usted debe también comprobar la temperatura de la habitación, etc. ¿Está algo demasiado caliente y poco ventilada?

Si esto ocurre repetidamente con un alumno en particular, usted podría necesitar preguntarle si puede dormir más horas o que venga a una hora diferente del día.

7.3 Enseñar la Dirección

SC: *¿Cuándo y cómo introduce usted “las direcciones”?*

JN: Los maestros abordan esto de forma muy variada. Por ejemplo, usted puede introducir la idea de dirigir mientras el alumno está acostado. Cuando está sobre la mesa, usted puede continuar explicando que la posición semisupina anima al cuerpo a alargarse. Ahora, eso significa concretamente que la columna vertebral debería alargarse ya que la columna con su serie de curvaturas y vértebras separadas intercaladas con los discos como almohadillas, es la parte del cuerpo susceptible a la compresión y desviación excesivas.

Enseñar la Dirección

Para que la columna vertebral se alargue es crucial que los músculos del cuello que conectan la base del cráneo a la parte superior del cuerpo, estén libres para permitir a la cabeza alejarse de los hombros. No es bueno desear alargarse si los músculos del cuello están tirando de la cabeza hacia los hombros. Es como intentar conducir el coche con el freno de mano puesto. Además, no todos los músculos de la espalda corren en franjas verticales hacia arriba y abajo de la columna. Algunos se abren en abanico hacia fuera desde la columna, de forma que la espalda ha de extenderse a lo ancho a la vez que a lo largo, particularmente para permitir la libre respiración. Ese es un modo rápido y sencillo de explicar por qué “cuello libre, cabeza arriba, espalda alargándose-ensanchándose” es un conjunto necesario de direcciones.

Quizá debería añadir aquí que también he descubierto que el tema de la dirección surge espontáneamente bastantes veces y cuándo empezar depende por tanto, de lo que la otra persona dice y de cuáles son sus problemas particulares. A menudo he encontrado útil explicar a la gente que en todas las actividades de la vida, incluida la actividad muy básica de sostenerse a sí misma contra la gravedad, tiende a producir mucha tensión y esfuerzo musculares, acortando así todo el cuerpo. Si alguien está apretando y agarrotando los músculos de cualquier parte del cuello, tronco y extremidades, como señalaba Alexander, está reduciendo inevitablemente su estatura total. Es un hecho simple relativo al cuerpo que la contracción muscular produce el acortamiento de la estatura: hay una reducción de la distancia entre la cabeza y los talones. La tarea del maestro es ayudar a la gente a superar la tendencia a acercarse a cada situación contrayéndose a sí misma y enseñarle cómo acercarse a todas las situaciones expandiéndose a sí misma. Se podría decir que la Técnica Alexander trata de la “expansión durante la actividad” en lugar de “contracción durante la actividad”. Así que las direcciones relativas a la cabeza, cuello, espalda y extremidades son el entrenamiento detallado de esa dirección primaria hacia la expansión.

Dirigir es tener el deseo, la intención, la aspiración de ir en aquellas direcciones que son expansivas en lugar de contractivas, pero el deseo debe ser expresado mediante liberación muscular en lugar de mediante tensión y esfuerzo. También debemos ser muy cuidadosos en recalcar a los alumnos que liberen y dirijan en un orden particular: cuello, cabeza, espalda, extremidades. El proceso funciona como una cerradura de combinación. Hay ciertas llaves que deben ser giradas en cierto orden para que el mecanismo completo se desbloquee y se expanda. Es así de simple.

Otro elemento importante en la enseñanza de un alumno es que casi es inevitable introducir la idea de las direcciones usando palabras que al principio, tendrán muy poco contenido o significado. El proceso de larga duración de las clases de Alexander es que el maestro use las manos de forma que proporcione al alumno una experiencia a nivel neuromuscular que luego dé contenido a aquellos símbolos vacíos. Naturalmente, es un proceso que lleva tiempo y así nuestra verdadera habilidad como maestros es proporcionar una realidad concreta a la descripción y el análisis verbales.

Algunos han descrito esto como un proceso condicionante. Afirman que repitiendo constantemente la experiencia y asociándola a las etiquetas verbales, el maestro está estableciendo un reflejo condicionado. Pero el condicionamiento puede ser un ejercicio sin sentido, así que creo que sería a la vez, más exacto y más deseable pensar que lo que el alumno gana con la clase es una comprensión cada vez más profunda de lo que está ocurriendo. Las direcciones básicas ganan contenido cinestésico cada vez mayor de forma que, finalmente, el alumno se convierte en su propio maestro y puede encargarse de lo que se está haciendo a sí mismo.

Una experiencia muy común entre los alumnos cuando empiezan a recibir clases de Alexander es que se sienten mejor tras la clase, pero la sensación dura sólo un corto espacio de tiempo. Luego, tras unas cuantas lecciones más, la sensación dura un poco más y al poco tiempo, a menudo usted oye decir a la gente: “Me siento mucho mejor, pero no tengo control sobre esa sensación. Gradualmente desaparece hasta la siguiente clase.” Si el maestro anima a los alumnos a hacer la práctica de estar acostados, al volverse a levantar verán que recuperan algunos de los beneficios que obtienen de las clases de Alexander. Gradualmente, a medida que los alumnos avanzan, descubren que con sólo detenerse y dirigirse ellos solos en cualquier momento, recuperan también algunos de los beneficios

Enseñar la Dirección

de sus clases. Una vez que esto ocurre, los alumnos se vuelven cada vez más sus propios maestros.

Naturalmente, los buenos maestros de Alexander serán capaces durante mucho tiempo, de llevar a los alumnos más lejos de lo que pueden ir ellos solos, porque hay muchas cosas que desenredar. En el ámbito fisiológico, la razón de ello es que el cuerpo está formado por muchas capas de músculo entre la piel y los huesos. Luego hay la fascia, que es el tejido que envuelve cada capa de músculo, y más capas de tejido conectivo sobre los órganos. Así que, con todas estas capas que se entretajan con las demás, siempre cabe la posibilidad de que las cosas se enreden, contraigan, retuerzan y fijen. Además de todo eso, las tensiones de la vida están reestimulando continuamente nuestro patrón habitual de contracción y tensión, aunque con el tiempo el alumno de Alexander será cada vez más capaz de inhibir estos patrones. Esto significa que hay campo para que la mejoría continúe durante mucho tiempo. A veces la gente encuentra eso muy deprimente al principio, pero no necesita ser así para nada. Aparte de todo lo demás, significa que la Técnica nunca se vuelve aburrida y que las cosas siempre mejorarán. Esa es una expectativa muy notable.

SC: *Algunos maestros animan a los alumnos a utilizar técnicas de visualización para conseguir “deshacer”. Usted mencionó antes la idea de imaginarse la propia cabeza como un globo lleno de helio. Otros son recelosos al respecto. ¿Cuál es su opinión?*

JN: Hay una cosa de la que el maestro puede fiarse: si funciona está bien. Y usted debe ser capaz de sentir si funciona colocando sus manos sobre el alumno. Como ve, siempre ha de recordarse que los procesos mentales de la gente funcionan de diferentes maneras. La misma palabra “pensar” parece significar cosas diferentes para gente diferente. Si usted dice: “piense en su cuello liberándose y en su cabeza yendo hacia adelante-arriba”, algunas personas creen necesario traducir esto en una imagen visual. Por ejemplo, si usted puede sentir a alguien liberar e ir arriba y le pregunta entonces en que está pensando y le responde: “Me imagino mi cabeza como un globo que flota al final de un cordel y en el otro extremo, un par de botas de plomo hundiendo mis pies en el suelo”, eso está bien. Incluso he oído la historia de un hombre que cuando hacía lo que pensaba que era envarar el cuello, lo liberaba, lo que permitía a su cabeza ir hacia delante-arriba. ¡Estaba en un estado tan alterado y pervertido en términos de percepción sensorial, que lo que él creía que era envarar el cuello, en realidad era un deshacer!

Pero por encima de todo, lo que creo que es muy útil para los alumnos es tener una comprensión simple de la estructura anatómica para que su dirección sea próxima a la realidad anatómica. Así hay menos probabilidades de que el alumno navegue a la deriva por el reino de la pura fantasía. Ya ve, lo que nosotros como maestros no queremos es al alumno que puede muy feliz cerrar los ojos y ver con el “ojo de su mente” maravillosas imágenes precisas de su cabeza flotando hacia el cielo y a todo su cuerpo expandiéndose, sin que ninguna de esta información sea transmitida del cerebro al cuerpo. Se queda en el ámbito del “viaje imaginario”. Dirigir no es así para nada. Conviene citar aquí a Alexander:

Cuando utilizo las palabras “dirección” y “dirigir” junto con “uso”, en frases como “dirección de mi uso” y “yo dirigía el uso”, etc. quiero indicar el proceso implicado en proyectar mensajes desde el cerebro a los mecanismos y en conducir la energía necesaria para usar estos mecanismos. (USM, 1, nota al §54.)

Queda claro en esta cita que dirigir es conducir los mensajes y la energía desde el cerebro a las partes del cuerpo y que al hacerse imágenes en la cabeza se corre el riesgo de utilizar sólo el mecanismo visual del cerebro y no las conexiones sensorio-motoras al cuerpo entero. A medida que la experiencia de la Técnica crece y se desarrolla en alguien, es como si su mente y cuerpo se integraran cada vez más, de forma que esa concienciación impregna a todo el cuerpo en lugar de quedarse sólo en la cabeza o, como decíamos antes, en la parte anterior del cuerpo. En este proceso, usted empieza a hacerse más y más consciente de la totalidad del cuerpo, de forma que es posible experimentar y apreciar tensiones y desviaciones. Por ejemplo, usted empieza a apreciar la forma de su propio cuello y cómo la cabeza se equilibra sobre él. Al hacerse más profunda esta experiencia, también lo hace la capacidad de reducir las tensiones y desviaciones. Es como si perfección y dirección se aproximaran entre sí. Esto liga con la experiencia de maestros como Krishnamurti quien dice que la

Enseñar la Dirección

observación y el conocimiento por sí solos producen el cambio.

La gravedad está operando todo el tiempo. Como es un factor constante en nuestras vidas, debemos recordar constantemente ir arriba. Así que al considerar las direcciones u órdenes, no se trata sólo de algo que ustedes recuerdan de vez en cuando, que ustedes dan en los momentos críticos.

Las cuatro órdenes son aplicables todo el tiempo. Ustedes no las pronuncian todo el tiempo, no las expresan necesariamente con palabras. Forman parte de su actitud ante la vida, lo que ustedes quieren en la vida. Cuando ustedes alcanzan ese estado, lo han conseguido y mientras no alcancen ese estado, no lo habrán conseguido.

WALTER CARRINGTON, 1994, *Pensando en voz alta: Charlas sobre la enseñanza de la Técnica Alexander*, 25, §7 y §8.

7.4 Introducir la Inhibición

SC: *¿En qué momento en una serie de clases, introduciría usted el concepto de inhibición?*

JN: Forma parte completamente de la habilidad del maestro, saber cuando introducir la inhibición. He tenido ejemplos de alumnos con los cuales uno no querría empezar a hablar de la inhibición en mucho tiempo. También he visto ejemplos de alumnos cuyos maestros desde el mismo inicio han elegido hacerles “inhibir” de una forma muy estereotipada y casi los han echado de la Técnica Alexander porque esto creaba mucha confusión añadida.

Que la gente aplique conscientemente la inhibición, requiere tranquilidad e integración en el sistema nervioso. La gente que está sobreexcitada es escasamente capaz de aplicar ningún tipo de inhibición y pedirle que lo haga muy a menudo da como resultado un incremento de la tensión (estrés) en lugar de una disminución. Ya está en guerra consigo misma. Pedirle que inhiba bajo esas condiciones la llevará a utilizar lo llamado “fuerza de voluntad” como medio para obligar a poner cada cosa en su sitio y creará incluso más lucha y confusión internas. Muy a menudo el primer paso para transmitir a un alumno la idea de la inhibición es ayudándole a alcanzar un estado de tranquilidad.

He oído a la Srta. Margaret Goldie citar a F. M. Alexander diciendo: “Elija estar tranquilo por todo su cuerpo, poniendo atención particular en el cuello y la cabeza.”

Este es uno de los aspectos más importantes de la enseñanza de la Técnica como he mencionado antes. Es la trasmisión a través de las manos del maestro de un estado de estar centrado y sosegado al alumno que hace posible para éste la inhibición. Entonces será muy fácil y muy natural para el alumno, en lugar de algo que crea conflicto y tensión.

Con estas consideraciones en mente, el maestro tendrá que valorar mediante la observación y la experiencia, cuándo introducir el concepto de inhibición para cada alumno nuevo. No puede haber reglas fijas sobre tales cosas.

SC: *¿Pues cómo se lo hace para enseñar inhibición?*

JN: Es un asunto complejo, así que cualquier discusión al respecto será necesariamente muy intrincada.

