

APRENDIZAJE  
DE LA  
TÉCNICA  
ALEXANDER

MANUAL DEL ALUMNO

BARBARA CONABLE

WILLIAM CONABLE



**Aprendizaje de la Técnica**  
**Alexander**

Título original:

*How to Learn the Alexander Technique*

*A Manual for Students*

Publicado en inglés por Andover Road Press;

Columbus, Ohio (EE.UU.)

Traducción: Alejandra Devoto -Barcelona (España)

Maquetación: Montserrat Codina y Ariel Reinhardt Design - Barcelona (España)

Coordinación: Barbara Hamilton , Denver (EEUU)

Las ilustraciones han sido adaptadas del libro *The Body Moveable*, de David Gorman, con el consentimiento del autor.

Las fotografías de la pág. 12 son de Alma Frank; con el consentimiento de Deborah Caplan.

@1991, 1992 by Barbara H. Conable y William Conable

@1992, 1994 para la traducción

Primera edición: 1992

Segunda edición: 1994

Reservados todos los derechos

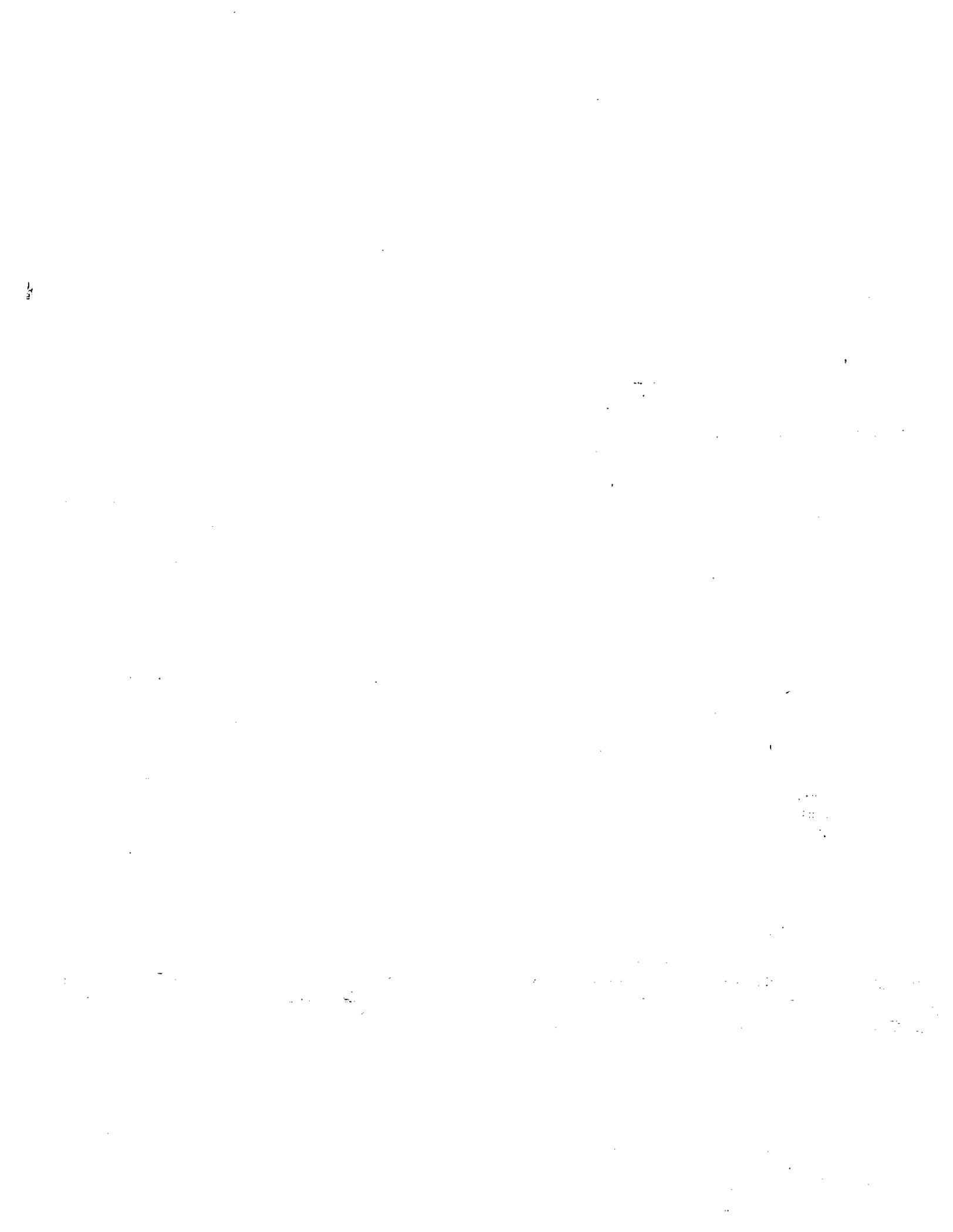
## Indice

Indice de ilustraciones .....	IX
Prólogo a la revisión de 1992 .....	XI
I. Introducción al estudio de la Técnica Alexander .....	1
II. Aprendizaje de la Técnica Alexander: Un modelo de aprendizaje.....	16
III. El sentido cinestésico y cómo utilizarlo para aprender la Técnica.....	20
Cómo aprovechar el sentido del movimiento .....	22
La cinestesia no es más que uno de los elementos .....	27
de la "conciencia corporal" .....	27
Propriocepción .....	28
Emociones .....	30
Energía .....	32
Campo unificado de atención.....	33
IV. El mapa corporal y la manera de corregirlo.....	34
Cortar el pastel en cuadrados .....	48
Posturas mecánicamente ventajosas.....	50
El feliz "mapping" de los brazos .....	57
Los continentes del cuerpo.....	62
V. La utilidad del mapa muscular .....	64
VI. Orígenes y teoría de los mapas, por William Conable .....	68
VII. Errores comunes en los mapas .....	74
La cabeza:.....	74
El cuello: .....	74
La lengua:.....	75
Los labios: .....	76
El rostro:.....	77
La garganta:.....	77
La mandíbula:.....	77
Los pulmones: .....	77
El diafragma: .....	78
Las costillas:.....	78
La espalda: .....	79
La columna vertebral: .....	80
La pelvis: .....	80
El sacro:.....	80
El cóccix:.....	81
Las articulaciones de las caderas: .....	81
La parte inferior de la pelvis:.....	81
La rodilla: .....	82
El tobillo:.....	82
El pie: .....	83
El hombro:.....	83
El codo: .....	84
La muñeca: .....	85
La mano:.....	85
VIII. Para los profesores: .....	88
Cómo ayudar a los alumnos con sus mapas .....	88
Mide tus palabras .....	92
Sigue controlando.....	93

IX. Para los músicos.....	96
Las consecuencias del “tirando hacia abajo” en la ejecución.....	96
Los demás instrumentos de cuerda .....	99
Instrumentos de viento de madera y metal .....	100
La percusión.....	102
Las articulaciones inferiores del brazo .....	103
X. Para los actores.....	108
La cuestión del miedo al escenario .....	109
La cuestión de la máscara .....	110
Hablar y cantar son movimiento.....	111
La cuestión de la proyección .....	111
XI. Para los cantantes.....	114
La mandíbula.....	126
Articulación.....	128
A quién creer.....	129
XII. Para los bailarines.....	132
Las leyes de la columna vertebral.....	133
XIII. Para los que hacen ejercicios físicos.....	138
Tipo y finalidad de los ejercicios.....	138
Cuando se trata de ejercicios terapéuticos.....	139
Alexander y la práctica del aerobio: Andar y correr.....	141
Natación .....	142
Ciclismo .....	143
Danza aerobia.....	143
Ejercicios para aumentar la flexibilidad .....	144
Precalentamiento .....	146
Estiramientos.....	146
Yoga y T'ai Ch'i.....	146
Para los levantadores de pesos.....	147
Deportes .....	148
Dormir y descansar.....	149
Descanso.....	153
XIV. Para los que han sido objeto de malos tratos o violencia .....	156
XV. Relación de la Técnica Alexander con otros tipos de “bodywork” .....	158
XVI. Cómo escoger a tus profesores de la Técnica Alexander.....	160
Cómo encontrar buenos libros sobre la Técnica Alexander, por John Coffin.....	168
Libros recomendados, por John Coffin.....	170
Nota sobre los autores.....	176
Glosario .....	179

## Indice de ilustraciones

Los músculos del cuello .....	4
El esqueleto visto de lado.....	6
“Tirando hacia abajo” .....	7
F.M. Alexander enseñando.....	13
Margaret .....	14
Músculos del cuello.....	38-39
El cráneo y su extremidad, la mandíbula.....	42
El cráneo visto desde abajo.....	43
Los músculos de la espalda.....	44
El esqueleto visto de lado.....	45
El esqueleto visto de lado, sostenido por la espalda.....	46
La columna vertebral.....	47
La columna lumbar y la pelvis.....	51
Distribución del peso por la pelvis.....	52
La pelvis vista de lado.....	53
La rodilla .....	55
El brazo .....	57
El “mapping” correcto y erróneo de las articulaciones del brazo.....	58
El hombro y las costillas vistos desde arriba.....	60
El brazo .....	104
Rotación del antebrazo.....	105
La cabeza y el cuello: corte transversa .....	115
Los pulmones vistos de frente (con otras vísceras) .....	117
Los pulmones vistos de atrás (con otras vísceras) .....	118
Los pulmones vistos de lado (con otras vísceras).....	119
El diafragma .....	124-125
El movimiento de la mandíbula .....	127



## Prólogo a la revisión de 1992

Escribir un libro es como tener un hijo. Hace falta familiarizarse con aquello que uno ha dado a luz. He producido este Manual y he dejado transcurrir más de un año para comprobar su grado de utilidad. La esperanza de que fuera provechoso para mis alumnos se ha visto más que colmada. Los que verdaderamente conviven con el libro y juegan con él, lo releen, le agregan dibujos y preguntas, y lo traen a las clases en realidad aprenden más de prisa y parecen seguros de lo que han aprendido. Muchos otros profesores de la Técnica me han dicho que lo mismo sucede con los suyos. El Manual ha sido provechoso para nuestros alumnos internos, para los de arte escénico, y para aquellos que lo han adquirido en convenciones, como la del Gremio de Organistas, celebrado en junio en Atlanta (Estados Unidos).

Pero al escribir este Manual no se me ocurrió que podría ser beneficioso para profesores de música con conocimientos de la Técnica Alexander. Y en este terreno el libro resulta de suma utilidad, ya que estos profesores de música saben demasiado acerca de la Técnica y los beneficios que representa para ellos mismos como para no hablar de ella con sus alumnos; pero el problema es que no han sabido compartir con ellos ni siquiera los conocimientos más elementales de Alexander. Cuando los estudiantes de música leen este Manual, y asimilan los conceptos que incluye, mejoran su aprendizaje incluso aunque no tengan el privilegio de asistir a clases de la Técnica. No pensé que podría ocurrir algo así. Escribí el libro pensando en alumnos habituales de la Técnica Alexander, pero no voy a discutir un éxito tan evidente: el libro ayuda a los alumnos de música que estudian con profesores que son conscientes de su cuerpo. Por lo tanto, al hacer esta revisión he tenido muy presentes a esos profesores y esos alumnos.

La experiencia de los alumnos con el Manual ha más que confirmado mi convicción de que el mapa corporal (“body mapping”) desarrollado por William Conable es un medio fundamental para el aprendizaje de la Técnica. Tenía la intención de tratar ambas cuestiones por separado (por un lado la Técnica Alexander y por el otro, el mapa corporal), así que me había propuesto escribir un libro junto con Bill Conable sobre el mapa corporal para profesores de la Técnica, o de otras cosas. Pero la experiencia con el Manual me ha hecho cambiar de opinión al respecto. Pienso que podemos incluir en este libro lo fundamental sobre el trabajo de “mapping”, y mantenerlo al alcance de quienes más lo necesitan: nuestros alumnos.

También ha motivado mi decisión una frase del *Tao Te King*: “Percibir lo más pequeño, tal es la clarividencia.” El “body mapping” comparte con la Técnica

Alexander la virtud suprema de la elegante simplicidad. Me parece que cuando se explica la noción del mapa corporal con sencillez y de forma directa, cada uno la amplía y la elabora en la medida de sus necesidades. Un cantante necesita un mapa preciso y detallado de la respiración; un ceramista, no, pero en cambio tiene que comprender muy bien cómo trabajan las muñecas. Tanto el uno como el otro precisan un conocimiento profundo del control primario, que cada uno recupera con mayor facilidad dentro del contexto de un mapa corporal cada vez más detallado y preciso.

En resumen, en esta revisión quiero incluir una explicación sencilla de todo lo que vamos aprendiendo acerca del "body mapping" que contribuye al aprendizaje de la Técnica Alexander. Por este motivo, el nombre de Bill Conable aparece en la portada junto al mío, porque él fue quien descubrió el mapa corporal, tal y como lo conocemos ahora.

## I. Introducción al estudio de la Técnica Alexander

Este manual está hecho con la intención de servirte de ayuda en el estudio de la Técnica Alexander. Consérvalo a mano, trabaja con él a diario, o con la frecuencia que prefieras, hojéalo, juega con él, disfrútalo.

La Técnica Alexander es un método sencillo y práctico para mejorar la facilidad y la libertad del movimiento, el equilibrio, la sustentación, la flexibilidad y la coordinación. Mejora la representación y, por lo tanto, constituye un instrumento valioso para actores, bailarines y músicos. La práctica de esta Técnica perfecciona e incrementa la sensibilidad cinestésica y ofrece al intérprete un control fluido y vivo, en vez de rígido. Le proporciona un medio que le permite mejorar el uso de una parte (la voz, o el brazo que pasa el arco, o la pierna extendida) gracias al mejoramiento del uso del cuerpo en su totalidad.

Nota: Los pronombres femeninos y masculinos están distribuidos al azar por el texto. Me parece que están bastante bien repartidos.

Los siguientes son los principios de Alexander, como los llaman algunos, o sus descubrimientos, según otros:

### *El control primario*

El control primario es el mecanismo inherente e intrínseco para mantener el equilibrio y sostener el cuerpo. Garantiza una verticalidad sin esfuerzo y la sustentación y fluidez del movimiento. El control primario depende, como ya veremos, de la conservación o la recuperación de la relación dinámica entre la cabeza y la columna vertebral, tanto en estado de movimiento como de quietud.

### *“Tirando hacia abajo”*

Si se supone que gozamos de una verticalidad sin esfuerzo, ¿cómo es que a tantos de nosotros nos cuesta estar erguidos? Porque interferimos con las fuentes intrínsecas del equilibrio y el apoyo. Imponemos a todo el cuerpo una pauta de tensión que hace peligrar el control primario. Alexander designaba esa pauta de tensión con el nombre de “tirando hacia abajo” (“downward pull”).

### *El control consciente constructivo*

Alexander aprendió que se puede inhibir conscientemente la pauta de tensión impuesta, que él denominaba “tirando hacia abajo”, y cooperar de forma consciente con el control primario, facilitándolo, recobrando así la gracia y el equilibrio del movimiento y la soltura para estar de pie o sentado.

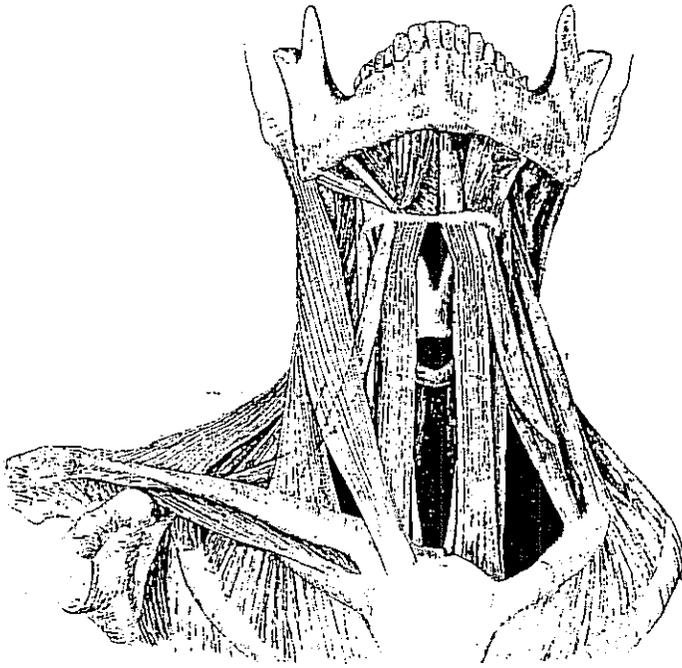
Tal vez te parezca, como a muchos otros alumnos, que empleamos la palabra “control” de una manera extraña. En ese caso, tal vez te convenga, como me ha convenido a mi, consultar un diccionario. Allí he encontrado diversas definiciones de la palabra “control” que destacaban la dominación o la orden; pero a continuación hallé una definición en el sentido de guía o normativa. Creo que Alexander estaba pensando en una guía o normativa consciente y constructiva, una cooperación consciente con la fuente del apoyo psicomotor que tenemos dentro.

Formulo los descubrimientos de Alexander en forma de Leyes del Movimiento Humano; me refiero a leyes en el sentido científico, universales e invariables. Creo que son dos.

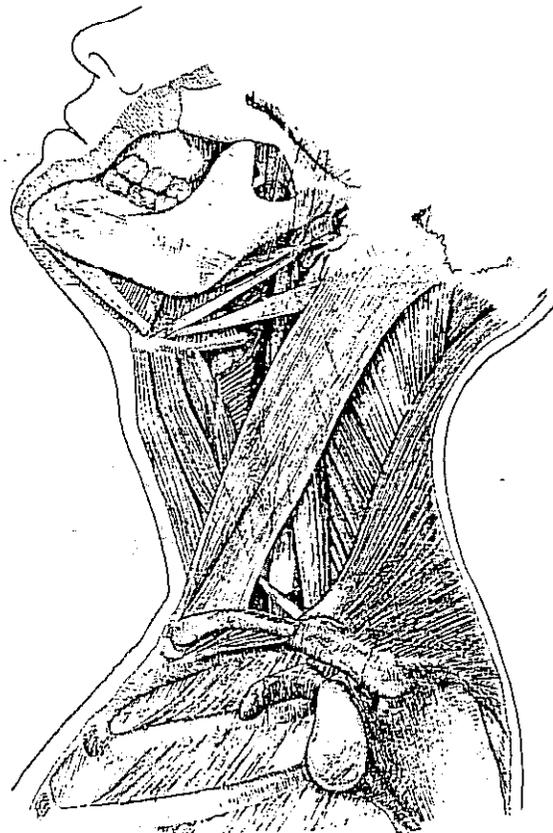
I. El hábito de tensionar los músculos del cuello provoca un tensionamiento previsible e inevitable de todo el cuerpo. La liberación del tensionamiento de la totalidad debe comenzar con la liberación de los músculos del cuello.

II. En el movimiento, cuando es libre, la cabeza encabeza y el cuerpo va detrás. Sobre todo, la cabeza encabeza y la columna sigue, en una secuencia.

En las páginas siguientes analizamos estas Leyes para que comprendas bien su funcionamiento.



**Los músculos del cuello**



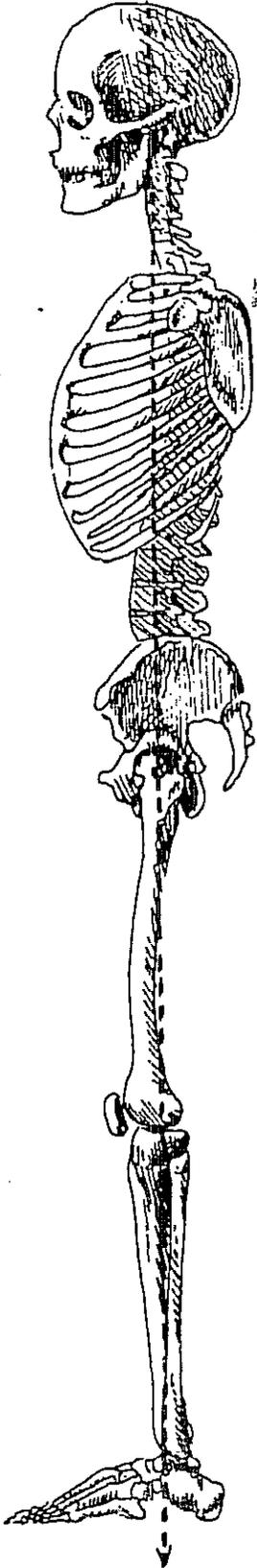
**Primera ley del movimiento humano: El hábito de tensionar los músculos del cuello provoca un tensionamiento previsible e inevitable de todo el cuerpo. La liberación del tensionamiento de la totalidad debe comenzar con la liberación de los músculos del cuello.**

Los músculos que aparecen en la página anterior constituyen el grupo muscular más importante del cuerpo en cuanto a libertad y soltura del movimiento. Si al moverte tensionas estos músculos, todo el cuerpo se pondrá tenso también. Ningún otro grupo muscular tiene esta capacidad. Si tensas los demás grupos musculares (por ejemplo, los abdominales o los músculos de los glúteos), se produce una adaptación local a esa tensión, que será idiosincrásica, propia de ti y tus circunstancias. Pero si tensas los músculos del cuello, experimentarás una contracción en todo el cuerpo, que tendrá un aspecto y producirá una sensación muy semejante a la que se produce en otras personas. Esta contracción de todo el cuerpo, como respuesta a una contracción habitual de los músculos del cuello, es lo que se denomina "tirando hacia abajo".

¿Por qué el estado de los músculos del cuello determina el estado de la totalidad, en el movimiento? Por dos motivos:

1. La tensión del cuello distorsiona la relación de descanso de un hueso con otro, dentro del sistema óseo, y pone en peligro la capacidad del esqueleto para distribuir adecuadamente el peso.

2. La tensión del cuello interrumpe el apoyo muscular involuntario para el movimiento voluntario.



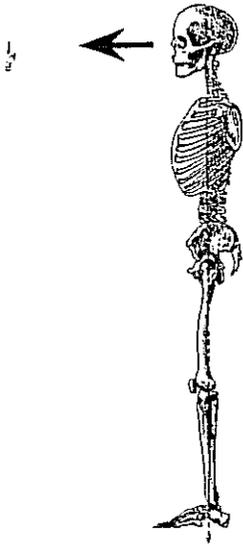
línea de la gravedad

El primer motivo resulta muy fácil de comprender si analizamos la forma en que se distribuye el peso por la estructura ósea. Observa que el peso de la cabeza se concentra en la porción de la columna vertebral que sirve para soportar la carga, que es la mitad anterior. (La parte posterior de la columna, vista de lado, alberga el sistema nervioso y no carga nada de peso.) Verás que el peso se distribuye hacia abajo mediante las curvas cervical y torácica de la columna vertebral, hacia las grandes vértebras de carga que se encuentran entre las costillas y la pelvis. A continuación, el peso pasa a la articulación de la cadera, continúa hacia la articulación de la rodilla y la del tobillo, y desde allí por todo el pie, hasta el suelo. He aquí una arquitectura hermosa y eficiente.

Pero esta arquitectura es eficiente hasta que tensamos los músculos del cuello; entonces ponemos en peligro esa eficiencia. Como los músculos del cuello son los músculos que mueven la cabeza, y puesto que un músculo tenso se acorta, al tensar los músculos del cuello la cabeza se desplaza de su relación de descanso con la columna vertebral y se producen a continuación una serie de compensaciones. En general, la zona dorsal de la columna se desplaza hacia atrás, presionando la parte lumbar de la espalda. Para aliviar la presión sobre esta parte, la pelvis a menudo se inclina de tal manera que las articulaciones de la cadera se adelantan; entonces las piernas se tensan y la rodilla y el tobillo pierden agilidad. Esto produce una alteración de la manera de andar, además de un esfuerzo para mantener la verticalidad. Asimismo, se distorsiona la relación de descanso entre la estructura del brazo y la columna; pero de esto hablaremos en detalle más adelante.

Toda la pauta de contracción comienza con la alteración de la relación entre la cabeza y la columna porque los músculos acortados del cuello desplazan la cabeza y su contracción se convierte en algo habitual. La cabeza no consigue recuperar la relación de descanso, lo cual resulta desastroso para la calidad de sus movimientos, ya que la relación de descanso se encuentra en el sitio desde el cual resulta más fácil moverla en cualquier dirección. De hecho, la movilidad de la cabeza queda restringida en la medida en que los músculos se tensan.

¿Qué cambia en la relación entre la cabeza y la columna? La cabeza se adelanta con respecto a la columna,



y se aproxima al suelo.



y al mismo tiempo se inclina hacia atrás.



Alexander mencionó dos de estas tres direcciones cuando dijo que la cabeza se desplaza hacia abajo y hacia atrás, si se utiliza mal. Me parece importante mencionar la tercera dimensión de este movimiento, porque los alumnos que saben que tienen que mover la cabeza hacia adelante y hacia arriba para recuperar la relación de descanso con la columna algunas veces sienten que toda la cabeza retrocede con respecto a la columna y piensan que están haciendo algo incorrecto. No es así; simplemente perciben el movimiento de la cabeza en relación con la columna, en vez de su adelantamiento para corregir esa inclinación hacia atrás. ¿Lo habéis comprendido?

Recapitulemos: el primer motivo que hace que el estado de los músculos del cuello determine el estado de la totalidad es que el hábito de tensionar distorsiona nuestro esqueleto de tal manera que impide una adecuada distribución del peso. La compensación por la pérdida de esta eficiencia es lo que percibimos como el esfuerzo para mantenernos erguidos.

El segundo motivo por el cual el estado de los músculos del cuello determina el estado de la totalidad es que el “tirando hacia abajo” pone en peligro el soporte muscular de los reflejos del cuerpo. Frank Pierce Jones ha investigado el peligro que supone para el soporte de los reflejos. Para conocer estas investigaciones, consulta su libro *Body Awareness in Action* (“La conciencia corporal en acción”) y todos los artículos que ha publicado en revistas médicas y científicas. Otros científicos, entre los que se incluye el Dr. David Garlick, un médico y fisiólogo australiano, están repitiendo los trabajos de Jones y utilizándolos para obtener un conocimiento cabal de los mecanismos posturales del cuerpo. En este manual ni siquiera intentamos resumir la información científica sobre esta cuestión porque es muy fácil de conseguir por otros medios y porque lo que aquí nos interesa es la aplicación práctica de lo que se comprueba con esos trabajos.

Lo que tiene una profunda importancia práctica es lo siguiente. Existen dos categorías de actividad muscular: voluntaria e involuntaria. Nosotros experimentamos directamente la actividad voluntaria. Cuando muevo el brazo para alcanzar un vaso con agua, sé que lo muevo y experimento la sensación de un movimiento evidente. Sin embargo, sólo aprecio de forma indirecta la actividad muscular involuntaria que me mantiene erguida mientras trato de alcanzar el vaso, así como sólo siento de forma indirecta el latido de mi corazón o el ascenso y el descenso del diafragma. En realidad, lo experimento de manera indirecta, como una sensación de apoyo o equilibrio. Si los humanos experimentásemos todo esto directamente, como sentimos el movimiento de un brazo, las sensaciones nos abrumarían.

Pero he aquí la dificultad. La pauta de tensión que Alexander ha denominado "tirando hacia abajo" dificulta, o rechaza, o neutraliza las pautas involuntarias que nos sostienen. Habitualmente, esas pautas reflejas involuntarias nos alargan, sobre todo cuando incluyen a la columna. "Tirando hacia abajo" nos acorta. Como consecuencia, se produce un esfuerzo por mantener la verticalidad que muchas personas aceptan como algo natural, confundiendo el esfuerzo de compensación con el esfuerzo de verticalidad. En ocasiones, cuando estas personas experimentan la verticalidad sin esfuerzo, por primera vez desde su infancia, sienten que están a punto de caerse.

O lo que es peor, el movimiento voluntario pierde cualidades en la medida en que pierde su apoyo involuntario. Supón que quiero alcanzar un vaso con agua. Si permito que mis reflejos posturales fluyan libremente, me siento equilibrada y sostenida, y el movimiento será fácil y vigoroso. De lo contrario, sentiré el esfuerzo de fondo *más* un esfuerzo excesivo para alcanzar el vaso.

Por lo tanto, podemos sintetizar el objetivo de la Técnica Alexander en una sola frase: El objetivo de la Técnica Alexander es aprender a sacar el máximo provecho de la estructura ósea (provecho mecánico, en palabras de Alexander) y del soporte muscular involuntario para el movimiento voluntario.

POSIBLE  
DEFINICION

TEC. ALEXANDER

**Segunda ley del movimiento humano: En el movimiento, cuando es libre, la cabeza encabeza y el cuerpo va detrás. Sobre todo, la cabeza encabeza y la columna sigue, en una secuencia.**

Esta pauta de la cabeza que encabeza y la columna que sigue es común a todos los vertebrados, de manera que la puedes encontrar en la naturaleza, dondequiera que vayas. Algunas personas acceden con mayor facilidad a los conocimientos que ya poseen acerca de la cabeza que encabeza cuando piensan en el movimiento animal. ¿Recuerdas lo que hace un gato cuando se levanta, después de descansar? Lo primero que ocurre es que la cabeza se empieza a mover exactamente en el punto donde está situada la articulación con la columna. (No olvides que sólo nos movemos donde tenemos articulaciones, de modo que si se mueve la cabeza, se tiene que mover donde se articula con la columna.) A continuación se produce una ola de activación a lo largo de la columna del gato, que dura medio segundo. Mientras se produce esta activación tiene lugar un alargamiento perceptible de la columna. El lomo del gato parece revivir. Sólo allí entran en acción las patas. Parece que encajan simplemente, naturalmente, cuando les llega el turno, en el movimiento vivo que ha activado la columna. Entonces, dondequiera que se dirija el gato (subir a un sofá, bajar del sofá, inclinar la cabeza dentro de un cuenco para beber, revolcarse con otro

gato, girar una esquina, o incluso retroceder), primero irá la cabeza, seguida de la columna, y este *movimiento primario* (el primer nombre dado por Alexander al control primario) se mantiene como el contexto dentro del cual se producen todos los demás movimientos. Si eres capaz de imaginar esto con toda claridad, tienes un asidero para el movimiento primario que la Técnica Alexander puede liberar en ti.

Ahora recuerda dónde has encontrado esto mismo en el movimiento humano. Si alguna vez has visto encestar a Michael Jordan, o a Eric Davis batear, o a Patricia McBride ponerse de puntillas, o a Michael Moschen haciendo juegos malabares, o a Aprilla Milo cantando un largo, has visto el movimiento primario en acción. Estas personas activan, en un movimiento vertical, el mismo soporte de los reflejos para el movimiento que el gato activa en sentido horizontal. Exactamente el mismo. Y ese soporte, ese alargamiento, proporciona al movimiento humano la misma gracia e integridad que admiramos en los animales.

O si no, observa cómo gatean los niños pequeños. Me encanta que mis alumnos traigan a clase un niño pequeño. Así podemos observarlo y ver cómo su cabeza encabeza y el cuerpo va detrás, y podemos gatear junto con el niño. Una semana antes de escribir esto, di una clase en la Universidad del Estado, en Memphis, y tuve la suerte de que una niña de alrededor de diez meses acompañara a su madre a la clase. La niña estaba contenta y dispuesta a moverse y se encontró enseguida en mitad del estudio, rodeada por veinte bailarines que imitaban cada uno de sus movimientos. Esto le pareció muy entretenido y proporcionó a los bailarines mucho que imitar. Esa niña enseñó más a los jóvenes bailarines acerca de las fuentes de la gracia y la libertad corporal de lo que hubiera podido enseñarles yo, sin su ayuda, al cabo de muchas horas, porque su control primario no se encontraba prisionero de las contra-contracciones.

Vi cómo esos bailarines aprendían de la niña a tener más confianza en sus propios cuerpos. Ví cómo se planteaban que esa misma organización y soporte que poseía la niña eran intrínsecos en ellos y podían ser liberados. Aprendieron que podían colaborar de forma consciente con esa pauta involuntaria, que podían experimentar conscientemente esa pauta como un impulso poderoso hacia el alargamiento de sus columnas vertebrales. Durante la sesión, descubrieron que si controlaban ese impulso cuando andaban de puntillas o doblaban las rodillas, conseguían un movimiento ligero y organizado que conducía fácilmente al movimiento siguiente.

Algunas veces, hay personas que ven frustrados sin intentos de liberar su control primario a causa de una sensación desalentadora del poder del hábito, la

fuerza del “tirando hacia abajo”. Les digo: “Aunque os sintáis frustrados, no os desaniméis. Lo conseguiréis. Porque no importa lo fuerte que pueda ser un hábito, ni siquiera se puede comparar con la fuerza del control primario. Gracias al control primario, unos osos polares que pesan 900 kg son capaces de trepar por acantilados de 3 m como si no pesasen nada. Lo he visto con mis propios ojos en el Zoo de St. Louis (EE.UU.). Y por antiguos que sean tus hábitos de contracción, nunca serán tan viejos como tu control primario, que te acompaña desde unas pocas semanas después de la concepción. Y lo más milagroso es que el control primario no desaparece jamás, aún a pesar de las décadas de contra-contracción. Aguarda allí, en tu columna, como el bulbo durante el invierno, hasta que lo ilumines con el sol de tu inteligencia para poder florecer”. O, como dijera una vez A.R. Alexander: “Tened paciencia, ateneos a los principios y estos se abrirán como una enorme coliflor”.