Dejemos claro antes de todo que inhibición no significa ser tímido, torpe o reprimido. Utilizamos la palabra con su significado neurológico, que se refiere al modo en que las reacciones programadas en algunas partes del sistema nervioso pueden ser detenidas por mensajes inhibitorios de otras partes del sistema nervioso. Es como un semáforo con la luz verde para ADELANTE y la luz roja para ALTO. Los mensajes inhibitorios son la luz roja.

Una forma muy extendida de enseñar la inhibición es aquella en la que los maestros entrenan al alumno diciendo: “Ahora quiero que usted vaya a la silla. Se detenga y diga ‘No’, dé sus direcciones y luego prosiga.” Nunca he estado muy satisfecho con este planteamiento. Siempre me ha parecido irreal porque

Introducir la Inhibición

inhibición es la cara opuesta de dirección. Si se piensa en el ser humano como en un sistema de energía, entonces lo que un maestro de Alexander está intentado hacer es permitir al alumno enviar su energía por los conductos correctos en lugar de por los erróneos. Entonces es obvio que la energía se ha de dirigir por los conductos correctos y a la vez, evitar que vaya por los erróneos. El lado inhibitorio es el de evitar que la energía vaya por los caminos erróneos y el lado directivo es el de enviarla por los caminos correctos.

Cada vez más, veo que inhibición y dirección están relacionadas muy íntimamente. Usted no puede tener la una sin la otra. Esa es probablemente la razón por la que tanto Alexander como Frank Pierce Jones parece que escriben sobre la inhibición como si incluyera la dirección. Si se está inhibiendo cualquier interferencia con el control primario, entonces el lado directivo de las cosas está implicado por el hecho de que si alguien inhibe todo lo malo, lo bueno ocurrirá por sí mismo.

Una de las dificultades obvias en esa forma de enseñar la inhibición como: “Deténgase, diga ‘No’, dé sus direcciones y luego proceda”, es que no está manteniendo la inhibición a lo largo de toda la acción. Al igual que dirección y concienciación han de ser “pensadas durante la actividad”, también la inhibición ha de ser “pensada durante la actividad”. ¡No puede verse la inhibición como algo que se hace sólo al comienzo de la actividad, seguida después por algo llamado dirección! Inhibición y dirección forman parte ambas de “pensar durante la actividad”.

Ayuda enormemente saber que este proceso ya ocurre en la gente. Al igual que el control primario ya funciona en los seres humanos y en los animales (aunque mal en muchos humanos) y no es algo inventado por F. M. Alexander, lo mismo ocurre con la inhibición. Se produce en el sistema nervioso. Los mensajes de una parte del sistema nervioso a otra, tanto pueden ser excitativos (luz verde) como inhibitorios (luz roja). Las bifurcaciones del sistema nervioso han de evaluar el equilibrio de los mensajes excitativos e inhibitorios que reciben y actuar en consonancia.

Nosotros simplemente queremos animar a la gente a utilizar la inhibición y el control primario mejor y más conscientemente. Pero la inhibición funciona con cierta amplitud en todo el mundo. Alguien me dijo una vez que la única situación en la que el mecanismo inhibitorio no funciona en absoluto es cuando una persona sufre envenenamiento por estriquina. Esto aparentemente rompe todos los mecanismos inhibitorios del sistema nervioso y aparece un espasmo completo de la musculatura.

Así que para la mayoría de la gente la inhibición funciona, pero lo hace en gran manera inconscientemente. Toda esa gente diestra en la ejecución de actividades complejas, músicos, atletas, etc. saben utilizar perfectamente bien la inhibición durante la actividad. Sabe, de haber aprendido su habilidad, que hay una serie de cosas que debería hacer y una serie de cosas que no debería hacer, porque esas son las cosas que interferirán en su ejecución. Por ejemplo, los buenos jugadores de tenis saben que no deben doblar la muñeca, dejar caer la raqueta o poner los pies demasiado cerca del rebote de la pelota. Saben también que deben quedarse al fondo de la pista hasta que llegue el momento apropiado en que es ventajoso acercarse a la red. Todas estas son formas de inhibición.

En la Técnica Alexander, le pedimos a la gente simplemente que se vuelva más consciente del proceso inhibitorio y que lo aplique con una precisión especial para el equilibrio del cuerpo. Pero decirle a un tenista de primer orden: “Deténgase, diga No, dé sus direcciones y luego proceda a jugar su golpe”, ¡significaría que él descendería en el *ranking* internacional muy rápidamente! No puede ser aplicado así.

Naturalmente el control primario es parte también de la relación que hay entre inhibición y dirección. ¿Para qué estamos inhibiendo y dirigiendo si no es para facilitar aquella coordinación de cabeza, cuello y tronco que F. M. Alexander denominó control primario? También está implicada la liberación de la tensión excesiva, pues es liberándola como se facilita el control primario. Así que podríamos ilustrar esto gráficamente. La ilustración 5A muestra una visión de la inhibición y la dirección como una secuencia lineal. La ilustración 5B muestra una visión más compleja de la inhibición, la dirección y el control primario en

Introducir la Inhibición

una relación circular.

Ilustración 5. Secuencia de la inhibición y dirección

Necesitamos inhibir para dirigir para facilitar el control primario, de modo que al mejorar nuestro uso nos hagamos más capaces de inhibir para dirigir para facilitar que el control primario mejore nuestro uso, de modo que nos hagamos más capaces de inhibir... etc. Las clases particulares pueden ayudar a dar impulso a este proceso circular hasta que, como un regulador de energía cinética, el círculo desarrolle por sí mismo el impulso en la vida cotidiana del alumno.

Ahora, para dar el siguiente paso, el lado inhibitorio, impidiendo a

la energía ir por los conductos erróneos, ha de ir el primero. Aunque he dicho que inhibición es la cara opuesta de dirección, para ser fieles a la complejidad del asunto, debemos expresarlo como una flecha con los dos lados de la punta desfasados. La ilustración 6 es un aumento de uno de los círculos de la ilustración 5B mostrando la inhibición y la dirección como los dos lados de la misma flecha, pero con la inhibición siempre ligeramente adelantada.

Ilustración 6. Inhibición y dirección ligeramente desfasadas

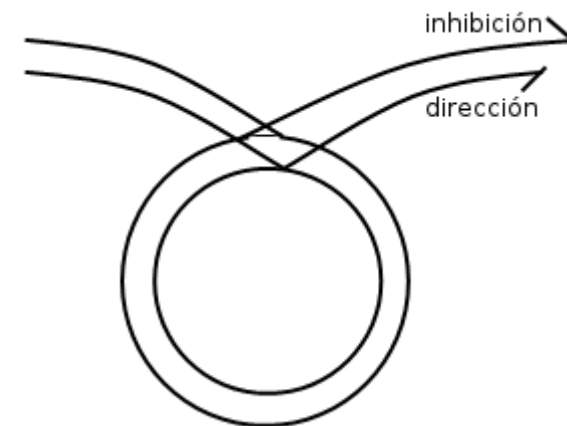
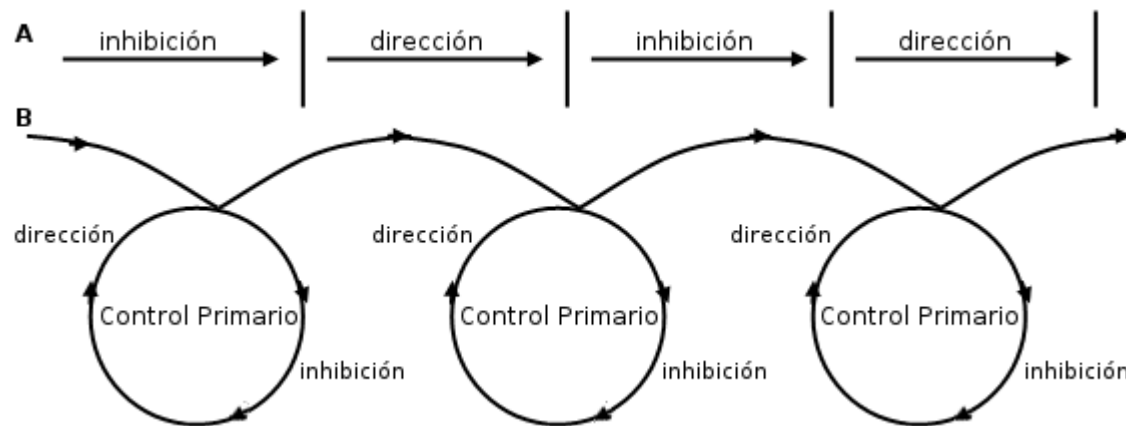
Algún intento de inhibir las respuestas habituales que nos contraen y desequilibran debería preceder a la dirección consciente de un uso mejorado, pero la inhibición debería continuar durante la dirección, pues en caso contrario estamos luchando contra nosotros mismos.

Así que en algún momento, el maestro necesita comunicar al alumno la idea de que es posible inhibir conscientemente su propia reacción a un estímulo, tanto si el estímulo es una situación externa como si es un pensamiento o sensación internos. Simplemente es posible abstenerse de reaccionar para tomarse el tiempo de decidir cómo reaccionar, o no reaccionar en absoluto. La relación entre inhibición y reacción se hace visible aquí de nuevo, porque antes que nada estamos intentando inhibir aquellas reacciones de tensión muscular que alterarán el control primario, el equilibrio del núcleo central del cuerpo, la cabeza, cuello y espalda. Continuar inhibiendo esas reacciones de tensión implica proyectar direcciones para liberar el cuello, permitir a la cabeza ir hacia delante-arriba y a la espalda alargarse-ensancharse, mientras se medita cómo responder a la situación.

En las primeras etapas del aprendizaje de Alexander será cuestión de aprender cómo responder al estímulo de moverse mediante la inhibición de los hábitos de movimiento contraídos y encontrando el modo de hacer los movimientos cotidianos simples sin apretar los músculos de cuello y espalda. Más adelante, esto puede extenderse a la inhibición de las respuestas de comportamiento habitual no deseadas para que así podamos responder más constructivamente.

SC: *Toda esta charla sobre la inhibición suena muy autoconsciente y analítica. ¿No podría eliminar toda espontaneidad?*

JN: ¡Todo lo contrario! La inhibición en nuestra interpretación, es precisamente lo que permite emerger algo nuevo. Si espontaneidad se entiende siempre con el significado de actuar según su primer impulso, su comportamiento bien podría ser socialmente ultrajante, pero pronto se volvería ultrajante de formas muy



Introducir la Inhibición

predecibles. Retener la respuesta proporciona el tiempo para reflexionar y tomar en consideración las propias opciones.

Permítame que le lea un pasaje sobre esto, bellamente expresado, escrito por una estudiante de segundo año (del curso de tres años) de la Escuela de Formación de maestros de Alexander de Melbourne en 1988, Amanda Dunningham:

Si inhibo la respuesta habitual a un estímulo directamente durante una actividad, me doy la oportunidad a mí misma de responder de forma diferente. Yo no sé realmente qué forma será esta en un momento dado, así que confío en los procesos creativos naturales que funcionan dentro de mí misma. Mis respuestas habituales iniciales no desaparecen sólo porque yo pueda permitir que ocurran nuevas experiencias una vez o incluso muchas veces. Con el tiempo, lo que parece ocurrir es una “construcción” de mis propias fuerzas naturales, a la que puedo contribuir acordándome de inhibir mis respuestas habituales. Luego, cuando es el momento apropiado, algo se encaja en su lugar y alguna parte de mis respuestas habituales parece desaparecer. Lo encuentro absolutamente fantástico, pero cierto, hasta donde puedo decirlo. Cuando llega este momento de reconocimiento, me siento tan “bien” y completamente en paz conmigo misma. Esta sensación siempre es muy llamativa, porque cuando la “construcción” ocurre, experimento un conflicto siempre creciente entre mis hábitos y las nuevas experiencias. Temo esta batalla, pero parece ser necesaria e importante para funcionar, para que yo acepte e integre las nuevas experiencias.

Este ciclo completo ocurre en todos los ámbitos, incluido el psicológico. Puedo y a menudo lo hago, interferir en el proceso no permitiéndole continuar o analizando otra vez lo que ocurre en un momento en particular. En cambio, puedo dar consentimiento al proceso en marcha inhibiendo mis respuestas habituales, incluida mi respuesta de analizar otra vez. Por tanto no estoy considerando deliberadamente cada cambio que hago o cada pensamiento que tengo.

He descubierto que este tipo de inhibición es muy útil para tratar uno de mis mayores problemas en la vida: el miedo innecesario. En el pasado, el único medio que tenía de manejar el miedo era suprimiéndolo. Esto era alentado activamente y ciertamente esperado por aquellos a mi alrededor. Encontré la supresión del miedo no deseado, una experiencia nauseabunda, que a largo plazo sólo ponía las cosas peor. Ahora, cuando “me pasan” las cosas, ¡no me siento asustada en absoluto, sino incluso muy confiada! Resulta verdaderamente maravilloso. También mi respuesta habitual ya no es ni remotamente tan extrema como solía ser. Estoy complacida de estar finalmente manejando el miedo de verdad.