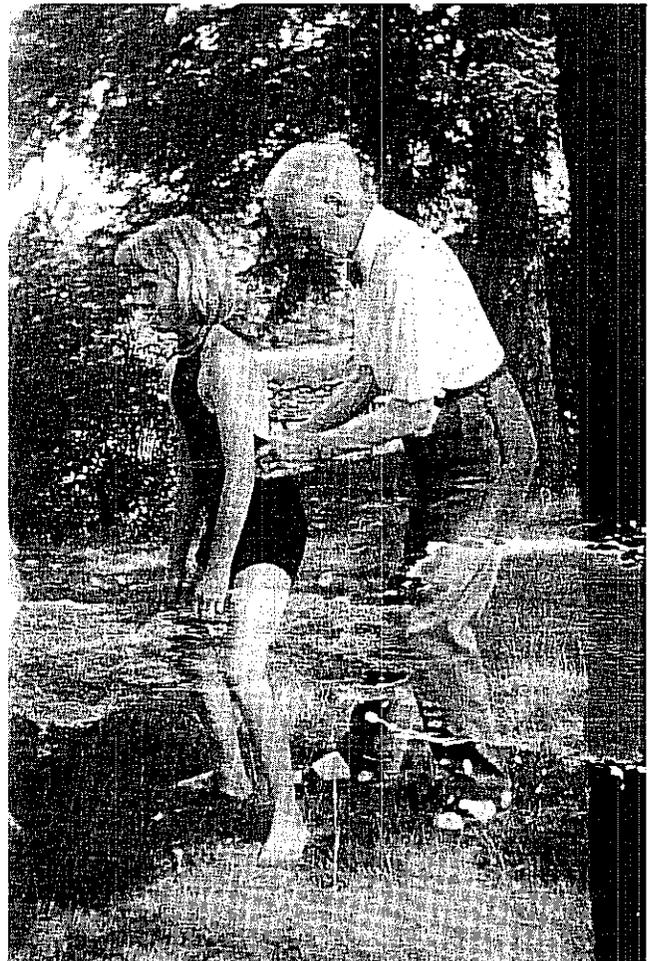
### Escollos

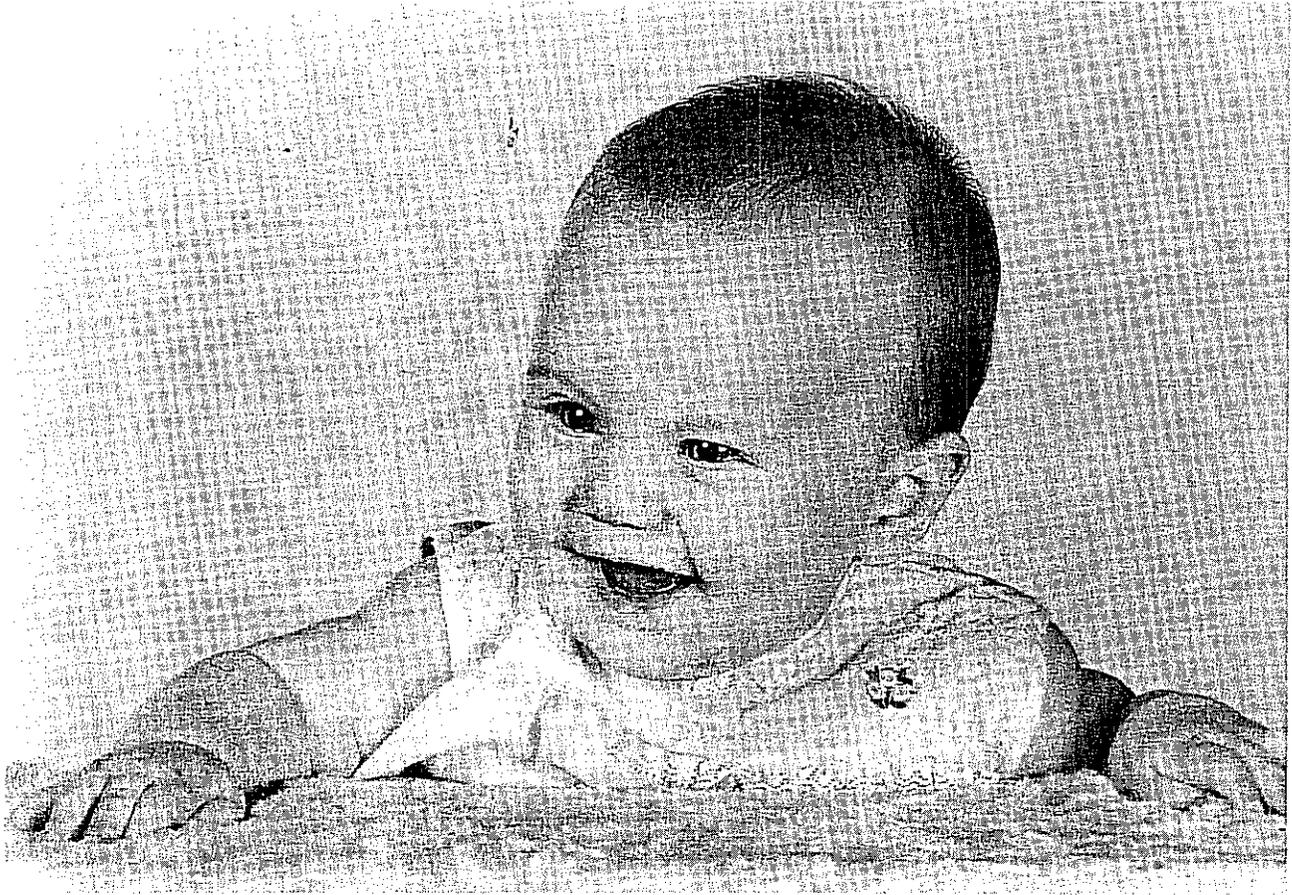
Piensa en la primera narración de aventuras que te venga a la cabeza y recordarás la gran cantidad de peligros que el héroe o la heroína han tenido que enfrentar y vencer, la cantidad de desánimos, o tentaciones, o dragones, o males, en el camino hacia el premio. En tu aventura para liberar tu control primario sólo hay un escollo, aparte del desánimo que ya he mencionado, y este es tratar de HACERLO, en vez de liberarlo. Si en lugar de permitir el alargamiento reflejo de la columna, tratas de alargar esta con un movimiento voluntario del tipo que sirve para recoger un vaso con agua, no conseguirás lo que pretendes sino algo completamente distinto: en vez de liberar, endurecer; en vez de alargar, una sensación de estirar; en vez de ligereza, brincos; no apoyo sino lucha; en lugar de libertad, una postura afectada. Si ves que estás haciendo esto, déjalo. Vete al zoo, o toma un helado, o ponte a leer una novela de misterio, y vuelve sobre el tema más adelante y plantéatelo otra vez.

Hay un elemento de acción en la recuperación del control primario, pero se trata de una acción sutil y compleja. Es la acción de la cooperación. Tú, de forma voluntaria, con un 100 % de intención, cooperas con ese soporte vital, inherente, intrínseco. De manera que también hay un no hacer. No podrías *hacer* la pauta con la que colaboras como no puedes hacer latir tu propio corazón. Está metido dentro de ti en el nivel fisiológico más profundo. Siempre recuerdo el Salmo 139. Mi control primario me acompaña desde que “tú has dado forma a mis partes interiores, desde que tú me has

confeccionado en el vientre de mi madre". Nuestra tarea aquí consiste en recuperar los puntos originales. Nuestra meta es una segunda inocencia.

Para que quede más claro, he incluido en este manual una fotografía de F.M. Alexander después de que recuperara la gracia de su control primario. Observa la soltura de su cuerpo, la falta de esfuerzo de su verticalidad. Después da la vuelta a la página y observa lo mismo en la niña pequeña. La de la niña es la primera inocencia. La de Alexander, la segunda.





Si quieres conocer la manera en que Alexander ha realizado sus descubrimientos, la mejor fuente son sus propias palabras. Alexander ha escrito cuatro libros, que Edward Maisel ha publicado en un solo volumen, titulado *The Alexander Technique: The Essential Writings of F.M. Alexander* ("La Técnica Alexander: Escritos esenciales de F.M. Alexander"). En la mayoría de los casos, recomiendo esta lectura seleccionada, en lugar de los volúmenes originales, más extensos.

Para que te hagas una idea de la manera de escribir de Alexander, aquí tienes un párrafo sobre el control primario, extraído de su libro *The Universal Constant in Living* ("La constante universal en la vida"):

Mientras experimentaba con diversas maneras de usarme a mí mismo, en un intento por mejorar el funcionamiento de mis órganos vocales, descubrí que un uso determinado de la cabeza en relación con el cuello, y de la cabeza y el cuello en relación con el torso y las demás partes del organismo, si se utiliza de forma consciente y continuada, garantiza, como se ha demostrado en mi caso, el establecimiento de una manera de usar la propia persona *como un todo*, lo cual ofrece las mejores condiciones para elevar el nivel de funcionamiento de los diversos mecanismos, órganos y sistemas. Descubrí que, en la práctica, este uso de las partes, comenzando por el uso de la cabeza en relación con el cuello, constituía un control primario de los mecanismos *como un todo*, que comprendía un control *activo* de todo el organismo y que, si yo impedía el empleo del control primario de mi manera de usar, esto redundaba siempre en una disminución de mi nivel de funcionamiento general. Entonces me dí cuenta de que había hallado una forma de resolver si la influencia de nuestra manera de usar afecta nuestro funcionamiento general de un modo negativo, o no; la cuestión era determinar si esta manera de usar impide o no el uso correcto del control primario.



El modelo es tranquilizador en otro aspecto que, para algunos alumnos, adquiere una importancia decisiva. Permite un avance continuo de izquierda a derecha de {}, sin que haya necesidad de mover (. De esta manera el alumno siempre tiene permiso para escoger su comportamiento antiguo si lo necesita, o cuando lo necesita. Un alumno así podría terminar con una escala como esta:



El alumno que se beneficia con esta selección es aquel que atribuye un significado al comportamiento antiguo, que hace que sea muy importante conservarlo en su repertorio. Algunas veces, los alumnos me dicen que las viejas contracciones les hacen sentir protegidos. Un joven me dijo: "Me encanta la nueva liberación cuando estoy con mis amigos, o cuando toco la trompa; pero cuando regreso a casa, por Navidades, vuelvo a descender a mi antigua postura para sentirme a salvo. Creo que si mi padre me viera todo alargado y cómodo, me daría un puñetazo". Este joven precisa su "tirando hacia abajo" en ocasiones como esta, y más adelante notó por sí mismo que recurrir a esta postura a propósito significa una experiencia totalmente diferente a la de hacerlo sin darse cuenta. Más adelante, puede que adquiera la confianza necesaria para poner a prueba su sensación de peligro, sabiendo que siempre puede recuperar la antigua postura si resulta ser verdad que su comodidad y su apariencia molestan a su padre.

Los músicos que se encuentran en ese estado de transición entre tocar en tensión y tocar de una manera libre también precisan ese permiso para recuperar estrategias familiares, sobre todo cuando tienen que interpretar, hasta que realmente consiguen asimilar el nuevo uso. Les digo que usen un control estricto en la medida en que lo necesiten, hasta que se sientan realmente seguros del control fluido. Al comienzo de su etapa de aprendizaje, en sus interpretaciones se suele reflejar un poco de ambos tipos, lo cual está bien, sobre todo si el intérprete dispone de un vídeo de su actuación y puede verlo muchas veces, para ver lo que ha hecho y cómo ha salido.

#### *Cómo usan las manos los profesores de la Técnica Alexander*

Francamente, los profesores de la Técnica Alexander difieren mucho entre sí en cuanto a lo que dicen que están haciendo cuando enseñan con las manos. En este caso sólo hablo de mi propia experiencia. Conviene que le preguntes al resto de los profesores qué es lo que hacen ellos.

Yo hago dos cosas cuando enseño con las manos, y sólo dos, a menos que expresamente diga que estoy haciendo alguna otra cosa, lo cual no es frecuente. Ellas son: invitar la atención cinestésica del alumno y guiar el movimiento. Algunos alumnos se presentan con una buena "conciencia corporal", en cuyo caso no hace falta la invitación y me limito a guiar el movimiento. El movimiento que guío es aquel que incrementa el control primario del alumno o la inclusión de una parte dentro de esa totalidad. Guío con mucha suavidad para que el alumno esté seguro de haber realizado el movimiento. Esto es muy importante. Si está seguro de haber hecho el movimiento a la primera, tendrá la confianza necesaria para hacerlo por sí solo una segunda vez, y una tercera y una cuarta.



### III. El sentido cinestésico y cómo utilizarlo para aprender la Técnica

Para aprender la Técnica Alexander con comodidad y facilidad, es necesario que comprendas el modo sensorial que usas al aprender. Si fueses a un museo a tomar un curso de pintura, utilizarías fundamentalmente el sentido de la vista; si hicieses un curso de música, tu sentido del oído; por lo tanto, estás usando un sentido en particular, el sentido del movimiento, para aprender la Técnica Alexander. La diferencia es la siguiente. Tu madre y tu padre, como representantes de la cultura en general, le han dado un nombre a tu vista y a tu oído. Te han enseñado directamente la diferencia entre el azul y el verde. En cambio, es probable que no te hablaran de la cinestesia, ni que te enseñaran de forma explícita las diferenciaciones cinestésicas, como tenso y libre, o equilibrado y desequilibrado.

El caso es que hay seis sentidos y sólo hablamos de cinco. Además de la vista y el oído y el tacto y el gusto y el olfato, tenemos un sentido del movimiento, conocido en términos técnicos como sentido cinestésico. El sentido cinestésico te proporciona información sobre tu cuerpo: su postura y su tamaño, si se mueve y, en tal caso, dónde y cómo lo hace. Es el tipo de información que corresponde al color, la anchura y la forma en la visión, o lo salado, lo dulce y lo amargo en el sentido del gusto.

Para que esto quede más claro, vamos a hacer un pequeño ejercicio. Coloca una mano sobre tu cabeza, en un sitio donde no puedas verla. Fíjate que sabes exactamente dónde está la mano, sin que hagas nada de lo que habitualmente llamamos experimentar con los sentidos. Podrías describir en detalle el lugar donde se encuentra. Sabrías decir cómo están colocados los dedos unos con respecto a otros y a la palma, dónde se encuentra la mano en relación con la cabeza o con el suelo, y si la muñeca está flexionada. Menea ahora los dedos. Presta atención a todo lo que sabes acerca de este movimiento. Podrías decir cuándo has comenzado, cuándo lo has interrumpido, la velocidad, el orden, si también movías la palma, las articulaciones que se ponían en movimiento. Imagina ahora que tu muñequera hubiera crecido 10 cm. Ten en cuenta que si eso ocurriera te darías cuenta desde dentro. No tendrías necesidad de mirar.

Ten en cuenta otra cosa más, antes de bajar la mano. Mírate la mano y fíjate que ahora empiezas a usar los ojos como fuente fundamental de información con respecto a ella. Se desvanece esa sensación interna de su posición. Repite el mismo experimento con tu sentido del tacto; deja de mirar la mano, tócala y siéntela. Ahora empiezas a depender de tu otra mano para saber dónde se encuentra la primera.

No sé si esta preferencia por cualquier otro sentido en lugar del cinestésico refleja algún prejuicio cultural o si llevamos incorporada alguna jerarquía sensorial. Me inclino por lo primero. Después de todo, es poco probable que podamos educar un sentido del cual ni siquiera se habla. Si no hablamos de un sentido, ni lo educamos, no podemos establecer con él el comercio fácil que tenemos con los sentidos que designamos y educamos, como la vista.

Ten en cuenta algunos otros factores con respecto al sentido del movimiento. En primer lugar, fíjate que puedes formar una "gestalt" de cualquier tamaño o complejidad con tu sentido del movimiento, como haces con cualquier otro sentido. Me refiero a "gestalt" en el sentido antiguo, original, es decir el contenido de tu conciencia en un momento cualquiera y su organización. Cuando tenías la mano encima de la cabeza, es probable que hubieras reducido tu conciencia tan sólo a tu mano. No incluías las demás partes del cuerpo, como los brazos, el torso o los pies. A lo mejor estabas balanceando el pie izquierdo, o sentías alguna incomodidad en la rodilla, y lo más probable es que no te dieras cuenta, porque no le estabas prestando atención. Pero observa lo completa que puede llegar a ser tu cinestesia. Busca la mano que tenías sobre la cabeza, dondequiera que se halle en este momento y presta atención a su posición. Aumenta ahora tu atención e incluye también el brazo, y después el brazo y el torso. Incluye la cabeza, y después las piernas, hasta introducir todo tu cuerpo en tu conciencia. Ahora busca tu mano en relación con la totalidad, y fíjate cómo sigues observando las relaciones entre las partes del todo, de formas muy complejas e interesantes.

Esta capacidad para percibir la parte dentro del todo es fundamental para aprender la Técnica; porque en ella tenemos en cuenta lo que hacemos con la cabeza, en su posición de equilibrio sobre la columna. Tenemos que ser capaces de sentir cómo cambia todo el cuerpo cuando se libera el cuello y la cabeza encuentra su equilibrio sobre la columna vertebral. Hemos de estar en condiciones de adaptarnos para recuperar el equilibrio en todas las articulaciones.

Con respecto a su sentido cinestésico, ten en cuenta también que lo usas sin ningún esfuerzo, como el resto de los sentidos. Si te pido que observes el color de la pared más próxima, ¿qué haces? Simplemente diriges tu atención en ese sentido y registras el color, sin el menor esfuerzo. O si te pregunto por los sonidos que oyes en este momento, diriges tu atención hacia el oído y, sin esfuerzo, escuchas los sonidos que tal vez no estaban en absoluto en tu conciencia hace un momento. Asimismo, si ahora te pido que busques tu pie derecho cinestésicamente, realizas la misma maniobra consciente. Diriges tu atención hacia el pie y ¡allí lo tienes!, sin ningún esfuerzo y al instante.

Ten en cuenta, además, que no hay nada que impida que sigas observando cinestésicamente por el mero hecho de que también veas u oigas. De manera que puedes tenerlo todo presente al mismo tiempo: la pared, los sonidos y el pie. No es verdad que sólo podamos hacer una cosa a la vez. De hecho, podemos hacer muchas cosas al mismo tiempo. En algunas profesiones hace falta que una cantidad increíble de acontecimientos se produzcan en la conciencia al mismo tiempo. Lo primero que se me ocurre es dirigir una orquesta. ¡Piensa en el director! Tiene que modelar el movimiento, marcar el compás, establecer el equilibrio entre violines y violas, dar entrada a los timbales y decirle al oboe: "No, no; es sol sostenido". Al mismo tiempo, es necesario que su cuerpo esté bien despierto, todo su cuerpo, o de lo contrario la orquesta no notará la vitalidad o el sentimiento que requiere la música. No es cuestión de pasar rápidamente de un elemento a otro a nivel consciente, lo que yo llamo "exploración sistemática" o "scanning". No. Se puede efectuar una exploración sistemática, pero no sirve para actividades como la dirección de orquesta. Por el contrario, la conciencia parece organizarse en círculos concéntricos, un elemento dentro de otro, con un núcleo permanentemente fluido en el interior del todo.

Por lo tanto, con la Técnica Alexander, si todavía no la poseemos, desarrollamos la capacidad de trasladar a la conciencia las sensaciones físicas de una manera cómoda y permanente. La mayoría de las personas lo experimentan como una especie de regreso al hogar. Produce un cierto alivio, como volver a encarnarse. Resulta que ahora ya no hay que hacer un esfuerzo para sentir el cuerpo, sino para no sentirlo.

Aprendemos a vivir en una especie de sopa de sentidos. A las cebollas de la vista y el ajo del oído, añadimos las zanahorias de la cinestesia, las patatas del tacto y las "finas herbes": el gusto y el olfato. Esto contiene una riqueza que a la mayoría de nosotros nos resulta muy personal y gratificante, y para el artista es fundamental. Los artistas que tienen una conciencia reducida viven su vida profesional con una grave carencia.

### *Como aprovechar el sentido del movimiento*

Algunos profesores de la Técnica Alexander evitan preguntar: "¿Cómo te sientes así?" Yo no, porque creo que la experiencia del alumno es su mejor realimentación ("feedback"). Supongamos que oriento a una alumna para que haga un movimiento que reduzca su "tirando hacia abajo" y destaque su soporte de los reflejos. Podría darse el siguiente diálogo:

Yo: ¿Cómo te sientes así?

*Alumna:* Pues, me siento mejor. Es difícil decir de qué manera.

*Yo:* Inténtalo. Al principio, a todos nos cuesta describir las cuestiones cinestésicas porque no nos han enseñado a hacerlo.

*Alumna:* Pues, no cabe duda de que me siento más ligera, y tengo los hombros menos tensos. Casi siempre me duele por aquí, entre los hombros [con la mano se frota la zona dorsal de la espalda], pero ahora no.

*Yo:* ¿Qué más notas?

*Alumna:* Me siento más alta.

*Yo:* ¿Cuánto más alta?

*Alumna:* Pues, *siento* que he crecido unos quince centímetros.

*Yo:* ¿Cuál te parece que es la explicación?

*Alumna:* En realidad estoy un poco más alta porque antes estaba tan aplastada, pero no he crecido quince centímetros.

*Yo:* Sí.

*Alumna:* También siento como que estoy inclinada hacia adelante.

*Yo:* ¿Cuál te parece que es la explicación?

*Alumna:* Pues, yo sé que acostumbro a llevar el peso hacia atrás porque adelante mucho la cabeza.

*Yo:* Mírate en el espejo. [Lo tiene a un lado.]

*Alumna:* Vaya, sí que estoy erguida. [Risitas nerviosas.] De hecho, parece que sigo echada hacia atrás, aunque siento que estoy inclinada hacia adelante.

*Yo:* ¿Por qué? ¿Qué te parece?

*Alumna:* Probablemente, porque estoy tan acostumbrada.

*Yo:* Sí.

*Alumna:* Volvería a la postura anterior para poder verlo, pero no sé si podría salir de ella.

*Yo:* Inténtalo. Te ayudo otra vez, si hace falta.

*Alumna:* [Recupera su hábito, se empequeñece y echa el peso hacia atrás para equilibrar la cabeza.] ¡Dios! ¡Qué horrible! Parezco regordeta... Es increíble lo echada hacia atrás que estoy... No me extraña que me duela la parte baja de la espalda. Está tan presionada... Y yo insisto en apretar [contrae la pelvis] para salir de esto. Ayuda un poco pero aprieto las piernas. [Juega un poco con el ángulo de la pelvis, hace una mueca y se encoge de hombros.]... Esto aquí abajo no me gusta nada. [Risitas nerviosas.]

*Yo:* Explóralo un momento... estás haciendo brillar la luz de la conciencia sobre tu hábito.

*Alumna:* [Aparta la mirada del espejo.] Me parece que así estoy más baja de lo que realmente soy.

*Yo:* Es verdad.

*Alumna:* Cuando me aplasto así, los omóplatos se aproximan.

*Yo:* Sí.

*Alumna:* ¡Quiero salir de esta postura!

*Yo:* Adelante.

*Alumna:* [Se endereza. Hace una mueca.]

*Yo:* ¿Cómo te sientes así?

*Alumna:* Como estirada hacia arriba.

*Yo:* Así parece, además. ¿Qué más?

*Alumna:* Los hombros me duelen otra vez, y tengo las piernas tensas.

*Yo:* ¿Cómo es eso?

*Alumna:* No lo sé exactamente, pero creo que he hecho algo totalmente dis-

tinto de lo que hice con tu ayuda.

*Yo:* ¿En qué sentido?

*Alumna:* Pues, esto ha sido un poco forzado; en cambio, cuando tú me has guiado, fue como si me deslizara hacia arriba.

*Yo:* ¿Qué más sabes con respecto a esto?

*Alumna:* Fue como si empujara desde la espalda; en cambio cuando me has guiado, hemos empezado por la cabeza.

*Yo:* Correcto. Allí está toda la diferencia. Tú has sido diseñada para moverte con la cabeza por delante. Esa pauta está incorporada en tu interior.

*Alumna:* [Vuelve a aplastarse.] Déjame probar otra vez. [Empieza a empujar desde la mitad de la espalda.] No, no. Así es como antes. Espera. [Vuelve a descender y entonces, después de pensar un poco, se desplaza suavemente hacia arriba, con la cabeza en primer término.] Eso es. Así está mejor.

*Yo:* ¿Cómo lo sabes?

*Alumna:* Porque ha sido fácil y me siento bien otra vez.

*Yo:* ¿En qué sentido?

*Alumna:* Me siento más alta, pero no estirada.

*Yo:* ¿Qué más?

*Alumna:* Me duelen menos los hombros.

*Yo:* ¿Cómo es eso?

*Alumna:* Parece como si, cuando la cabeza tira hacia adelante, y la parte alta de la espalda cae hacia atrás, los hombros quedasen atrapados en medio, como si tiraran de ellos dos fuerzas opuestas. [Risas nerviosas.]

*Yo:* Exactamente.

*Alumna:* Por eso debe ser que me canso tanto cuando toco el violín.

*Yo:* Sí. Al trabajo de aplastarte, sumas el trabajo de tocar. Al cuerpo le gusta mucho tocar el violín, pero le desagrada aplastarse y tocar así. No está incluido en la descripción de la actividad.

*Alumna:* Sin embargo, todavía siento que estoy echada hacia adelante.

*Yo:* Adelántate hasta donde te parece que estás.

*Alumna:* [Se adelanta varios centímetros.] Aquí es donde me parece que estoy. [Risas.]

*Yo:* Ten en cuenta que no podrías haber ido allí si estuvieras allí. Ahora recupera el equilibrio.

*Alumna:* [Se echa demasiado hacia atrás, hacia el hábito.] No, así es demasiado. [Recupera el equilibrio.] Aquí hago mucho menos esfuerzo.

*Yo:* Exacto.

La alumna ha comenzado a procesar su propia experiencia cinestésica de una manera que le será de utilidad. Eso es exactamente lo que hizo Alexander en los primeros días de su exploración. La alumna inventa una categoría cinestésica, aplastar, para designar su experiencia. Es un equivalente aproximado al "tirando hacia abajo", pero ella sabe exactamente lo que quiere decir, y eso basta por el momento. La primera vez que escuché una orquesta sinfónica, dije que era bonita. Ahora podría aplicarle calificativos más complejos, como "interpreta al estilo de George Szell", "es más bien barroca", o "está algo desafinada". Con posterioridad, la alumna encontrará categorías cinestésicas más complejas, pero de momento, aplastar está bien. Le permite analizar lo que hace.

Empieza a darse cuenta por sí misma de que en determinados aspectos no se puede fiar de su cinestesia. (En sus obras, Alexander ha dado mucha importancia a la inconsistencia de nuestros sentidos.) Siente que ha crecido quince centímetros, pero apenas es un poco más alta. Siente que está echada hacia adelante cuando consigue el equilibrio, porque está acostumbrada a estar inclinada hacia atrás. Le explico que es una simple acomodación sensorial, como cuando una orquesta se acostumbra a un do más alto, y que en muy poco tiempo, cuando esté erguida tendrá la impresión de estar erguida. La cinestesia se corrige enseguida cuando una persona la experimenta en un contexto, con las distinciones pertinentes. Es más fácil reconocer el sonido de un acorde menor cuando se escucha en relación con uno mayor, al principio. Por este motivo incité a la

alumna a colocarse donde pensaba que estaba, para proporcionarle otro punto de referencia.

Ten en cuenta también, y esto es de suma importancia, que en ciertas maneras sus sentidos son perfectamente fiables. Ella sabe muy bien cuándo es más ligera o se encuentra más liberada, o cuándo algo resulta más fácil o está más equilibrada, o más apoyada, o más cómoda. No he encontrado jamás ni un solo alumno que no tuviera confianza en sus propios sentidos para discernir estas características, de manera que, desde el principio, les incito a que se concentren en ellas a medida que van analizando su experiencia. Prestar atención a las características cinestésicas también les proporciona un magnífico “feedback” cuando se encuentran en el camino correcto, o en el incorrecto. Les digo: “Si te sientes más ligero, más liberado, más fácil, mejor equilibrado, más apoyado, más cómodo, así es como debe ser. Lo único que nos hace sentir de esa manera es cooperar con el control primario y nuestro diseño. Si nos contraemos ante el control primario, nos sentimos más pesados, más tensos, más exigidos, más desequilibrados, con menos apoyo o más incómodos. Esto es válido en general y también en lo particular”.

Espero que la alumna continúe explorando de forma similar entre una lección y otra. Lo llamo hacer “fruslerías constructivas” y los alumnos que aprenden más rápido son los que más practican. He aprendido a juzgar mi método de enseñanza no según cómo se encuentra alguien cuando sale de la clase sino cómo se encuentra cuando regresa. Numerosos alumnos logran mejoras significativas en el uso entre el momento en que se van y el momento en que regresan. Alexander decía: “Puedes hacer lo que hago, si haces lo que he hecho”. La diferencia es que nuestros alumnos cuentan con las ventajas de todo lo que él ha aprendido durante sus “fruslerías constructivas”, mientras hacen las suyas.

*La cinestesia no es más que uno de los elementos de la “conciencia corporal”*

La “conciencia corporal” comprende por lo menos cuatro elementos. La cinestesia es uno de ellos, y lo he destacado aquí porque cumple una función fundamental en el aprendizaje de las ideas de Alexander; aunque los demás elementos de la “conciencia corporal” tienen una importancia similar para la vida y la expresión artística, de manera que ahora quiero introducir la cinestesia dentro de este contexto esencial más amplio.

Los demás elementos (al menos estos) que constituyen la “conciencia corporal” son el *sentido del tacto*, la *propriocepción* y la *sensación de energía*. El *sentido del tacto* se encuentra, evidentemente, en la piel. Cada persona percibe las sensaciones táctiles, lo caliente y lo frío, la presión (por ejemplo, de las

prendas de vestir), la textura, de una manera muy diferente. A veces los músicos tienen grandes impedimentos porque dependen demasiado de lo táctil. Por ejemplo, algunos pianistas leen casi todo lo que tocan a través de lo que denominan la sensación de las teclas. Su sentido del movimiento de las manos, por lo tanto, en algunos casos se reduce casi a la nada, de manera que si se les pide que levanten las manos del teclado y que repitan en el aire los mismos movimientos que acaban de hacer en contacto con las teclas, les resulta sumamente extraño, casi fantasmagórico, me dicen a veces. En tal caso, es muy importante que compensen su experiencia táctil con la cinestesia, para poder discernir el esfuerzo que realizan al presionar las teclas, que en estos casos siempre será excesivo. Por otra parte, hay violinistas que tienen muy poca apreciación táctil de la cuerda. Cuando les interrogo, a menudo descubro que han aprendido a entumecer o a ignorar esa sensación táctil porque cuando eran niños, antes de que les salieran callosidades, las cuerdas les hacían daño en los dedos. Ahora ese entumecimiento constituye un inconveniente para ellos, porque pierden esa sensibilidad que posibilita la ejecución de un vibrato agradable.

Algunos actores tienen una técnica muy táctil. Se tocan a sí mismos en su papel, para destacarlo, o experimentan los accesorios de forma táctil de una manera evidente, o sienten los elementos. Quiero que Lear sienta en su rostro la lluvia y el viento. Cuando esa cualidad tangible se asocia con la cinestesia, cuando tanto la piel como el músculo están despiertos, se producen en el escenario cosas maravillosas.

En mi opinión, las personas que tienen un sentido del tacto muy desarrollado cuentan con una ventaja para aprender las ideas de Alexander, aunque todavía tengan que trabajar más su sentido del movimiento.

Al mismo tiempo, disponen de una sensación del límite de sus cuerpos y de contacto corporal con el mundo que les sirve de ayuda, sobre todo si pueden traducir una impresión táctil en una respuesta motora, como cuando siguen las pautas de las manos del profesor, cuando se mueven.

### *Propriocepción*

Otro elemento de la "conciencia corporal" es la *propriocepción*. Corro el riesgo de ofender a algunos al usar esta palabra como lo hago, ya que hay personas que prefieren darle un uso más especializado, mientras que otras la utilizan como sinónimo de cinestesia. En este manual, la propiocepción es como un paquete sorpresa que incluye la mayoría de las sensaciones corporales que no sean táctiles, y que no sean la sensación de movimiento ni las propiedades del movimiento. Dentro de la propiocepción incluyo el dolor y el placer, incluso

las sensaciones sexuales, todas las sensaciones de emoción, las sensaciones de calor y frío de los músculos, el hambre, todo tipo de hormigueos y los sentimientos relacionados con ellos.

Cuando se consideran estas sensaciones diversas en el aprendizaje de la Técnica Alexander, surgen dos cuestiones. La primera de ellas se relaciona con el dolor y cómo se pueden aprender las ideas de Alexander cuando uno está dolorido. Después de todo, muchos de nuestros alumnos acuden a nosotros porque sienten dolor, por ejemplo, en la región lumbar de la espalda, y aparentemente la medicina no tiene ningún remedio, en la mayoría de los casos. Deborah Caplan, que es fisioterapeuta, además de profesora de la Técnica Alexander, ha escrito todo un libro sobre la aplicación de las ideas de Alexander a ese ubicuo dolor de espaldas. Se llama *Back Trouble* ("Problemas de espalda"), y si sufres de dolores de espalda, te recomiendo que lo leas.

En primer lugar, el profesor y el alumno tienen que determinar de forma conjunta si el dolor en realidad está relacionado con el uso. Cuando no estoy segura, le recomiendo al alumno que se haga examinar por un médico. En la mayoría de los casos, en casi todos los casos que llegan hasta mí, los doctores no encuentran nada, o nada que puedan someter a un tratamiento. En algunos casos, la reeducación del movimiento es de gran ayuda como complemento para la cirugía, o los medicamentos, o la fisioterapia. En los casos de entumecimiento de los brazos, una dolencia muy frecuente entre los músicos, les digo a mis alumnos que se hagan examinar por un neurólogo. Sólo en un caso de entumecimiento se ha detectado un tumor cerebral. Basta uno para justificar toda una vida de precaución, en mi opinión. En los casos en los que se ha diagnosticado un "thoracic-outlet syndrome" (una enfermedad de las terminaciones nerviosas que afecta los tendones de las manos), la Técnica Alexander a menudo va muy bien. Es decir que la reeducación casi siempre es el mejor tratamiento. Lo mismo ocurre cuando hay problemas en la articulación de la mandíbula con el cráneo. A menudo he visto cómo el problema se aliviaba con la reeducación, incluso en casos donde el disco de la articulación se encontraba muy contraído o desgastado. Parece que el hecho de eliminar de la articulación la presión que ejercen los músculos tiránicos del cuello hace que esta vuelva a la normalidad.

Pero estoy divagando. El profesor y el alumno tienen que determinar si el dolor está relacionado con el uso. Algunas veces, el profesor se da cuenta enseguida de que todo depende del uso, es decir que su origen se debe simplemente a la forma de uso que el alumno da a la articulación o a la zona afectada. Otras veces lleva tiempo decidirlo, y la única manera de estar seguros es comprobar que el dolor disminuye a medida que aumenta la liberación. En otros casos,

suponemos de forma retrospectiva que el dolor estaba provocado por el uso porque desaparecía al cabo de algunas lecciones. Esto ocurre sobre todo en el caso de un dolor que ni siquiera se había mencionado al comienzo, sino más adelante: “¿Sabes? Antes de comenzar con las clases, sufría de dolores de cabeza provocados por la tensión, y ahora ya no los tengo más”. “¡Me alegro!”

En caso de dolores fuertes, cuando el alumno tiene poca sensibilidad cinestésica, en realidad el trabajo está hecho a nuestra medida. Le digo a la alumna que lo que hay que hacer al principio es como aprender a escuchar la flauta mientras resuenan las trompetas. Se puede, pero hace falta la intención. En este caso, la flauta son las sensaciones cinestésicas de mayor ligereza y soltura y elasticidad, aunque estas características vayan aumentando en proporciones diminutas. Te advierto que cuando un alumno está muy dolorido no se da cuenta enseguida si se produce al principio un pequeño aumento de la ligereza; de todos modos, les pido que sigan prestando atención, y también a cualquier aumento o disminución del dolor. Les digo a estos alumnos que precisan dos barómetros, en vez de uno. Pueden controlar la relación entre la mayor soltura y el menor dolor, tanto al cabo del tiempo como en el momento. Les digo que es muy importante que sigan perfeccionando el barómetro de la soltura y la liberación porque uno de estos días el barómetro del dolor habrá desaparecido. El dolor puede funcionar como “biofeedback”, y desde luego lo es. Si te sientas delante de un ordenador en una postura que presenta desventajas mecánicas, la alarma de la región lumbar se dispara en forma de dolor. Entonces tienes que reaccionar ante ese estímulo para eliminar el dolor y seguir sentándote en una postura que presente ventajas mecánicas, para evitar que la alarma se dispare otra vez.

Cuando los alumnos acuden a las clases quejándose de molestias, busco algún momento crucial en su experiencia, desde lo que llamo la fase “todavía siento dolor” (cuando no están cómodos y son conscientes de la existencia de un peligro latente) hasta la fase “¿qué ha pasado con esa sensación de ligereza-flotación?”. Al principio, lo único que pretende el alumno es aliviar su molestia, y el éxito depende de ello. Más adelante, empieza a valorar las características cinestésicas que puede disfrutar gracias a la Técnica, y sigue estudiando para incrementar su experiencia.

### *Emociones*

El otro tema relacionado con la propiocepción es la cuestión de las emociones. Las emociones, sean lo que fueren además, son sensaciones. Cuando nos invade una oleada de temor, o de ira, o de alegría, por lo menos experimentamos en cierta medida una ola de sensación. Los alumnos interpretan esa sensa-

ción de formas diversas, sobre todo en cuanto a la relación que le atribuyen con su tensión. Algunos opinan que esa tensión es una expresión de su emoción, y otros, que es una forma de resistirse a ella. "Me pongo tenso porque no quiero sentir el miedo que tengo". O la ira.

Algunas veces, el alivio que supone la liberación o un movimiento desconocido van acompañados de una ola de emoción. Puede que un alumno afirme: "De repente me pongo tan triste". Cada vez más, los alumnos logran procesar los sentimientos a medida que surgen; aceptan los sentimientos; los expresan correctamente o los comunican. Hay alumnos que hacen terapia mientras estudian la Técnica y, si tienen suerte, el terapeuta les proporciona un recurso para integrar lo emocional con lo físico. Sin embargo, numerosos terapeutas no saben demasiado acerca del "bodywork" (trabajo con el cuerpo), y los preparadores ("bodyworkers") no saben tratar las cuestiones emocionales. Creo que esta limitación por ambas partes desaparecerá en el curso de las próximas generaciones. Aumenta el número de terapeutas que comprueban los beneficios del "bodywork", tanto para sus clientes como para sí mismos, y son más los "bodyworkers" que se sienten satisfechos cuando sus alumnos expresan emociones durante las sesiones. En el caso de la Técnica Alexander, solía suceder que si un alumno gritaba, el profesor se molestaba, o daba por terminada la clase. Ahora es más frecuente que el profesor tenga una reacción de mayor apoyo y compruebe, en realidad, que el grito facilita el proceso hacia la liberación y la toma de conciencia.

Si estás aprendiendo la Técnica mientras atraviesas por un período de graves trastornos emocionales, es posible que te sea de utilidad leer el capítulo de este libro titulado "Para los que han sido objeto de malos tratos o violencia". A veces, los malos tratos emocionales en la vida de una persona requieren un proceso de cicatrización tan completo e intenso como el de los malos tratos físicos. En cualquier caso, habla con tu profesor para ver qué te puede ofrecer que contribuya a tu recuperación. Los profesores de la Técnica Alexander en general tienen muy claras sus limitaciones en este sentido, así como también sus aspectos positivos. En la actualidad, hay profesores de la Técnica Alexander que están estudiando psicoterapia, y otros son co-asesores expertos. Pregunta.

Deseo incluir aquí un último comentario para los psicoterapeutas. Varios de ellos han acudido a mí porque experimentaban un malestar físico durante su trabajo. Les enseñé igual que a cualquier otro alumno que tenga que permanecer sentado durante períodos prolongados. Y les invité a que presten especial atención a las partes de este libro que tratan de la "conciencia corporal". Mis alumnos terapeutas que se sienten incómodos durante la terapia a menudo afirman que se vuelven casi completamente exterospectivos en su trabajo.

Concentran toda su atención en el paciente, y no se fijan nada o casi nada en sí mismos. Esto representa un inconveniente para los terapeutas desde dos puntos de vista. En primer lugar, la información que les llega del paciente se limita a la que reciben auditiva o visualmente. No disponen de sus propias reacciones cinestésicas y táctiles y propioceptivas y energéticas ante el paciente. La magnitud de esta pérdida sólo se comprende cuando se compara esta situación con la de los terapeutas que disponen de todas estas reacciones a nivel consciente, y ellos afirman que de ellas procede la información más valiosa que reciben de sus pacientes. En segundo lugar, esa carga de conciencia sobre el paciente, con preferencia al terapeuta, resulta abrumadora para aquel. Les tomo el pelo a los terapeutas cuando hacen esto. Les digo: "Ya sé que a ti te parece que esto significa 'Te estoy escuchando con mucha atención', pero es probable que el paciente se sienta más como que 'Esto me preocupa tanto como a ti'". Cuando los terapeutas aprenden a mantener un campo unificado de atención, me dicen que se sienten menos cansados al final de la jornada. En realidad, se encuentran menos agotados.

### *Energía*

Hay un libro sobre la Técnica Alexander, llamado "El arte del cambio", de Glen Park, subtulado "Libertad, salud y expresión corporal a través del método Alexander". En él, Glen Park aboga por trabajar con los sistemas energéticos del cuerpo, sobre todo el sistema de los "chakras", para incorporar al control primario un apoyo energético. Si estás interesando en la energía, te recomiendo que leas este libro.

He observado que los alumnos que ya vienen con un sentido de la energía desarrollado aprenden la Técnica más rápido que los que no lo tienen. Algunos han adquirido este sentido a través de su trabajo con las artes marciales, o por métodos neo-reichianos, o a través del yoga o de la formación de actores. Todos valoran mucho su experiencia y, sin excepción, me dicen que Alexander aumenta su energía, su densidad, su fluidez, su control consciente constructivo. Al mismo tiempo, observo que el control primario aumenta con su energía. He llegado tarde al estudio de la energía. Soy novata en este campo. Antes tenía una actitud demasiado positivista para creer que pudiera existir energía independientemente de aquella de la cual disponemos para trabajar. Pero en mi antiguo modelo no hay cabida para muchas de las cosas que he visto y experimentado en los últimos años, y ahora creo que el control primario es el núcleo fisiológico en el cual se puede acumular una energía trascendente. Cuando esto ocurre, parece que uno apoya al otro, incluso que uno libera al otro. Esta cuestión de la energía es la frontera del campo del "bodywork". Nadie comprende gran cosa de ella, por lo que he podido comprobar, lo mismo que Benjamín

Franklin no tenía mucha idea de lo que le había arrojado al suelo a través de la cometa. Preveo un Edison.

### *Campo unificado de atención*

No sé si fue Frank Jones quien inventó la expresión *campo unificado de atención*, o si la tomó prestada. En cualquier caso, ha proporcionado a la comunidad de profesores de la Técnica Alexander un concepto de vital importancia. Un campo unificado de atención es la "gestalt" ideal para el aprendizaje de la Técnica, y además se puede recuperar. Y digo recuperar porque creo que todos contábamos con él en la infancia. Cuando éramos niños vivíamos dentro de una atención en la cual procesábamos información externa e información interna al mismo tiempo. No dividíamos la atención. No éramos, como ocurre con muchas personas en la actualidad, ni completamente introspectivos ni completamente exterospectivos; ninguno de estos estados funciona bien para el aprendizaje de la Técnica Alexander. Ambos destruyen la integridad de la interpretación artística. Un estado manifiestamente exterospectivo excluye de la conciencia una información cinestésica crucial; un estado totalmente introspectivo no logra mantener el sentimiento corporal en contacto con el mundo. Ambos estados nos resultan incómodos. Ambos tienen solución. Sencillamente haz lo siguiente. Cuando te des cuenta de que has perdido la mitad de tu experiencia al perder la conciencia bien de ti mismo o bien de tu mundo, límitate a prestar atención a la otra mitad. Verás que no disminuye tu conciencia del uno porque hayas aceptado el otro. Al contrario, una y otra vez, los alumnos comentan que ven y oyen con mayor claridad cuando sus cuerpos están despiertos, o que sus percepciones cinestésicas aumentan cuando se abren al espacio y al tiempo.

## IV. El mapa corporal y la manera de corregirlo

Lo más valioso que puedes aportar a tu estudio de la Técnica Alexander es un mapa corporal adecuado. Si tu mapa corporal no es adecuado, lo puedes corregir. El trabajo del mapa corporal es una tarea que puedes emprender por ti mismo cuando comprendas lo que estás haciendo, y te aseguro que compensa todos y cada uno de los minutos que dediques a ella.

William Conable ha desarrollado el trabajo del mapa en su enseñanza de los instrumentos de cuerda, en la Universidad del Estado de Ohio. Comenzó a utilizar esta tarea en sus clases sobre la Técnica Alexander y descubrió que aceleraba el aprendizaje de la Técnica en un grado inesperado. Mi experiencia lo corrobora. El trabajo del mapa no sustituye nunca al trabajo de la Técnica Alexander. Simplemente se lleva a cabo al mismo tiempo, en el transcurso del trabajo con las manos o del trabajo en una actividad.

Debido a la fuerza que tiene el trabajo del mapa, en mis clases recorro mucho a los auxiliares visuales. Los esqueletos y los textos de anatomía son apoyos visuales invaluable para la experiencia personal. Una persona aprende enseñada a distribuir su peso sobre una silla a través de la base de su pelvis, que tiene forma de arco, si ve un esqueleto sobre la silla de al lado que está haciendo lo mismo. Además, resulta divertido.

Es una idea sencilla y profunda. Supón que tienes un mapa de tu cuerpo en alguna parte de tu mente, o de tu sistema nervioso, o de tu psiquis, o como quieras llamar a la unidad de procesamiento interno que tienes dentro y que te facilita información acerca de ti mismo. Supón que resulta fácil acceder a tu mapa. Jamás le he formulado a nadie una pregunta acerca de su cuerpo y me he quedado sin respuesta. Si pregunto: “¿Dónde se articula el muslo con la pelvis?” o “¿Cómo te parece que puede ser la columna vertebral?”, o “¿Dónde se encuentran las articulaciones que te sirven para tocar el violín?”, o “¿Dónde tienes los pulmones?”, siempre recibo una respuesta. Algunas veces, la respuesta es exacta, y a veces confusa, y a veces no demasiado correcta. Pero de todos modos, el individuo *siempre* trata de moverse de acuerdo a cómo él cree que está estructurado. Tal vez esta sea la Tercera ley del movimiento humano. Siempre. No he hallado jamás ni una sola excepción.

Algunos errores en el mapa traen como consecuencia la destrucción de una carrera. He dado clases a violinistas y a pianistas que sufrían de tendinitis en el codo. Según mi experiencia, la enfermedad se debe a que no comprenden bien cómo es la rotación de la parte inferior del brazo. Si le digo al violinista: “Háblame de la rotación de la parte inferior del brazo”, la respuesta siempre

indica que la rotación se produce en torno a un eje que se encuentra del lado del pulgar. ¡Y lo malo es que lo hacen así! El problema es que lo que tienen que hacer para que parezca así provoca el endurecimiento de los músculos de la parte inferior del brazo y la tensión de la articulación del codo, lo cual causa problemas técnicos y perjuicios. En realidad, la rotación se realiza en torno al hueso que se encuentra del lado del dedo meñique. Cuando el violinista logre comprender la estructura del brazo, podrá usarlo de la manera en que está diseñado para ser usado. Los problemas técnicos se resuelven, y la tendinitis desaparece porque ya no se presiona la articulación. Vuelvo sobre este tema en más detalle en el capítulo dedicado a los músicos, en este mismo manual. Lo presento aquí tan sólo como un ejemplo de la fuerza que tiene el mapa. William Conable ha identificado docenas de errores en los mapas, muchos de los cuales tienen graves consecuencias para el movimiento, de las cuales esta no es más que una.

El trabajo del mapa es tan eficaz para acelerar el aprendizaje de la Técnica porque los alumnos llegan a la clase con mapas defectuosos y pretenden aprender con ellos la Técnica. Con el tiempo, sólo con las clases, se puede corregir el mapa a medida que los alumnos consiguen una mejor apreciación sensorial, pero el mapa permanece en un nivel bastante inconsciente; en cambio, cuando el mapa se lleva al nivel de la conciencia y en este nivel se corrige y se perfecciona, el alumno dispone de un instrumento cognoscitivo que continuará mejorando su uso del cuerpo mucho después de que deje de asistir a clase.

A continuación, en este capítulo del manual, hay unas cuantas páginas que te permitirán explorar tu mapa de manera que puedas estar seguro de que comienzas tu estudio de la Técnica con un mapa adecuado. He seleccionado estas páginas sobre la base de mi experiencia con mis alumnos y los problemas de los mapas que con mayor frecuencia contribuyen a producir confusión o incomprensión al aprender la Técnica. Al corregir el mapa, la confusión desaparece y prosigue el aprendizaje. El objetivo en este caso es prevenir, controlar la confusión, si prefieres.

Si quieres más detalles, piensa en la posibilidad de comprarte un libro de anatomía. Puedo recomendarte dos: *The Body Moveable*, de David Gorman, y *The Anatomy Coloring Book*, de Kapit y Elson.

Te sugiero que, antes de seguir leyendo, te tomes unos minutos y dibujes tu cuerpo. No importa el tamaño, y puede ser un dibujo muy sencillo. Aunque sea un dibujo infantil, o algo impresionista, podrás encontrar en él los rasgos sobresalientes de tu mapa. Ten el dibujo a mano mientras vas leyendo y verifica en él la realidad de

estas estructuras, para que te quede claro en qué aspectos difiere tu mapa de la estructura real.

Si prefieres no hacer el dibujo, prueba a acceder a esa misma información de forma verbal. Pregúntate qué opinas de la estructura en cuestión. Por ejemplo, te puedes formular las siguientes preguntas: “¿Qué pienso sobre mi cuerpo? ¿Cómo creo que es el cuerpo humano?” Basta con que imagines lo que dibujarías, si prefieres, y después compares esa imagen con las ilustraciones que aparecen en el manual.

A medida que vayas leyendo, comienza a explorar las consecuencias que tu mapa produzca en el movimiento. Por ejemplo, al bajar la cabeza para leer este libro, ¿dónde imaginas que se encuentra la articulación con la cual inclinas la cabeza? ¿Te limitas a inclinar la cabeza a la altura de la región dorsal de la columna vertebral, o estás echando hacia adelante todo el cuello, además?

Hemos de comenzar aquí con la afirmación de un hecho que te parecerá absurdo, por lo evidente. En ese caso, te pido que me disculpes y continúes, porque lo que estoy a punto de decir será fundamental para algunos de vosotros, y prefiero correr el riesgo de ofender a la mayoría por esos pocos. Nuestros cuerpos están compuestos por tres capas básicas, como si fuéramos cebollas: los huesos, después los músculos, y a continuación la piel. Hace falta decirlo, porque de vez en cuando ocurre que una persona contempla su dibujo y se da cuenta de que no hay señales del esqueleto en el interior. Ultimamente me he encontrado con dos dibujos de este tipo, ambos hechos por mujeres (lo cual puede ser pura coincidencia), y ambas experimentaban una sobrecarga muscular penetrante y agobiante. Una de ellas, que podríamos llamar Julie, se dio cuenta enseguida. En cuanto terminó el dibujo, exclamó: “¡En mi dibujo faltan los huesos!” Continuó hablando, muy animada: “Me parece que soy una especie de masa, como una aguamala. De verdad, creo que soy una aguamala”. Julie siguió explorando este aspecto de su mapa durante toda una mañana. Hizo otro dibujo, donde los huesos aparecían bien definidos. Miraba una y otra vez el esqueleto de tamaño real que adornaba la habitación donde se encontraba. Sacudía la cabeza a un lado y a otro y emitía risitas nerviosas mientras seguía dibujando. Cuando acabó, recorrió toda la habitación con el dibujo por delante, experimentando la realidad de su peso repartido por toda su estructura ósea hasta llegar al suelo. De esta manera, fue capaz de liberar gran parte de su sobrecarga muscular. Dijo que hallar sus huesos (así lo expresaba ella) significaba un gran alivio. El resto de nosotros trataba de imaginar cómo nos sentiríamos con un mapa como el suyo, unas aguamalas de 68 kg, que se mantienen

erguidas gracias tan sólo al esfuerzo de la sustancia blanda que constituye el cuerpo, y que se mueven porque esa sustancia se dobla. Al final de la jornada, el cuerpo de Julie era mucho más flexible y articulado. Había descubierto que los huesos eran “bonitos”.

Amy, la otra mujer que no había dibujado huesos en su mapa, no lo encontró divertido en un principio. Los esqueletos le hacían pensar en la muerte. “Supongo que si creo que no tengo huesos en el cuerpo, tengo la impresión de que no me tengo que morir, como todas esas personas tontas que los tienen”. “¿Qué hay de verdad en ello?”, le pregunté. “Nada”. “La muerte es algo muy importante para mí”, añadió. “La muerte es algo muy importante para todos”, le dije. Al final de la jornada, Amy no pensaba que los huesos eran bonitos, pero sus músculos estaban más flexibles y se sentía un poco más cómoda con su cuerpo.

Un joven me dijo que le era útil pensar que los músculos cumplían una función, que estaban allí para mover y estabilizar los huesos. Hasta entonces, los músculos de su mapa para lo único que habían servido era para ponerse tensos y causarle problemas. Su caso es un extraño ejemplo de un factor que aparece en el mapa. El mapa comprende estructuras y funciones. Cité la famosa frase de Patrick Macdonald que dice que “los hechos son buenos”. Los músculos cumplen una función. Al acabar la primera exploración de su mapa, este joven tenía al menos una opinión más amable de su creador.

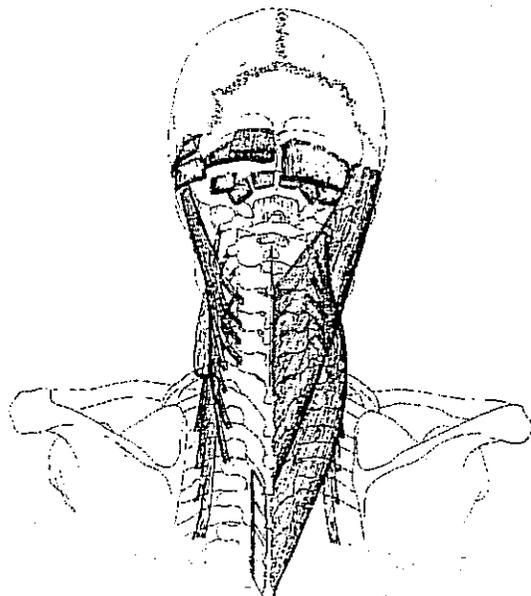
Otras personas del mismo grupo se dedicaron a prestar atención a la doble función de la piel, como contenedor y como medio de contacto, una especie de zona intermedia entre nuestros cuerpos y el mundo. Algunas tenían la sensación de que una función estaba a expensas de la otra. Los que habían destacado la función de contacto comprobaron que se sentían más seguros cuanto también experimentaban la piel como límite. Los que se encontraban “dentro de una cesta envuelta en piel”, disfrutaban de la función de contacto de esta. Se sentían menos aislados.

Entonces, a medida que vayas corrigiendo y perfeccionando tu mapa corporal, presta tanta atención a la función como a la estructura. Pregúntate siempre: “¿Cómo es?” y “¿Para qué sirve?”.

Las “órdenes” que Alexander se daba a sí mismo mientras luchaba por mejorar el uso de la totalidad de su cuerpo eran así: “Quiero que mi cuello quede libre, para que mi cabeza se pueda mover hacia adelante y hacia arriba, para que mi espalda se pueda alargar y ensanchar”. No te costará comprender por qué Alexander utilizaba estas palabras, si comprendes que describen un movi-

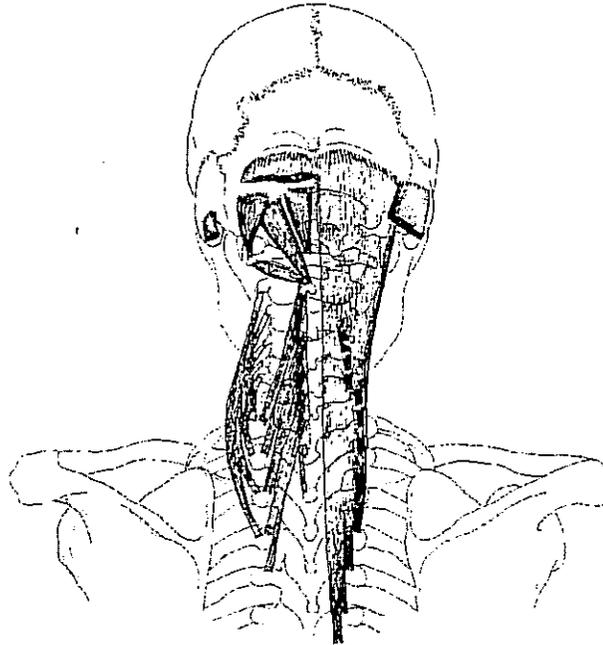
miento para desprenderse del “tirando hacia abajo”. Si a una persona que mantiene un equilibrio perfecto tuviéramos que enseñarle el “tirando hacia abajo”, podríamos darle las siguientes “órdenes”: “Quiero que mi cuerpo se tense para que mi cabeza se mueva hacia abajo y hacia atrás, para que mi espalda se acorte y se estreche”. Esta persona tendría que repetir este movimiento una y otra vez, hasta que se convirtiera en un hábito que pudiera mantener de forma crónica. Sería difícil enseñar el “tirando hacia abajo”, y difícil aprenderlo. El alumno tendría que pensar en ello constantemente y mantenerse siempre alerta para no caer en su soltura y comodidad habituales. Volver a aprender el control primario resulta sencillo, en comparación, en primer lugar porque es volver a aprender, y en segundo, porque estamos colaborando con una pauta inherente, en vez de imponer una arbitraria.

Para confeccionar un mapa apropiado para aprender la Técnica Alexander, fijémonos en primer lugar en los elementos que intervienen en las órdenes que Alexander se daba a sí mismo. “Quiero que mi cuello quede libre, para que mi cabeza se pueda mover hacia adelante y hacia arriba, para que mi espalda se pueda alargar y ensanchar”. Ya has visto en este manual un dibujo de los músculos del cuello. Regresa a la página [iii 4](#) y vuelve a mirarlos, o míralos aquí, en un contexto.

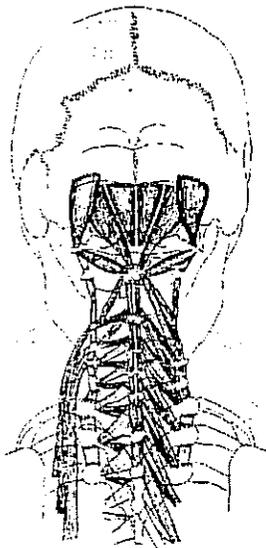


Observa que el cuello tiene un límite superior definido, por la parte posterior, que es la base del cráneo, y un límite inferior definido, por la parte anterior, que son las clavículas. Estos músculos rodean las siete vértebras cervicales, de manera que son largos. Además, son grandes y poderosos. Tienen que mover la cabeza, y la cabeza es pesada. Son complejos, porque los movimientos de la cabeza son complejos.

Los músculos del cuello están dispuestos en capas, como las hojas de la alcachofa. Aquí puedes ver algunos músculos que están por debajo de los que acabas de ver.



Y más adentro hay un grupo de pequeños músculos posturales que juegan un papel importante para que la cabeza se pueda mover fácilmente hacia adelante y hacia arriba, para librarse del "tirando hacia abajo".



Ha llegado el momento de que te formules una pregunta fundamental para corregir tu mapa. "¿Es así como me parece que es?" Pronuncia la palabra cuello. ¿Qué conjura este nombre? Observa el dibujo de tu cuerpo. ¿Se parece tu cuello a lo que ves arriba? ¿Se trata de una estructura larga? ¿Es potente? ¿Llega hasta las clavículas? El cuello de tu dibujo, ¿se encuentra sólo en la parte posterior, o llega hasta adelante, incluyendo también la mandíbula? Las personas que tratan de liberar el cuello sólo por detrás consiguen un efecto muy extraño y desagradable, de manera que esto es importante. El cuello comprende todos los músculos que movilizan la cabeza, los anteriores, los posteriores y los laterales.

Uno de los mejores recursos para corregir y perfeccionar tu mapa son las yemas de los dedos. Mete los dedos. Toca. Palpa. Ahora mismo, pásate los dedos a lo largo de la base del cráneo y siente el lugar donde esos músculos del cuello se adhieren a la base del cráneo. Seguro que algunos de vosotros lleváis los dedos instintivamente varios centímetros más abajo del cuello, con lo cual se pone de manifiesto lo que pensáis de vuestro cuello. En este caso, continuad subiendo y subiendo con las puntas de los dedos hasta llegar realmente a la parte inferior del cráneo. Muy bien. Al pasar los dedos a lo largo del reborde donde los músculos llegan hasta el hueso, es posible que sientas que los músculos están tensos allí, debajo del cráneo. En tal caso, frótalos con suavidad. Observa que al rodear los extremos de la base del cráneo, estás detrás de la oreja. Coloca un dedo sobre la base del cráneo y otro dentro de la oreja, para poder sentir la relación. A continuación adelanta el dedo que tienes en la oreja y siente la parte superior de la mandíbula y, poco a poco, desciende por la mandíbula hasta llegar al punto donde gira hacia adelante; entonces sigue avanzando hacia el frente, a lo largo de la forma de herradura, hasta juntar los dedos. Acabas de palpar el límite inferior de tu cuello. Cuando Alexander decía “Quiero que mi cuello quede libre”, se refería a todo lo que hay por debajo, hasta las clavículas. Ahora pásate las manos por el cuello, hacia abajo, y recorre las clavículas con las yemas de los dedos, hacia adelante y hacia atrás. Este es el límite inferior del cuello, por delante. Vuelve a pasarte las manos por el cuello, adelante, por los lados, por detrás. Recuerda que, dentro de esos músculos, se encuentran las siete hermosas vértebras cervicales.

También dentro de esos músculos del cuello, tan impresionantes, está la garganta. El cuello se mueve y sostiene la cabeza. La garganta es la estructura más pequeña que hay dentro, que sirve para hablar, para cantar y para tragar. Cuando los músculos del cuello se tensan, no sólo desplazan la cabeza de su equilibrio con respecto a la columna, sino que también ejercen una tiranía terrible sobre las pequeñas estructuras que hay dentro; precisamente esa tiranía fue lo que provocó los problemas que tuvo Alexander con la voz. Si quieres conocer más detalles, consulta el capítulo de este manual que trata de la voz y el canto.

Si te parece que el mapa de tu propio cuello no es adecuado, tienes que introducirte dentro de tu esencia psicofísica, donde se encuentra tu mapa, y corregirlo; es como encontrar un archivo en el ordenador y modificar el texto. Hay personas que lo hacen enseguida; otras tienen que aprender a hacerlo. Utiliza el recurso que te venga mejor: dibujar, palpar con las manos, una y otra vez, la zona en cuestión, jugar con el movimiento en esa parte, mirarte en el espejo. Cuando te duches, deja correr cantidades de agua sobre todo tu cuello y enjabónalo con mucho jabón, como en los anuncios que aparecen en la televisión, y

utiliza el placer para que te ayude con el mapa. Pídele a un amigo que te frote el cuello. Fotocopia los dibujos de este libro y amplíalos ocho o diez veces, y ponlos por todas partes, sobre la puerta de la nevera, en el espejo del cuarto de baño, en el estuche del violín, etcétera. Cada vez que te encuentres uno, di: "Mira, aquí está el cuello".

Una de las cosas más prácticas que puedes hacer es observar cómo hace el mapa viejo para que te muevas. Recuerda la Tercera ley del movimiento humano: Cuando el mapa no coincide con la realidad, aquel siempre prevalece en el movimiento. Si tú pensabas que el cuello era una especie de "donuts" que tenías entre la cabeza y el cuello, o como un aro, como me dicen algunas personas (hay personas que incluso piensan que los músculos les rodean el cuello), vuelve a tu viejo mapa incompleto y fíjate cómo hace para que te muevas. Inclina la cabeza hacia atrás, como si fueras a mirar el cielorraso, y observa cómo comprimes todo el cuello para mantener la imagen del "donuts". Corrige ahora el mapa. No olvides la longitud que tienen los músculos, ni dónde se encuentra la parte superior del cuello. Repite el movimiento. ¿Ha variado? ¿De qué manera?

A algunas personas les encanta imaginarse cómo han llegado a sus mapas inexactos. Los hombres me dicen que se miran el cuello en el espejo. La mandíbula oculta la mitad superior del cuello, de manera que sólo reconocen la mitad inferior. Peor todavía, porque la camisa y la corbata esconden los 3 o 4 cm inferiores de los músculos del cuello; por lo tanto, los hombres aprenden a moverse como si el cuello comenzara a partir de la parte superior del cuello de la camisa. Estos hombres se dibujan con cuellos muy cortos. Una mujer de unos treinta años me trajo su adorada muñeca "Barbie" de cuando era niña. Por supuesto, la cabeza de la muñeca gira desde una articulación que se encuentra justo por encima del nivel de la clavícula. La mujer me demostró cómo rota la cabeza (no, cómo rotaba la cabeza), exactamente igual que la muñeca "Barbie". Los jugadores de fútbol americano me han demostrado cómo acortan el cuello como protección, al jugar, y ya no dejan de acortarlo nunca más.