Así que considero la Técnica Alexander brillante. Inhibiendo una respuesta habitual, tengo la oportunidad de ser capaz de experimentar algo nuevo, que se desarrolla lentamente hasta que soy suficientemente fuerte para no necesitar más mis viejos hábitos. Las partes innecesarias desaparecen. Es así de simple.

Capítulo 8. La relación maestro-alumno

8.1 Reacciones emocionales en clase

SC: *Si en una clase un alumno se altera por cualquier razón, ¿cómo debe responder el maestro?*

JN: Bien, podría haber a menudo mucha conversación casual en una clase y si aparecen asuntos que acaloran mucho al alumno, podría ser mejor evitar esos temas. Por ejemplo, hace algún tiempo, una mujer vino a clase en un estado muy agitado debido a las noticias políticas del día. Había tenido lugar un acontecimiento que la afectaba mucho y en cuanto llegó empezó a despotricar. Se estaba poniendo tan nerviosa que la intensidad de su emoción estaba exagerando todos aquellos patrones musculares sobre los que estábamos intentando hacer algo.

Creí necesario decir: “Mire, usted está aquí para dar una clase de Alexander y me paga por este tiempo. Si dedica toda la clase a hablar sobre este tema, no obtendrá mucho de la clase. Será casi imposible para mí hacer nada útil.” A lo que ella replicó: “No me importa. ¡Esto me importa tanto que he de hablar de ello!” Entonces siguió hablando mientras yo ponía mis manos sobre ella en un intento de asegurar que las cosas no empeoraran más. Al final ella felizmente me hizo un cheque y dijo: “¡Sí, me siento mucho mejor de haber expulsado eso de mi sistema!” Me sentí muy satisfecho del resultado porque yo le había dado a elegir y, en ese momento, ella había sentido que valía la pena pagar dinero por pasar la clase hablando sobre el asunto en lugar de no hablar de ello.

Es interesante aquí en términos generales, que los asuntos que generan las discusiones más acaloradas son las convicciones religiosas y políticas de la gente. Suele sostenerlas con tanta fuerza que el grado de intensidad de las convicciones embarga tanto al alumno y tan rápidamente que hace muy difícil la tarea del maestro. La moraleja de la historia para el maestro es no discutir sobre asuntos muy emotivos porque es muy poco beneficioso para el alumno. Sería tan irrazonable como ir a una clase de meditación en busca de paz y tranquilidad y entonces dedicar el tiempo a preparar una diatriba sobre la ley y el orden para la próxima reunión de la Asociación Conservadora.

SC: *He oído quejarse a muchos maestros de que no saben qué hacer cuando un alumno libera sus emociones en clase y empieza a llorar o reír descontroladamente. ¿Qué hace usted?*

JN: Ciertamente esto es algo para lo que no hemos sido preparados y quizá deberíamos estarlo. Creo que es justo decir que es una de aquellas cosas que es más probable que ocurran ahora que hace cincuenta años, simplemente porque en estos días la gente está más dispuesta a expresar sus sentimientos y deseos.

Naturalmente, también hay que reconocer que liberar contracciones y fijaciones musculares afecta la psique; pero un arrebató emocional como romper a llorar o tener un ataque de ira, no ocurre tan a menudo como uno pudiera imaginarse en las clases de Alexander, particularmente si lees descripciones de otros modos “físicos” de trabajar, tales como la terapia neoreichiana, la bioenergética y algunos tipos de masaje. Que esto no ocurra a menudo en las clases de Alexander, a veces es utilizado como crítica de la Técnica Alexander por los practicantes de otras disciplinas y terapias psicofísicas. Ellos afirman que los maestros de Técnica Alexander sólo trabajan sobre el cuerpo y no permiten que ocurra nada emocionalmente. Como la gente raramente llora en una clase de Alexander, afirman que no puede estar ocurriendo casi nada en el ámbito emocional. Ahora, es cierto que algunos maestros de Alexander se asustan con estas cosas (no quieren hablar de ellas y no quieren que ocurran), pero también es cierto que por la naturaleza de la forma en que trabajamos y la forma en que usamos las manos, estamos transmitiendo un estímulo de un tipo que calma y además integra el sistema nervioso.

Así que mientras podría haber una buena cantidad de relajación de la “coraza muscular”, utilizando terminología reichiana, podría a menudo ir acompañada, no tanto por la explosión de sentimientos bloqueados, sino de una sensación profunda de liberación y calma.

Reacciones emocionales en clase

A veces he encontrado también que aunque pudiera no haber ningún arrebato emocional durante la clase misma, podría aparecer entre clases. He tenido alumnos diciendo: “Sabe usted, tras la clase de la semana pasada, fui a casa y lloré muy triste, pero al día siguiente me sentí mucho mejor.” O: “Tras la clase de la semana pasada, fui a una tienda y perdí la calma. Estaba tan furioso, tan enfadado. No puedo entender por qué.” O también: “He estado terriblemente deprimido desde la última clase y he estado recordando cosas del pasado que había olvidado completamente.” Ocurre este tipo de cosas a veces entre clases, pero generalmente no de forma molesta. Una vez más, creo que es porque nuestro trabajo tiene que ver con la integración del sistema así como la apertura de bloqueos.

Diría que en general, es más fácil manejar aquellas emociones en otra persona si podemos manejarlas en nosotros mismos. De ahí se sigue que nosotros estaremos asustados por la aparición en otra persona, de aquellas emociones que nos asustan cuando aparecen en nosotros. Por tanto, uno de los mejores modos de enfrentarse a las emociones de nuestros alumnos es aprender a enfrentarnos a nuestras propias emociones. Y para algunos de nosotros, eso podría significar encontrar la ayuda apropiada en nuestra propia autoexploración psicológica. Entonces seremos capaces de aceptar lo que está ocurriendo en nuestros alumnos sin sentirnos amenazados por ello.

No obstante, si empezamos presentándonos a nosotros mismos como cuasipsicoterapeutas, estaremos invitando a una gran carga de transferencia y proyección psicológicas.

8.2 Transferencia y proyección entre maestro y alumno

SC: *¿Cómo ve usted el fenómeno de la transferencia entre un alumno y un maestro de Alexander? Por ejemplo, el Dr. Barlow afirma que “a menudo se da una ‘luna de miel’ inicial muy placentera, al descubrir no sólo algo que explica los problemas anteriores, sino que también ofrece una solución. Algunos prolongan su luna de miel en un largo y feliz ‘matrimonio’” (PMA, 10.9, §4 o página 193). ¿Cuál debe ser la naturaleza de la relación entre maestro y alumno?*

JN: Creo que maestro y alumno deben tener una relación de cooperación basada en la premisa de que son iguales. En muchos aspectos es una relación profesional. Cuando cualquiera de nosotros va a ver a un profesional, vamos sobre la base de que estamos pagando por sus servicios y que el profesional resulta tener una habilidad específica que nosotros no tenemos. No es una cuestión de superioridad e inferioridad. Es bien simple, el maestro de Alexander tiene una habilidad que el alumno no tiene y por eso se nos paga para pasar esa habilidad con la intención consciente de ayudar al alumno a hacerse responsable de sus acciones.

Ahora, en esto la transferencia es un problema y aunque no se habla a menudo de ello, quizá es necesario hacerlo. Los maestros de Alexander deberían ser conscientes de la transferencia, y eso se aplica a cualquier cuasiterapia, la situación uno a uno en la que la gente habla sobre los problemas que pudiera tener y el maestro está ayudándola de algún modo. Así que aunque no nos llamamos a nosotros mismos terapeutas, porque estamos más en el área de la potencialidad humana, sin embargo para los demás entraríamos en la amplia categoría conocida como “profesiones de ayuda”. En otras palabras, mucha gente tenderá a ver al maestro de Alexander en términos del modelo de “terapeuta” y la transferencia a menudo ocurre debido a ello. Algunos alumnos verán al maestro como una figura paternal. En cambio, si el maestro tiene aproximadamente la edad apropiada y está dentro de la categoría de la preferencia sexual del alumno, este puede proyectar toda una serie de imágenes sobre el maestro a partir de la experiencia previa o imaginada de las relaciones sexuales.

SC: *En ciertas formas de psicoterapia, la transferencia se usa como parte del tratamiento, ¿no es así?*

JN: Sí. En ese tipo de trabajo, la tarea del terapeuta es alentar al cliente a hacerse más consciente de lo que es su proyección como modo del cliente de escudriñar en la dinámica interna de la psique. Este es un trabajo altamente especializado y un asunto peligroso en el que entrometerse si usted no sabe con lo que está

Transferencia y proyección entre maestro y alumno

tratando, porque la transferencia puede ser un proceso muy explosivo. Debería mencionar también en este contexto, el fenómeno opuesto de la contra-transferencia, que es el proceso en el que el terapeuta proyecta ciertas cosas en el cliente. Eso es algo que el maestro de Alexander ha de vigilar también. Si un maestro se enamora repetidamente de sus alumnos, podría ser relevante que se preguntara a sí mismo cual es la naturaleza de esa proyección en particular. O si el maestro se siente irritado continuamente por cierto tipo de alumnos y experimenta un resentimiento irracional hacia ellos, entonces sería de nuevo inteligente por su parte considerar el proceso a través del cual se generan esos sentimientos. Eso forma parte de la propia responsabilidad como profesional.

Volviendo a la pregunta inicial de la proyección del alumno en el maestro de Alexander, no forma parte de nuestro trabajo ni está en nuestra formación tratar a la gente terapéuticamente. Creo que la mejor manera de manejar estas situaciones es distendiéndolas y creando constantemente un ambiente que haga improbable que aparezcan. La mayoría de los profesionales aprenden a hacerlo a través de la experiencia. Piense en el “trato con los pacientes” del médico. Es consolador y paciente, pero también impersonal, de cariz profesional. La idea completa de la bata blanca del médico, es un componente importante y visible en la construcción social de la impersonalidad. Ahora, los maestros de Alexander no llevan bata blanca, pero sin embargo podemos aprender cómo transmitir, mediante el tono de voz, la locución y la actitud general, cierto grado de cordialidad y afabilidad combinadas con cierto desapego. Esto no significa frialdad, sino mejor un tipo de benevolencia impersonal de la mejor clase.

Mucho de los que estoy diciendo es de sentido común. Se trata de tener una valoración razonable y realista de uno mismo como maestro. El sentido de la ironía y el sentido del humor son muy útiles al respecto. Y también lo es el reconocer que uno no lo sabe todo. Un modo de disipar muchas situaciones de transferencia es que el maestro resista cualquier impulso por colocarse a sí mismo por encima “endiosándose”. No tiene sentido que un maestro pretenda tener la respuesta a toda pregunta que le haga el alumno, lo que en cualquier caso, tiende a alimentar la figura paternal. Un maestro de Alexander no es en ningún sentido un gurú.

Podría añadir aquí que siempre hay alguna gente con la que uno fracasará. A veces podría ser necesario enviarla a otro maestro o a otra forma de ayuda. Afortunadamente, esto no ocurre muy a menudo, pero a veces es necesario decirle a la gente que usted no es un psiquiatra, ni es su madre o su padre, ni tampoco un cura y que si eso es lo que quiere, mejor que se dirija a la agencia apropiada. Si no se deja esto claro, el maestro puede encontrarse alimentando a una trituradora psíquica de alguna gente muy manipuladora y perturbada. El maestro debe conocer sus propios límites personales y los límites de sus habilidades profesionales que le permitirán decir: “No, no voy a enfrentarme a esto. No tengo que hacerlo y elijo no hacerlo. Por favor, váyase a otra parte.” Poner los límites es vital en cualquier papel educativo o terapéutico.

8.3 Relación de cooperación

SC: *Siguiendo con este último punto, recuerdo a un maestro mayor de Alexander decirme que la Técnica nunca debe volverse un “instrumento de sadismo”, lo que yo entendí como un método de dominación y un medio de obtener poder sobre otro individuo.*

JN: Sí, es interesante al respecto que los maestros recién titulados a menudo sufren de un terrible sentimiento de inferioridad y una completa falta de confianza, lo que significa que están muy inseguros al principio al acercarse a los alumnos. Naturalmente, es necesario que los maestros desarrollen la confianza en sus habilidades y la mayoría de los maestros lo hacen con el tiempo. Una vez superada la inicial falta de confianza, es fácil entonces deslizarse hasta el otro extremo y decir: “¡Cielos! Poseo este don maravilloso de la Técnica Alexander. Toda esta gente viene a verme. Pongo mis manos sobre ella y siento lo tensa, apretada, fija y echada abajo que está, mientras que yo estoy tan arriba, abierto y libre a todos los niveles. ¡Qué persona maravillosa soy yo y qué desastre está hecho el resto de la humanidad!”

Relación de cooperación

Entonces hay un peligro real de que los maestros desarrollen una actitud de superioridad, incluso protectora, con sus alumnos. Naturalmente que esto es muy peligroso y debe evitarse. Si no se evita, entonces los alumnos que vienen a clase tomarán un papel dependiente y, a largo plazo, el maestro se perjudica a sí mismo al quedarse fijo en esa actitud de superioridad y condescendencia.

Así que creo que tras haber trabajado conscientemente en erradicar los sentimientos iniciales de inseguridad y ansiedad, el maestro debe también continuar erradicando todos esos sentimientos de superioridad y cualquier deseo de impresionar a sus alumnos. Como ve, todos estos sentimientos y actitudes son un obstáculo para una relación de genuina cooperación maestro-alumno. Debe recordarse que los alumnos están aquí para su propio beneficio, no para dar brillo al ego del maestro.

8.4 Días buenos y días malos

SC: *Algunos alumnos se quejan de que tienen días “buenos” y días “malos” y que preferirían estar en su nivel más favorable todo el tiempo. ¿Qué les diría usted?*

JN: No creo que aprender la Técnica Alexander sea muy diferente de aprender cualquier otra habilidad en lo que a esto respecta. Los estudiantes de música también tienen días buenos y días malos, ¿no es así? También les ocurre a los mecanógrafos, tenistas, matemáticos, lampistas, incluso a aquellos con muchísima experiencia.

Me inclino a pensar que cuando tenemos el deseo de estar en el nivel alto todo el tiempo, sufrimos de la búsqueda ilusoria de la perfección de la que hablábamos antes. Todo forma parte del mito de que “algún día alcanzaré un uso tan perfecto de mí mismo que avanzaré sin esfuerzo sin desviarme nunca de ello.” La vida no es así.

Nada en este mundo se mantiene en tal estado de perfección estática. Todo el mundo se levantará algunas mañanas no sintiéndose tan bien como el día anterior. Afortunadamente también hay días en los que usted se despierta sintiéndose estupendamente y todo va bien.

SC: *¿Se aplica esto también a los maestros?*

JN: Sí claro, puede que un maestro trabaje mejor unos días que otros. Todo es relativo. Siempre y cuando usted continúe trabajando como maestro de acuerdo con los principios que se le han enseñado, ocupándose de sí mismo todo lo posible, usted siempre estará beneficiando a sus alumnos, incluso si algunos días no se siente tan bien como en otros. No cuente con “sentirse bien”; sólo siga aplicando los principios.

Vale la pena mirar el problema con perspectiva. Dentro de cinco años, tanto el maestro como el alumno estarán teniendo días “buenos” y “malos”, pero un “mal” día de dentro de cinco años bien podría ser mejor que un “buen” día de ahora. En otras palabras, como con la adquisición de la mayoría de habilidades complejas, se está en una espiral ascendente de forma que sus puntos inferiores actuales son más altos que los superiores de pocos años antes.

8.5 Buen uso consciente

SC: *¿Cree usted que un maestro puede dar por supuesto que su uso será mejor que el de su alumno?*

JN: No. Como usted ve en una forma simple de analizarlo, algunos alumnos podrían estar en mejor estado y en mejor condición que su maestro; y todavía el maestro bien podría ser de considerable beneficio para el alumno. Todo depende del grado en que su uso es consciente. Es posible encontrar atletas que parecen tener un equilibrio y una coordinación soberbios, pero su fenomenal buen uso opera en el ámbito subconsciente. Naturalmente, es un atributo

Buen uso consciente

maravilloso, pero no era lo que entusiasmaba tanto a Alexander. Él exploró no sólo el “buen uso” sino el “buen uso consciente”: tener control consciente sobre el medio por el cual se alcanza el buen uso. Así que el maestro puede al menos esperar tener un buen uso más consciente que el alumno, lo que siempre es una ventaja.

SC: *¿Así que la dirección consciente del maestro combinada con el buen uso del alumno siempre producirá una mejoría?*

JN: Sí. Está obligado a producir un resultado positivo. La conciencia del maestro aporta energía extra al proceso. Una analogía es el papel de los entrenadores deportivos. Un entrenador puede ser un gran beneficio para un atleta incluso cuando el entrenador no es tan hábil en el ejercicio particular. Lo que el entrenador aporta al atleta es la valoración objetiva, el análisis y la observación.

SC: *En este asunto del buen uso consciente, los alumnos a menudo preguntan: “¿Tendré siempre que pensar en este asunto de Alexander, o se volverá automático con el tiempo?”*

JN: Según mi experiencia, la respuesta a eso es: Sí, usted siempre tendrá que pensar en ello, pero pensar en ello se volverá automático. Con el tiempo, se encontrará a usted mismo comprobando automáticamente si usted está endureciendo el cuello, estrechando la espalda, etc. Puede que parezca que llevará mucho tiempo llegar a ese punto, pero cualquiera que pueda conducir un coche puede que recuerde quizá sus primeras lecciones de conducir. Probablemente parecía haber tantas cosas a las que atender que usted no podía imaginar cómo toda esa otra gente parecía haberlo dominado. Con todo usted está aquí ahora, en medio del tráfico de la ciudad, buscando el pronóstico del tiempo en la radio y hablando con su pasajero, ¡todo al mismo tiempo!

Podría parecer contradictorio decir que el buen uso consciente, la inhibición consciente y la dirección se vuelven automáticos. Pero FM trata de hecho este punto en una larga sección de *La herencia suprema del hombre (HSH, 1.6.4)*. Después de describir la necesidad de cambiar “hábitos mentales y corporales incorrectos” en “hábitos correctos y beneficiosos” (*HSH, 1.6.4, §1*), continúa diciendo:

Creo que por fin he quedado bien expuesto al ataque del objetor habitual, una persona con la que estoy realmente deseoso de reconciliarme. Le he dado la oportunidad de señalar con el dedo mi último párrafo y decir: “¡Pero usted sólo quiere cambiar un hábito por otro! Si como usted insinúa, el hábito mental es malo, ¿por qué alentar ningún hábito, incluso si es, como usted dice, ‘correcto y beneficioso’?” (*HSH, 1.6.4, §2*.)

El quid de la respuesta de FM a esta objeción es que si bien la guía-control consciente podría volverse un hábito, es un hábito que ha sido elegido mediante decisión inteligente y como tal, puede ser alterado fácilmente si las circunstancias lo requieren. Como inciso, ciertamente esto no significa que este nuevo hábito maravilloso de buen uso consciente sea infalible y no requiera ningún trabajo más. Sólo significa que el trabajo se hace un poco más fácil y desarrolla su propia inercia.

8.6 Diálogo verbal

SC: *¿Entabla usted un diálogo verbal con los alumnos, preguntándoles lo que piensan, sienten u observan?*

JN: No, no realmente. Obviamente no me niego a escuchar lo que dicen los alumnos y podría a veces llamar la atención de un alumno sobre algo que está ocurriendo. Pero no utilizo el preguntar como método de enseñanza. Ni lo hizo FM por descontento. No encajaría con su interés por la percepción sensorial errónea. Usted no puede reeducar el sentido cinestésico sólo con palabras.

La tradición del diálogo socrático, que se remonta a Platón, da por supuesto que el alumno ya conoce la respuesta subconscientemente y necesita meramente que se le permita traerla a la conciencia. Se podría decir que ese es un modelo muy bueno para la Técnica Alexander, ya que estamos diciendo que evocamos

Diálogo verbal

un proceso natural en el cuerpo humano en el que se ha interferido y ya no es accesible conscientemente. No obstante, me parece que en la buena enseñanza de Alexander, gran parte del diálogo es cinestésico, conducido a través de las manos del maestro. Así que a menudo un maestro estará trabajando y estará explicando algún aspecto de la Técnica y dirá de repente: “Esto es.” El maestro ha sentido cambiar algo en el alumno que podría proporcionarle una oportunidad mejor de experimentar directamente lo que el maestro está intentando explicar verbalmente.

He sido testigo del tipo de enseñanza del diálogo verbal en acción y no estoy impresionado. Tales planteamientos a menudo me parecen implicar que el propio FM era demasiado perezoso, demasiado estúpido o demasiado obstinado para enseñar de ese modo. No me lo creo.

8.7 Bebida, drogas y el alumno de Alexander

SC: *¿Cómo anima el maestro de Alexander a un alumno a cambiar hábitos de beber y tomar drogas sin ser o aparentar ser moralista o crítico?*

JN: Principalmente recordando a los alumnos que si están haciendo regularmente cosas que están contrarrestando fuertemente los efectos de la Técnica Alexander, como la tolerancia grave con la bebida y las drogas, están malgastando su tiempo y su dinero. El maestro debe ser objetivo respecto a esto y no desaprobador moralmente como resultado de algún prejuicio personal. Naturalmente, puede que eso sea difícil a menudo, pero es algo a lo que aspirar. Recuerdo a un maestro de Alexander que me dijo con toda seriedad que escuchar cualquier clase de jazz “echa mucho abajo y es muy malo para la gente.” ¡No necesito decir que le disgustaba mucho el jazz! Ahora sospecho que esto era más un prejuicio personal que una observación seria de que cualquiera, inevitable e inexorablemente, se echaría abajo al escuchar jazz. Además si usted tiene gente que llega a clase borracha, probablemente tendrá que decirle algo.

SC: *¿Trabajaría usted con alguien en ese estado?*

JN: Bien, depende de lo bebido que esté. Una vez me negué a trabajar con alguien que venía directamente de una fiesta de oficina y estaba tan borracho que no tenía sentido darle clase. Afortunadamente reconoció el hecho y se fue a casa a dormir la mona. También tuve a alguien que vino a clases regularmente después de largas comidas de negocios donde bebía mucho vino y era un poco como trabajar con alguien relleno de algodón. Indicándole que era una mala inversión beber tres cuartos de una botella de vino antes de venir a clase, me resultó fácil persuadirle de no hacerlo.

La mayoría de nosotros sabe por propia experiencia que nuestro tiempo de reacción se hace más lento bajo la influencia del alcohol. No obstante, mucha gente se siente muy relajada en ese estado. Ahora, la ironía de ello es que muy a menudo no está relajada en absoluto. Podría haber una gran cantidad de tensión muscular, pero su cerebro simplemente no lo está registrando. El alcohol actúa como depresivo del sistema nervioso (un poco como un anestésico), así que toda la sensación corporal está entumecida. Un maestro de Alexander sentirá a un alumno borracho tenso y muerto al mismo tiempo. Debido a que es muy difícil para cualquier estímulo llegar desde las manos del maestro, no tiene mucho sentido recibir una clase. Similarmente, algunas dietas extremas producen contracción muscular extrema como si todo el cuerpo estuviera apretándose a sí mismo y reduciendo la elasticidad del tono muscular. Los regímenes de ejercicio extremo tienen un efecto similar. Alguien que está haciendo levantamiento de peso intensivo diariamente, encontrará más difícil al principio beneficiarse de las clases de Alexander. Naturalmente, aquí estoy hablando de casos extremos. Cuando alguien empieza las clases de Alexander, quizá no debería permitirse excesos de ningún tipo.

8.8 ¿Es aburrido enseñar?

SC: *Lo hemos tratado antes, pero debo preguntarle si usted se ha aburrido alguna vez de enseñar.*

JN: Lo que hacemos parece increíblemente rutinario y un maestro recién titulado puede que pase por una fase de aburrimiento y se preguntará a sí mismo: “¿Cómo

¿Es aburrido enseñar?

puedo soportar continuar haciendo esto?” Pero la mayoría de nosotros hemos descubierto que a medida que usted se vuelve más sensitivo en su enseñanza y más capaz de sintonizar con lo que está ocurriendo en cada alumno, los alumnos empiezan a parecer cada vez más diferentes. Cada alumno es un modelo nuevo, un rompecabezas nuevo que el maestro ha de encontrar un modo de tratar. Esto mantiene el proceso de enseñanza fresco y muy interesante. A veces usted se encuentra llevando a cabo pequeños experimentos. Veamos, un maestro de Alexander se enfrenta a un círculo o cadena de fijaciones y contracciones en el cuerpo del alumno que podrían corresponder a ciertos patrones sostenidos en los ámbitos emocional y mental. Todo el mundo los tiene en cierta medida. No existe la persona perfecta después de todo. Así que el maestro está intentando buscar la forma de entrar. Usted podría preguntarse algo del estilo de: “Con este alumno, ¿conseguiremos más libertad en el cuello en este momento? O ¿hay una posibilidad de que si puedo conseguir ahora que esta pierna deshaga un poquito más, entonces eso producirá una liberación de la zona lumbar que a su vez podría permitirle liberar el cuello y permitir a su cabeza ir afuera un poco más?” Así que usted podría plantearse el problema de este modo, pero descubrir que las piernas del alumno están completamente rígidas y se necesita una estrategia alternativa. Podría ser el caso que él no fuera capaz de dejar ir las piernas hasta que las cosas se deshicieran más arriba en su espalda. Entonces usted prueba ese planteamiento.