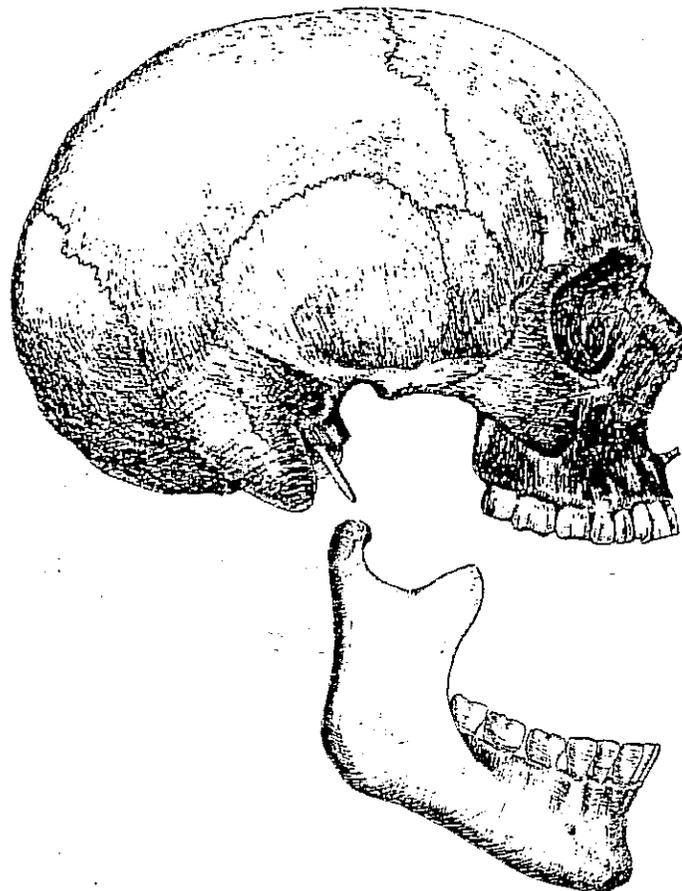
Pero volvamos a las órdenes de Alexander para ver dónde nos encontramos. "Quiero que mi cuello quede libre, para que mi cabeza se pueda mover hacia adelante y hacia arriba, para que mi espalda se pueda alargar y ensanchar". A mí me parece que es mucho más fácil liberar el cuello cuando uno sabe lo que es el cuello. En el "tirando hacia abajo", todo el grupo muscular suele estar contraído. La medida de esa contracción determina el grado de contracción que afecta, como consecuencia, a la totalidad del cuerpo. De manera que hay que liberar todo el grupo muscular. ¿Cómo se hace? Por medio de la intención. Jamás he encontrado a nadie que no pudiera aflorar voluntariamente los múscu-

los. Esta capacidad mejora con la práctica. Pero Alexander nos ha facilitado las cosas a todos al designar lo que ocurre cuando nos aflojamos: ¡la cabeza se mueve! ¡Qué simetría reveladora! Cuando los músculos del cuello se endurecen, la cabeza se mueve. Cuando los músculos del cuello se aflojan, la cabeza se mueve. ¡Ajá! Cuando los músculos del cuello se endurecen, la cabeza se desplaza hacia abajo y hacia atrás. Cuando los músculos del cuello se aflojan, la cabeza se desplaza hacia adelante y hacia arriba. Recuperemos el equilibrio con la columna vertebral que la cabeza se merece. Tenemos una moneda de dos caras y da igual que pienses cara o cruz; ya puedes pensar: “Voy a liberar el cuello y, por lo tanto, la cabeza se va a mover hacia adelante y hacia arriba”; o puedes pensar: “Voy a mover la cabeza hacia adelante y hacia arriba y así se me aflojará el cuello”. Es lo mismo. A menos que recibes un “feedback” inmediato con respecto al resultado. Si has aflojado el cuello, la cabeza se habrá movido hacia adelante y hacia arriba. Si has movido la cabeza hacia adelante y hacia arriba, para recuperar su equilibrio, habrás aflojado el cuello. ¿Cómo lo sabrás? Lo sentirás más libre. Los músculos serán más blandos y más largos y sentirás la cabeza más equilibrada, y la espalda tendrá ocasión de alargarse y ensancharse para eliminar la contracción, lo cual sólo se consigue aflojando el cuello. Pero me estoy adelantando a mí misma.

Antes tenemos que descubrir qué es una cabeza. Aquí tienes un dibujo de una:

Y esta es una mandíbula, que está adherida a aquella. Disponemos de cinco miembros: dos brazos, dos piernas y una mandíbula.

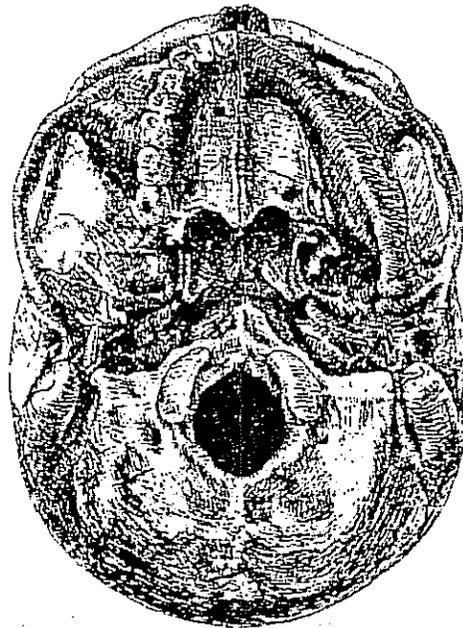
Es fundamental diferenciar la mandíbula de la cabeza. Muchas personas dibujan mandíbulaS en sus mapas. ¡Dos mandíbulas! ¡Una inferior y otra superior! Esta fantasía produce una tensión debilitadora cuando los poseedores de dos mandíbulas intentan mover la mandíbula superior con respec-



to a la inferior, para sentir el mismo movimiento en ambas. Esta gente se ríe a carcajadas cuando se da cuenta de lo que han estado tratando de hacer. O, si son cantantes, a lo mejor lloran a moco tendido. Cuando en realidad se convencen de que los dientes superiores están situados en el cráneo, desaparece cualquier esfuerzo ajeno. Estoy segura de que esta fantasía con respecto a una mandíbula superior contribuye de manera significativa al "tirando hacia abajo". La única forma de sentir como si la mandíbula superior se moviese consiste en mover la cabeza en el punto donde se articula con la columna. Entonces, para abrir la boca, hay que desplazar la cabeza hacia abajo y hacia atrás.

Ahora, de la misma manera en que te has palpado el cuello, pálpate la cabeza. Vuelve a pasar los dedos a lo largo de la base del cráneo, después por encima de la oreja, y a continuación prosigue hacia adelante, a lo largo de la mejilla, desciende hasta el labio superior y los dientes de arriba. Todo lo que queda por arriba pertenece a la cabeza. Con los dedos te puedes palpar toda la cabeza.

Ahora haz el favor de fijarte en el dibujo de la base del cráneo.

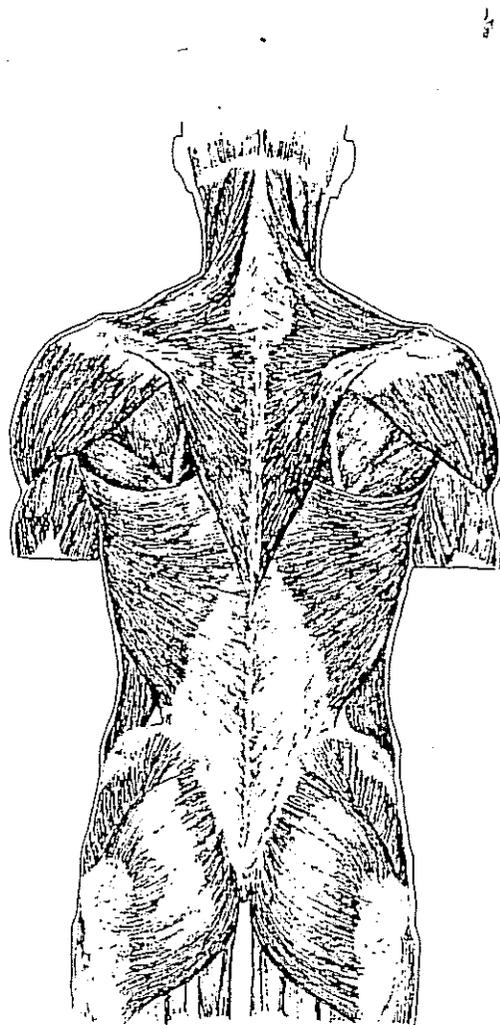


Observa el maravilloso panorama óseo, con un agujero para la médula espinal. He aquí el lugar donde la cabeza de Yorick se apoya sobre la mano de Hamlet. Fíjate que, si quieres, te puedes palpar casi la mitad de la base de la cabeza con la lengua. Basta con pasar la punta de la lengua a lo largo de los dientes superiores y después por el paladar duro. A continuación, enróllala hacia atrás, sobre el paladar blando, lo más que puedas, y entonces la punta de

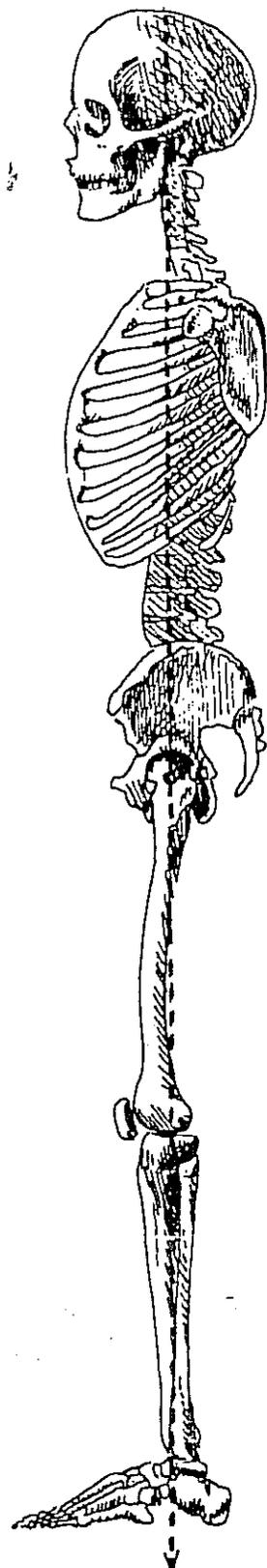
“Quiero que mi cuello quede libre, para que mi cabeza se pueda mover hacia adelante y hacia arriba, para que mi espalda se pueda alargar y ensanchar”

Hemos llegado al punto crítico. Aquí tenemos una espalda.

Estos músculos que aparecen sobre la superficie de la espalda son fundamen-



talmente músculos de ejecución. Tocar el violín, practicar juegos de pelota con raquetas, jugar al baloncesto. Son músculos expresivos. Son capaces de representar el carácter y pueden ser maravillosamente expresivos en la danza. Están diseñados para permanecer libres y largos, para realizar movimientos largos y graciosos con el arco, para marcar canastas dobles y triples y hacer gestos encantadores. Pero otro será su destino si los músculos del cuello se habitúan a la tensión. Si los músculos del cuello se tensan, lo mismo ocurre con estos.



línea de la  
gravedad

Si los músculos del cuello se tensan, la espalda se acorta y se estrecha. Entonces, al tocar el violín, se producen dos tipos de trabajo: el trabajo de acortar y estrechar y el trabajo de alzar el arco y llevarlo hasta el instrumento. Pero se supone que aquí sólo habría que incluir el trabajo de interpretación. Los músculos de la espalda protestan, y hacen bien.

Para aclarar más la cuestión, vuelve a mirar la arquitectura de la estructura ósea.

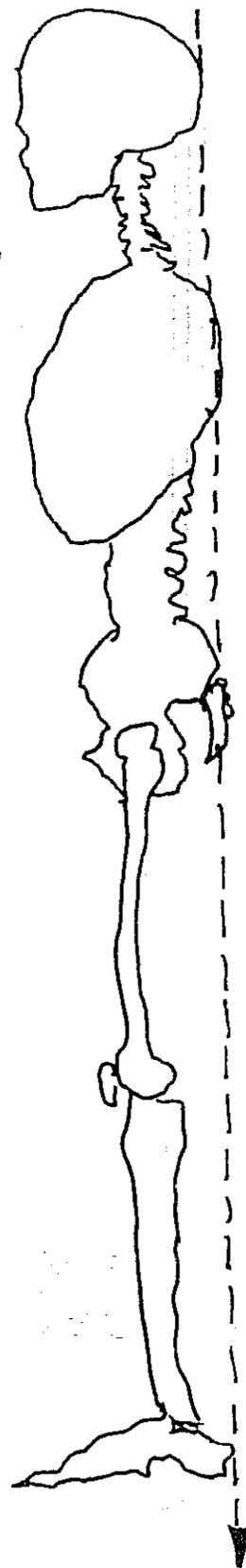
Presta atención una vez más a la centralidad de nuestro soporte. Esto es muy importante. Existe una simetría maravillosa en la estratificación del torso, de adelante hacia atrás, o desde atrás hacia adelante: piel - músculos del movimiento - músculos de sostén - columna vertebral - músculos de sostén - músculos del movimiento - piel, y los demás componentes del cuerpo, como el hígado, el corazón y el útero, apretujados en el medio.

Esto es tan importante para aprender la Técnica Alexander porque hay demasiadas personas que hacen un mapa incorrecto de su torso. Son muchos los que construyen el soporte a lo largo de la superficie de la espalda, de la siguiente manera:

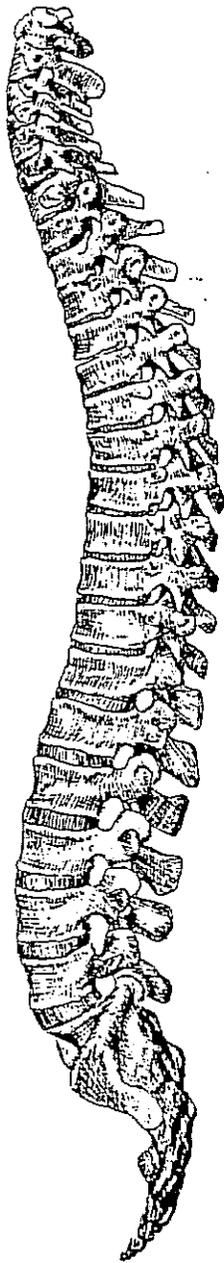
Estas personas piensan: “Mi espalda mantiene erguido todo lo que hay delante”. Entonces se dibujan así, organizados a lo largo de la espalda. Imponen una carga terrible a sus espaldas, a la zona destinada a tocar el violín o a encestar. Cuando comprenden la realidad, “Mi columna y los músculos de sostén que la circundan mantienen erguida mi espalda y mi parte delantera”, entonces están en condiciones de permitir que su espalda se alargue y se ensanche, para librarse de su contracción habitual, de manera que los músculos destinados a tocar el violín o a encestar queden libres y puedan conseguirlo.

El diseño sería pésimo si la función de apoyo se repartiera a lo largo de una sola de nuestras superficies. Les pregunto a mis alumnos qué pensarían si al mirar el jardín vieran un árbol organizado de manera tal que sólo se apoyara sobre un lado de la corteza. ¡Qué idea más mala! Y sin embargo, algunos de ellos dibujan el mapa de sus troncos a lo largo de un lado de la corteza, y después se asombran de que les resulte tan fatigoso permanecer de pie o estar sentados.

Contempla tu dibujo y mira si has hecho que tu espalda cumpliera la tarea para la cual está diseñada la columna. Tu dibujo, ¿está organizado en función de la espalda? O, por el contrario, ¿has dibujado la columna sobre tu espalda, como hacen algunas personas?.



### Esta es la columna vertebral



Observa el diseño de la columna. Voy a repetir ahora lo que ya he dicho antes, porque es de suma importancia. La parte de la columna que aguanta el peso es la mitad anterior. Por este motivo, sólo la mitad anterior posee los pequeños cojines hidráulicos que llamamos discos. Sólo la mitad anterior necesita la amortiguación de estos cojines.

Observa las largas prolongaciones en la parte posterior de las vértebras. Se denominan apófisis y provocan mucha confusión. Creo que ocurre lo siguiente. Johnny se toca la espalda con las yemas de los dedos y percibe las protuberancias, que son los extremos de las apófisis que están bajo la piel. O Johnny abraza a Melvin y nota las puntas de las apófisis bajo la piel de la espalda de su amigo. Entonces, en el mapa, las protuberancias aparecen como si fuesen la columna vertebral y, ¡santo Dios!, se supone que soportan peso. Como Johnny inconscientemente organiza sus movimientos de acuerdo con el mapa, resulta que su espalda se tiene que esforzar para compensar la pérdida del soporte central. ¡Entonces interpreta este esfuerzo como una prueba de que es la espalda lo que hace que Johnny se mantenga erguido! Y así se origina un círculo vicioso, porque el mapa equivocado produce sobrecarga y esta sobrecarga confirma el mapa. El único antídoto es la verdad. El apoyo de Johnny es central. La

espalda de Johnny consigue ceder al apoyo

de su columna vertebral y sus músculos posturales. Entonces Johnny reemplaza el mapa erróneo por uno correcto y establece un círculo virtuoso para sustituir al vicioso. Cuando Johnny deja que su espalda se libere del esfuerzo de la verticalidad, esta se alarga y se ensancha, y él siente el soporte central de la columna vertebral. La nueva comodidad que siente en la espalda le confirma que el mapa es correcto. Es el triunfo de la virtud. "Los hechos son buenos".

Vuelve a mirar la estructura del esqueleto y observa que esa centralidad en la distribución del peso se manifiesta en toda la arquitectura. La cabeza reparte su peso en el centro de la columna. El soporte de la columna está en el centro del torso. La estructura del brazo está suspendida en el centro de las costillas, vista de lado. El peso de la totalidad del torso se reparte sobre la pierna en el centro de la pelvis, visto de lado. El peso pasa del fémur a la parte inferior de la pierna por el centro, y entonces, el peso acumulado de todo el cuerpo se traslada, a través del pie, hacia el suelo, en el centro del arco, donde distribuye la mitad del peso hacia atrás, hacia el talón, y la mitad hacia adelante, por el resto del pie.

Según mi experiencia, hace falta un mapa exacto de este último elemento de la arquitectura para que el alumno consiga liberar verdaderamente la espalda cuando está de pie o andando. El “tirando hacia abajo” clásico casi siempre obliga al individuo, cuando está de pie, a depositar más peso sobre el talón que sobre la parte anterior del pie. La mayoría de las personas que tienen este hábito lo reflejan en sus mapas. Dirán que el peso cae sobre el tobillo, hacia la parte posterior del talón, y de allí hacia adelante, al resto del pie. Así es como lo sienten ellos. Pero si esto fuera verdad, la idea sería muy mala. Creo que si fuera así, nos convendría ser cuadrúpedos. Presta atención, una vez más, a lo buenos que son los hechos. Los arcos distribuyen el peso desde el centro hacia afuera, como cualquier estructura curva, de manera que el peso llega hasta el talón por la parte anterior, y desde allí va hacia atrás, hacia el suelo. Si se respeta la arquitectura del tobillo, y el peso pasa de él hacia atrás, al talón, uno tiene una maravillosa sensación de seguridad cuando está de pie. Los huesos del pie se extienden hacia adelante del tobillo, como un abanico, y esto produce una sensación de elasticidad, incluso cuando estamos de pie. Cuando ocurre esto, los dedos quedan libres para moverse, lo cual resultaría imposible si el peso cayera sobre el talón. (Los dedos no forman parte del arco.)

### *Cortar el pastel en cuadrados*

Como población, sufrimos la devaluación de la cinestesia. Uno de los muchos síntomas de esa devaluación es ese mapa defectuoso tan frecuente, que procede, al menos en parte, de los extraños nombres que nuestra cultura otorga a las partes del cuerpo. Analicemos, por ejemplo, la palabra *cintura*. La palabra *cintura* es una de esas “Categorías Extrañas” en la historia de todos los tiempos. (Si tienes interés en leer algún libro sobre categorías, te recomiendo *Women, Fire, and Dangerous Things*, de George Lakoff.)

La palabra *cintura* domina nuestro mapa y, por ende, nuestro movimiento. Me refiero a la palabra, y no al objeto en sí, ya que una cintura es una ficción,

una fantasía cinestésica. Con la palabra cintura designamos algo arbitrario, no anatómico. Y sin embargo, observa una habitación llena de personas sentadas y verás que la cintura es el elemento que organiza su forma de estar sentadas. Menos de una persona de cada veinte escapa por casualidad a la traición de un división horizontal del cuerpo en algún punto situado entre la parte inferior de las costillas y la parte superior de la pelvis. Esta división produce consecuencias incalculables en el movimiento. Hace que la gente se sienta incómoda cuando viaja en coche. Destroza el equilibrio para cantar. Mutila las representaciones teatrales. Hace que los jóvenes atletas erren una canasta y que personas atractivas parezcan regordetas. Falsea la verdad. El rasgo organizador central del cuerpo no es horizontal, sino vertical. Es la columna vertebral. La columna no es una ficción, es algo real, y hace todas las cosas maravillosas que he mencionado, y más aún. Las personas que están organizadas en torno a la columna se mueven bien. Las personas que están organizadas en torno a la cintura están oprimidas.

Para peor, decimos que la cintura está en el medio. No es verdad. Nuestra mitad es la parte inferior de la pelvis. Estamos partidos por la mitad en la articulación de la cadera. Si consideramos que la cintura es el medio, la pelvis pasa a ser la parte superior de la mitad inferior del cuerpo, una especie de unidad con las piernas. Esto provoca esa manera de andar rígida que se observa con tanta frecuencia y esas maniobras tan extrañas que se efectúan a veces para recoger algo del suelo. ¿Has visto cómo recoge algo del suelo una niña que está aprendiendo a andar, antes de enterarse de que tiene cintura? Flexiona los tobillos, las rodillas y la articulación de la cadera. La columna permanece extendida y distendida. En cambio, ¿cómo hace la mayoría de los adultos para recoger algo del suelo? Endurecen las piernas y tratan de flexionar esa ficción que llamamos *cintura*, un movimiento desagradable y peligroso. Las madres jóvenes me confiesan que se sienten fatal después de recoger los juguetes de una habitación donde han estado jugando sus hijos, y que muchas veces prefieren soportar el desorden. Cuando aprenden otra vez a flexionarse como lo hacen los niños, disfrutan del movimiento. Y todo por una palabra.

Los seres humanos sólo nos imponemos esta tortura a nosotros mismos. Una vez le pregunté a una veterinaria si alguna vez había oído a alguien hablar de la cintura de un gato, de un perro o de un caballo. Me dijo que no y se rió. La pregunta le pareció cómica.

En realidad, la pelvis es la parte inferior de la parte superior del cuerpo. Las pocas personas que consiguen ignorar su cultura y mantener la continuidad del torso (y cuando digo torso me refiero a esa unidad larga que va desde la base del cráneo hasta la parte inferior de la pelvis), y que mantienen la pelvis orien-

tada hacia la columna cuando andan, cuando están de pie y cuando se sientan, en lugar de orientarla hacia las piernas, cuentan con una ventaja enorme con respecto a las que han sucumbido a la mística de la cintura. Suelen llegar a la cúspide de su profesión, si son atletas. Si observas cómo espera el servicio un jugador de tenis profesional, comprenderás lo que quiero decir. Las personas que se parten por la cintura hace mucho tiempo que han sido eliminadas de la competición; en cambio, los jugadores profesionales se pliegan por la mitad, es decir, por la parte inferior de la pelvis, a la altura de la articulación de la cadera, y la columna vertebral mantiene su unidad. De esta manera, usan las tres articulaciones que hay en la pierna (la de la cadera, la de la rodilla, la del tobillo) y se desplazan con eficiencia por toda la pista.

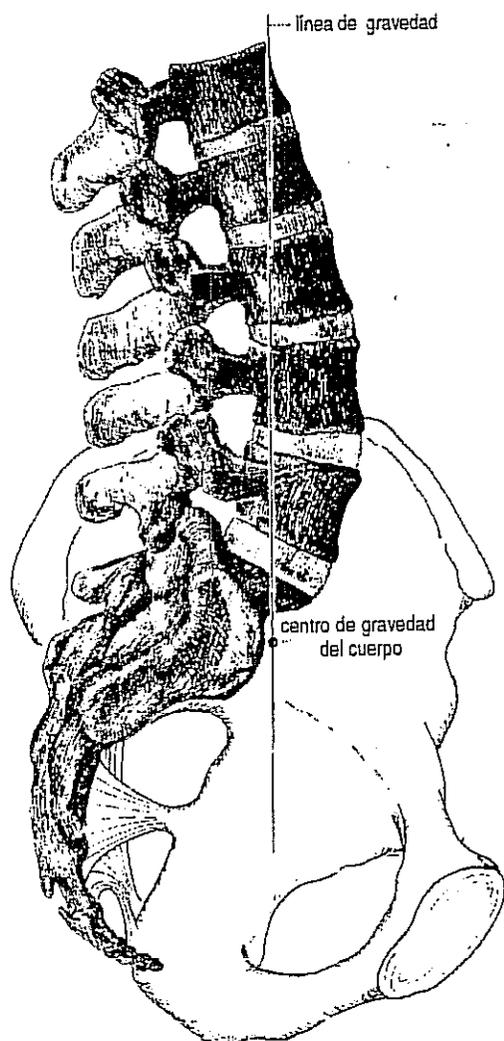
Mira ahora cómo has dibujado tu cuerpo. ¿Has puesto la cintura en el medio del dibujo? ¿Es este el elemento organizador del dibujo? Esta división, ¿representa un obstáculo para la continuidad de la columna? La pelvis, ¿está orientada hacia las piernas? En tal caso, ponte delante de un espejo y observa cómo está organizado tu cuerpo. ¿Qué sucede si cambias el mapa? Sitúa el medio en las articulaciones de la cadera. Pasa a una organización espinal. Trata la columna como algo largo, indiviso. Deja que la pelvis encuentre su relación con la columna, que se integre al torso.

### *Posturas mecánicamente ventajosas*

Espero que, a esta altura, ya no queden dudas de que en el trabajo de la Técnica Alexander nos interesan por igual los huesos y los músculos. Buscamos establecer la relación más adecuada entre los huesos, en cualquier actividad, lo que Alexander llama una postura mecánicamente ventajosa, y queremos que estos huesos tengan el mejor soporte, el soporte que depende de que los músculos trabajen de forma coordinada, refleja. Los huesos y los músculos colaboran entre sí. Cuando movemos los huesos con suavidad, para establecer una relación adecuada, favorecemos un soporte reflejo, y cuando iniciamos el soporte reflejo, desplazando la cabeza hacia adelante y hacia arriba, y dejando que nuestro cuerpo se adapte suavemente, estamos favoreciendo una relación correcta entre los huesos.

Los mapas sirven sobre todo para obtener ventajas mecánicas. En este momento estoy sentada frente al ordenador. Puedo estar cómoda en esta postura durante muchas horas si consigo que mis huesos establezcan entre ellos una relación mecánicamente ventajosa y si no interrumpo su apoyo. Si me siento incómoda, tengo que averiguar el por qué y tratar de corregirlo. Me formulo algunas preguntas sencillas: ¿tengo la cabeza en equilibrio sobre la columna, o está empujada hacia adelante? ¿Permito que la parte delantera y la trasera de

mi cuerpo se aguanten por igual sobre la parte de la columna que soporta la carga? ¿Dejo que la pelvis distribuya bien el peso sobre la silla? Tal vez tenga que pensar en la estructura de la pelvis y su relación con la columna vertebral. No hacen falta demasiados detalles, tan sólo precisión y un conocimiento de sus mecanismos sencillos. Aquí tenemos una pelvis vista de lado, donde se aprecia la relación adecuada con la zona lumbar de la columna, esas cinco vértebras de gran tamaño, situadas justo por encima del sacro:



tebradas de gran tamaño, situadas justo por encima del sacro:

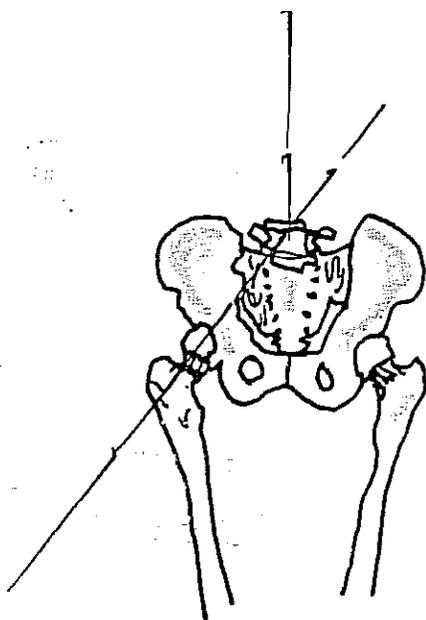
Observa que cuando depositamos nuestro peso sobre la silla, lo hacemos a través de unos huesos curvos, las tuberosidades isquiales. Esta forma curva va tan bien para la pelvis como para un balancín: le proporcionan movilidad y verticalidad en diversos ángulos. Lo mismo ocurre con los isquiones, en la parte inferior de la pelvis. Podemos echarnos o bien hacia adelante o bien hacia atrás y seguir enviando el peso correctamente hacia la superficie sobre la cual estamos sentados. Por ejemplo, los buenos pianistas se inclinan hacia adelante sobre estas curvas cuando tocan cerca del do intermedio, como hacen los violoncelistas cuando se desplazan por el tasto hacia tonos más altos (es decir, ¡a medida que se acercan al suelo!). Los mismos violoncelistas se suelen echar hacia atrás cuando descienden

de tono por el tasto. Si su cabeza encabeza y la columna se alarga, este desplazamiento hacia atrás se convierte en un magnífico movimiento dramático y proporciona al brazo izquierdo un maravilloso soporte integral. Muchas personas llaman a los isquiones “huesos para sentarse”, y muchas los colocan en sitios extraños de sus mapas. Una violoncelista que no aprovechaba en absoluto la movilidad que le proporcionaban sus isquiones me dijo que estos huesos eran como bobinas. Puedo imaginarme lo mucho que me costaría balancearme hacia adelante y hacia atrás, en el punto de contacto con la silla, si pensara que estoy en equilibrio sobre bobinas. Cuando corrigió el mapa de la parte inferior de su pelvis, comprobó que, al tocar, podía mantener un magnífico equilibrio

en cualquier punto de las tuberosidades isquiales, según las exigencias del pasaje musical.

Ten en cuenta además que la pelvis recibe el peso procedente de la parte anterior de la columna, a través del sacro, en la parte superior de este hueso, donde el peso cae directamente sobre la pelvis desde el sacro. Con lo cual todo el sacro, salvo el tercio superior, queda libre de cargas, formando un triángulo curvo que sirve para proteger y que queda bonito, por lo que a mí respecta. Lo mismo ocurre con la vértebra caudal. Y sin embargo hay muchas personas que creen que el peso llega hasta la silla a través del sacro o de la vértebra caudal. Dicen que suponen que el peso pasa a través de la vértebra caudal, hasta la silla. O a través de la vértebra caudal hacia los isquiones, y después a la silla. La cuestión es que echan la pelvis hacia abajo y hacia atrás, y ejercen una presión insoportable sobre la región lumbar. Ten en cuenta que esto coincide con la Tercera ley: Cuando el mapa y la realidad no coinciden, siempre prevalece aquel. El individuo deposita el peso sobre la parte lumbar de su espalda porque en realidad cree que está diseñado para hacer esto. Gracias a Dios, en realidad no estamos diseñados así. En realidad, el peso pasa a la silla a través de la

estructura pélvica, y la vértebra caudal y la mayor parte del sacro quedan en el aire. Observemos la estructura de frente:



Piensa en lo que esta estructura representa para estar de pie. Una vez más, "los hechos son buenos". La parte superior del sacro es gruesa y, por lo tanto, fuerte, para recibir el peso de la columna. Más abajo, el sacro se afina. Asimismo, la parte de la columna que apoya el peso sobre la articulación de la cadera es gruesa, igual que el fémur. Si tienes la posibilidad de observar un esqueleto, mira la pelvis y toca lo grueso que es esa parte. Observa cómo el hueso de la pelvis se afina por arriba y por abajo de la zona que aguanta el peso. Esta zona más gruesa sirve para depositar el peso sobre el fémur, poseedor de una arquitectura peculiar y fantástica, que le permite recibir el peso y alejarlo de los bordes del cuerpo, y a continuación enviarlo hacia abajo y hacia dentro, en dirección a la rodilla.

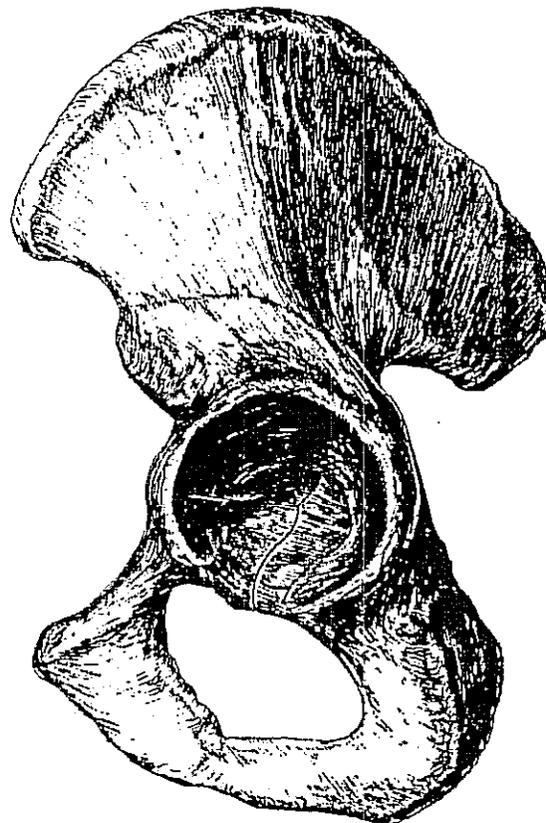
Esto proporciona a los seres humanos una estabilidad de la parte inferior de la pelvis que no tendríamos jamás si el peso fuera más hacia adentro. Presta atención a la línea que aparece en el dibujo, que representa la distribución del peso sobre la pelvis, un ángulo que nos resulta conocido en el campo de la construcción. Un arquitecto que acudió a uno de mis talleres se dio cuenta enseguida y exclamó: “¡Vaya! Seguro que el primer arquitecto que consiguió resolver la distribución del inmenso peso que tiene la bóveda de una catedral tomó como modelo la pelvis humana”.

La pelvis está formada por dos huesos simétricos. En la parte superior, ambos se unen con el sacro. En la parte inferior, se unen en el pubis. Este es uno de ellos, visto de lado:

Observa dónde está situada la cavidad de la cadera. ¿No te recuerda algo? La articulación se encuentra en el centro del hueso, coincidiendo con la centralidad del soporte lateral del peso. En este punto, en la parte inferior de la pelvis, es donde se unen nuestra mitad superior y nuestra mitad inferior. En nuestra mitad inferior, lo que llamamos las extremidades inferiores, hay tres articulaciones: la de la cadera, la rodilla y el tobillo, que se reparten el peso de la mitad superior de nuestro cuerpo (el torso, la cabeza y la estructura de los brazos) con gran eficacia, sea cual fuere la postura en que nos encontremos. Es posible que a algunos lectores esto les parezca absurdo y evidente, pero hay otros que precisan oír lo evidente, ya que difiere de sus mapas.

Muchas personas piensan que la pierna se mueve a partir de la articulación de la cadera, aunque jamás dirían que el torso se mueve en la misma articulación. Si les pido a esas personas que flexionen el torso hacia adelante, a la altura de la articulación de la cadera, no son capaces de hacerlo, les lleva mucho tiempo y les resulta extraño. Y sin embargo es la postura más ventajosa mecánicamente para muchas de las cosas que hacemos en la vida, como lavar la vajilla.

Vuelve atrás (a la página [13](#)) para observar (nunca será demasiado) a F.M. Alexander en una postura mecánicamente ventajosa, con la mitad superior de su cuerpo flexionada hacia adelante, a la altura de la articulación de la cadera, y las articulaciones de sus piernas situadas para poder manejar con facilidad el



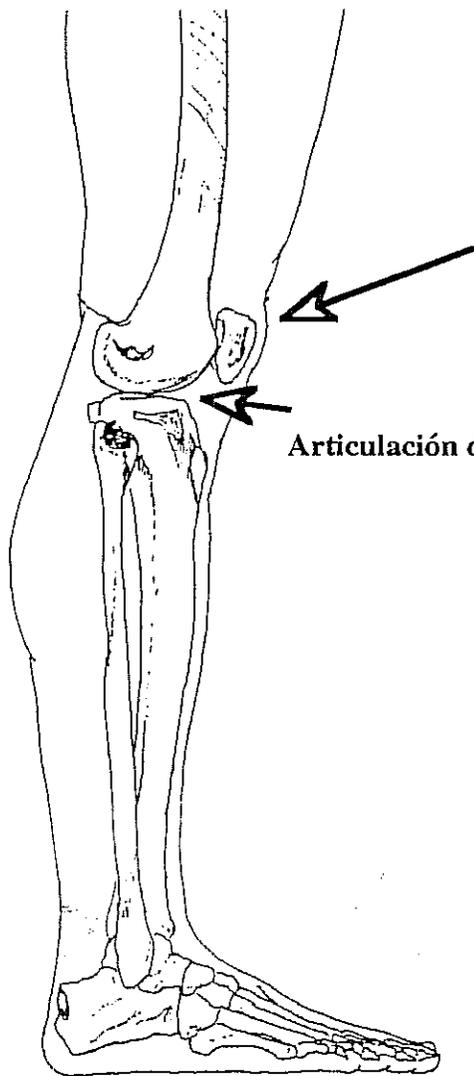
situadas para poder manejar con facilidad el peso de la mitad superior. Alexander enseñaba directamente esta relación que existe entre los huesos; en su jerga la llamamos “mono”, y constituye toda una revelación para aquellas personas que jamás se doblan hacia adelante a la altura de la articulación de la cadera porque, cuando aprenden a hacerlo, muchas actividades que antes les resultaban rígidas y difíciles se vuelven fáciles y naturales, como por ejemplo, esperar un servicio, en el tenis, o subir al coche.

Esta movilidad del torso a la altura de la articulación de la cadera nos resultaría más evidente, creo yo, si no hubiéramos perdido la costumbre de ponernos en cuclillas. Supón que, como hacen los beduinos, nos pusiéramos en cuclillas para beber el café, o en la orilla del río para lavar la ropa, o junto al fuego para guisar “dhals” y “chapatis”. Ponerse en cuclillas parece una postura natural de los seres humanos y sin embargo compruebo que muchos de mis alumnos han perdido la capacidad de acuclillarse con comodidad. Muchos de ellos no se pueden poner en cuclillas con los pies planos. Incluso así, les hace bien hacerlo, aunque sea por muy poco rato. Ten en cuenta que acuclillarse no es más que un “mono” un poco más intenso. Vuelve a imaginarte un niño pequeño que recoge algo del suelo. Se pone en cuclillas, y el movimiento es suave y siempre proporcionado. Las rodillas se flexionan en proporción al torso que se adelanta. En las artes marciales siempre aparece esa proporción. Aparece en las películas de kung-fu. Los mejores jugadores de tenis se colocan en semi-cuclillas cuando esperan un servicio. Imítalos cuando les veas. Experimenta con las cuclillas. Al principio es difícil, pero cada vez resulta más fácil a medida que vas corrigiendo el mapa y recuperas el control primario.

A menudo preferiría que no tuviéramos la palabra *pierna* en nuestro vocabulario. Si sólo tuviéramos nombres de articulaciones (rodilla, tobillo, articulación de la cadera) nos moveríamos mejor. Una pierna es algo que nos sostiene cuando estamos de pie, más que algo que nos permite movernos. Casi todas las personas dibujan articulaciones en los brazos, o por lo menos un asomo de ellas; en cambio muchas dibujan las piernas como palos, sin la menor indicación de su movilidad. Cuando estas personas aprenden a sentir que la parte inferior de su cuerpo está articulada, a fin de mover y aguantar el peso de la mitad superior, se mueven con mayor comodidad. El “mono” es un experimento sencillo sobre la ventaja mecánica. Cuando lo hayas aprendido, repítelo muchas veces.

En nuestros mapas a menudo representamos las rodillas y los tobillos de tal manera que no parecen articulaciones, lugares donde se producen movimientos. Muchas veces este mapa se trasluce en los gestos que hace el individuo. Si dice: “Me duele la rodilla cuando estoy un rato de pie”, puede que acompañe

manos, con lo cual indica que cuando dice rodilla se refiere a la rótula. A lo mejor dice después: “En realidad, donde me duele es detrás de la rodilla”, con lo cual se confirma que la rodilla es, para él, la rótula. Cuando le sugiero que reserve la palabra rodilla para referirse a la articulación propiamente dicha, se produce una normalización de la manera de andar y mayor comodidad al estar de pie. La rodilla se desplaza cómodamente hacia adelante al andar, y los tendones de la corva se alargan, en vez de acortarse. Esto se debe a que las personas que conciben la rodilla como la rótula tratan de doblar la rodilla por la mitad de la rótula y concentran toda su atención en la parte anterior de la rodilla. En realidad, la articulación se encuentra por debajo de la rótula, como puedes apreciar en el dibujo, y conviene que la sientas en toda su circunferencia.



**Rótula**

**Articulación de rodilla**

Lo mismo ocurre con el tobillo. Cuando las interrogo sobre lo que denominan tobillo, muchas personas se tocan con los dedos las protuberancias que se encuentran en la parte inferior de los huesos de la pierna. En su mapa, estas protuberancias son el tobillo, y con ahínco intentan mover los pies desde allí.

Cuando localizan la articulación propiamente dicha, que evidentemente se encuentra más abajo, enseguida les resulta más fácil mover el pie y mantener el equilibrio sobre el arco. Esta claridad es fundamental para aprender la Técnica. No olvides que el “tirando hacia abajo” clásico incluye un acortamiento y una tensión de los músculos de las piernas, como respuesta al acortamiento de la espalda y la atracción hacia adelante de la articulación de la cadera. Este acortamiento modifica la relación de descanso que existe entre la pierna y el pie, hace retroceder los huesos de la pierna, que dejan de estar perpendiculares al tobillo, y en este punto se produce un

huesos de la pierna, que dejan de estar perpendiculares al tobillo, y en este punto se produce un “estado de sobrefijación” muscular en el tobillo para compensar la pérdida de la integridad mecánica. Si una persona logra liberarse del “tirando hacia abajo” en el cuello y en la espalda, pero no se desprende de la sobrefijación del tobillo, se produce una inclinación hacia adelante, sobre la parte anterior del pie, que no resulta cómoda. La desaparición del “tirando hacia abajo” tiene que hacer que todo el cuerpo deje de estar contraído, incluida la pierna y el pie, porque de lo contrario aparece un incentivo poderoso para recuperar la contracción. Al alumno que, en su mapa, haya colocado el tobillo en una posición demasiado elevada, o que lo haya representado como una protuberancia, y no como una articulación, le va a costar liberarlo. Como recordará, el mapa no sólo contiene la estructura, sino también la función. Si una articulación se representa como tal, la función implícita es el movimiento. Si una articulación se representa como una protuberancia, se supone que esta zona no se mueve. Algunos alumnos se sorprenden si les pido que muevan el pie a la altura del tobillo. Si están sentados, es posible que se agachen y se toquen el tobillo e intenten hacer girar el pie. “¡Oh, sí! Sí que se mueve esto. Nunca me lo imagino así”. “¿Cómo imaginas el movimiento en esa zona?” “Pues, supongo que me imagino el movimiento *dentro del pie* (puedo menear los dedos) pero nunca pienso en el movimiento *del pie*”.

Aquellos alumnos que incluyen en sus mapas la articulación como una articulación y, por lo tanto, no tienen dificultades para imaginar el movimiento del pie en el tobillo a veces, sin embargo, son incapaces de imaginar el movimiento del cuerpo a la altura del tobillo con respecto al pie, de manera que les sigue resultando extraño recuperar la posición perpendicular de los huesos de la pierna a la altura del tobillo. Como les parece que este movimiento no es posible, mantienen rígidos los tobillos. ¿Ves la similitud con la cuestión del movimiento del torso a la altura de la articulación de la cadera? El mismo problema, sólo que en un lugar distinto.

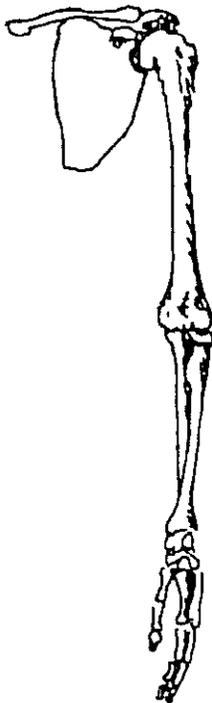
La ventaja mecánica, entonces, es al mismo tiempo la distribución más cómoda del peso en las articulaciones y la movilidad más sencilla. La relación de descanso de cualquier articulación es la relación en la cual el movimiento resulta más fácil. La cabeza se desplaza con facilidad cuando parte de una posición de equilibrio con respecto a la columna. El torso se mueve con facilidad a partir del equilibrio con las piernas. Si se pone en peligro la relación de descanso, a causa del “tirando hacia abajo”, en esa medida el movimiento deja de ser sencillo. Recuperamos la movilidad al recuperar el equilibrio de un hueso con respecto a otro. Aquí, en esa maravillosa reciprocidad de músculo y hueso, volvemos a encontrar un círculo virtuoso. Al relajar los músculos, los huesos se sienten cómodos y descansan; los huesos consiguen establecer la relación ade-

cuada y liberamos los músculos para conseguir movilidad y apoyo.

### *El feliz "mapping" de los brazos*

He dejado para el final el análisis del mapa de los brazos porque en realidad creo que se añadieron al diseño con posterioridad, para acompañar a los cantantes. Cuelgan de una estructura equilibrada, manteniendo un equilibrio magnífico, y no tenemos problemas con ellos, a menos que estorbemos este equili-

brio. ¿Sabes cuál es el principal factor de interferencia? El "tirando hacia abajo" clásico. Para que no tengas dudas de cómo se produce esta interferencia, volvemos otra vez a la estructura. Aquí tienes un brazo visto de frente.



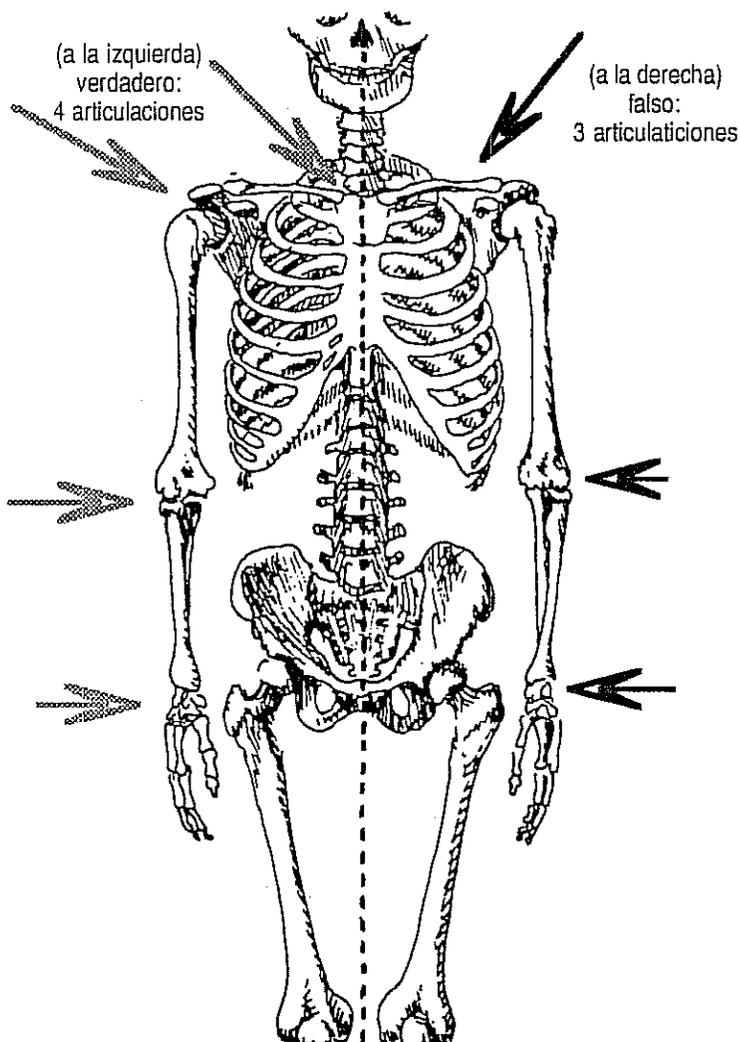
Observa que el brazo incluye la clavícula, el omóplato, un hueso del brazo, dos huesos del antebrazo, la muñeca y la mano. La clavícula y el omóplato tienen importancia en este caso ya que, al incluirlos en el brazo, esto significa que este contiene cuatro articulaciones y no tres, como se suele suponer. El único punto en el cual la estructura del brazo se une con el torso en una articulación es aquel donde la clavícula se conecta con el esternón. En ese punto se producen los movimientos que solemos llamar alzar los hombros, o adelantarlos, o echarlos hacia atrás, o dejarlos caer. Si colocas los dedos sobre la clavícula y efectúas estos movimientos, sabrás a lo que me refiero. La clavícula se desplaza con respecto al esternón. El movimiento que tiene lugar en esta articulación se percibe con toda claridad porque la clavícula está apenas por debajo de la piel. Si apoyas los dedos sobre la clavícula, cerca del extremo

donde se une con el omóplato, y realizas los movimientos de alzar los hombros, adelantarlos, dejarlos caer y echarlos hacia atrás, verás que las yemas de los dedos se desplazan junto con la clavícula en círculos rápidos. Entonces, si colocas las yemas de los dedos encima de la parte superior del omóplato al mismo tiempo que efectúas estos movimientos, aprenderás lo mucho que se mueve el omóplato y lo agradable que resulta moverlo. Para liberar la parte superior del torso y el movimiento del brazo es fundamental contar con una representación exacta de la articulación de la clavícula con el esternón. Si esta articulación no aparece en el mapa, entonces no se utiliza. Se mantiene rígida y no aporta su parte de movimiento cuando hace falta, como para encestar, o para

llegar hasta una taza en un anaquel elevado, o hasta la cuerda más alta del violín. Esto obliga a la segunda articulación, la articulación del brazo con el omóplato, a realizar un movimiento desproporcionado. Esta desproporción provoca tensión en aquellas actividades que requieren un uso reiterado de las cuatro

articulaciones del brazo, como la natación.

Para empeorar la situación, para empeorarla mucho, en realidad, las personas que creen que su brazo sólo cuenta con tres articulaciones por lo general se equivocan al determinar la situación de la primera de ellas. Si las flechas del lado izquierdo dicen la verdad, las de la derecha señalan la fantasía.



Son muchas las personas que comparten este error en su mapa, con la consiguiente desgracia. Estas personas no sólo quedan privadas de los beneficios del uso cómodo de la primera articulación auténtica, en la clavícula y el esternón, sino que, además, tensan los músculos de toda la parte

superior del torso para hacerse a la idea de que se mueven en esa primera articulación imaginaria que, como puedes ver, se encuentra en medio de las dos reales. Con sólo recurrir a la verdad se solucionan desagradables problemas a largo plazo. He visto expresiones atónitas y encantadas en el rostro de muchos violinistas que, por fin, han conseguido la cantidad adecuada de articulaciones con las que tocar, en el lugar correcto. De repente, las maniobras con el arco que antes parecían difíciles ahora resultan sencillas. En este caso, como en tantos otros, a menudo pienso que es un desperdicio que los rasgos fundamentales de nuestra estructura sigan siendo un misterio para nosotros mismos. Por ejemplo, los violinistas podrían aprender en las primeras lecciones la sencilla arit-

métrica de sus estructuras, y así no tendrían que sufrir, porque el cálculo de su técnica no sale cuando la aritmética es incorrecta.

¿Por qué es tan importante tener un mapa correcto de los brazos para aprender la Técnica Alexander? Porque en la Técnica nos interesa dejar que el cuerpo recupere su estatura original. Si el "tirando hacia abajo" hace que el cuerpo parezca más corto o más estrecho, pretendemos dejar que se alargue y se ensanche hasta recuperar sus proporciones adecuadas. En general, esto provoca un alivio tremendo hacia afuera y hacia arriba en la parte superior del torso, porque el "tirando hacia abajo" empujaba esta parte del torso hacia abajo y hacia adentro. Ninguna persona que haya colocado en el mapa una articulación en algún punto comprendido entre la primera y la segunda articulación real podrá experimentar totalmente este alivio, porque la misma tensión mantiene la sensación de la estructura ilusoria. Encontramos aquí un dilema del tipo de quién vino primero, el huevo o la gallina, que no sé cómo resolver. ¿Ha sido el endurecimiento lo que ha confirmado el mapa, o el mapa ha derivado del endurecimiento, o ambos a la vez? No conozco la respuesta, y tampoco sé cómo dar con ella, aunque esto poco importa en términos prácticos, porque cuando una persona coloca la ilusión en lugar de la realidad, todo se libera de acuerdo con ese cambio. Entonces, cuando un profesor de la Técnica Alexander orienta a un alumno para efectuar un movimiento que facilite este alivio hacia arriba y hacia afuera de la parte superior del torso, el alumno no encuentra dificultades en hacer lo que dice, porque el movimiento no se opone, como antes, a todo lo que él creía con respecto a esa parte de sí mismo.

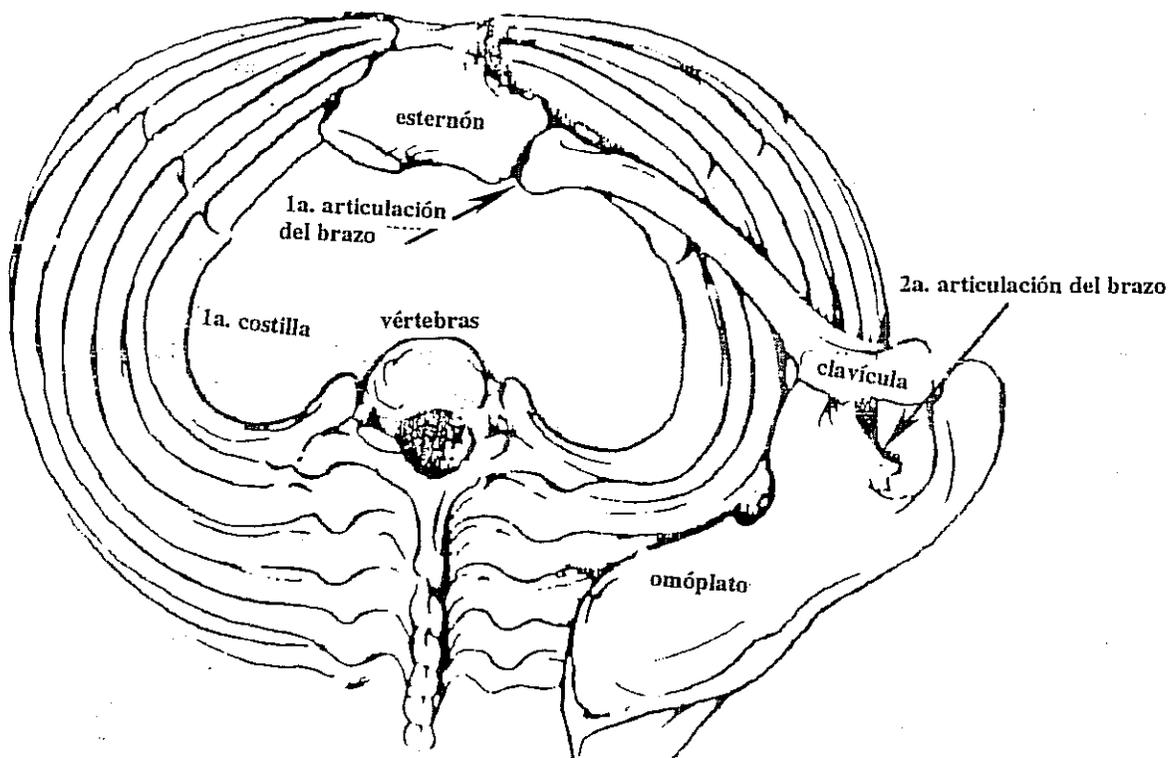
Puede que te preguntes por qué digo parte superior del torso cuando podría decir hombro, una palabra en vez de cuatro. Porque creo que las personas que inventaron el castellano nos han proporcionado, con la palabra hombro, un término casi tan destructivo para el buen movimiento como la palabra cintura. Otra ocasión para cortar el pastel en cuadrados, que se puede hacer, pero que va contra el sentido común. En una habitación donde haya diez personas, si les pregunto: "¿Qué es un hombro?", me darán por lo menos cuatro o cinco respuestas distintas, y seguro que dos o tres se contradicen entre ellas; en cambio, para responder a una pregunta de sentido común como "¿Qué es una nariz?", seguro que hay unanimidad. La respuesta más común con respecto al hombro es aquella que incluye alrededor de un tercio de la clavícula, más o menos una cuarta parte del omóplato, tres o cuatro centímetros del brazo, y un trocito de dos o tres costillas. ¡Esto no tiene ningún sentido! Les digo a mis alumnos que borren la palabra hombro de su vocabulario corporal (tal vez la necesiten en algún otro contexto), al menos durante los próximos seis meses y que, por el contrario, piensen en términos de articulaciones del brazo. Si uno tiene hombros, de alguna manera se comprimen encima de nosotros y ya se vuelve impo-

sible explicarse lo que hacen. En cambio, si tenemos articulaciones, no cabe la menor duda de lo que ocurre cuando descansan.

¿Qué? ¿Qué es lo que ocurre? La primera articulación (ya sabes, la de la clavícula con el esternón) se encuentra en relación de descanso cuando la clavícula está más o menos paralela al suelo. Ni demasiado arriba ni demasiado abajo, ni demasiado adelante ni demasiado atrás, sino guardando el equilibrio. En algunas personas, la clavícula ha sido desplazada tanto hacia abajo y hacia atrás que casi ha desaparecido, lo cual constituye un problema grave para los violinistas, ya que la clavícula es el “anaquel” para el violín. Un problema grave para los bailarines, porque afea el movimiento de la parte superior del torso. Cuando la clavícula recupera su posición de descanso, aparece una sensación de comodidad y se pueden efectuar movimientos en cualquier sentido, a partir de esa articulación. ¿Ves cómo, una vez más, la movilidad es la clave? Si está libre, se mueve.

La segunda articulación, la articulación del brazo con la clavícula, tiene que estar representada correctamente en el mapa, para liberar por completo la espalda. Aquí nos oponemos no sólo al mapa equivocado tan frecuente, sino también a un elemento importante del condicionamiento cultural: la postura. Uno de los principios fundamentales del dogma postural es “Echa los hombros hacia atrás” o su versión más brusca “¡Atrás esos hombros!” Algunas veces me dan ganas de llorar cuando veo a un alumno que ha obedecido este mandamiento durante décadas,

#### Las costillas vistas de arriba:



a pesar del dolor que le produce en medio de los omóplatos, sin sentir jamás el movimiento libre de los brazos. ¡Sin duda, papá, mamá y la abuela tenían razón! No. Papá, mamá y la abuela estaban equivocados, equivocados, equivocados. Los hombros no tienen que ir hacia atrás. No han sido diseñados para eso. La segunda articulación del brazo está diseñada para mantener el equilibrio en el centro mismo, visto de lado. ¿Te resulta familiar? En el centro. Ni más atrás ni más adelante, sino manteniendo el equilibrio en el centro. Fíjate.

Papá estaba equivocado. Mamá estaba equivocada. Los hombros no tienen que ir hacia atrás. Los hombros hacia atrás hacen sufrir a los niños, y hacen sufrir a los adultos, y arruinan las carreras de los buenos músicos. También dificultan más de lo necesario el aprendizaje de la Técnica Alexander. A veces a los alumnos les cuesta comprender que en realidad no estamos enseñando posturas, que Alexander no tiene ninguna relación con la cuestión de la postura. Enseñamos una “cabeza erguida” distinta, una que está relajada, no aquella rígida, no la “cabeza erguida” seguida de “hombros hacia atrás”. Esto tiene una importancia especial para que la alumna comprenda qué es lo que descentra y adelanta la estructura de su brazo porque, cuando la cabeza recupere el equilibrio sobre la columna y esta se alargue y deje de acortarse, sentirá que la estructura del brazo recupera su postura original. Como le agrada esta nueva sensación, la comodidad que le brinda, corre el riesgo de tratar de repetir la sensación agradable moviendo la estructura del brazo sin el requisito previo de liberar la columna, elevándola, en cuyo caso no sentirá comodidad sino tensión. Es probable que a esta liberación le dé el nombre de abertura, y puede que realice un gesto que indique anchura por delante de su cuerpo. Pero esto también tiene sus riesgos, si después intenta lograr una abertura por delante a expensas de cerrar por detrás. Es posible que esté tan acostumbrada a estrechar por detrás que no se dé cuenta de la tensión, aunque sepa que ha perdido la sensación agradable que había experimentado con ayuda del profesor. Si la alumna consigue representar correctamente la segunda articulación del brazo, buscando esa sensación de equilibrio y comodidad, en vez de posición, o postura, o abertura, tendrá una idea más clara sobre el ensanchamiento de la espalda, que permite que la estructura del brazo recupere el equilibrio.

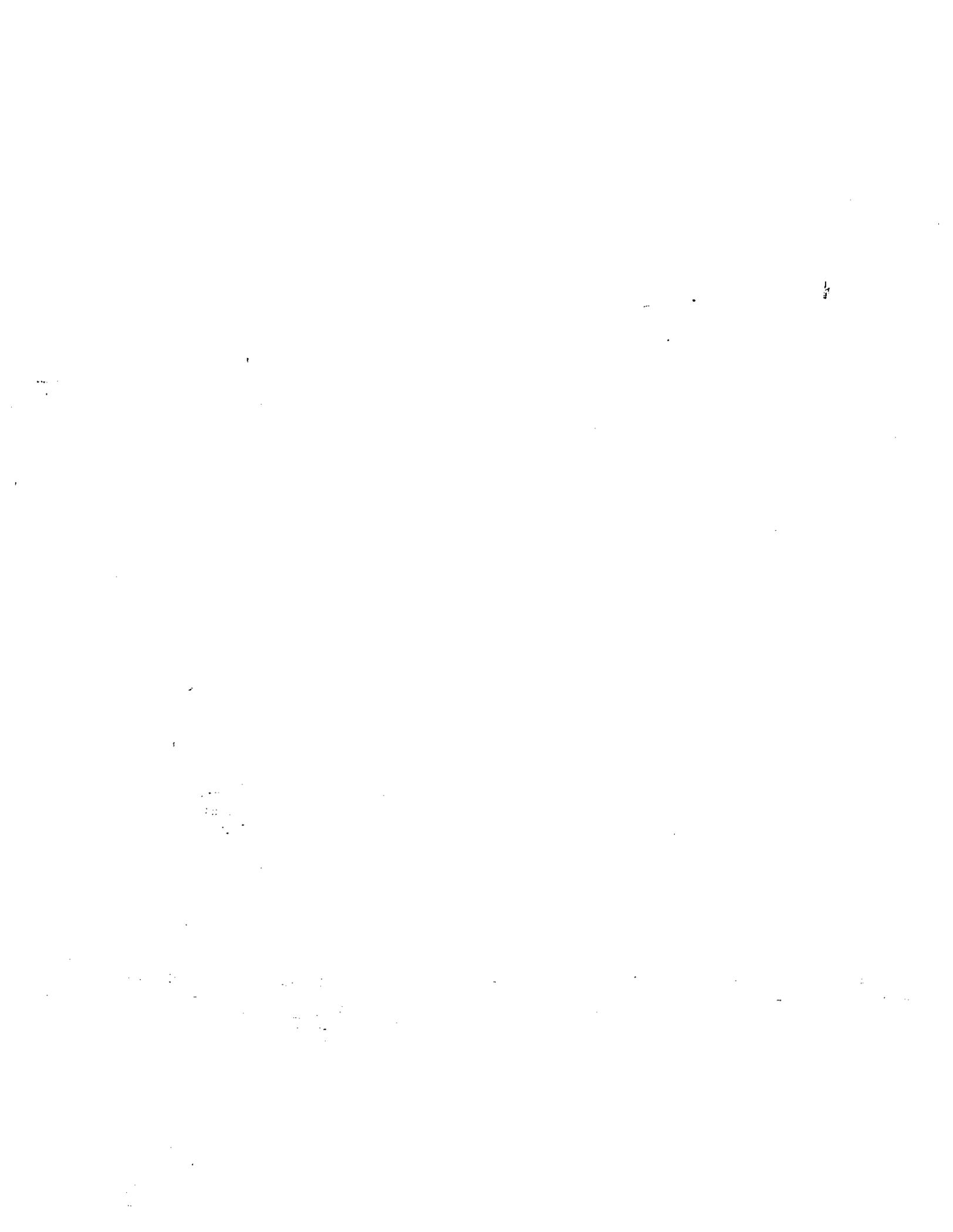
Es mucho lo que se puede decir acerca del “mapping” correcto de las dos articulaciones inferiores del brazo, el codo y la muñeca, pero quiero reservar esta información para el capítulo destinado a los músicos, ya que estos dos elementos son importantes para el aprendizaje de la Técnica en general, pero son fundamentales para aprenderla de una manera que permita solucionar los graves problemas comunes a todos los músicos. Si te interesa, puedes pasar ahora a ese capítulo. Asimismo, he pospuesto hasta el capítulo destinado a los cantantes la información relacionada con el “mapping” del aparato respiratorio.

### *Los continentes del cuerpo*

La mayoría de las personas llega a la Técnica con un mapa cuyas grandes divisiones (que podemos llamar los continentes, si te parece) son las siguientes: Cabeza-Cuello; Cintura hacia arriba; Cintura hacia abajo; Brazo; Brazo; Pierna; Pierna. La cintura es una especie de Canal de Panamá en esta geografía, y separa el mundo desarrollado del mundo subdesarrollado. Las Piernas son el Tercer Mundo. Recomiendo un nuevo orden mundial: Cabeza; Torso; Brazo; Brazo; Pierna; Pierna; Mandíbula.

Espero que el trabajo del mapa te resulte divertido, además de efectivo. Puedes realizarlo en su mayor parte por ti mismo, utilizando recursos tales como los libros de anatomía que he mencionado al comienzo del capítulo, aunque tu profesor te puede ayudar. Cuando hayas conseguido un mapa preciso en cuanto a la posición que ocupan las articulaciones y la parte mecánica de la distribución del peso, puedes perfeccionarlo hasta el infinito, si te apetece. A lo mejor quieres un mapa más detallado, por una cuestión personal. Conozco una oboísta que tiene un conocimiento detallado de los músculos de sus mejillas y esto le permite realizar cambios sutiles de embocadura que producen una variedad asombrosa de sonidos. Algunos cantantes disponen de un mapa complejo del mecanismo vocal y son capaces de modificar a voluntad la forma de la zona comprendida por debajo y por detrás del paladar blando, para producir exactamente el sonido vocálico que desean. Tal vez los actores no precisen tanto detalle en el aspecto estructural de sus mapas, pero necesitan la complejidad en relación con la función. A los alumnos de mi clase de movimiento teatral, les dije que tenían que ser capaces de mover el cuero cabelludo y las orejas. Algunos dijeron que era ridículo hasta que un joven bien parecido demostró que podía convertir su risa tonta en una mueca completamente estúpida si echaba las orejas hacia atrás al mismo tiempo. Gracias a esa risa tonta podría conseguir un papel cómico que jamás obtendría ningún actor que no fuera capaz de mover las orejas. Daniel Day Lewis obtuvo un Oscar, entre otras cosas, gracias a la movilidad de su pie izquierdo.

Hay un "bodywork" llamado "Mind-Body Centering", desarrollado por Bonnie Bainbridge Cohen, que es imprescindible mencionar en relación con el mapa y la "conciencia corporal". Cohen invita a sus pacientes a experimentar en sus cuerpos todo tipo de cosas, que me cuesta creer que nadie pueda sentir, como la bilis, o la circulación linfática, o la producción de células en la médula. Yo misma soy incapaz de sentir ninguna de estas cosas, y no sé si podría aprender. Los alumnos de Cohen dicen que ellos han aprendido. En tal caso, un mapa podría ser más complejo e incluso experimentarse de una manera más compleja de lo que yo sé. Evidentemente, cuando comencé a recuperar la cinestesia, no tenía ni la menor idea de que tan sólo veintinueve años después



## V. La utilidad del mapa muscular

La mayor parte de los primeros trabajos sobre el mapa corporal se centraron en el esqueleto, porque los malos entendidos y el mal uso que hacemos de nuestras articulaciones provocan muchos sufrimientos. Tanto Bill Conable como yo teníamos muy claro que se trataba de una cuestión de "mapping" en relación con los músculos, aunque al principio no fuimos capaces de distinguir más que tres rudimentos.