En otro ámbito, el maestro podría decirse a sí mismo: “Este tipo tiene una idea tan particular sobre que su cuerpo está muy separado de sí mismo, que siente que ha de manejar el cuerpo con excesivo ejercicio y dieta para controlarlo. Hasta que encontremos la manera de eliminar esta actitud hacia su cuerpo, él no será capaz de dejar ir algunas de sus rigideces musculares.” Esta sería otra hipótesis y durante el trabajo se podría intentar hablar del tema con tacto, para transformar las ideas del alumno. De nuevo usted podría encontrar tanta resistencia que le haría retroceder e intentar encontrar otra manera de entrar en el problema.

Un maestro podría estar probando nuevas hipótesis frecuentemente durante una clase, incluso subconscientemente. Así que es muy interesante. Pero si un maestro de Alexander descubre después de un par de años que esto es increíblemente aburrido, debería hacerse a sí mismo la pregunta: “¿Después de todo, soy la persona apropiada para ser un maestro de Alexander?” Es posible que al igual que la mayoría de los maestros de Alexander pueden no ser temperamentalmente apropiados para el papel de director de la IBM, un ambicioso ejecutivo de IBM podría no ser temperamentalmente apropiado para el papel de maestro de Alexander. Ser un maestro de Alexander no es la cosa más importante en la vida para la mayoría de la gente. No debería ser visto como la meta última en la vida para toda la humanidad.

Además yo diría que es profundamente satisfactorio hacer algo en la vida que parece ser un beneficio verdadero para una gran cantidad de gente.

Capítulo 9. La Técnica Alexander en un contexto más amplio

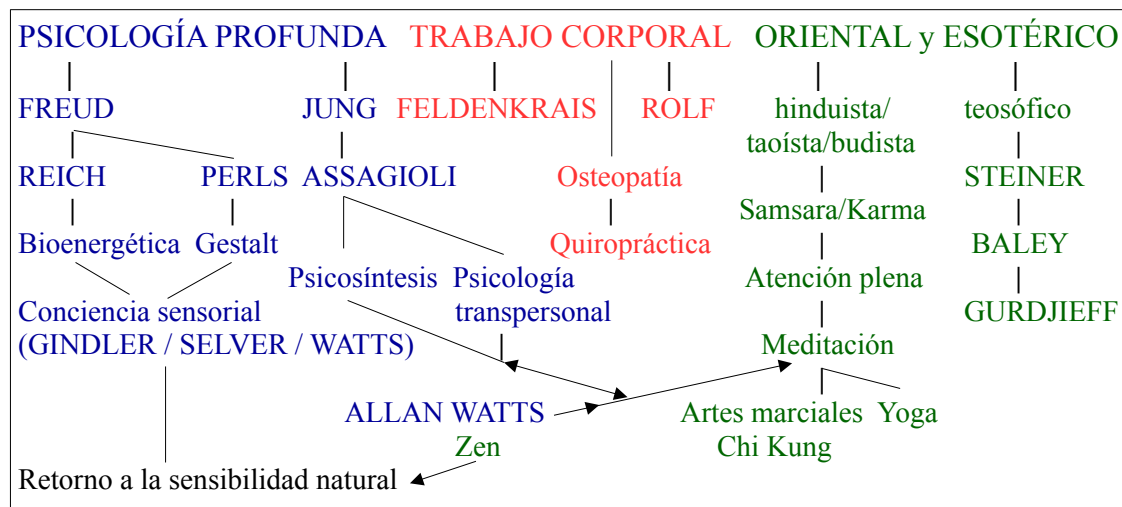
Conferencia en memoria de F. M. Alexander, dada por **John Nicholls** en el primer Congreso Internacional de la Sociedad de Maestros de Técnica Alexander (STAT) el 25 de octubre de 1986.

9.1 Introducción

Cuadro 1. LISTA DE TEMAS GENERALES

1. La conciencia haciéndose consciente de sí misma y el inconsciente/subconsciente.
2. Necesidad de entender y controlar nuestras reacciones.
3. Desconexión de las sensaciones.
4. Integración de cuerpo y mente.
5. Búsqueda del funcionamiento natural (la no-interferencia).
6. Búsqueda de un núcleo central para integrar las partes, un Centro, Sí mismo o “Yo”.
7. Renovado interés por la “fuerza vital”, la bioenergía, el chi, el prana, etc.

Cuadro 2. Esquema coetáneo al desarrollo de la Técnica Alexander



Voy a empezar llamando su atención hacia los cuadros mostrados arriba. Son un esquema de lo que vamos a hablar esta noche.

El segundo cuadro es un esquema de otras cosas que han estado ocurriendo durante el tiempo en que la Técnica Alexander se ha estado desarrollando. Vamos a mirar este esquema y ver cómo ciertos temas comunes aparecen una y otra vez en todos estos campos y disciplinas diferentes. Son los siete temas enumerados en el primer cuadro. Luego veremos cómo la propia Técnica Alexander aborda estos siete temas.

Antes de hacer esto, debo mencionar que estaba repasando este esquema el otro día al preparar esta conferencia y tuve un momento de duda y ansiedad sobre todo esto. Acababa de dar una clase a un nuevo alumno, alguien que había llegado con un problema de espalda y sólo quería, básicamente, librarse del dolor. Tras salir

Introducción

de la clase, estaba mirando las notas de la conferencia y repentinamente sentí ansiedad ante el enorme abismo entre este gran esquema aquí diseñado y el proceso, en comparación bien prosaico, de intentar transmitir los rudimentos de la inhibición y la dirección a alguien que tan sólo quiere aliviar el malestar. Para tranquilizarme, regresé y miré algunos de los escritos del propio FM y encontré en un escrito de 1946, poco después del final de la guerra y del lanzamiento de las bombas atómicas sobre Hiroshima y Nagasaki, el siguiente pasaje. Refiriéndose a su propio trabajo, dice:

Con estos medios... nos capacitamos *durante el proceso* para salvar el abismo que durante demasiado tiempo ha separado el subconsciente y el consciente en el control de la reacción y, al mismo tiempo, para ensanchar el abismo entre las etapas evolutivas del humano y el animal... (Esto podría cambiar y mejorar la naturaleza básica de las reacciones impulsivas e instintivas del hombre...

La naturaleza básica del hombre no ha cambiado como debería haberlo hecho durante los pasados siglos respecto a la dirección consciente del uso de sí mismo o en lo relativo a su juicio y control en las relaciones humanas. De ahí que por todos lados, él se enfrente a los efectos obstaculizadores de los “arrebatos emocionales”... el prejuicio, los celos, la avaricia, la envidia, el odio, etc. Estos son el resultado de reacciones que arruinan las posibilidades del hombre de establecer unas relaciones en los asuntos nacionales e internacionales que podrían conducir a una mejor comprensión de lo que es esencial para producir la buena voluntad y la paz en el mundo... (CUV, 12. Saber cómo parar, 2 últimos párrafos.)

Bien, ciertamente es una declaración muy grande sobre la visión de FM de su propio trabajo y su relevancia para el desarrollo de mejores relaciones entre los individuos en la sociedad y entre las naciones a nivel global. Así, fortalecido por el conocimiento de que él mismo veía su trabajo dentro de un contexto tan amplio, seguí adelante intentando describir un modo de poder vernos en un contexto más amplio que aquel al que estamos acostumbrados en la aplicación cotidiana de nuestro trabajo.

9.2 Tendencia al aislamiento

Me parece que a lo largo del desarrollo de la Técnica Alexander, ha tenido la tendencia a aislarse bastante de todo lo que ocurría a su alrededor. Naturalmente, aislándose para resaltar su condición de única y tendiendo en ese proceso a disociarse de cualquier otra cosa con la que pudiera confundírsela. Especialmente, disociándose de todas aquellas cosas ahora llamadas raras, alternativas, nueva ola, esotéricas o algo por el estilo.

Hasta cierto punto es comprensible porque en vida de FM, la gente se limitaba a intentar entender lo que él estaba haciendo, comparándolo con otras cosas. Todos sabemos lo difícil que es entender este trabajo, así que la gente constantemente intenta entenderlo diciendo: “Ah, sí, ya veo. Es una forma de fisioterapia; un tipo de osteopatía; alguna clase de yoga occidental; o tiene que ver con el pensamiento positivo y el control mental.” Esto debió estar pasando a lo largo de toda la vida de FM y naturalmente, él estaría insistiendo igualmente en su condición de único y su diferencia de cualquiera de aquellas otras cosas.

Tras la muerte de FM, ha continuado el mismo proceso hasta cierto punto. Constantemente hemos tenido que definirnos separándonos de todas aquellas cosas con las que pudieran confundirnos. De ahí que F. P. Jones, por ejemplo, recalcará en sus escritos que la Técnica Alexander no tenía nada en común con los métodos de relajación, meditación o control mental, aun cuando en realidad siempre estamos hablando de liberación muscular, conocimiento y control consciente. ¿Tiene esto algo que ver con la relajación, la meditación o el control mental?

Ahora, mientras que este énfasis en nuestra condición de únicos y nuestro aislamiento consecuente es comprensible, tiene ciertas desventajas. Concretamente, tiene la desventaja de hacernos sentir que sólo somos un grupo terriblemente pequeño. En este momento hay unas mil personas en el mundo que afirman enseñar la Técnica Alexander y eso es realmente un grupo muy pequeño, resistiendo en un vasto mundo de indiferencia.

Otra desventaja es que ese aislarnos tanto ha hecho que algunos maestros sientan la necesidad de construir toda una filosofía de vida a partir de los elementos

Tendencia al aislamiento

prácticos de la Técnica Alexander. Sienten que la naturaleza práctica del trabajo necesita una amplificación y necesita alguna filosofía más amplia para explicarla y sostenerla. Y así toman los elementos prácticos y quizá tratan de construir una gran estructura que los incluya, en la cual la inhibición, la no-obtención del fin, el control primario, etc. se convierten en grandes conceptos filosóficos. Ahora sé que se ha descrito la Técnica como una filosofía de vida reducida a procedimientos prácticos, pero cuando intentamos volver a ampliarla desde el ámbito práctico al filosófico, pronto empieza a parecerse a un gran edificio colocado precariamente sobre una base muy pequeña. Conceptos tales como la no-obtención del fin, la inhibición, la dirección y el control primario necesitan de un fundamento preciso en el uso físico para ser de valor práctico, pero también necesitan verse en un contexto más amplio para tener filosóficamente algún valor.

9.3 Visión bifocal

Así que creo que ha llegado el momento de ver dónde encajamos en el gran esquema de las cosas que han estado ocurriendo en el mundo occidental en este siglo. Sospecho que lo que vamos a necesitar en los próximos veinte años o cosa así, es una especie de doble enfoque de la perspectiva, donde desarrollemos cada vez más la habilidad de ver la imagen amplia de lo que tenemos en común con muchos otros grupos de gente y disciplinas, mientras conservamos la capacidad de desviar el enfoque hacia las diferencias precisas que nos hacen únicos. Una visión bifocal, como las de los lentes bifocales, en la que podemos vernos a nosotros mismos como únicos y también como parte de una causa común.

9.4 El esquema

El segundo cuadro del principio de este capítulo es una guía o breve resumen de algunas de las cosas que creo son importantes o relevantes para nosotros, que han estado ocurriendo durante el tiempo en que la Técnica Alexander se ha desarrollado.

Ustedes verán que no se hace mención en él de ninguna ciencia académica o filosofía. ¿Por qué no? Porque el enfoque dominante en la psicología científica académica y en la filosofía académica, ha sido conductista y materialista. Pertenezco a una generación que asistía como estudiante a seminarios universitarios mientras se pagaba a profesores inteligentes para que nos persuadieran de que la conciencia era, fisiológicamente, un accidente trivial de la evolución, algo como la realimentación en un sistema de sonido amplificado; o filosóficamente, una ilusión causada por un uso incorrecto del lenguaje. Ya que FM veía la conciencia como la Herencia suprema del hombre, una cultura que ha ignorado hasta hace poco la conciencia, no tenía mucho que decirnos excepto en el ámbito detallado de la descripción de los mecanismos neurofisiológicos.

Así que lo que ustedes tienen delante es un esquema de algunos campos que creo son de relevancia particular para nosotros y no está en mi ánimo explicarles a ustedes cada uno de estos campos en esta velada. Supongo que la mayoría de ustedes tiene algún conocimiento de algunas de estas cosas o si no lo tienen, que conocerán a alguien que lo tenga y pueda aconsejarles qué leer si desean un mayor conocimiento.