En primer lugar, están los casos en que a los alumnos les basta con saber si hay o no músculos en determinados sitios. Las personas que creen (y muchas lo creen sinceramente) que tienen músculos en los dedos, los fuerzan constantemente para justificar su mapa. ¡Qué alivio cuando descubren que no es verdad! En cambio, quienes piensan que la piel de su cara se apoya sobre el hueso tienen rostros como máscaras, y sólo recuperan su auténtica movilidad y expresión facial cuando descubren la compleja capa de músculos que hay entre los huesos y el cutis. Muchos alumnos que se acercan por primera vez a la Técnica Alexander creen que mueven la cabeza gracias a unos músculos que tienen encima o dentro de ella, y no aprenden a soltar el cuello y a dejar la cabeza ligera y móvil hasta que no se liberan de la horrible ilusión de que tienen unos músculos enormes en la cabeza.

El segundo rudimento era la ya citada distinción fundamental entre movimiento voluntario e involuntario de los músculos. Cuando los alumnos intentan experimentar el trabajo involuntario de permanecer erguidos de la misma forma en que experimentan el movimiento voluntario (como la sensación de movimiento, en vez de como una cualidad del movimiento: equilibrio, fuerza, suspensión) esto quiere decir que tienen problemas. Se puede realizar una acción muscular voluntaria; en cambio, las acciones involuntarias se deben dejar, permitir, estimular, incitar, o contribuir a ellas. En la diferencia está el meollo de la paradoja hacer/no hacer con respecto al movimiento.

Según el tercer rudimento, es probable que la utilidad del mapa muscular dependa del conocimiento de los grupos musculares. Para "tirar hacia abajo", tensamos el grupo de músculos que mueve la cabeza, y hemos de aflojarlos si queremos dejar de "tirar hacia abajo".

Aparte de esto, no estaba demasiado claro para qué servían los mapas musculares. Los estudiantes de anatomía, que diseccionaban cadáveres y obtenían altas puntuaciones en clase de fisiología, no siempre trabajaban mejor con su propio cuerpo. Se perdían en sus complejidades o en sus peculiaridades, porque los árboles no les dejaban ver el bosque. Se preocupaban por una tensión aquí

o allá, sin la menor esperanza de distensión. El músculo tenso aparecía en su mapa, pero el mapa era inútil; era como tener una mapa de la isla del tesoro, careciendo de barca.

Y de pronto se presenta alguien con una barca, aunque de momento no es mucho lo que puedo decirte al respecto, porque apenas estoy aprendiendo a navegar. Joan y Alexander Murray, de Champaign-Urbana, en Illinois, EE.UU., se interesaron por la obra del difunto antropólogo Raymond Dart, que estudió la evolución humana prestando especial atención a la estructura de los primates a medida que avanzaban hacia la posición erguida. A partir de los conocimientos adquiridos, Dart creó una serie de posiciones de ventaja mecánica, y los Murray han aplicado los procedimientos de Dart para ampliar el método Alexander, como los profesores de la Técnica siempre han utilizado la postura del "mono".

En las obras de Dart \*, encontrarás un análisis realmente útil sobre la organización en espiral de la musculatura; sus descripciones de la estructura muscular amplían y perfeccionan los rudimentos que hemos mencionado, llevándolos al nivel justo de abstracción. Dart afirma que tal grupo muscular se encuentra en este punto del esqueleto y funciona y de tal manera, por este motivo. Estas descripciones no son ni demasiado sencillas ni demasiado detalladas. Reúnen las condiciones de un buen mapa, porque la información, por sí sola, mejora el uso del cuerpo en cuanto se comprende. Además, los procedimientos de Dart, utilizados en el contexto de los descubrimientos de Alexander, establecen un puente entre lo voluntario y lo involuntario que fija los cimientos más firmes posibles para el movimiento complejo.

Cuando en el mapa aparece el hueso como hueso, lo más importante es el espacio que queda entre los huesos. Nos fascinan las articulaciones. Y en segundo lugar, aguantar el peso: esa maravillosa sensación de apoyo que sentimos cuando el peso se reparte a través de los huesos. Las unidades prácticas de la estructura ósea se sugieren mediante estos dos factores: articulaciones y distribución del peso.

Si dirigimos nuestra atención hacia los grupos musculares, aparece otra topografía. Ya estamos habituados a ello con respecto a otros mapas; ahora es cuestión de acostumbrarnos a este cambio en relación con el mapa corporal. Por ejemplo: sabemos que el mapa hidrográfico de un país es diferente del orográfico, o del meteorológico, y sin embargo todos son correctos. Asimismo, el mapa óseo y el muscular organizan el espacio de distinta manera. Tomemos como ejemplo la pelvis. Para mí la pelvis forma parte del torso; es la parte más

\* En la bibliografía de John Coffin que aparece al final del libro encontrarás referencias a las obras de Dart. En particular, recomiendo *Skill and Poise* ("Habilidad y postura").

baja de la mitad superior del cuerpo; el límite inferior de la pelvis es nuestra mitad.

Pero si contemplamos el mismo territorio desde el punto de vista del grupo muscular, destaca la espiral muscular que va desde las nalgas, rodeando los muslos, hasta la rodilla, lo cual apoya la concepción de la pelvis como parte de las piernas. No hay ningún motivo válido para escoger una posibilidad y descartar la otra. Las dos son correctas y prácticas. Lo que he llamado músculos de las nalgas se toman como músculos de la parte inferior del dorso en el mapa que aparece al principio del libro. Resulta muy práctico pensar que estos músculos pertenecen a la parte inferior de la espalda, porque entonces es evidente que se estrechan cuando los músculos cervicales se tensan, al igual que los músculos de la parte superior de la espalda. Si cambiamos de punto de vista, y consideramos que estos músculos pertenecen a las nalgas y están relacionados con los de los muslos, esto implica una inevitable tensión del muslo y la pérdida de movilidad en la articulación de la cadera, cuando se tensan los músculos de las nalgas. Ambas perspectivas son beneficiosas. No hace falta optar. El río Ohio ¿marca el límite norte de Kentucky o el límite sur de Ohio? Sí, se puede repicar e ir en la procesión al mismo tiempo. Si te parece que la pelvis es el límite inferior de la parte superior del cuerpo, es más probable que mantengas el equilibrio de la mitad superior de tu cuerpo a la altura de la articulación de la cadera. Si crees que los músculos que cubren la parte posterior de la pelvis son una continuación de los músculos de los muslos, podrás relajar toda la espiral hasta la rodilla. Dos por el precio de uno.



## VI. Orígenes y teoría de los mapas

### *Introducción*

Nuestras ideas sobre el mapa corporal no son imprescindibles para comprender la Técnica Alexander, ni tampoco bastan para reemplazar sus principios fundamentales: control primario, inhibición, órdenes, etc. Pero pueden ser importantes instrumentos pedagógicos. Aunque tampoco los hemos inventado nosotros, sino que están implícitos, con toda claridad, en los textos de Alexander; nuestros dos principales maestros, Marjorie Barstow y Frank Pierce Jones, los han utilizado, de vez en cuando, en nuestra formación. Están sugeridos en la obra de David Gorman y en la pedagogía de muchos de nuestros colegas. Este capítulo pretende aportar una exploración sistemática y un marco teórico.

Para intentar comprender las dificultades propias del aprendizaje de la Técnica Alexander, conviene que nos fijemos en que las palabras que utilizamos para designar las partes de nuestro cuerpo no significan lo mismo para todos. A partir de allí, tampoco hacemos todos lo mismo para llevar a cabo nuestras intenciones en relación con las partes de nuestro cuerpo. Para demostrarlo, basta con pedir a un grupo de personas que se señalen los *hombros*, o las *caderas*. Incluso las personas más exquisitas en su apreciación del cuerpo humano (los profesores de la Técnica Alexander, por ejemplo) a menudo ofrecen muchas respuestas diferentes a una pregunta como esta. Cabe destacar que, en general, todas las respuestas son correctas; es decir que se refieren al significado que comúnmente atribuimos a estas palabras.

Alexander solía mencionar lo que él llamaba nuestra "imperfecta apreciación sensorial". ¿Qué significa esto? Si bien en ocasiones sostiene que esto afecta a todos los sentidos, se refiere en particular a la cinestesia. Existen dos fuentes posibles para la distorsión que describe Alexander. La primera es que una presión o tensión excesiva de los receptores cinestésicos provoca una distorsión de la información que estos remiten al cerebro; o que quizá, mediante el fenómeno de acomodación sensorial, la información que envían no llega con claridad. En otras palabras, se trata de la transmisión de un mensaje cinestésico imperfecto, o "viciado", a los centros donde se tiene que interpretar.

La segunda posibilidad es que la información enviada al cerebro sea correcta, pero que en la práctica se interprete mal. De este modo, pondríamos énfasis en la palabra *apreciación*, tal como la utiliza Alexander. Esta segunda posibilidad constituye el tema del presente capítulo.

---

Este capítulo es una revisión de un informe presentado por William Conable en el Tercer Congreso Internacional de la Técnica Alexander, celebrado en Engelberg, Suiza, en agosto de 1991. En su forma original, aparece impreso en los documentos del Congreso, publicados por *Direction*, Bondi, Australia, en 1992.

### *El mapa corporal*

Se supone que todos tenemos en la mente un mapa de nuestro cuerpo y de su funcionamiento, que incluye el tamaño, la forma y la mecánica. Son los mapas que usamos para interpretar nuestras sensaciones cinestésicas y viscerales; al menos en cierta medida, ellos determinan nuestros movimientos. Esto no tiene nada que ver con la conocida correspondencia neurológica entre las distintas partes del cerebro y las distintas partes del cuerpo. Eso es algo puramente fisiológico, mientras que el mapa a que nos referimos es algo construido a nivel consciente.

La creación de estos mapas podría ser, en cierto modo, innata; no así su contenido. Es fácil comprender el motivo. Nuestro cuerpo cambia de tamaño y forma de una manera tan radical y constante, a lo largo de nuestras vidas, que si no cambiaran los mapas, casi siempre estarían mal.

Puesto que los mapas se tienen que poder modificar, hace falta aprenderlos. Se crean a partir de la experiencia del movimiento, de tocar y ser tocados, y puede que también por otras cosas. Son nuestros recuerdos de nuestras interpretaciones de nuestra experiencia. Pero así como es posible que estas interpretaciones no sean correctas, a veces también hay errores en los mapas que de ellas derivan.

De hecho, en esta cuestión, son casi inevitables las imprecisiones. El niño pequeño que traza un mapa de su cuerpo desconoce los complejos detalles de su estructura y función. A veces se producen distorsiones provocadas por una información visual o verbal mal comprendida o errónea, por imitación de las idiosincrasias de otros, y por la aceptación o el rechazo emocional de diversas partes del cuerpo. La fantasía y la mera especulación son fuentes importantes para completar los detalles del mapa. Estos detalles pueden estar equivocados; tampoco hay ninguna garantía de que el mapa sea coherente. Al estar compuesto por numerosas experiencias que se han producido a lo largo de mucho tiempo, y en base a un conocimiento incompleto de la totalidad del cuerpo (o mejor dicho, del yo), es muy habitual que distintos aspectos del mapa corporal sean, si no abiertamente contradictorios, al menos ligeramente inconsistentes.

También parece cierto que las interpretaciones que constituyen la base del mapa a menudo son inconscientes, y que con frecuencia han tenido lugar en las primeras etapas de la vida del individuo, mucho antes de la aparición de la compleja conciencia adulta. Por consiguiente, un mapa derivado de ellas suele ser al menos inconsciente en parte, y a menudo al adulto le resulta bastante difícil acceder a él, al principio. Una vez superada esta dificultad, se puede aprender a cambiar el mapa con una facilidad increíble y con excelentes resultados.

### Ejemplo

Voy a contar algo que puede servir como introducción al uso del concepto del mapa (en realidad, este incidente me sirvió para desarrollar la idea) y que ilustra varias conclusiones. Hace algunos años, un colega me pidió que observara a una violinista que tenía dificultades para flexionar a la altura del codo el brazo con el cual pasaba el arco. Nada de lo que pensaran ni la alumna ni el maestro había servido para ayudarle a solucionar el problema. Observándola tocar, me preguntaba qué pensaría yo si me moviera de esa manera. Se me ocurrió que tal vez creyera que la articulación del codo estaba unos cinco centímetros más arriba de su posición real. Pensé que una explicación plausible podría ser que allí tenía el codo cuando comenzó a tocar el violín de niña, y que quizá no había cambiado su manera de pensar a medida que había ido creciendo.\* Cuando se lo sugerí, y le indiqué el lugar donde en realidad trabaja la articulación del codo, exclamó: "¡Qué fácil!", y de inmediato procedió a tocar moviendo libremente el codo.

Esta anécdota es significativa en muchos sentidos. En primer lugar, la manera en que el mapa de la alumna influía en su comportamiento. Como le parecía que la articulación del codo estaba en un sitio donde en realidad no había más que hueso, cuando intentaba flexionar allí era imposible que hubiera ningún movimiento. Además, como le parecía que el lugar donde en realidad estaba la articulación se encontraba en medio de su antebrazo, ponía mucho énfasis en impedir todo movimiento *allí*, porque si uno flexiona en mitad del hueso, algo se rompe. *Pero en cuanto tomó conciencia de su suposición inconsciente y la corrigió, comenzó a moverse de otra forma.* De donde se deduce un importante principio básico que parece ser válido siempre: si el mapa del cuerpo no coincide con la realidad, nos comportamos como si lo auténtico fuese el mapa. Supongo que se debe a que el mapa es el punto intermedio entre la conciencia y los mecanismos físicos; es, literalmente, el conocimiento que tenemos de nosotros mismos. Si bien es susceptible de observación en un meta-nivel de conciencia, en general nos limitamos a aceptarlo. Y sin embargo, el mapa es tan poderoso que basta con modificarlo para producir cambios instantáneos en la experiencia y el comportamiento.

Otro dato interesante: aunque esta alumna aparentemente era incapaz de doblar el codo al tocar el violín, no lo era en otras actividades de su vida, como comer, peinarse, conducir, etc.; lo cual demuestra que, aparentemente, no hace falta que el mapa tenga coherencia interna. En este sentido, no se diferencia de otras representaciones mentales que nos hacemos del mundo. De hecho, por su

\* Ya no comparto esta interpretación. Ahora me parece más probable que la alumna interpretara la sensación cinestésica procedente del tendón del tríceps como si procediera de la propia articulación del codo; pero a los efectos da igual, tanto para ella como para mi teoría futura.

propia naturaleza, ninguna representación mental del mundo es igual a lo que representa, y por lo tanto es necesariamente imperfecta. La mayor parte del tiempo, esto resulta insignificante, e incluso beneficioso; otras veces causa dificultades:

### *Tipos de errores en los mapas*

Hay varios tipos comunes de errores en los mapas. Hay errores de tamaño, estructura y función; se omiten cosas; también hay tendencia a la imprecisión y a dejar cosas en blanco. La presentación de estos tipos de problemas permite analizar una cantidad de ejemplos interesantes, sin necesidad de ofrecer la descripción detallada de un mapa completo.

El tamaño es una de las imprecisiones más habituales. Un ejemplo muy frecuente se debe al típico "estirón" de la adolescencia. Justo cuando se están produciendo cambios rápidos en el tamaño, la forma y las proporciones del cuerpo (y, por lo tanto, cuando se vuelve perentoria la necesidad de revisar el mapa), los jóvenes pasan largas horas sentados inmóviles en la escuela. El mapa se revisa de forma inconsciente a través de la experiencia del movimiento y el contacto, las dos cosas más improbables en un instituto. Como si no fuera suficiente, a esta edad la mayoría de las personas se sienten cohibidas con respecto a su cuerpo, y perplejas ante los cambios sexuales que afectan tanto su experiencia interna como social. No nos ha de extrañar que muchos hayamos respondido: "¿El cuerpo? ¿Qué cuerpo? ¡No quiero ni oír hablar de él!", interfiriendo así en el proceso automático de reelaboración del mapa, en un momento crucial de nuestro desarrollo.

Esto se nota en el comportamiento de los desgarbados adolescentes de ambos sexos que, torpemente, intentan manejar un cuerpo de tamaño adulto a partir de un mapa de tamaño infantil. A veces, tratan de empequeñecer el cuerpo a la medida del concepto que tienen de sí mismos (a menudo tratamos de adaptar el territorio para que quepa en el mapa), agachando la cabeza a la altura de los compañeros más bajos, o encogiendo los hombros, lo cual produce la impresión de un enorme cuello largo sobre un cuerpo larguirucho. A menudo hacen trabajar las articulaciones de las caderas como si estuvieran a la misma distancia de la cabeza que antes, y parece que no encuentran el lugar adecuado para los brazos. Imponen extrañas distorsiones para poder aumentar o disminuir el tamaño del cuerpo en su totalidad, o de varias partes que les resultan demasiado grandes o demasiado reducidas. Muchas de estas torpezas se van eliminando poco a poco a medida que revisan inconscientemente el mapa; aunque muchos adultos manifiestan esta incomodidad adolescente en su mapa corporal durante toda su vida.

Otros ejemplos de errores de este tipo tienen un origen diferente. Hemos comprobado que la mayoría de las personas subestima considerablemente el diámetro de la columna vertebral. Si se les pregunta cuál es el tamaño de sus propias vértebras cervicales, en general indican diámetros de entre dos y cuatro centímetros. Son pocas las veces en que alguien se aproxima a las dimensiones reales: un mínimo de cinco centímetros para un adulto pequeño; y casi todos se quedan atónitos cuando aprenden a sentir las apófisis transversas de su propio atlas. Al darse cuenta del verdadero tamaño de la espina dorsal, casi todos adquieren una mayor sensación de fuerza y estabilidad.

El error estructural más frecuente es la incorrecta localización de las articulaciones. La anécdota de la alumna de violín que hemos mencionado es un ejemplo de este problema. Otro ejemplo habitual, que afecta a los músicos y a todos aquellos que precisan gran flexibilidad digital, es la mala colocación de la articulación entre las falanges proximales de los dedos y los metacarpos respectivos. Esta articulación no se encuentra sobre la línea de la base de los dedos (del lado de la palma), sino de uno a dos centímetros más hacia la palma. Desplazarnos mentalmente entre los dos mapas y menear los dedos, nos ayuda a comprobar el poder del mapa.

Las palabras *cadera* y *hombro* tienen muchos significados, y es muy habitual que, al pensar en las *articulaciones* correspondientes, combinemos varios de estos significados. Hay personas que intentan mover los brazos como si no tuvieran articulaciones esterno-claviculares, ni glenohumerales, sino una especie de articulación en el lado interno del músculo deltoides (fíjate en el dibujo de la página ¡¡¡ 58). Asimismo, tratan de mover las piernas desde la parte más alta de la pelvis, o desde una articulación imaginaria en la parte inferior de los isquiones, o donde el músculo grácil se inserta en la pelvis. Cada uno de estos errores trae como consecuencia una distorsión característica de la manera de andar, y hay docenas de confusiones como estas en relación con el lugar donde están situadas las articulaciones.

También abundan los errores funcionales. Uno muy habitual afecta a aquellos que practican actividades manuales. Cuando hacemos girar el antebrazo, el cúbito no se mueve, mientras que el radio rota en torno a aquel, produciéndose un eje de rotación más o menos paralelo al meñique. Pero pocas personas se dan cuenta; la mayoría trata de estabilizar el radio y girar el cúbito sobre un eje putativo paralelo al pulgar, el índice o el medio. Este error a veces provoca una gran torpeza, e incluso trastornos graves, como la tendinitis. Lo analizaremos en más profundidad en el capítulo IX.

Los últimos errores que vamos a mencionar son la imprecisión, el hecho de dejar cosas en blanco, o la omisión de una parte del cuerpo en el mapa. Estas

lagunas proceden a veces de la simple ignorancia o imitación. Sin embargo, a menudo son consecuencia de la toma de distancia con respecto a una herida y de no volver a establecer contacto con la zona lesionada. También, lamentablemente, pueden ser consecuencia de abusos físicos o psicológicos que hacen que una persona deje de sentir como propia, o distorsione, una parte de su cuerpo. En estos casos, puede haber resistencia a corregir el mapa, o se podría producir el resurgimiento de experiencias traumáticas reprimidas, lo cual requiere un apoyo o tratamiento emocional como complemento a la labor del maestro.

Este es un resumen general de algunos de los tipos de errores que encontramos en los mapas. En el siguiente capítulo, vamos a recorrer el cuerpo de forma sistemática, discutiendo las confusiones que hemos encontrado con mayor frecuencia.

## VII. Errores comunes en los mapas

Es posible que, al examinar tu propio mapa corporal, compruebes que has estado trabajando a partir de ciertas ilusiones cinestésicas sumamente extrañas, y te des cuenta de lo perjudiciales que resultan para liberar el movimiento. A continuación, intentaremos acabar con ellas para siempre, para que recuperes tu control primario. Esto es muy sencillo, si dispones de un mapa correcto; de lo contrario, es muy difícil, si no imposible.

En este capítulo vamos a enumerar algunos de los errores más comunes que nuestros alumnos han encontrado en sí mismos, y algunas de sus consecuencias, así como también las condiciones que se alivian al corregir el mapa. A medida que vayas leyendo, fíjate en qué medida compartes estos errores; modifica tu mapa y toma nota del cambio de movimiento.

Numerosos alumnos se presentan con muchos de estos errores en su mapa. Para ellos, corregirlos significa un cambio sorprendente, fundamental, en su experiencia corporal y en la calidad del movimiento. La mejora es proporcional al error.

Para que los profesores de música aprendáis a distinguir los errores de "mapping" que cometen vuestros alumnos, he procurado indicar alguna manera de reconocer el error. Tened paciencia con vosotros mismos, seguid prestando atención, formuladles muchas preguntas, y seguid brindándoles información útil; dentro de poco estaréis utilizando la información del "mapping" con habilidad y eficacia.

Parte de este material ya aparece en otros capítulos, sobre todo el Capítulo IV, pero nos pareció que vendría bien presentarlo aquí, todo junto.

### LA CABEZA:

– que incluye la mandíbula y empieza en la parte inferior de la mandíbula. Las personas que piensan así intentan mover la cabeza desde la mitad del cuello, cuatro o cinco vértebras más abajo de donde está situada la articulación. Estas personas no alzan jamás la cabeza para contemplar la luna, porque el estrujamiento les hace daño, ni tampoco miran cómodamente hacia abajo, desde donde la cabeza se articula con la columna, sino que echan la cabeza y el cuello hacia abajo y hacia adelante, como un todo, si quieren mirar el pupitre. Esto crea una presión tremenda en la zona donde la curva cervical se convierte en la curva torácica, que al final acaba por convertirse en una dolorosa joroba.

– que la base del cráneo es una membrana, o que la única protección que hay en la base del cerebro es la primera vértebra. Una mujer me dijo que cada vez que adelantaba y subía la cabeza se imaginaba que el cerebro le chorreaba por la espalda. Otras personas me dijeron que tenían miedo de que algo les perforara el cerebro, si desprotegían la zona situada justo debajo de la base del cráneo. Evidentemente, todos ellos vuelven a “tirar hacia abajo” en cuanto pueden, para impedir el horror que se produciría, según sus mapas, si siguen adelantando y subiendo la cabeza. En cuanto comprueban por sí mismos que la base del cráneo es una meseta ósea muy segura, maravillosamente protegida, dejan de sentir la imperiosa necesidad de “tirar hacia abajo” y empiezan a aprender lo que es la comodidad.

– que el movimiento de la cabeza procede de la parte superior. Son personas que creen que son como marionetas. Los profesores que propagan semejantes tonterías se merecen un buen castigo. Las personas que intentan mover la cabeza desde arriba siempre ponen rígido el cuello. Cuando descubren que pueden mover la cabeza desde abajo, y que allí hay una articulación, sienten un gran alivio y liberan el cuello, en vez de ponerlo rígido.

– que la cabeza se apoya sobre la columna por la parte posterior de la base del cráneo. ¡Uf! ¡Menudo esfuerzo muscular haría falta para mantenerla erguida! En realidad, la cabeza se *apoyaba* cerca de la parte posterior en nuestros antepasados primates. Hizo falta una masa muscular casi diez veces más grande para mantener erguida la cabeza, y esas criaturas ni siquiera trataban de mantener una postura vertical.

## EL CUELLO:

– que tiene forma de “donut”, una especie de aro. Según una versión de esta fantasía, los músculos del cuello dan vueltas y más vueltas, como un collar. “Me da la impresión de que el cuello me asfixia”.

– que los músculos son pequeños y débiles.

– que sólo hay cuello por detrás. No es cierto. El cuello incluye todos los músculos que mueven la cabeza, en la parte anterior y los laterales, y no sólo por detrás. Vuelve a mirar el dibujo de los músculos que aparece en la página 4. Si sólo pensamos en la parte posterior, esto explica el absurdo repliegue de la barbilla que realizan algunos cuando tratan de adelantar y subir la cabeza, liberando la parte posterior del cuello (eso creen ellos) a expensas de la anterior. Esto es bastante frecuente en Europa, donde la palabra *cuello*, según la usa

Alexander, a veces se traduce al alemán con una palabra que designa la parte posterior del cuello. Confuso.

– que la parte inferior del cuello se encuentra en la parte superior de la clavícula; esto es bastante habitual en los hombres. Los pobres, en sus mapas, depositan en el pecho todo lo que tienen por debajo de la parte superior de la clavícula y, por lo tanto, se les derrumba la parte superior del torso. Por lo general, los botones de la camisa caen justo a la altura de la clavícula, de modo que, si vas a hacer tu mapa en función de la ropa (lo cual no es buena idea), haz el favor de alargar tu cuello hasta más abajo del cuello de la camisa, y no sólo por arriba.

– que los músculos del cuello rodean una, o dos, o tres vértebras. No es verdad. Rodean siete vértebras. Y lo mismo ocurre con las jirafas. Lo que ocurre es que las jirafas tienen unas vértebras enormes. Cuando alguien consigue estirarse bien, y dice que se siente como una jirafa, se está acercando a la verdad: es como una jirafa.

– que los músculos del cuello intervienen cuando hablamos y cantamos. Puede que en el cielo haya coros magníficos de músculos cervicales cantarines, pero aquí en la tierra, no. Los músculos de cuello sólo sirven para girar la cabeza y mirar a un lado y al otro, a medida que el cantante canta, a la luna por aquí, al amante por allí, a la carta inesperada que acaba de entregarle el mayordomo, al suelo, otra vez al amante, otra vez a la luna, y así sucesivamente.

### **LA LENGUA:**

– que nace en algún punto cercano a la parte posterior de la boca, por lo general detrás de la parte posterior del paladar duro. Haz la prueba: trata de mover la lengua desde allí; es imposible. Cuando lo intento me dan ganas de llorar. Sin embargo, hay cientos de alumnos de canto y de interpretación que se esfuerzan por mover y liberar la lengua desde allí. Cuando descubren la verdad, que la lengua nace en la garganta, justo encima del hueso hioides, y sube y se apoya en la mandíbula y, por lo tanto, es larga, larguísima, de pronto liberarla deja de ser imposible.

– que la lengua se mueve por acción de unos músculos situados en la garganta. De hecho, la lengua es uno de los pocos ejemplos que tenemos en el cuerpo donde el problema se da en un músculo que se mueve solo, y no en un músculo que mueve un hueso. En realidad, la lengua es un músculo compuesto (como pueden ser compuestas las flores), integrado por más de cuarenta músculos en un solo envoltorio. Por eso tiene tanta movilidad.

**LOS LABIOS:**

– que los labios que forman las consonantes son los mismos que se pintan con lápiz de labios. Los labios movibles, los que forman las consonantes, son mucho mayores: llegan hasta la base de la nariz y, por abajo, hasta la base de las encías. Contempla los músculos faciales y juega con el movimiento de los labios. El carmín sólo se deposita en los bordes.

**EL ROSTRO:**

– que el rostro es piel sobre hueso, una fantasía fatal para un actor o un cantante, que suele derivar del uso de la palabra *máscara* para hablar del rostro. ¿Quién habrá sido el monstruo que inventó la noción del rostro como máscara?

– que levantar las mejillas facilita el acceso a los conductos de resonancia de la cabeza. Esta fantasía explica el hecho de que los aspirantes a cantantes líricos siempre parezcan atónitos. Es un concepto desastroso, desde el punto de vista dramático. Evidentemente, no sirve; lo que sirve es levantar el paladar. El paladar está detrás de las mejillas y es lo que da forma al espacio interior. Esta confusión implica que los músculos faciales no están disponibles para lo que hace falta: la expresión dramática. Las expresiones faciales de gozo, desesperación y crueldad desaparecen para siempre en aquellos cantantes que se ven obligados a mantener las mejillas elevadas.

**LA GARGANTA:**

– que el esófago (el conducto por el cual pasan los alimentos) está delante de la tráquea (el tubo respiratorio). Está *por detrás*. (Fíjate en la página iii 115.) Esta confusión, muy frecuente, dificulta mucho el tragar y tensa la voz cuando tratamos de amoldarnos a nuestro mapa.

**LA MANDIBULA:**

– que se articula detrás de la oreja. Pruébalo.

– que se articula en los dos extremos de la forma de herradura de la parte inferior. Pruébalo.

– que se articula justo por debajo de las comisuras de la boca. (Mandíbula – barbilla.) Pruébalo.

– que toda la herradura de la parte inferior está rellena de hueso. Pruébalo.

– que se articula en la apófisis coronoides, una proyección más o menos triangular, delante del extremo de la mandíbula, que se desliza a lo largo del pómulo o hueso cigomático. Pruébalo.

– que hay dos mandíbulas: una superior y una inferior. En la página ¡¡¡ 42, analizamos las trágicas consecuencias de este error. Pruébalo.

Observa con atención los dibujos de la articulación de la mandíbula que aparecen en la página ¡¡¡ 127. Al principio, tal vez te parezcan complicados, pero a medida que los vayas conociendo, verás que ha merecido la pena.

### LOS PULMONES:

– que los pulmones están en la cavidad abdominal. Las personas que lo creen así se ponen las manos en las costillas inferiores para tratar de controlar la cantidad y el flujo del aire.

– que los pulmones están en la cavidad pelviana. Estas personas se ponen las manos sobre el vientre para notar el aire. Evidentemente, lo que sienten es el movimiento hacia adelante de los intestinos cada vez que desciende el diafragma. Echa una mirada a los tres dibujos de las páginas ¡¡¡ 117-118, donde verás que los pulmones, afortunadamente, están situados en la cavidad torácica, como corresponde.

– Esto podría venir aquí, o en cualquier otro lugar: hay personas que sitúan en su mapa una *columna de aire*, a veces de una longitud monstruosa. Si alguno de tus alumnos menciona una columna de aire, pídele que la dibuje. No te lo podrás creer. Explícale detalladamente qué tiene en esa parte del cuerpo y te quedará eternamente agradecido.

– que los pulmones corren el riesgo de perforarse y, por lo tanto, hay que protegerlos tensando los músculos que los rodean. En realidad, están maravillosamente protegidos por las costillas y los dos omóplatos situados encima de ellos, como si fueran escudos medievales. Además, cuanto más tenso esté el músculo, más fácil de perforar.

### EL DIAFRAGMA:

– que se trata de una estructura vertical, tal vez el más alto de los músculos abdominales. Algunos tensan los músculos abdominales para adaptarse a esta fantasía y, por consiguiente, en el movimiento de la respiración interrumpen el movimiento de los intestinos hacia adelante cuando desciende el diafragma. Este es un músculo de forma abovedada que separa la cavidad torácica de la abdominal.

– que se encuentra dentro de la cavidad abdominal.

– que se encuentra dentro de la cavidad pelviana. Los músculos que se encuentran en la parte inferior de la pelvis y aguantan todo el contenido abdominal a veces reciben el nombre de *diafragma pelviano*. También son importantes, pero cada uno tiene su propio nombre y no hay que confundirlos con el diafragma *torácico*, que cumple funciones respiratorias.

### **LAS COSTILLAS:**

– que son seis u ocho y que rodean la cavidad abdominal. Por culpa de esta fantasía, muchas personas sienten que la parte superior de su cuerpo es sumamente vulnerable; se tranquilizan mucho cuando comprueban que las costillas llegan hasta la parte baja del cuello, que rodean toda la cavidad torácica, además de una parte de la abdominal, que incluso están por debajo de los omóplatos, la articulación del hombro y los pechos, y que constituyen la primera línea de defensa contra cualquier perforación de los pulmones, rodeando por completo estos y el corazón (que se acurruca entre los pulmones).

– que las costillas forman una *jaula* \*; es una metáfora terrible. Los barrotes de una jaula están fijos, e impiden tanto la entrada como la salida. Imagínate que vas al Zoo y uno de los cuidadores te dice: “Estamos muy orgullosos de la jaula del león; tiene un dispositivo ingenioso y la parte superior de los barrotes es cartilaginosa, así que son bonitos y flexibles, y la parte inferior se articula con el suelo y tiene mucha movilidad.”

– que las costillas superiores no se tienen que mover al respirar. Analizamos este horror en el capítulo dedicado al canto.

– que sólo hay costillas por delante; la parte posterior es (algo impreciso y) diferente.

– que las costillas se expanden, quizá como bandas elásticas, o como un telescopio, o saliendo de sus articulaciones. En realidad, el volumen de la cavidad torácica aumenta cuando las costillas se elevan desde los lados. Pivotan sobre el cartílago, por delante, y sobre la columna, como el asa de un cubo. Compruébalo en ti mismo; encontrarás una ilustración muy clara en el *Anatomy Coloring Book*.

– que la parte anterior de las costillas o el esternón coincide con la columna lumbar.