Mi propósito es mostrarles cómo, mirando a través de estos campos diferentes, se pueden extrapolar algunos temas comunes, los siete temas de la lista del principio de este capítulo y luego relacionar la Técnica Alexander con ellos. Estos siete temas me parece que surgen una y otra vez en diferentes campos. Si utilizamos la terminología de Jung, podemos verlos como elementos nuevos que surgen del inconsciente colectivo de la cultura occidental, pequeñas banderas que se alzan y ondean diciendo: “Vamos, ya es hora de que me presten atención en este momento de su desarrollo colectivo.” Al igual que en nuestras propias vidas individuales, ciertos temas y asuntos salen al exterior en momentos concretos y si los ignoramos puede que no lleguemos a madurar del todo, puede que nos volvamos individuos desequilibrados psicológicamente, así que se puede decir, quizás figuradamente, que de dentro de toda una sociedad o cultura, afloran temas diferentes que necesitan ser tratados en momentos diferentes. Y hablar de Jung me lleva directamente a:

9.5 La psicología profunda

En la parte superior izquierda del esquema, llamada psicoanálisis en el lado freudiano y psicología analítica en el de Jung. En cuanto a los temas enumerados, la psicología profunda trata sobre el descubrimiento del inconsciente o subconsciente (creo que para nuestro propósito las dos palabras pueden utilizarse indistintamente) y por lo tanto sobre el descubrimiento de la propia conciencia como uno de los extremos del espectro.

Tema 1. Sólo cuando ustedes se dan cuenta de que muchas de sus acciones están motivadas por factores ocultos, factores de los que no fueron conscientes en su momento, ustedes empiezan a darse cuenta de cuán frágil y efímera es su conciencia. Empiezan a darse cuenta de que hay una diferencia entre los momentos en que son plenamente conscientes y los momentos en que ustedes son manejados casi enteramente por factores subconscientes. Y naturalmente, los psicoanalistas usan gradualmente sueños, ilusiones, intuiciones, etc. para sonsacar lo que está pasando tras los escenarios, por debajo del nivel de conciencia ordinaria.

Así que aquí tenemos a la vez, la necesidad de fortalecer nuestra conciencia y de investigar las porciones ocultas de ella.

Y esto se ha vuelto esencial porque durante el siglo XX se ha hecho cada vez más obvio que nuestra capacidad de controlarnos a nosotros mismos, nuestro propio comportamiento, ha quedado cada vez más rezagada respecto a nuestra capacidad de controlar nuestro entorno. Ustedes verán en la lista de temas, que se trata naturalmente del tema 2 de lo que estamos tratando. Se ha vuelto una trivialidad de nuestra época. Un tema sacado a relucir en todas las grandes ocasiones. FM se refería a ello en el pasaje que he citado (*CUV*, 12) del ensayo que inicia el librito *Knowing how to stop* (publicado por el Dr. Wilfred Barlow). El profesor John Dewey hace referencia a ello en su Introducción a *CCCI*. Se formula usualmente de un modo parecido a este:

La ciencia y tecnología occidentales han crecido deprisa y nos han proporcionado la tremenda capacidad de controlar y cambiar nuestro entorno y con todo no ha habido un crecimiento comparable de nuestra capacidad de controlar nuestro comportamiento o nuestras reacciones. Esta disparidad se muestra más gráficamente en cómo manejamos una fuerza tan abrumadoramente poderosa como la bomba nuclear. Estamos ahora en una situación en la que las armas que destruirían el mundo entero están controladas por un pequeño grupo de gente, mientras que el control que esta gente tiene sobre sí misma podría ser no mucho mayor que el control que la gente tuvo sobre ella misma en la época de las espadas, arcos y flechas.

Con el desarrollo del psicoanálisis de Freud, llegó también el reconocimiento de que estamos muy confusos acerca de nuestros propios sentimientos. A menudo no sabemos realmente lo que sentimos. Nuestros pensamientos y emociones quedan terriblemente confundidos y no concuerdan entre sí. Creo que FM solía decir: “No pensamos ni la mitad de cómo creemos que pensamos”. Ciertamente estamos muy confusos entre cómo pensamos que debemos sentirnos y cuales son de verdad nuestros sentimientos. Este es el Tema 3: Desconexión de las sensaciones. A menudo, como resultado del trabajo en alguna forma de psicoterapia u orientación, la gente se da cuenta de que los sentimientos que creía tener no eran en absoluto como ella pensaba. Ejemplos típicos son el odio y resentimiento suprimidos y convertidos en una apariencia de interesarse profundamente por la gente de alrededor; el miedo suprimido y convertido en agresión contra la gente de alrededor; y la depresión, que una persona puede que se niegue a reconocer y así se vuelva de carácter externamente muy animado y superficial, pero internamente solitario. Las vidas privadas de comediantes profesionales a veces lo demuestran. Estos ejemplos son moneda corriente en la psicoterapia individual.

También está en la psicología profunda otro de nuestros temas comunes, el Tema 7: Renovado interés por la “fuerza vital”, la bioenergía, el chi, el prana, etc., y más adelante tendremos más que decir sobre este tema. (Puede que la ciencia moderna haya hecho este concepto insostenible, pero sigue siendo una metáfora poderosa que pone en marcha la imaginación.) Freud la llamó libido y la vio como alguna clase de energía básica, mayoritariamente sexual. Jung también la llamó libido, pero la vio como algo más que lo puramente sexual. Una energía vital. También la llamó energía psíquica.

La psicología profunda

9.5.1 Reich y Perls

Bajemos por el cuadro ahora hasta Reich y Perls. Wilhelm Reich fundador de la psicoterapia reichiana, la vegetoterapia, la orgonoterapia, progenitor de la bioenergética y la terapia neoreichiana. Una figura tremendamente importante al mostrarnos la conexión con el cuerpo físico de nuestros estados emocionales y actitudes psicológicas. El cuerpo como un mapa del inconsciente. La musculatura como expresión de la psique. Reich llamó a esto coraza muscular. Leer el cuerpo como una forma de entrar en la mente. Trabajar con el cuerpo como una forma de llevar estas cosas a la conciencia y por tanto tener mayor control sobre ellas. Fritz Perls, fundador de la terapia gestalt, tuvo una forma de observar los gestos inconscientes y amaneramientos, por ejemplo, y usarlos como clave para lo que el cuerpo estaba expresando y cómo eso mostraba las motivaciones ocultas tras nuestra expresión verbal y consciente exterior. Así que aquí entra el Tema 4: Integración de cuerpo y mente. Trabajar con uno para afectar al otro.

También aquí el tema 7. Reich se interesó cada vez más en la libido como una realidad física que llamó bioenergía o energía orgónica. Él creía que podía demostrar su existencia en el laboratorio de ciencias. Ciertamente esto se ha discutido mucho, pero es útil saber que él dijo que el flujo de esta energía vital podía ser bloqueado por las tensiones musculares asociadas al conflicto psicológico y este estancamiento de energía podía con el tiempo convertirse en una enfermedad.

Los conceptos básicos de los planteamientos de la psicología, tanto de Reich como de Perls, derivan de Freud y por eso los temas 1, 2 y 3 que ya hemos visto en relación con el psicoanálisis, serían dados por sentado por estos dos hombres.

9.5.2 Formación en percepción sensorial

Bajando por el lado izquierdo del cuadro, la mayoría de ustedes no conocerá los nombres de Gindler y Selver, pero los incluyo porque fueron muy influyentes en Estados Unidos en el desarrollo de la psicología humanística, particularmente a través del Instituto Essalen. Son otro ejemplo muy claro de nuestros temas comunes.

Elsa Gindler era una dama alemana que tenía tuberculosis e intentó curarse a sí misma. Lo consiguió examinando su propio modo de respirar y consiguiendo mejorarlo hasta curar la tuberculosis. En el proceso sintió que había eliminado las interferencias antinaturales impuestas subconscientemente a su respiración y volvió a algo que podía llamarse “respiración natural”. Como consecuencia de su logro con esto y la eliminación de la tuberculosis, ella tuvo la idea de que todos nosotros en la sociedad civilizada parece que interferimos grandemente con el funcionamiento natural de todo tipo de funciones fisiológicas. Interferimos en nuestra postura, equilibrio, movimiento y en el modo de usar los sentidos: vista, oído, tacto, incluso el gusto y el olfato; y naturalmente, el sentido cinestésico. Así que ella empezó a dirigir talleres en los que enseñaba ejercicios para ayudar a la gente a volver a contactar con el funcionamiento natural. Intentar eliminar los acrecentamientos y distorsiones que la vida civilizada parece poner en la forma en que usamos nuestros cuerpos. De ahí que ponga aquí el Tema 5: Búsqueda del funcionamiento natural o no-interferencia.

Elsa Gindler formó a una señora llamada Charlotte Selver quien fue a Estados Unidos y allí conoció a Allan Watts, sobre quien volveremos un poco más adelante, pero que era un maestro y filósofo muy influyente. Él escribió mucho sobre misticismo oriental y psicología occidental e introdujo a Charlotte Selver en el Instituto Essalen de California, donde ella dio sus clases de Formación en percepción sensorial. Estas clases tuvieron una gran influencia en alguna gente que estaba desarrollando la Psicología Humanística, incluyendo a Fritz Perls y Erich Fromm.

9.5.3 Jung

Volviendo ahora a la parte superior del cuadro, todavía bajo la Psicología profunda, miraremos la columna que pasa por Jung. En Jung encontramos un

La psicología profunda

planteamiento más positivo del inconsciente o subconsciente del que encontramos en los escritos de Freud. Jung hace hincapié en que el inconsciente no es sólo un saco de deseos e instintos reprimidos, que correrían frenéticos si no se controlaran, sino que Jung insistía en que dentro de la psique como un todo, juntando lo consciente y lo inconsciente, hay un deseo fundamental hacia la completitud, hacia el equilibrio, hacia la armonización. En todo individuo, si en su forma de vida se está desequilibrando cada vez más, su propia naturaleza le llevará, inconscientemente si es necesario, a unas circunstancias que podrían empujarle de vuelta al equilibrio. Su propia psique creará los patrones que intentarán llevarles de vuelta a la armonía.

Autoequilibrio, autocuración, autorrealización. Individuación es como llamó Jung a este proceso cuando se desarrolla conscientemente. Más abajo en esa columna del esquema está Roberto Assagioli que muchos de ustedes conocerán como el fundador de la Psicósíntesis. También está aquí la Psicósíntesis transpersonal, que es como una combinación de Jung y Assagioli con los conceptos de otros pocos como Abraham Maslow.

Lo interesante aquí para nosotros es el concepto de Assagioli de las subpersonalidades. Esto se refiere al hecho de que todos nosotros parecemos tener diferentes aspectos de nosotros mismos lo que hace que nos comportemos en situaciones diferentes casi como si fuéramos personas diferentes. Ustedes saben que un hombre puede ser una persona en casa con su mujer y la familia, una persona muy diferente una hora más tarde en el trabajo y de nuevo otra persona diferente tomando una copa con los amigos por la tarde.

Es como si todos fuéramos conduciendo por ahí un minibús con media docena o más de personajes que van echando del asiento del conductor a los demás y cogiendo el volante por un rato. Para tener más control sobre nosotros mismos, necesitamos encontrar algún núcleo central, alguna clase de Yo, o centro, o sí mismo, que integrará estas subpersonalidades fragmentarias de nosotros mismos y elegirá quien va a coger el volante en un momento dado. Lo que nos lleva al último de nuestros temas comunes, el Tema 6: Búsqueda de un núcleo central para integrar las partes, un Centro, Sí mismo o “Yo”. Tratar de centrarnos. Una buena expresión para indicar un estado de calma, de equilibrio y de integración.

9.6 Trabajo corporal

Abandonando esa parte del esquema, subimos hasta arriba del todo en el centro. He colocado el título “Trabajo corporal”. Es sólo una etiqueta para indicar concretamente las disciplinas orientadas al cuerpo.

La osteopatía y la quiropráctica son las más ampliamente conocidas e influyentes de ellas. Es muy curioso que ambas surgieran en los EE.UU. aproximadamente al mismo tiempo. A finales del siglo XIX, parece que D. D. Palmer y Andrew Taylor Still aparecieron ambos, independientemente, con ideas muy similares, quizá respondiendo a la necesidad colectiva del mismo modo que Freud y Jung parecían estar haciendo.

¿Cómo encajan en nuestro modelo de temas comunes? Bien, claramente en el Tema 4: Integración de cuerpo y mente. Podríamos pensar que los quiroprácticos y osteópatas son muy mecánicos y estructurados en su planteamiento, pero los escritos de los pioneros originales sugieren una comprensión del ser humano como una unidad orgánica, cuerpo y mente juntos. Los estados emocional, psicológico, espiritual, todos interrelacionándose con el estado físico.

Aquí encontramos una relación entre los temas 5 y 7. Ahora es muy corriente que la exposición razonada de un osteópata moderno sea decir algo como esto: “Estoy trabajando sobre la columna vertebral para conseguir equilibrar el sistema nervioso simpático que se altera muy fácilmente en sus salidas de la médula espinal y así, trabajando la alineación y equilibrio de la columna, estoy alineando y equilibrando el sistema nervioso y aliviando las alteraciones del funcionamiento natural del organismo (Tema 5). Esto también contribuye al flujo libre de la energía vital a través del cuerpo y ayuda a los procesos de autocuración.” El tema 7 y también el tema 6 aparecen aquí. La propia columna vertebral es central en ambas disciplinas. Es lo que integra, influencia para mejor o peor todos los aspectos del funcionamiento del organismo.