\* N. de la T.: En inglés, la caja torácica se denomina comúnmente “rib cage” que literalmente significa “jaula de costillas”.

**LA ESPALDA:**

- que la espalda es el soporte principal del cuerpo, en lugar de la columna vertebral. Analizamos esta cuestión en la página *!!!* 46.
- que la columna son esas pequeñas protuberancias que notas cuando te pasas los dedos por la mitad de la espalda.
- que la espalda es una especie de placa ósea compacta.

**LA COLUMNA VERTEBRAL:**

- que es pequeña, del diámetro de una moneda.
- que es una vara, “como un palo de escoba”.
- que aguanta el peso cerca de la superficie.
- que es recta. Hay personas que casi consiguen que lo sea.

**LA PELVIS:**

- que la pelvis es como un bol. La pelvis se parece tan poco a un bol que ni siquiera es capaz de retener un feto de cuatro kilos y medio cuando la naturaleza ha decidido que ya es hora de que abandone el vientre de su madre. La pelvis de un esqueleto adulto podría contener un balón de fútbol si no se inclinara jamás, porque el hueso púbico sobresale un poco por delante, aunque no podría retener un puñado de bolas blandas, y sin duda, no serviría como recipiente para servir fresas con nata.
- siguiendo con la imagen del bol, quizá, que la pelvis cubre la parte anterior del abdomen.
- que en la parte inferior de la pelvis se insertan unos “huesos para sentarse”, que son como bobinas sobre las cuales mantenemos un equilibrio precario. Más bien, la pelvis misma tiene la forma de las patas arqueadas de una mecedora y brinda un apoyo seguro en cualquier posición.
- que la pelvis es un hueso enorme, y por lo tanto vulnerable. En realidad, son dos huesos medianos que se unen entre sí en el pubis, por arriba al sacro (el hueso triangular situado en la base de la columna), por ambos lados, y hacia abajo a los huesos de las caderas. Resiste muy bien los impactos, gracias a la

amortiguación de la sínfisis púbica (que no es un hueso, sino la unión de los dos huesos púbicos) y de las articulaciones sacro-ilíacas, aparte de que, evidentemente, toda esta zona tiene una protección muy bonita.

– que la parte anterior de la pelvis coincide con la columna lumbar.

– que no hay movimiento en las articulaciones púbica y sacro-ilíaca. De hecho se mueven (aunque sea un poquito) con cada aspiración.

### **EL SACRO:**

– que forma parte de la pelvis. En realidad, no es así. Se trata de cinco vértebras fundidas, de modo que tiene un origen espinal. Distribuye el peso de la parte superior hacia los lados, a la parte engrosada de los huesos pelvianos laterales, donde a su vez se distribuye hacia el fémur, a través de las articulaciones de la cadera.

### **EL COCCIX:**

– que soporta el peso del cuerpo cuando estamos sentados o de pie. Hay personas que dicen: “Me hace mucho daño el cóccix porque aguanta todo el peso de mi cuerpo; y como es tan pequeño...”

Si el cóccix tuviera que soportar todo nuestro peso, no duraría mucho. Cuando tienen que aguantar mucho peso, los huesecillos se desintegran. Afortunadamente, cuando estamos de pie, el peso se distribuye hacia los fémures y, cuando estamos sentados, hacia los isquiones, que se encuentran muy por delante del cóccix, de modo que este sencillamente queda flotando. Ya he explicado alguna vez que la parte del sacro y del cóccix que no soporta peso alguno sólo sirve para que queden bonitos los pantalones vaqueros y los trajes de baño. (Además, sirven para que se inserten allí algunos músculos y ligamentos importantes.)

### **LAS ARTICULACIONES DE LAS CADERAS:**

– que se encuentran próximas a la parte superior de la pelvis, a menudo en la cresta ilíaca. Esta ilusión produce dolor en la parte baja de la espalda y reduce la movilidad de estas articulaciones.

– que están bastante cerca. Es un concepto epidémico entre los bailarines, que suelen creer que las articulaciones de las caderas se encuentran sencillamente a ambos lados del pubis. Allí es donde el noventa por ciento de ellos pone las

yemas de los índices cuando trabajan algunas posiciones. Siempre me imagino las cabezas de sus fémures mirándose a escasa distancia, sin poder tocarse jamás. Si esta fantasía fuera verdad, evidentemente ninguno de nosotros podría haber nacido por parto natural.

– que forman una articulación esférica, tipo esfera y concavidad, en la cual esta última está separada de la pelvis y es enorme. Tendríais que ver los dibujos. Por cierto, “articulación esférica” me parece una metáfora tan desafortunada como “jaula” torácica. (Véase la página ¡¡¡ 57.)

– que la concavidad se abre hacia el suelo y el fémur está inserto en ella, en lo más profundo de la pelvis. A estas personas, no les recomiendo que muevan las piernas más que unos pocos centímetros en ambas direcciones.

– que es una articulación en la cual las piernas se mueven en relación con el torso, no así el torso en relación con las piernas. Las personas que trazan un mapa así piensan que se tienen que inclinar hacia adelante desde la cintura, porque no hay otra opción. El torso es incapaz de moverse a la altura de las articulaciones de la cadera. Una persona así tarda cinco minutos en comenzar a imaginarse cómo hacer para convertirse en un mono; e inclinar el torso hacia adelante, a la altura de la articulación de la cadera, al principio le resultará sumamente extraño, y después sumamente maravilloso. Dicen: “*Eso* es lo que mi entrenador de tenis quiere que haga.” Ya te imaginarás lo que opina el entrenador.

– que es una línea en la parte inferior del torso, como en las muñecas articuladas.

– que las piernas están unidas a los isquiones (las tuberosidades isquiales), en la parte baja de la pelvis.

– que la articulación que se encuentra en la parte superior del arco de la ingle, y que el tendón flexible del músculo grácil son óseos.

#### **LA PARTE INFERIOR DE LA PELVIS:**

– que está compuesta principalmente de hueso con agujeritos. Prueba este mapa.

#### **LA RODILLA:**

– que la rótula es la rodilla, es decir, el lugar donde se distribuye el peso. Ponte a “tirar hacia abajo” y procura sentirlo así.

– que hay un hueso entre el fémur y el/los hueso/s de la pierna, llamado rodilla. La mayoría de los que trazan mapas así dibujan una rodilla del tamaño de una bola de béisbol, por lo general redonda.

– que la articulación del muslo con la pierna se encuentra por detrás de la rótula, o justo por encima. Cuando estas personas se dan cuenta de que el movimiento se produce en la parte inferior de la rótula, de pronto sienten que tienen muslos increíblemente largos.

– ¡que la rodilla no abarca todo el contorno!

### **EL TOBILLO:**

– que es una de las dos protuberancias que se encuentran en la parte baja de los huesos de las piernas. A veces realmente intentamos girar el pie a partir de esos dos puntos. En mi antiguo mapa, estas protuberancias eran la parte superior de dos huesos que bajaban hasta la base del dedo gordo. No me sorprende que tardara meses en recuperar toda la movilidad del tobillo *después* de corregir mi mapa.

– que el tobillo está en la parte superior trasera del calcáneo, en la depresión que hay delante del tendón de Aquiles, lo cual trae como consecuencia un pie en forma de “L”.

– que el tobillo no es una articulación, sino el punto donde acaba la pierna y comienza el pie. A esta categoría suelen pertenecer las personas que no liberan el tobillo al salir del “tirando hacia abajo”. No se desplazan hacia adelante sobre el arco plantar, porque no lo creen posible.

### **EL PIE:**

– que el pie tiene forma de “L”. Hay personas que creen que el peso descende por la parte posterior de la pierna, pasa por la parte posterior del talón, y después va hacia adelante, al resto del pie.

– que los dedos de los pies forman parte del arco; esto provoca el agarrotamiento de los dedos.

### **EL HOMBRO:**

– que en el brazo hay una articulación, en vez de dos. En la página [iii 57](#) encontrarás el comienzo de un análisis de esta cuestión. Basta decir que este error siempre provoca lesiones y una técnica limitada. La única articulación

imaginaria siempre está situada en algún punto intermedio entre las dos reales, que son la articulación de la clavícula con el esternón, y la del brazo con el omóplato.

– partiendo del error anterior, que la parte superior del torso no se mueve nada, o muy poco. La persona que no es consciente de que hay una articulación entre la clavícula y el esternón que le permite realizar movimientos hacia arriba y abajo, y hacia atrás y adelante, jamás ejecutará estos movimientos, ni siquiera cuando resultan perfectamente lógicos, como al nadar. Cuando empieza a realizarlos, porque alguien le demuestra que allí hay una articulación, al principio se muestra incrédula, y después encantada, porque el movimiento produce una sensación agradable.

– también de la misma fuente, que los omóplatos están fijos a la columna y, por lo tanto, no se mueven.

– que los omóplatos están unidos entre sí y, por lo tanto, no se mueven.

– que los omóplatos están unidos a las costillas y, por lo tanto, no se mueven.

– que los omóplatos están unidos a la base del cráneo y, por lo tanto, no se mueven. En realidad, es una hipótesis que no se plantea con frecuencia pero la menciono, de todos modos.

– que el brazo está unido a la columna, o a una concavidad lateral de esta. Esta idea surge, por lo general, cuando el maestro dice algo así como que “en realidad los brazos salen de la espalda”, una manifestación válida, según las circunstancias, pero que provoca gran confusión en algunos alumnos, si no se aclara exactamente lo que significa.

– que el brazo está unido a las costillas.

– que el brazo está unido a una concavidad unida a la base del cráneo.

– que existe una cintura a la altura de los hombros que es una réplica de la cintura pelviana. Según esta fantasía, casi toda la parte alta del torso es ósea y, por lo tanto, inmóvil.

#### **EL CODDO:**

– que el codo es la protuberancia que tenemos en el extremo del cúbito, que suele aparecer en los mapas como independiente del hueso, como consecuencia

de lo cual a menudo se teme que pueda desplazarse y provocar todo tipo de dificultades.

– que en la articulación intervienen *un* hueso del brazo y *un* hueso del antebrazo, en cuyo caso, según el mapa, el antebrazo es incapaz de rodar, y entonces es probable que el alumno realice en la articulación del brazo con el omóplato las rotaciones que tendría que hacer con el codo. (Por ejemplo, girar el pomo de un puerta o el volante de un vehículo.)

– que el antebrazo rueda en torno al radio, es decir, alrededor de un eje situado del lado del pulgar. Este error es la causa de la mayoría de las tendinitis de muñeca o de codo que afectan a los músicos. Encontrarás más detalles en las páginas 104-105.

### LA MUÑECA:

– que la muñeca son esas dos protuberancias situadas en el extremo del radio y el cúbito.

– que es el lugar, por encima de estas protuberancias, donde llevamos el reloj de pulsera.

– que los huesos de la mano se unen directamente con los del brazo, como una bisagra. Es posible que las personas que lo crean así muevan la muñeca como si fuera una bisagra.

– que la mano tiene el control a partir de la muñeca, y el antebrazo ya no interviene en el movimiento.

– que la muñeca es una articulación esférica.

– que la mano está en posición de reposo cuando el pulgar coincide con el radio. Esto provoca una contracción crónica de la parte exterior de la muñeca, y anula los tres o cuatro centímetros de movilidad de la muñeca del lado del pulgar, lo cual provoca graves trastornos a los pianistas, que precisan esos centímetros de movilidad.

### LA MANO:

– que los dedos comienzan en el borde de la palma, donde se observan unas líneas que parecen coincidir con la primera y la segunda articulación de los dedos, contando desde las yemas. En realidad, estas líneas quedan entre la

segunda y la tercera articulación, y esto se nota enseguida si, en lugar de mirar la palma, miramos el dorso de la mano. Las personas que tratan de situar las articulaciones donde están las líneas de la palma siempre tienen los dedos rígidos y el dorso de la mano curvo, lo cual es un obstáculo para la agilidad de los dedos.

— que los dedos tienen músculos. No es así. ¡Imagínate unos dedos que practiquen culturismo!

— que no hay músculos en la palma de la mano.

— que el hueso (!) de la palma es una placa ósea, como el omóplato. En realidad, hay cuatro huesos (sin contar el pulgar), ¡y todos se mueven!

— que el pulgar son los dos primeros segmentos desde la punta del dedo, y que se conecta con el borde de la palma, y no con la muñeca, como ocurre si se incluye el tercer segmento. El índice tiene tres segmentos óseos, y lo mismo ocurre con el pulgar, lo cual facilita el uso del pulgar y su apoyo contra la palma, en posición de reposo. En las personas que tienen un mapa erróneo del pulgar, este ha perdido una movilidad considerable, y en sus manos encontramos una segunda articulación muy prominente y una especie de cavidad vacía entre la segunda articulación y la muñeca.



## VIII. Para los profesores: Cómo ayudar a los alumnos con sus mapas

Los profesores son almas generosas y a menudo formulan esta pregunta en los seminarios: “¿Cómo puedo ayudar a mis alumnos a corregir sus mapas?” Los profesores de la Técnica Alexander tienen mucho interés en aprender a reconocer los errores de “mapping” y corregirlos, porque han comprobado por ellos mismos que esto agiliza considerablemente el aprendizaje de la Técnica y, en el caso de algunos alumnos, establece la diferencia entre el éxito y el fracaso. Los profesores que enseñan a músicos, actores, bailarines y atletas en algunos casos están desesperados por aprender a ayudarles, porque ven que allí está la diferencia en su rendimiento, y en muchos casos la diferencia entre el éxito y el fracaso, entre ganar o perder. Y además hay otro incentivo: ofrecer a los alumnos los medios para liberarles de dolores y lesiones en su carrera futura. Evidentemente, muchos profesores no quieren que sus alumnos se vean expuestos a los mismos sufrimientos que ellos. Muchos no saben muy bien cómo conseguirlo. ¿Cómo lograr una prevención efectiva? es la pregunta que se esconde tras “¿Qué puedo hacer por mis alumnos?”

Este capítulo del Manual está destinado tanto a profesores de la Técnica Alexander como a profesores de artistas y atletas. En realidad, sería interesante para cualquier profesor.

En primer lugar, ¿cómo sabes cuándo has de preocuparte por el mapa de un alumno? Muy sencillo. Cuando el alumno manifiesta dificultades para aprender o, en el caso de la Técnica Alexander, dificultades para seguir las indicaciones y las instrucciones que le das con las manos. Cuando una alumna es incapaz de dejar suelta la lengua. Cuando un alumno no puede colocar la cabeza con respecto al violín, sin que el pecho descienda. Cuando un alumno no se puede poner de puntillas sin arquear la espalda. Cuando un actor no articula mejor a pesar de su trabajo. Cuando un tenista no aprende a doblarse por la articulación de la cadera para esperar el servicio. Cuando el dorso de la mano de Susie se sigue curvando sobre el piano, no obstante todo lo que digas, hagas, demuestres, supliques, prometas o amenaces.

Cuando compruebas que el alumno tiene problemas, tienes dos alternativas con respecto a su mapa. Puedes indagar en el mapa del alumno en ese momento, o simplemente brindarle información concreta a partir de lo que observas. Todo depende del tiempo que tengas. Si decides averiguar qué hay en el mapa de la alumna que provoque su incapacidad, basta con que le preguntes: “Dime cómo se te ocurre que respiras”; “¿Cómo está hecha la muñeca?”; “¿Tú sabes cómo hacemos muecas con la cara, eh?” Y espera a que ella acceda a su con-

ciencia. Si te dice: "Creo que nunca se me ha ocurrido pensar cómo está hecha la muñeca", le dices: "¿Qué te parece si lo piensas ahora? ¿Cómo es?" Al final, conseguirás alguna respuesta más específica. "Pues, creo que es una articulación tipo bisagra." Pídele que concrete más. "¿Cómo trabaja, exactamente? ¿Dónde están las bisagras?" "Supongo que hay una bisagra entre la mano y el brazo." "¿Cómo?" "Vamos a ver, como una puerta. Creo que la mano va hacia atrás y hacia adelante como una puerta." "¿A ver?" Mueve la mano en relación con el brazo. "¿Y cómo admite la bisagra el movimiento de un lado a otro?" "No creo que lo admita, la verdad." "Por ser una bisagra." "Sí."

Ahora ya dispones de información concreta acerca del mapa de su muñeca. Sólo te ha llevado uno o dos minutos, un poco de paciencia y algunas preguntas. Supón que es violonchelista. Supón que ya has dedicado muchas horas a tratar de ayudarla a conseguir el movimiento sencillo de la muñeca que caracteriza el manejo del arco de este instrumento. Pero no ha servido de nada. ¿Qué puedes perder si dedicas unos cuantos minutos a probar si un mapa exacto de la muñeca no le será útil? Dile algo así como: "Tengo buenas noticias para ti. La muñeca no es una bisagra. Si así fuera, nadie podría tocar el violonchelo, y todos los que creen que es una bisagra tienen el mismo problema de rigidez que tú. Esa rigidez depende de lo que tú piensas de tu muñeca. Por suerte, la muñeca no tiene nada que ver con una bisagra, sino que está diseñada para lograr la máxima movilidad de la mano, para que pueda haber violonchelistas."

Dile a la alumna que dedique las semanas siguientes a conocer íntimamente su propia muñeca. Dale una fotocopia de la página correspondiente a la muñeca en el *Anatomy Coloring Book* y recomiéndale que haga otras diez copias, y que ponga una en el estuche de su violonchelo, otra en su vehículo, otra en el espejo del baño, otra en el espejo del dormitorio, otra en su atril, y las otras cinco en otros sitios donde vea una muñeca muchas veces al día, para que le recuerden la elegancia y adecuación de su propia estructura.

Fijaos, profesores, que esto requiere muy poco tiempo y esfuerzo de vuestra parte, en comparación con muchas otras alternativas que tenéis para ayudar a vuestros alumnos a resolver sus dificultades. La imaginación, por ejemplo. La imaginación lleva mucho tiempo y resulta agotadora cuando se aplica al movimiento. La alumna que se esfuerza por imaginar un río que fluye a través de su muñeca tiene todavía menos probabilidades de sentir lo que ocurre realmente que cuando no ponía en juego su imaginación. Conviene introducir este tipo de imágenes después del hecho, no antes. Cuando la alumna ha elaborado un mapa correcto de su muñeca y pasa el arco con facilidad y fluidez, es muy probable que te diga: "¿Sabes una cosa? Esta sensación me encanta. Es como si un río fluyera a través de mi muñeca y penetrara en el arco hasta la cuerda." Basta

con sonreír y decirle: "¡Qué bien!" Ahora ya puedes sonreír porque sabes lo que ha ocurrido. La alumna ha liberado el brazo de la tiranía de un mapa erróneo, y esta liberación le ha proporcionado fluidez de movimientos. Ya no siente la misma tensión que antes, sino una corriente de auténtica energía a través del brazo, algo imposible cuando lo ponía tenso. Ahora usa una imagen encantadora para describir la sensación de libertad. A menudo la libertad da origen a imágenes, pero nunca al revés. Las imágenes antes del hecho es como ir a un buen restaurante y comer el menú. Las imágenes después de los hechos es como el postre.

En este intercambio imaginario con tu imaginaria alumna de violonchelo, lo que más te sirvió fue la imagen de la muñeca. Ningún alumno se fiará de ti si te limitas a describir la parte del mapa que quieres que cambie. El mapa tiene demasiada fuerza; es más fuerte que tus palabras, sobre todo para los alumnos que suelen acceder a sus propios mapas de forma visual. Aunque les enseñes esqueletos y láminas, habrá alumnos que digan: "En realidad, no creo que mi cuerpo sea así." Una vez un hombre, todo un catedrático, tuvo que ir a la biblioteca de su universidad y consultar treinta o cuarenta libros de anatomía distintos hasta convencerse de que los pulmones están en la parte alta del torso, y no en el vientre. Estaba tan seguro de tener razón. Sentía que el aire le subía a través del torso cuando cantaba. Lo que sentía era una presión tortuosa y progresiva, que subía desde la parte inferior del torso hasta la parte superior, y que él mismo producía para tener la sensación de que el aire le pasaba por el torso al cantar. Estas sensaciones derivadas del mapa son tan fuertes, internamente, que para demostrar lo contrario hacen falta muchísimas pruebas.

Insiste en la escuela para que te proporcionen el material visual que precisas. Un esqueleto de tamaño real va muy bien. Para un profesor de música, resulta mucho más útil que un ordenador. Dile al jefe de tu departamento que prefieres un esqueleto antes que un ordenador. Te ganarás un ascenso por tu sentido común.

Se venden unos esqueletos flexibles que miden menos de medio metro y resultan muy prácticos \*. Una profesora de piano sentó su pequeño esqueleto frente a un pequeño piano de cola que compró en una juguetería, y puso ambos sobre el piano que utilizaba para dar clases. En 30 segundos, podía enseñar a sus alumnos la manera de sentarse sobre los huesos curvos que tienen en la parte inferior de la pelvis, cómo inclinarse hacia adelante a la altura de las articulaciones de las caderas, cómo balancearse de un isquión al otro para llegar hasta los extremos del teclado, cómo mantener en equilibrio la cabeza, cómo mover los omóplatos. Existen grandes láminas de la estructura ósea y la mus-

\* Para conseguirlos, puedes dirigirte a: Anatomical Chart Company, 8221 Kimball Avenue, Skokie, Illinois, 60076. Teléfono: 800-621-7500.

culatura que son de gran utilidad, y también modelos de plástico de lo que se te ocurra, de los órganos que necesites. Conozco un maestro de canto que usa un modelo del mecanismo vocal y lo encuentra muy práctico.

Si das clases a niños, sabrás que les agrada aprender cosas de su cuerpo y que dan mucha importancia a lo visual. Los pequeños captan cómo son las cosas con sólo ver imágenes por todas partes. Hay algunas cuestiones de "mapping" que son tan fundamentales para tocar bien un instrumento que creo que se tendrían que presentar antes que nada, antes de que el niño coja un instrumento o ponga las manos en el teclado. Algunos profesores han inventado métodos ingeniosos para enseñar la rotación del antebrazo en la primera clase, a fin de que el brazo siempre funcione bien y la mano mantenga siempre la buena relación que establece con el brazo. Un ejemplo: la maestra toma una hoja grande de un papel cualquiera, le pide a un niño que apoye encima el brazo y la mano, con la palma hacia arriba y dibuja rápidamente el contorno a lápiz. Después le pide que dé la vuelta la mano y vuelve a trazar el contorno. La cuestión del eje salta a la vista; entonces el niño rueda el brazo hacia un lado y el otro para ver cómo funciona. El dibujo parece una mariposa, el niño separa el brazo del papel y sigue rotándolo. La maestra lo llama "dibujar mariposas en el aire", y le pide que siga dibujando mariposas mientras lleva las manos hacia el teclado por primera vez. El brazo y la mano se encuentran bien y el niño los conserva ligeros y ágiles. Entonces la maestra le enseña a desplazar el eje por todo el teclado y a dejar que las manos y los antebrazos vayan siguiendo el eje sin dificultad.

Otro método: adherir una pequeña pegatina del sol sobre la parte inferior del radio. A medida que la niña vaya rodando el brazo, verá cómo el sol se desplaza desde la mañana, pasando por el mediodía, hasta el atardecer; pero entonces verá que tiene que recuperar el sol, pasar otra vez por el mediodía y retroceder hasta la mañana.

Resulta fácil para el maestro enseñarle al niño todo el movimiento que hay en la muñeca para que empiece a pasar a las octavas, por ejemplo, o a los trinos. Basta con que el maestro diga: "Fíjate, si comienzas con tu mariposa, puedes ir hasta el meñique y regresar, o ir hasta el pulgar y regresar." Si el niño no vuelve a la posición de reposo, el maestro dirá: "Aquí tienes que recuperar tu mariposa."

Espero que los maestros encuentren métodos sencillos y rápidos de enseñar a los niños para que empiecen a aprender con un mapa adecuado. A los niños les encanta conocer su estructura. Les fascinan los textos de anatomía. Conozco un crío que se pone como loco en cuanto ve un "esquedeto", como él dice, ense-

guida empieza a hacer preguntas y espontáneamente establece asociaciones con su propio cuerpo. Si todos los niños tuvieran esta oportunidad, se les evitarían muchos problemas.

### *Mide tus palabras*

No hace falta que te diga lo que ocurre cuando usas la palabra P o la palabra R con tus alumnos. Si dices la palabra P (postura), obtienes rigidez, y si usas la palabra AR (relajación), un colapso. Ambas situaciones son más que inútiles para hacer música. Y sin embargo hay maestros que siguen usándolas, año tras año, descontentos con los resultados que obtienen, porque desconocen otras alternativas.

Aquí tienes otras alternativas. Confecciona tu propia lista de términos corporales, adecuados para que tus alumnos alcancen la condición física que les permita tocar y cantar. Busca un diccionario de un tamaño razonable y revísalo, página por página, buscando las palabras más adecuadas. No es una tarea tan impresionante como parece. Lleva menos tiempo que leer un libro, y es divertido. Examinando el diccionario con atención encontré *Cestatura*, una palabra que Alexander utilizaba pero a la cual yo no había prestado demasiada atención. No comprendía lo práctica que resulta. Es la palabra que más me ayuda a mí misma. Si al liberar el cuello y alargar y ensanchar la espalda pienso en alcanzar sin esfuerzo toda mi estatura, no me equivoco jamás.

Prepárate un léxico cinético para usar en tus clases, y después comprueba con atención los efectos que produce cada palabra. Apunta una serie de comentarios junto a cada una, describiendo lo que has visto y oído en tus alumnos al usarlas. El director de una banda me dijo en una ocasión que la palabra más útil que había encontrado era "cómodo". Había luchado contra la palabra R durante años, observando que casi nunca le daba buenos resultados, de modo que ahora está fascinado porque cuando alza la batuta y dice: "Muy bien, poned cómodos vuestros cuerpos que vamos a tocar", ¡eso es exactamente lo que hace la banda! Y además, recibe "feedback" del público, con las mismas palabras que él ha utilizado: "Su banda siempre parece tan cómoda."

He aquí algunas sugerencias, para que captes la idea.

cómodo	fácil	sin esfuerzo	sencillamente
equilibrado	apoyado	ligero	libre
libertad	estatura	elástico	elasticidad
aligerar	plumoso	flotante	suave
elegante	gracioso	facilidad	elegancia
suntuoso	porte	fijo	seguro

asentado	en contacto	estable	estabilidad
equilibrio	mover	movimiento	movilidad
moción	firme	fuerte	arraigado

Son sólo algunas. Encontrarás más y verás que, poco a poco, al hablar con tus alumnos irás incorporando las que funcionen mejor para ti y para ellos. Lo importante en este punto es que constantemente hagas que los alumnos tomen como referencia su propia experiencia real y su propio cuerpo. Tienes que remitirles a su propia experiencia al menos diez o quince veces por cada hora de clase. "Haced una inspiración lenta y suficiente y comenzad." Te aseguro que estas palabras son más efectivas que si dices: "Haced una inspiración profunda y comenzad." "Busca tu equilibrio sobre el banco y empieza." "No olvides que has de pasar el arco con elegancia." "Tranquila, ahora; sin ponerte nerviosa." "Bien conscientes de nuestro cuerpo, que vamos a comenzar." "Todos bien despiertos." "Todo el cuerpo, todo el mundo." "Amigo mío, detente y recupera tu fluidez. Gracias." "Hazlo una vez más y ahora deja que se asiente. Vuelve a intentarlo." "Ahora sí que has alargado el cuerpo al pasar el arco hacia abajo. Correcto."

Este último comentario es algo diferente del resto, que son órdenes, las mejores amigas del profesor. En cambio, el último es "feedback", nombrar. Si siempre, siempre mencionas lo que el alumno hace bien (sí, profesores de la Técnica Alexander, existe una forma correcta de levantarse: la sencilla que nos libera) establecerás en él una base firme de entendimiento. No me puedo creer la cantidad de profesores que sólo mencionan lo que desean que el alumno cambie. Es preferible que se pasen para el lado contrario. Menciona sólo lo que quieres que sigan haciendo igual. O menciona lo que va bien dentro de lo que hacen, y invítales a que lo mejoren. "Está muy bien que te des cuenta de lo que haces con la cabeza y el cuello. Ahora tienes que ampliarlo y ser consciente del resto de tu cuerpo cuando tocas, e irá mejor todavía." "Es mucho más sencillo con tres articulaciones en los brazos. Ahora agrega una más." "Estás manejando muy bien tu "conciencia corporal". ¿Podrías trabajar un poco tu "conciencia del mundo", al mismo tiempo?"

### *Sigue controlando*

No dejes de preguntar a tus alumnos qué tal les va con cada uno de los cambios que van introduciendo en sus mapas. Hay alumnos que incorporan enseguida la información nueva. Es posible cambiar permanentemente un mapa en cuestión de tres días, de modo que, después de siete días, puede que haya alumnos que regresen a clase totalmente cambiados, como consecuencia de haber corregido un error en su mapa. Si observas un cambio, reconócelo y

sigue adelante. Podrías decir: "Veo que has comprendido muy bien el movimiento de las costillas. Me alegro. Ya no tendrás problemas por la falta de aire. Entonces, si consigues comprender la parte baja del torso tan bien como comprendes ahora la parte alta, encontrarás un buen apoyo para exhalar."

Si, por el contrario, se producen pocos cambios, o ninguno, es muy importante que lo notes y averigües los motivos. "Sigues respirando de acuerdo con tu mapa viejo. ¿Cómo es eso?" Si descubres que el alumno no ha interiorizado el mapa en absoluto, añade: "Recuerda que, en el movimiento, el mapa siempre sale ganando. Seguirás respirando en función de cómo creas que estás estructurado, y jamás tendrás aire suficiente, ni sabrás nunca qué hacer con el aire que tienes. Tendrás que cambiar el mapa definitivamente, porque si no, no podrás mejorar la respiración." No siempre resulta fácil hablar con tanta franqueza, pero es mucho más sencillo que encontrarse, semana tras semana, con un alumno que no aprende nada.

Si el alumno ha hecho algún adelanto, coméntaselo y pregúntale: "Respiras mucho mejor que la semana pasada, pero no es bastante para la música que estás trabajando. Dime cómo has utilizado la información que te he dado." Es probable que descubras que usa la información de vez en cuando, pero no siempre. Recuérdale que es importante que mantenga la intención de forma permanente. Por ejemplo, dile: "Durante las próximas semanas, es muy importante que sigas accediendo a tu estructura verdadera, para que puedas respirar bien cada vez que ensayes. No cometas la indisciplina de practicar una mala respiración."

Hace falta disciplina para corregir un mapa que estaba equivocado, pero es una disciplina dulce, acompañada por un potente reforzamiento interno, porque lo que era difícil se torna fácil, y lo que estaba oscuro se aclara. Comprobarás que siempre puedes remitir a tus alumnos a sus propias experiencias y a sus propias estructuras cada vez que les enseñes algo.



## IX. Para los músicos

El secreto mejor guardado entre los músicos es que viven del movimiento. Y no sólo viven del movimiento sino que, además, realizan los movimientos más complejos que pueden hacer los seres humanos. Sin embargo, son pocos los conocimientos acerca del movimiento y de la manera de mejorarlo, surgidos en las últimas décadas en el campo del "bodywork", que hayan intervenido en la formación de los músicos. Por consiguiente, en la mayor parte de la formación musical todavía se ignoran los aspectos cinéticos del trabajo.

Para empeorar la situación de los músicos con dificultades (los que experimentan dolor durante la interpretación o que tienen limitaciones técnicas), el recurso más visible de que disponen es la comunidad médica musical. Estos médicos y fisioterapeutas son exactamente lo que necesita el porcentaje reducido de músicos que sufren auténticos problemas médicos, pero por lo general son inadecuados para esa mayoría de casos, donde la cuestión es el mal uso, y no el exceso de uso.

De hecho, los terapeutas del movimiento no consideran el uso excesivo como una categoría legítima porque creen, igual que nosotros, que el cuerpo está diseñado para el movimiento repetitivo, a menos que se use mal. Las mismas estadísticas de la medicina musical lo confirman porque, si bien el 40 % de los músicos experimentan dolor cuando ejecutan un instrumento, hay un 60 % que no. Si el problema fuera el uso excesivo, todos los músicos sentirían dolor. Hemos observado que los músicos que sienten dolor son los que se usan mal a sí mismos. Manifiestan el clásico "tirando hacia abajo", o tienen un mapa erróneo, o poseen una cinestesia limitada y no se dan cuenta de que se esfuerzan más de lo necesario, o no comprenden cómo se hace algo. Por ejemplo, hay un desconocimiento epidémico de la respiración.

### *Las consecuencias del "tirando hacia abajo" en la ejecución*

Cuando se tensan los músculos del cuello se producen consecuencias en dos sentidos: ascendentes y descendentes. Ya he mencionado la peor consecuencia ascendente: el desplazamiento de la cabeza de su posición de equilibrio sobre la columna. He dicho que la tensión y el desplazamiento producen una movilidad restringida. Los músicos que sufren más directamente como consecuencia de la pérdida de movilidad de la cabeza son los violinistas y los flautistas, por eso quiero hablar de ellos en primer lugar.