Trabajo corporal

En las dos ramas laterales que salen de esta parte del esquema tenemos:

9.6.1 Rolf y Feldenkrais

Todos ustedes conocerán a estos dos. Los puntos relevantes para nosotros son: el cuerpo como vía para entrar en la psique. Leer el cuerpo como llave para el inconsciente. Trabajar el cuerpo como llave para reorganizar los elementos y otros ámbitos (emocional, intelectual, etc.) Todas las cosas que caben en el tema 4.

Así abandonamos el campo del trabajo corporal y cruzamos al título:

9.7 Religiones orientales

He incluido esto porque creo que el pensamiento oriental se está convirtiendo en una influencia importante en el mundo occidental. El primer pensador influyente en mostrar signos de la influencia de las ideas orientales fue probablemente Schopenhauer en el siglo XIX. Pero en los últimos veinte años, cada vez más gente ha entrado en contacto con las ideas hindúes, budistas y taoístas. Ciertamente, me desperté una mañana la semana pasada oyendo en Radio 4 de la BBC, al decano del King's College de Londres hablándonos de la filosofía taoísta china. Hay muchos libros populares sobre el tema. Concretamente, libros como *El Tao de la Física* y *Los maestros de baile Wu Li*, recalcan el paralelismo entre las ideas orientales y algunos de los más recientes avances en la ciencia occidental moderna.

Bajando por esta columna, he escrito dos palabras de Sánscrito: Samsara y Karma. Las he escrito porque son ejemplos del planteamiento oriental de los temas 1 y 2 de nuestra lista de temas comunes. El tema 1: La conciencia haciéndose consciente de sí misma y el inconsciente, y el Tema 2: Necesidad de entender y controlar nuestras reacciones.

Samsara es la palabra que describe la cadena de acontecimientos que nos mantiene pasando de una vida a otra. Karma es la ley de causa y efecto. La forma en que nuestras acciones pasadas determinan nuestras circunstancias futuras. Usualmente esto se ve en forma de reencarnación, pero lo mismo se aplica dentro de una vida. Nuestras reacciones en una situación son la causa de la siguiente situación. Acción y reacción. Causa y efecto. En los escritos orientales, el significado de este asunto es el de ser dirigidos por estímulos inconscientes, estar destinados, como ellos dicen, por la rueda de Samsara, la rueda que nos lleva, inexorablemente, de una existencia a la siguiente y de una situación en la vida a la siguiente. Este significado es muy afín al expresado en los temas 1 y 2 y ejemplarizado en la psicología profunda. El significado de que somos dirigidos por deseos inconscientes y tenemos poco control de nosotros mismos. ¿Podemos abandonar la rueda de Samsara?, fue la ardiente pregunta de Buda. ¿Podemos liberarnos a nosotros mismos de las compulsiones inconscientes?

9.7.1 Atención plena

Las religiones orientales son ricas en métodos prácticos para ayudar a la gente a liberarse a sí misma. Uno de los métodos clave es el que en la disciplina budista se llama Atención plena. Atención plena significa simplemente, intentar ser más consciente, darnos más cuenta de nosotros mismos aquí y ahora al estar actuando y reaccionando con los demás. Es una de las técnicas prácticas clave para tratar los problemas de los temas 1 y 2.

9.7.2 Meditación

También en la actividad específica de la meditación, se enfoca de forma precisa la atención plena en la vida cotidiana. Naturalmente, muchos métodos de meditación diferentes se han desarrollado en Oriente y es notable cómo se les ha ido aceptando cada vez más en el mundo occidental en los últimos diez años.

¿Qué es la meditación? Es un asunto enorme y no podemos entrar en él profundamente esta velada. Unos pocos aspectos relevantes para nuestro intento de extrapolar temas comunes son: la meditación para tranquilizar la mente para alcanzar niveles más profundos (la conciencia sumergiéndose en el inconsciente,

Religiones orientales

Tema 1); la meditación para tranquilizar el sistema nervioso para restaurar el funcionamiento natural. Esto es recalcado por los que practican la Meditación Trascendental. Dicen que la práctica regular de la meditación disipa las capas de desarmonía que hemos puesto encima del funcionamiento apropiado del sistema nervioso (Tema 5).

La no-interferencia (este aspecto de la meditación como eliminador de la interferencia con el funcionamiento natural) es especialmente notable en la tradición zen, que a su vez trae a Allan Watts quien fue un escritor prolífico interpretando el zen para Occidente y por eso es apropiado enlazarlo con Charlotte Selver y la Formación en percepción sensorial (9.5.2). La no-interferencia se recalca concretamente en una escuela zen donde se dice que precisamente sentarse es meditar. Sentarse es la meditación. También hay meditaciones andando y precisamente andar es meditar. Mientras estamos en este tema, cualquiera que haya leído alguna vez literatura zen tiene una historia favorita y raramente puede resistir la tentación de contarla, así que ahí va la mía. Es muy corta. Trata del maestro que dijo: “Cuando usted se siente, sólo siéntese. Cuando usted se levante, sólo levántese. Cuando ande, sólo ande. Sobre todo no vacile.” Vacilar en este contexto podría definirse como el conflicto entre dos actividades diferentes intentando hacerse a la vez. En este tipo de meditación, nuestro objetivo sería tranquilizarlo todo hasta que únicamente la actividad esencial esté ocurriendo en el cuerpo. En otras palabras, en nuestra jerga de Alexander, inhibir todo el hacer innecesario. Se dice que si usted puede conseguir eso, usted entrará en contacto con su verdadera naturaleza. (Tema 5: Búsqueda del funcionamiento natural.)

Bajando hasta la última rama de la columna titulada Oriental del esquema, tenemos las técnicas de:

9.7.3 Artes marciales y yoga

Algunas de estas disciplinas psicofísicas son ahora muy corrientes y populares en Occidente. Bajo artes marciales he colocado el chikung (o Qi Gong en escritura más reciente) que podría no ser tan familiar para ustedes. Lo he puesto porque chi (o qi), como sabrán muchos de ustedes, es la palabra china para energía de la vida, energía vital. Y el chikung es el arte de aprender a desarrollar y propagar conscientemente esa energía. Es un sistema de meditaciones, ejercicios internos, posturas y movimientos que pueden ser practicados como parte de una disciplina de arte marcial o puede ser practicado por sí mismo.

He aquí el Tema 7: Renovado interés por la “fuerza vital”, la bioenergía, el chi, el prana, etc. Mirando esto en el contexto de las artes marciales y el chikung, vemos la importancia del aislamiento físico y la liberación muscular para facilitar el flujo de la energía. Un maestro de taichí chino al que solía acudir para hablar siempre de la columna vertebral como de un canal central, solía decir: “Sea un canal abierto para su chi”, como el objetivo de lo que él estaba intentando enseñar. Aquí de nuevo el tema 6. Dentro de las disciplinas del chi, la columna vertebral parece ser el canal central que integra todos los flujos de la energía.

En yoga, naturalmente, tenemos prácticas relativas a la circulación del prana (siendo prana la palabra en Sánscrito que significa aproximadamente lo mismo que la china chi). De nuevo se recalca la alineación física y la libertad y la función central de la misma columna.

Desplazándonos ahora hasta el extremo derecho del cuadro, en la sección titulada Esotérico, que debería llamar más exactamente:

9.8 Enseñanza esotérica occidental moderna

Se podría decir en general, que la primera gran influencia en esta área fueron Helena Blavatsky y la Sociedad Teosófica, que es por lo que he puesto “teosófico” ahí, pero está ahí puramente como un punto de referencia histórica. Aparte de ello, hay dos figuras de interés para nosotros, Rudolf Steiner y Alice Bailey, pero primero quiero saltar al final de esa columna del esquema y hablar de Gurdjieff.

9.8.1 Gurdjieff

Era un maestro de origen ruso que surgió de la tradición sufí de Oriente Medio. Es particularmente interesante para nosotros porque, más que ningún otro de todo el esquema, él hacía hincapié en la naturaleza frágil y efímera de la conciencia humana. Gurdjieff solía decir que todo el mundo está dormido, que todo el mundo anda como si fuera sonámbulo. Suponemos que porque nos dormimos por la noche y luego nos despertamos por la mañana, estamos entonces conscientes; y nos engañamos así fácilmente, porque si alguien llega y pregunta “¿Está usted consciente?”, inmediatamente nos despertamos saliendo de este estado de sonambulismo y decimos “Sí, claro que lo estoy” e inmediatamente después volvemos a caer dormidos. Aquí tenemos de nuevo al tema 1. Gurdjieff también recalca detener nuestras reacciones automáticas. Él realmente enseñaba un ejercicio llamado Ejercicio de parar. Él diría que como estamos medio dormidos, pasamos por nuestras vidas como autómatas, actuando y reaccionando con piloto automático. La mayor parte del trabajo de Gurdjieff para despertarnos es también para ayudarnos a dejar de reaccionar descuidadamente y empezar a elegir de verdad nuestra forma de comportarnos (tema 2). El tema 4 también aparece aquí porque el trabajo de Gurdjieff implica mucho entrenamiento de la conciencia corporal mediante movimientos especiales y trabajo manual. De hecho, se cita a Gurdjieff diciendo que la manera de controlar las emociones es mediante un mayor control del cuerpo físico:

De modo que un hombre nunca puede librarse de su repertorio de posturas intelectuales y emocionales hasta que sus posturas de movimiento cambian. (*Perspectivas desde el mundo real*, 3, página 143, <https://cuartocaminocr.com/wp-content/uploads/2022/05/Perspectivas-desde-el-mundo-real-George-Ivanovich-Gurdjieff.pdf>.)

También el tema 6 es muy evidente aquí. Gurdjieff hablaba de la necesidad de encontrar nuestro Yo real, ese centro en nosotros mismos desde el cual podíamos recuperar el control sobre las partes fragmentarias de nosotros mismos.

9.8.2 Steiner y Bailey

Volviendo ahora a Rudolf Steiner y Alice Bailey, su trabajo es un poco más difícil de encajar en este esquema de cosas y de asimilar a nuestro trabajo como maestros de Alexander. Pero dentro de los escritos de Steiner y Bailey hay mucho material interesante y sugestivo sobre los sutiles flujos de energía y el sistema de chacras. Sólo entraré en unos pocos puntos que ustedes deberían recordar al considerar el amplio significado de nuestro propio trabajo.

En ambas enseñanzas se dice que un ser humano es básicamente un transformador de energía y que nuestro propósito aquí en la tierra es absorber las energías del mundo de nuestro alrededor, procesarlas a través de los chacras inferiores o centros que están en la parte inferior del cuerpo y elevar la energía hasta el corazón y la cabeza, simbolizando el corazón y la cabeza, los niveles más altos de sensibilidad y los niveles más altos de pensamiento de los que los seres humanos son capaces. Se remarca que sólo es seguro y juicioso hacer esto, elevar las energías hasta el corazón y la cabeza, cuando estamos bien estables, esto es cuando los centros inferiores, en la mitad inferior del cuerpo, están funcionando apropiadamente.

Se nos dice que la energía se elevará a través de la columna vertebral para abrir el corazón y encender la bombilla de la conciencia en la cabeza. Encender la Luz, la Luz porque la conciencia es común a todos nosotros. En todo esto, es interesante considerar cual podría ser el papel del cuello y la espalda. La espalda debe estar libre y abierta para permitir a la energía subir por la columna vertebral, y el cuello sobre todo debe estar libre, libre para permitir a la energía pasar de abajo a arriba para mantener la luz de la conciencia y libre para permitir a esa luz volver a bajar y así iluminar los centros inferiores del cuerpo. Realmente, los temas 1, 2, 5, 6 y 7 aparecen todos en el trabajo esotérico, pero ya es suficiente por ahora sobre los elementos del esquema.

9.9 El papel de la Técnica Alexander

Volviendo ahora a la Técnica Alexander y a su tendencia a parecer aislada de todo lo demás. Queremos considerar en este punto cómo la Técnica Alexander se

El papel de la Técnica Alexander

relaciona con estos siete temas que hemos visto surgir una y otra vez en la conciencia moderna. Creo que la Técnica Alexander ha de contribuir a este amplio esquema de cosas en algo esencialmente muy práctico. Es una herramienta muy precisa para poner en práctica los ideales de estos movimientos más grandes. Como maestros de Alexander no estamos aquí para presentar una gran filosofía a la gente (hay mucha gran filosofía en todas estas otras cosas), pero podemos ofrecer una herramienta precisa y práctica para dar cuerpo literalmente, para proporcionar al cuerpo físico y a la vida cotidiana las ideas e ideales expresados en estos otros campos. Así que mirando nuestro trabajo en el contexto de los siete temas, pasaremos por ellos rápidamente, uno por uno y veremos en qué podemos contribuir.

9.9.1 Tema 1: La conciencia haciéndose consciente de sí misma y el inconsciente o subconsciente

Bien, está bien claro cómo relacionarse con eso. “La mente consciente debe ser reanimada” es una cita de FM en *La herencia suprema del hombre* (HSH, 1.4, §14, en mayúsculas). Él definía nuestra Herencia Suprema como nuestra habilidad para desarrollar la guía-control consciente. Y hay una pequeña cita muy bonita en este mismo libro:

Volviendo a mi definición del subconsciente, se verá que yo lo veo como una manifestación de la esencia vital parcialmente consciente, funcionando a veces muy vivamente, pero del todo incompletamente y de eso se sigue que nuestros esfuerzos deben dirigirse a perfeccionar la autoconciencia de la esencia vital. (HSH, 1.3, último párrafo.)

Esta cita parece muy interesante en vista de todos los temas de los que estamos hablando aquí esta noche. La esencia vital haciéndose más consciente de sí misma.

9.9.2 Tema 2: Necesidad de entender y controlar nuestras reacciones

Muy obviamente, la Inhibición. La aplicación práctica de la inhibición. Enseñar a la gente que puede elegir. Ustedes pueden en realidad elegir aquí y ahora no reaccionar de la forma en que han estado programados para reaccionar hasta ahora. Haciendo un inciso, por casualidad recientemente me encontré con esta cita sobre la inhibición:

Uno de los peligros de nuestra civilización es... que una función del sistema nervioso que es entrar en acción, excitar, debería desarrollarse desproporcionadamente en otra función, la de inhibir, controlar, reforzar el reposo. (Profesor JOHN ARTHUR THOMPSON, 1911, *The biology of the seasons*, 4.2, antepenúltimo párrafo o página 330, <https://archive.org/details/biologyofseasons00thomrich/page/330/mode/2up>.)

El profesor Thompson también utiliza la pintoresca analogía del hombre moderno que tiene una máquina de vapor en su cerebro que golpea implacablemente a toda velocidad. Esta máquina de vapor tiene una válvula de seguridad que deja escapar vapor por un silbato cuando se ha formado demasiada presión. No obstante, en nuestra forma de vida hemos desarrollado la peligrosa capacidad, con distracciones y drogas, de ignorar el silbido que nos está diciendo que es el momento de inhibir, el momento de hacer descender la presión. En lugar de ello, la máquina sigue disparada hasta su propia destrucción.

Eso fue escrito en 1911, un año después de la primera publicación de *La herencia suprema del hombre*. El profesor Thompson, por lo que yo sé, no tenía ninguna relación con FM. Un ejemplo interesante de que estas ideas estaban en el ambiente de esa época.

9.9.3 Tema 3: Desconexión de las sensaciones

Creo que esto está muy relacionado con la percepción sensorial errónea. Sé que utilizamos eso para referirnos a las percepciones cinestésicas, para decir que la realimentación de nuestros cuerpos ha dejado de ser fiable. Pero algunas escuelas importantes de psicología moderna, concretamente las contrarias a la tradición reichiana, sugerirían que aquella gente que está muy desconectada de su propio cuerpo, probablemente estará muy separada de sus sensaciones. Y una imagen

El papel de la Técnica Alexander

corporal distorsionada probablemente va acompañada de reacciones emocionales que continuamente son desproporcionadas a la situación inmediata. Los libros de Alexander Lowen dan una buena interpretación de esto.

9.9.4 Tema 4: Integración de cuerpo y mente

No hay mucho que decir al respecto salvo que aunque ahora se da por supuesto, FM fue verdaderamente uno de los grandes pioneros modernos en insistir en la unidad psicofísica. La integración psicofísica. Tratar el cuerpo como una unidad.

9.9.5 Tema 5: Búsqueda del funcionamiento natural (la no-interferencia)

Lo que nosotros llamamos no-hacer podía ser descrito como eliminar las interferencias con la actividad esencial del organismo.

En la práctica, al estar aquí de pie necesito inhibir todos los esfuerzos innecesarios para sostenerme artificialmente, necesito dirigir para facilitar el funcionamiento natural de aquellos músculos y otras partes que han de operar contra la gravedad para mantenerme de pie y ¡he de liberar las considerables tensiones causadas por el esfuerzo de estar aquí de pie hablándoles a todos ustedes! Al tener funcionando el equilibrio natural de la cabeza y la columna vertebral, también estaré ayudando a mi respiración, circulación y digestión, a todos mis sistemas de soporte a funcionar naturalmente.

El despojarse de la actividad no esencial para permitir el funcionamiento natural es obviamente una parte importante de nuestro trabajo.

9.9.6 Tema 6: Búsqueda de un núcleo central para integrar las partes, un Centro, Sí mismo o “Yo”

Bien, el Control Primario. El control primario es ciertamente esa relación dentro de nuestro cuerpo que integra las diferentes partes del cuerpo. Nos integra en un ámbito físico y neurofisiológico. Y misteriosamente, también parece que nos ayuda a sentirnos más integrados psicológicamente cuando tenemos este equilibrio primario funcionando en nosotros mismos. En la mayoría de nosotros en la sociedad moderna, estos dos aspectos, pensamiento y sentimiento, están muy desencajados, en desarmonía.

El buen funcionamiento del control primario (equilibrio de cabeza/cuello/espalda) es probablemente un indicador de cómo se siente alguien y de su estado de salud, tanto física como psicológicamente.

También puede que sea un indicador del grado en que la persona es capaz de actuar auténticamente, comportarse y comunicarse desde su más profundo yo.

(Esto es algo en lo que todos necesitamos trabajar, consciente y continuamente, sin importar cual sea nuestro grado de experiencia.)

9.9.7 Tema 7: Renovado interés por la “fuerza vital”, la bioenergía, el chi, el prana, etc.

Ahora este es un tema complicado, pero yo diría que la forma de hablar sobre la Dirección dentro de la Técnica Alexander tiene relación con este tema. Es complicado porque algunos maestros de Alexander se sienten extremadamente atraídos por este modo de pensar y otros son extremadamente contrarios a ello y preferirían que no discutiéramos estas cosas para nada o que no usáramos estos términos. (Y la fuerte división de opinión sobre este tema es muy visible también en otras disciplinas.)

Respecto a esto, yo estaba fascinado al descubrir que una revista llamada *Diario de Medicina Alternativa* publicaba su descripción de un desacuerdo entre dos organizaciones líderes representantes de la medicina complementaria y alternativa de este país. Una de ellas, el Instituto de Medicina Complementaria, dice lo siguiente:

El papel de la Técnica Alexander

La filosofía de todas las terapias naturales depende de una valoración de las llamadas “energías vitales”. Cuando se interrumpe la energía, ocurren una serie de problemas que potencialmente podrían resultar en una disminución del bienestar o producir síntomas de enfermedad. Las terapias naturales intentan, mediante métodos individuales, restaurar el flujo natural de la energía vital eliminando las causas de estos problemas. La capacidad del practicante de entender la condición de las “energías vitales” es por tanto crucial para el éxito del tratamiento. (*The Journal of Alternative Medicine*, septiembre de 1986.)

Según el Diario, la otra organización, el Consejo de Medicina Complementaria y Alternativa, no dice nada públicamente sobre estas cosas y parece que piensa que sería mejor no discutir tales cosas en público. Así que no somos los únicos en sentirnos divididos sobre este asunto.

Un modo útil de ayudar a salvar esta división es tratar las descripciones de los flujos de energía en el cuerpo como descripciones de fenómenos subjetivos. En otras palabras, cuando los sabios chinos de hace muchos siglos practicaban sus meditaciones taoístas y los ejercicios para elevar el chi, todos experimentaban sensaciones que describían como el flujo de la energía a través de los canales del cuerpo. Que existan o no tal energía y tales canales, no altera el hecho de que suficiente gente experimentaba las mismas sensaciones como para que sus descripciones pasaran de generación en generación.

A veces nos quejamos de lo inadecuado del lenguaje para describir las sensaciones cinestésicas, así que podríamos considerar útiles las descripciones de las energías vitales, el chi o el prana, como extensiones del lenguaje cinestésico, el nuevo modo de describir las sensaciones internas. Podríamos decir: “Se siente como si la energía fluyera de aquí a aquí”, sin tener que imputarle realidad objetiva. Ciertamente, en la conversación casual los maestros de Técnica Alexander tienen tendencia a referirse a la dirección como si esta fuera un flujo de energía. Decimos que un maestro tiene “una dirección muy fuerte” o “mucho dirección”. Y los maestros hablan de un flujo hacia arriba a través de la columna vertebral.

En los clásicos taichí (escritos tradicionales que describen el taichí chuan) se dice que ustedes deben dirigir sus movimientos mentalmente y no mediante fuerza muscular y entonces ustedes desarrollarán chi o energía vital. Me parece que esta no es una mala descripción de la dirección sin usar nuestro vocabulario.

9.10 Conclusión

Esto acaba nuestro recorrido por el espectro psicofísico. Creo que es un ejercicio válido y valioso observar el contexto más amplio de lo que ha estado ocurriendo a nuestro alrededor, extrapolar los temas comunes y ver cómo nos relacionamos con ellos. Espero que ustedes también lo hayan encontrado valioso. Tan sólo les recordaría al final como hice al principio, que necesitamos mirar todo esto con lentes bifocales. Para ver con los lentes de lejos cuánto tenemos en común con actividades y ocupaciones en las que muchos miles de personas han estado involucradas a lo largo de este siglo (ustedes podrían llamarlo, la evolución de la conciencia en el cuerpo físico), pero para ver también con los lentes de cerca cómo hacemos una contribución única, precisa y práctica a ese amplio contexto.

9.11 Posdata

Después de esta conferencia se me preguntó dónde pondría la Técnica Alexander en el cuadro del principio de este capítulo. Tras reflexionar, me parece que la Técnica es la ventana a través de la cual nosotros, como maestros de Alexander debemos ver todo el cuadro. Cualquiera que trabaje en una de las otras disciplinas mencionadas aquí, podía preparar una conferencia similar y un esquema similar, quitando su propia disciplina y encontrando un lugar para la nuestra en el esquema. Su propia disciplina sería la ventana a través de la cual él vería el contexto mayor.

Biografías

Biografías

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 por 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 maestros 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 Society of Teachers of the Alexander Technique (STAT, Sociedad de Maestros de Técnica Alexander) en 1980 y fue presidente de STAT en 1985 y 1986, tiempo durante el cual inició el traspaso de STAT a sociedades nacionales afiliadas.

Luego pasó tres años en Australia dirigiendo la Escuela de formación de maestros de Melbourne y consiguiendo nuevamente una gran consulta privada.

Tras esta época en Australia, regresó al Reino Unido como director del curso de formación de maestros de Brighton, East Sussex, de 1990 a 2002. También editó STATNEWS de 1990 a 1992.

John 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 pudo, durante los años 1970, 80 y 90, 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 (cofundadoras 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 (Capítulo 7. ¿Adónde vamos? de *Conferencias y artículos*) 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.

En su interesante página web [Explaining the AT](#) hay los originales en Inglés del [blog](#) y las [Conferencias y artículos](#) que John va actualizando. Para contactar con él: jnichollsat@gmail.com.

El **Dr. Seán Carey** obtuvo un doctorado en Antropología social en la Universidad de Newcastle-upon-Tyne en 1979. Ha dado clases para posgraduados en la Politécnica de Newcastle-upon-Tyne y en la Universidad de Dar es Salaam, Tanzania y en 1982 volvió a Inglaterra con una beca de investigación en Antropología Urbana en la Universidad de Londres. Es miembro del Real Instituto Antropológico. Ha dado clases y efectuado investigaciones en las Universidades de Northumbria, Royal Holloway, Londres y la Escuela de negocios de la Universidad de Roehampton. Es miembro jefe de investigación de la Escuela de Ciencia social y miembro del Centro de Dinámica de la identidad étnica (CODE) de la Universidad de Manchester.

Seán empezó a asistir a clases de Técnica Alexander cuando estaba estudiando Ciencia social en la Universidad de Newcastle-upon-Tyne como parte de su rehabilitación tras un accidente de motocicleta. Quedó tan fascinado con la Técnica que continuó formándose como maestro de Alexander (de 1982 a 1986) en Alexander Teaching Associates de Londres y ahora enseña la Técnica en Londres y en Hertfordshire. Es coautor de *Hablando en persona: Walter Carrington entrevistado por Seán F. Carey sobre la técnica de F. M. Alexander* (1986), *Explicando la Técnica Alexander: Los escritos de F. Matthias Alexander (Conversaciones de Walter Carrington y Seán F. Carey, 1992)* y *Modelos básicos de la Técnica Alexander: Marjory Barlow conversando con Seán Carey* (2011). Es el autor de *Exploring the Alexander Technique with Walter Carrington: Lessons and Games* (2023). Es autor también de *Alexander Technique in Everyday Activity: Improve how you sit, stand, walk, work and run* (2015). Seán ha trabajado en cinco cursos de formación de maestros aprobados por STAT de Londres, de la que es miembro.

seanfcarey@aol.com



John Nicholls



Seán Carey