Hay cuatro fuentes de apoyo para el violín: el "anaquel" del violín (la clavícula), el brazo y la mano izquierdos, la trayectoria estabilizadora del arco y el

peso de la cabeza. Repito: el peso de la cabeza, con lo cual me refiero *sólo* al peso de la cabeza. He visto demasiados violinistas en dificultades porque no logran comprenderlo. Piensan que deben *trabajar* con la cabeza en relación con el violín, de modo que tensan el cuello. Piensa un poco. La cabeza pesa alrededor de 4,5 kilos y el violín no llega al kilo. El peso basta para que el violín no caiga al suelo, sobre todo porque la mayor parte del tiempo cuenta con las demás fuentes de apoyo. La estabilidad de la clavícula siempre está presente. El violinista debe mantener libres los músculos del cuello, para que el peso de la cabeza se deposite sin esfuerzo sobre el instrumento cuando haga falta. Repito: *cuando el peso haga falta*. A menudo, los mejores violinistas retiran del violín el peso de la cabeza cuando no hace falta, es decir, la mayor parte del tiempo. Cuando se requiere peso, tiene que ser proporcional, ya que las demás fuentes de apoyo no están disponibles. Si el violinista empieza a subir por el tasto y debe descender, entonces tiene que dejar caer el peso de la cabeza sobre el mentonero para estabilizar el violín. Pero después, una vez concluido el gesto, cuando haya cambiado la música, es posible que la cabeza se aparte del violín. Tiene que haber una interrelación permanente entre las cuatro fuentes de apoyo (la clavícula, el brazo, la cabeza y el arco), que depende totalmente de los requisitos de la música. Lo que la música no requiere jamás es el esfuerzo o la tensión de los músculos del cuello. Hay que hacer un esfuerzo para rodar la cabeza, y otro esfuerzo para inclinarla sobre el violín, pero no cuando ya se encuentra allí, sino tan sólo dejar que el peso recaiga sobre la madera.

Los violinistas con dificultades a menudo tienen hábitos poderosos que impiden que el peso recaiga con facilidad sobre el violín. Les pido que tomen conciencia del trabajo que realizan para colocar el violín en la posición de ejecución, inhibiendo sus antiguos hábitos de manera que pueda suceder algo más constructivo. Les pido, en primer lugar, que recurran a toda la conciencia y la soltura de que dispongan en ese momento, que eleven entonces el violín hasta la clavícula, recurriendo al movimiento para aumentar la conciencia y que aumenten el control primario mediante un alargamiento suave. Ese alargamiento suave al elevar el violín parece instintivo en los grandes violinistas, pero se puede aprender. Le digo a una violinista que eleve el instrumento sin acercar a él la cabeza y sin elevar el brazo que sujeta el arco. A veces tiene que intentarlo diez o quince veces antes de conseguir inhibir la tendencia automática a dejar que la cabeza se acerque al violín. La violinista se ríe de la fuerza de la costumbre, de lo tonto que parece que no pueda hacerlo sin mover la cabeza. Cuando ha logrado elevar el violín sin recuperar sus antiguos hábitos, le pido que lo repita una y otra vez, veinte veces, cincuenta veces, hasta que desaparezca la asociación entre el movimiento de la cabeza y el del brazo.

Entonces, cuando el violín se encuentra en equilibrio sobre el "anaquel", trabajamos la rotación de la cabeza hasta la posición que prefiera la ejecutante. Me parece útil separar la rotación de la inclinación, porque forma parte del hábito hacer ambas cosas al mismo tiempo. Voy guiando la rotación de la cabeza hacia la izquierda y entonces, cuando la cabeza se encuentra encima del violín, voy orientando la inclinación descendente hacia el violín. Algunos violinistas prefieren un descenso directo y otros prefieren inclinarse también a un lado. No hay ninguna diferencia, siempre y cuando no añadan ningún trabajo adicional al inclinarse. Cuando la cabeza de la intérprete entra en contacto con el violín, le digo que preste atención a la sensación de alivio, la sensación de que el violín en cierto modo sostiene la cabeza. Le pido que note la libertad de los músculos del cuello y que comprenda que no hay necesidad de que estos músculos vuelvan a trabajar cuando toque el violín. No es allí donde se trabaja.

Si la violinista deja que la cabeza se desplace suavemente hacia adelante y hacia arriba, al acercar la cabeza al violín, logrará un delicado alargamiento de la columna cuando apoye el peso de la cabeza sobre el violín. De este modo, no sólo consigue la estabilidad del instrumento sino también el apoyo completo del control primario para el movimiento del brazo y del cuerpo. A partir de entonces, la magia es posible, porque eso es lo que hacen los grandes: apoyan el peso de la cabeza sobre el violín de tal manera que estimulan los reflejos de la columna que sustentan su ejecución. Dos por el precio de uno.

Todo lo dicho acerca de los violinistas es válido también para los flautistas, con la excepción de que los flautistas no reciben ninguna ayuda de su instrumento para sostener la cabeza, ni tampoco tienen una clavícula donde apoyarlo. Los flautistas sufren incluso más que los violinistas como consecuencia de la tensión del cuello que provoca, entre otras cosas, el endurecimiento de los músculos faciales, lo cual dificulta la formación de la embocadura. Para peor, cuando los músculos del cuello se tensan, la lengua se comprime y usarla se vuelve mucho más complicado de lo que debería ser. (Si quieres saber algo más acerca de este tema, consulta el capítulo destinado a los cantantes.) Peor aún, cuando los músculos del cuello se tensan cambia la trayectoria de la mandíbula al abrirse. Se produce una presión en la articulación de la mandíbula con el cráneo que puede provocar molestias. Esta situación a menudo se complica en los flautistas debido a un desplazamiento de la mandíbula hacia un lado u otro, al abrirse. Puesto que el flautista gira la cabeza para tocar, provoca una tensión irregular sobre la articulación que hace que la mandíbula se desplace hacia un lado, además de abrirse de una forma extraña. Esto suele desaparecer cuando desaparece la tensión del cuello.

Cada uno de estos problemas agrava los demás. Si la mandíbula no se puede desplazar bien hacia abajo y hacia atrás a causa de la tensión cervical, la embocadura se complica porque el labio superior tiene que llegar más lejos de lo que debería. Pero ya está tenso como consecuencia de la tensión del cuello. Es probable que el flautista que encuentra dificultades para mover la lengua tense más los músculos del cuello. Es un círculo vicioso que hay que invertir.

En primer lugar, el flautista, al igual que el violinista, tiene que aprender a elevar la flauta sin tensar el cuello, iniciando ese alargamiento delicado que permite una respiración tranquila y un movimiento descendente cómodo de la mandíbula.

### *Los demás instrumentos de cuerda*

He mencionado el violín en primer término por el papel que juega la cabeza cuando se ejecuta este instrumento, aunque espero que comprendas que para tocar cualquier instrumento hay que tener el cuello libre y la cabeza bien equilibrada. Todo lo que hemos dicho acerca de la estructura de los brazos tiene la misma importancia para los intérpretes de cualquier instrumento de cuerda, aunque los que tocan los instrumentos más grandes, como el violonchelo y el contrabajo, saben que para ellos es fundamental tener un buen mapa de la articulación de la clavícula con el esternón. Los ejecutantes de los grandes instrumentos de cuerda que no utilicen esta articulación, asegurando así el movimiento de los omóplatos, tendrán la sensación de que el instrumento es demasiado grande. Si añades el otro segmento de brazo que tienes, te sentirás cómodo. Esto también es importante para los violistas.

Anchura y longitud en la espalda son fundamentales para el violonchelo y el contrabajo. A los violonchelistas que no incluyan en su mapa toda la parte baja de la espalda, que traten de tocar con movimientos de la cintura hacia arriba, o que se echen demasiado atrás sobre sus isquiones, les costará tocar. Tienen que hallar la relación justa entre la pelvis y la silla, y sólo entonces acercar el instrumento, procurando no echarse hacia atrás, alejándose a medida que se aproxima, una extraña costumbre que tienen algunos. El violonchelista que aproxima el instrumento con soltura, preparándose para tocar, lo hará bien. El contacto entre ejecutante e instrumento ha de ser fluido, no fijo. La estabilidad del violonchelo está en el suelo. El profesor puede decirle al alumno que gire el violonchelo sobre la púa en todas direcciones, para comprobar que es estable y seguro. A continuación, pídele que se desplace por toda la silla sobre sus isquiones. Estos huesos, que están situados en la parte baja de la pelvis, son para mí como la púa del violonchelista que, al igual que la del violonchelo, le brindan estabilidad y movilidad. ¿Qué más se puede pedir?

El violonchelista que confía en la estabilidad de su instrumento sobre el suelo, no exagera en otros aspectos, agarrotando las rodillas, o clavándose el violonchelo en el pecho. Los ejecutantes que establecen una relación fluida con su instrumento con respecto al pecho y las rodillas siempre captan su propia estabilidad sobre los isquiones y mueven y alargan todo el torso.

El contrabajista y el violonchelista no tienen necesidad de doblar la columna. Si son flexibles, abarcan todo el instrumento sin moverla. Algunos instrumentistas me dicen que prefieren tocar sin mover la columna, porque no tienen espacio en el foso o en el escenario, o porque no se lo permite el primer instrumentista de su sección. Pero al mismo tiempo, la columna es algo estupendo. El movimiento de la columna va muy bien para subir por el tasto. Seguro que movería la columna si tocara el contrabajo o el violonchelo, aunque sólo fuera para darle mayor dramatismo. Pero lo vital es que la cabeza encabece el movimiento, para que la columna se alargue. Podría ser fatal encabezar con la misma cabeza que atribuye al movimiento de la columna la mala reputación de algunos instrumentistas. Evidentemente, si no encabezas así, sólo conseguirás acortar la columna y tensar los brazos, lo cual es mucho peor.

En cambio, los guitarristas siempre están doblando la columna. No todos lo hacen, pero sí la mayoría, y me fascina observarles, como a cualquier fanático de la guitarra. Pero los guitarristas temen que los profesores de la Técnica Alexander les hagan enderezarse, y por eso surgen suspicacias innatas. Guitarristas del mundo, oídmme: aunque paséis horas y horas doblados sobre la guitarra, esto no os hará daño, si lo hacéis bien; pero os destrozará, si lo hacéis mal. Encabezad con la cabeza, alargad toda la columna de modo que la espalda renueve constantemente este alargamiento y ensanchamiento, mantened la fluidez, y os sentiréis bien. Los profesores de la Técnica Alexander no queremos que dejéis de doblaros, sino sólo de encogeros. Además, si os encogéis, los dedos no funcionan bien; se os cansan los brazos y los dedos no hacen lo que vosotros queréis. De modo que no os encojáis más, seguid alargando y liberando al doblaros, y el mundo será vuestro.

### *Instrumentos de viento de madera y metal*

En el capítulo sobre el canto, todo lo que esté relacionado con la respiración es válido también para ti. Lee una y otra vez este capítulo y perdóname por dirigirme allí sólo a los cantantes. Las fantasías destructivas sobre la respiración son una maldición para los intérpretes de instrumentos de viento, tanto como para los cantantes. Por fortuna, la verdad acerca de la respiración es sencilla y está al alcance de cualquiera, en librerías y bibliotecas. Basta con tener conocimientos básicos sobre la anatomía de la respiración: dónde están los pul-

mones; cómo se mueven las costillas; dónde está el diafragma; cómo sube y baja y empuja los intestinos hacia adelante, contra la pared abdominal; cómo te ayudan los músculos de sostén de la columna y la parte baja del abdomen cuando alargas y liberas hacia arriba al exhalar; que tienes que tomar conciencia y llenar los pulmones todo lo que necesites, algo que la naturaleza haría por ti cuando corres o cortas leña; que decidir la cantidad de aire que necesitas para tocar un instrumento es un acto consciente perfectamente legítimo y sencillo que la naturaleza te ha proporcionado para que puedas tocar la trompa. El control consciente de la respiración no es una interferencia antinatural. Es algo que hacen todos los buenos cantantes y trompas. La única interferencia antinatural es el "tirando hacia abajo", que es algo que se puede eliminar fácilmente.

Cada instrumento de viento plantea una cuestión de movimiento. El trompa, ¿tiene que mantener el instrumento en alto, o apoyarlo sobre el muslo? Depende. En primer lugar, de sus preferencias, y en segundo lugar, de su constitución. Hay intérpretes que son cortos de torso y tienen que apoyar la trompa. No pueden evitarlo. En cambio, hay intérpretes altos que, para apoyar el instrumento, se tienen que agachar, con lo cual les resulta difícil mirar al director de orquesta. Es una decisión que hay que tomar según la estructura y las preferencias de cada uno, no las del maestro.

¿Conviene que el fagotista use alguno de los distintos tipos de soportes mecánicos para sostener su instrumento? Por supuesto, si le sirven de ayuda. Aunque no le servirán de mucho si "tira hacia abajo". La cuestión es que los fagotistas que no "tiran hacia abajo" rara vez recurren a estos soportes. Mi consejo es que liberes el apoyo de tu cuerpo para tocar y que te valgas de todos los medios mecánicos que puedas. ¿Por qué no?

El clarinete presenta la peculiaridad del peso sobre el pulgar. Hay clarinetistas que sostienen el instrumento horas y horas, todos los días de su vida, y jamás se les ocurre pensar que pueda ser antinatural o representar un esfuerzo. Otros se sienten incómodos o agotados y no pueden pensar en nada más. La diferencia radica en lo mismo de siempre. La diferencia no reside en lo que hacen (todos aguantan el clarinete sobre el pulgar) sino en cómo lo hacen. Los intérpretes que siempre sostienen el instrumento sin dificultad presentan tres ventajas frente a los demás, y a las tres he de prestar atención. La primera es que tienen un mapa correcto del pulgar (tres segmentos óseos, en vez de dos); la segunda es que tienen un mapa correcto de la rotación del brazo (es imposible apoyar un instrumento en el radio), y la tercera es, como ya habréis adivinado, que no "tiran hacia abajo", porque esto tensa los brazos en proporción al tensionamiento del torso, y los músculos tensos no sirven para soportar pesos. Tengo un experimento especial para clarinetistas, que consiste en dejar el ins-

trumento en su estuche y tocar un clarinete imaginario durante un rato, conservando todas las tensiones habituales, sosteniendo el instrumento imaginario igual que sostienen el del estuche. Por lo general, experimentan la misma incomodidad y el mismo cansancio cuando tocan el instrumento imaginario que el real, lo cual demuestra que el problema no es el peso del instrumento sino los hábitos del ejecutante.

A los intérpretes de instrumentos con dos lengüetas les preocupa la necesidad de presionar la lengüeta. Ignoro de dónde procede esta presión. Se trata de una cuestión técnica que reservo para los maestros de estos instrumentos, aunque sospecho que es algo parecido a menear las orejas: no es fácil de enseñar. Probablemente sea cuestión de tontear un poco hasta que te figuras cómo se hace, internamente. De lo que estoy absolutamente segura es de lo siguiente: sea lo que fuere, comprueba que la presión no sea visible ni externa. Los buenos oboístas no hacen nada diferente con los músculos superficiales de su cuerpo que los flautistas o los clarinetistas que están sentados a su lado. La presión es interna, donde está el aire. Cuando los intérpretes de instrumentos con dos lengüetas consiguen librarse de la tensión superficial, por lo general logran imaginarse lo que tienen que hacer internamente, y les cuesta creer lo fácil que es, en comparación con lo que hacían antes.

Los instrumentos de viento de madera plantean una dificultad para los dedos que en los instrumentos de metal no existe en absoluto, y pienso que los profesores tienen que encararla directamente con sus alumnos, al igual que los profesores de la Técnica Alexander. El esfuerzo necesario para oprimir los pistones de un instrumento de metal es igual para cualquier pistón. Pero no ocurre lo mismo con las maderas. Hay dedos que tapan agujeros, de modo que todo el esfuerzo necesario va dirigido a cubrir bien las aberturas; otros que presionan llaves, para lo cual basta con el mero peso del dedo, de manera que no hace falta ningún esfuerzo sino que basta con apoyar el peso del dedo sobre la llave. Otros dedos se apoyan en la llave sin presionarla y para esto hay que hacer un esfuerzo, mínimo, pero esfuerzo al fin. El instrumentista tiene que averiguar la cantidad de esfuerzo necesaria en cada caso, porque el exceso fatiga toda la mano. Te sugiero que dejes el instrumento sobre la mesa, o que lo apoyes en tu regazo, mientras miras la televisión o conversas con tus amigos. Deja que los dedos jueguen con las llaves, usando otros dedos la mayor parte del tiempo. Poco a poco, los dedos irán aprendiendo lo que cada llave requiere. Los músculos son magníficos alumnos.

### *La percusión*

En la mayoría de los escenarios de conciertos (ya sean conciertos de rock, jazz, sinfónicos, de música country, bandas, etc.), los intérpretes más libres son

los percusionistas. ¿Por qué será? Quizás sea el movimiento que realizan. Tal vez no sea más que un mito. O puede que porque las membranas suenan fatal cuando estás tenso al tocarlas. Quizás haya un elemento inconsciente de baile en la percusión. Tal vez tenemos expectativas inconscientes del aspecto que debe tener un percusionista, y esperamos que sea desenvuelto. De todos modos, sea cual fuere tu respuesta, observa al percusionista. Es muy probable que tenga un mapa correcto de sus brazos, que la columna siga lo que la cabeza encabeza, una conciencia global del cuerpo, y un buen uso de los isquiones y las piernas. Es posible que no, pero lo más probable es que sí.

Cuando los percusionistas tienen dificultades, suele ser porque tensan el cuello y destruyen la integridad mecánica de apoyar el peso en el suelo. Esto se complica si no tienen un buen mapa de las articulaciones de las caderas. Entonces les resulta incómodo hasta mover los pies para desplazarse de un lado a otro de la marimba.

Si eres percusionista y te sientes incómodo o prisionero, lee con atención todo lo que pone este manual sobre los demás instrumentos y trasládalo a tu propia situación. Después observa con atención lo que hacen tus compañeros más libres, o mira vídeos de los percusionistas que más admires, hasta hacerte una idea de lo que no resulta mecánicamente ventajoso en tu manera de tocar, y dónde y de qué manera pierdes tu apoyo reflejo para tocar. Alexander se dio cuenta y tú también puedes. Como punto de partida de tu aventura, dispones de mucha más información útil que él.

### *Las articulaciones inferiores del brazo*

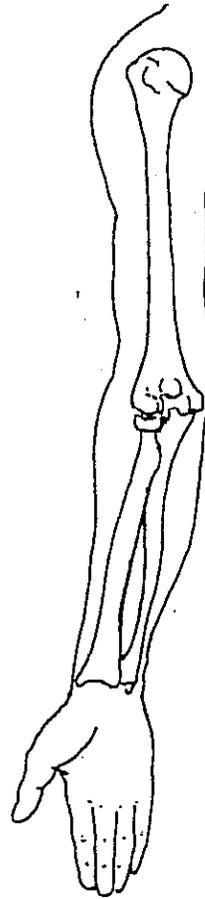
Si eres músico y sufres de tendinitis en la muñeca o en el codo, o si tienes problemas para controlar los dedos, te conviene prestar mucha atención a la estructura de las dos articulaciones inferiores del brazo y corregir esta parte de tu mapa si la tienes equivocada. Seguro que es incorrecta, si experimentas estas dificultades.

Examinemos en primer lugar el codo. Se trata de una articulación de dos huesos con uno, como puedes ver en el dibujo( página iii 104).

En el antebrazo hay dos huesos que posibilitan su rotación para elevar el violín hasta la posición de ejecución. (Quizás a esta altura te resulte evidente que se puede justificar la estructura de todo el cuerpo por la necesidad de llegar hasta un violinista, que para mí es el “Imperativo de la Creación” o el “Imperativo de la Evolución”, como más te plazca.) Dejando las bromas de lado, si lo único que tuviéramos que hacer con el antebrazo fuera abrirlo y

cerrarlo, sólo necesitaríamos un hueso. Pero también lo rodamos. Fíjate que se trata de una rotación distinta de la que ofrece la articulación del hombro, donde también hay rotación (con un diseño diferente, que no requiere dos huesos). Experimenta con estas dos rotaciones hasta separar ambas experiencias por completo. Si no lo haces, te garantizo que tendrás problemas técnicos.

Entonces, violinistas, cuando eleváis el instrumento hasta la posición de ejecución estáis realizando dos movimientos a la altura del codo. Lo estáis doblando y lo estáis rodando. Lo que hace sufrir tanto a los violinistas es que no comprenden bien lo de la rotación. Los que tienen dificultades siempre acortan el antebrazo durante la rotación porque creen que esta se produce en torno a un eje que tienen del lado del pulgar. Por extraño que parezca, al hacerlo casi parece que fuera así, pero no lo es. El eje para la rotación es el hueso que se encuentra del lado del meñique.



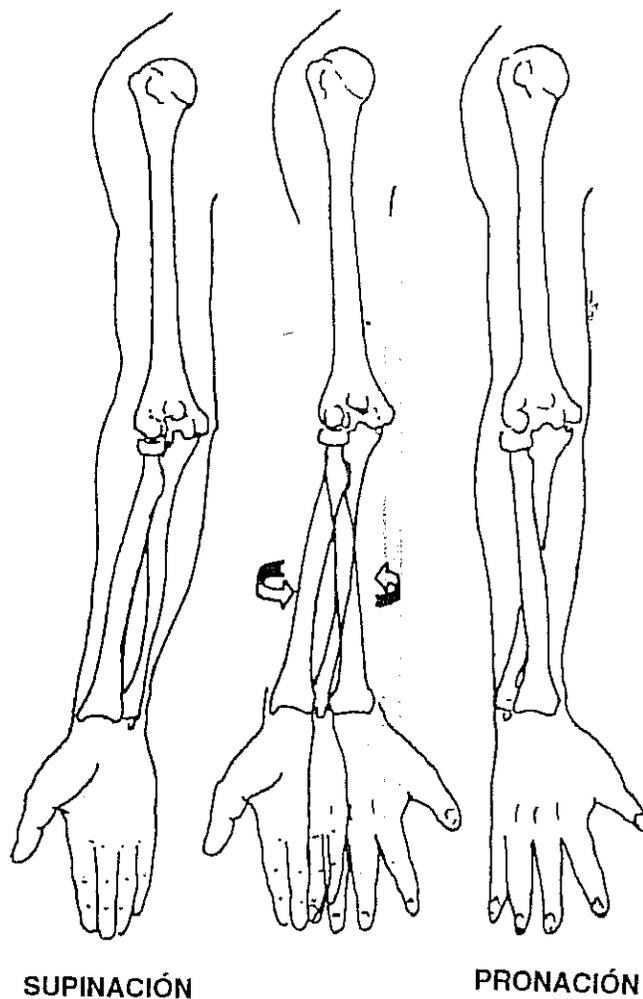
Estudia esta ilustración y verás exactamente cómo se produce la rotación. Ahora te daré una serie de indicaciones para que puedas, al menos eso espero, percibirlo con claridad en tu propio cuerpo.

En primer lugar, pasa los dedos por el hueso que tienes en el antebrazo del lado del meñique. Ese hueso se llama *cúbito* y es muy fácil sentirlo en toda su extensión. Encuentras su extremo inferior si empiezas a partir de esa protuberancia bastante notoria que tienes encima de la muñeca. Esa protuberancia es la base de un hueso del antebrazo. (De vez en cuando me topo con alguien que, a esa protuberancia y a la que se encuentra del lado opuesto las llama la muñeca. Si ese es tu caso, por favor, cambia el mapa. La muñeca se encuentra entre estas protuberancias y la mano.) El otro extremo del cúbito es el punto que algunos llaman codo. Recorre el cúbito varias veces con los dedos, hacia arriba

y hacia abajo, hasta que su posición te resulte completamente evidente. A continuación concentra tu atención en el otro hueso del antebrazo, el *radio*.

Localiza el extremo inferior del radio situándote en la protuberancia correspondiente, encima de la muñeca, del lado del pulgar.

Recorre el hueso hacia arriba, por toda la extensión del antebrazo. El extremo superior resulta difícil de percibir, porque allí tienes un músculo grueso, pero se puede. Después extiende el brazo paralelo al suelo, con la palma hacia arriba, y con los dedos de la mano contraria, palpa ambos huesos a la vez. Verás que, en esta posición, corren paralelos entre sí.



Veamos ahora lo que sucede cuando hay una rotación. Con la palma aún hacia el cielo raso, coloca los dedos de la mano opuesta a lo largo del cúbito. Estíralos un poco, si hiciese falta, para poder sentir todo el hueso. Rueda con suavidad el antebrazo y fíjate que el cúbito no gira. Los dedos de la mano que tienes apoyados encima permanecen en el mismo sitio; en cambio, la palma de la mano que rueda queda hacia el suelo como consecuencia de la rotación del antebrazo.

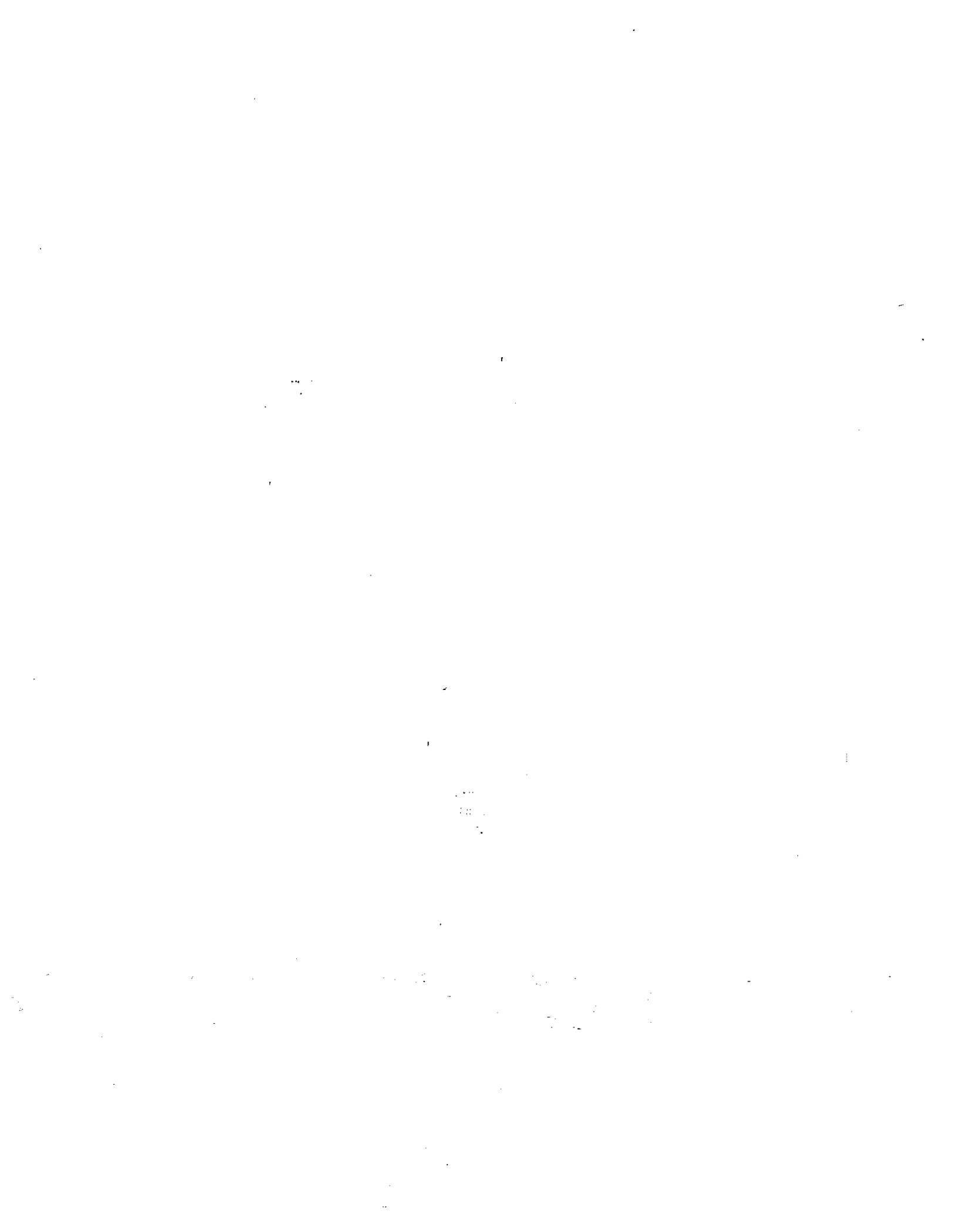
Ahora ya sabes algo importante. El cúbito es el eje de la rotación, el elemento estable en torno al cual se mueve todo lo demás. (Quiero hacer una puntualización acerca de la palabra "eje". Como la tierra gira en torno a un eje central, hay personas que llegan a la conclusión de que, si hay rotación, ha de haber un eje central. Pero no es así. Podríamos decir que la encuadernación de un libro es su eje. Este eje sería entonces central para el libro aunque, en relación con cada hoja, se encuentra igual que el cúbito con respecto al brazo que rueda: a un lado. Ten presente que la rotación del antebrazo no es de  $360^{\circ}$ , sino de  $180^{\circ}$ ,

como las páginas de la mayoría de los libros. Esto se debe a que con esta rotación basta para elevar el violín. El “Imperativo de la Creación” no precisaba una rotación mayor.)

Cambia ahora la postura de la mano que palpa. Coloca el dedo mayor sobre el extremo superior del cúbito y el pulgar, sobre el extremo superior del radio. Vuelve a rodar el brazo. Observa que los dos dedos que examinan permanecen en el mismo sitio. ¡Allí tampoco ocurre nada! ¿Cómo se explica el movimiento, entonces? Estamos a punto de resolver el misterio. Esta vez, coloca la punta de un dedo sobre el extremo inferior del radio y efectúa la rotación. ¿Lo ves? El dedo recorre los 180° junto con el extremo inferior del radio, de manera que el radio sencillamente cruza el cúbito durante la rotación. ¿Lo ves? Los huesos, que son paralelos antes de la rotación, se cruzan después. Coge ahora dos lápices, o dos cuchillos, o tus dos índices, y representa con ellos los huesos de tu antebrazo para explicarte este fenómeno de otra manera. Pon los índices paralelos entre sí, y haz que casi se toquen. Entonces pon el índice derecho, que representa el radio, encima del izquierdo, que representa el cúbito, en forma de X. El cúbito permanece inmóvil mientras que el radio se desplaza con respecto a él. Así trabajan los huesos del antebrazo durante la rotación.

¿Adónde queremos llegar? Aquí surge una cuestión muy importante, tanto que por este motivo se han estropeado carreras musicales enteras: hay músicos que lo hacen al revés. Hay intérpretes que pretenden estabilizar el radio y mover el cúbito a su alrededor. Tratan el pulgar y el lado correspondiente del antebrazo como si fueran los pivotes y se esfuerzan por elevar el violín en torno a él; por consiguiente, tensan los músculos del antebrazo y ejercen una presión que llega a ser intolerable, tanto sobre el codo como sobre la muñeca.

Existen otras claves para este trastorno, aparte de la tensión del antebrazo. Una es la orientación de la mano con respecto al brazo. Las personas que hacen un mapa incorrecto casi siempre hacen coincidir el pulgar con la línea del radio, en posición de descanso. Así apoyan las manos sobre el regazo. Así intentan coger la perilla de la puerta o un grifo. Así es como hacen adiós con la mano o la estrechan en un apretón. Si lo haces así, dedica algún tiempo a analizar este hábito. Coloca tu mano en esa relación habitual con el brazo y coloca el pulgar bajo la palma. Ocultando el pulgar de este modo, tal vez te resulte más evidente que el hábito te hace inclinar la mano en relación con el brazo de tal manera que se produce una contracción crónica en la parte externa de la muñeca. Ahora, aunque te parezca extraño, desplaza la mano hasta que el meñique coincida con la línea del cúbito. Oculta ahora el pulgar bajo la palma y verás que la mano se encuentra en una relación cómoda con el brazo y ya no hay una contracción crónica en ningún lado de la muñeca. Esta es la relación de descanso entre la mano y el brazo, la relación a partir de la cual resulta más fácil el movimiento.



## X. Para los actores

En la clase de movimiento teatral que doy en la Escuela de Arte Dramático de Cincinnati, procuro enseñar a los jóvenes actores las posibilidades de movimiento que observo en las buenas actuaciones. En la primera clase, digo a los alumnos que daré un cheque por 100 dólares (unas 10.000 pesetas) a quien me traiga una cinta de una buena representación en la cual el actor no manifieste las siguientes características:

- conciencia inclusiva
- un mapa corporal correcto
- fidelidad a los principios de Alexander
- escala completa o casi completa de movimiento en todas las articulaciones
- comprensión de que el habla y el canto son movimiento
- imaginación cinestésica

Esta oferta todavía no me ha costado nada de dinero. Una y otra vez repito a los alumnos que son los actores que presentan estas características los que conquistan al público. En muchos casos, el actor o la actriz se limitan a manifestar cualidades que, por casualidad, no han perdido jamás. Pero cuando se pierden, se pueden recuperar, aunque sólo sea por medio de la aplicación y la intención. En este libro, suministramos la información necesaria para recuperar todas estas características con la ayuda de un buen profesor, a excepción de la última, la imaginación cinestésica. La mayoría de los actores recurren a ejercicios de formación ya existentes y a su propia experiencia vital para cultivar su imaginación cinestésica, en cuanto comprenden de qué se trata.

La imaginación cinestésica es el movimiento imaginado *como movimiento*, no visualizado. Es el actor *sintiendo* en su interior el movimiento del personaje, en vez de verlo en su interior, lo cual implica una gran diferencia en cuanto a la calidad y complejidad del movimiento resultante. El actor que imagina el movimiento cinestésicamente y a continuación lo ejecuta, parece vivo durante la ejecución. En cambio, el actor que imagina un movimiento visualmente y a continuación lo efectúa, parece rígido o desmembrado, y el movimiento rara vez logra la complejidad necesaria para adquirir interés. A menudo se convierte en un extraño estereotipo.

Algunos actores se vuelven adeptos a traducir de su imaginación visual a su cinestesia, a menudo en el último minuto de la preparación del papel; entonces el director se desespera ante lo que encuentra sobre el escenario durante el ensayo general y lanza un suspiro de alivio durante la representación, cuando el movimiento escénico se concreta por fin. La traducción de un modo sensorial a otro es mejor que nada, pero para el actor representa una carga innecesaria. Si el artista concibe el movimiento, desde el principio, con la imaginación cinestésica, si cultiva una imaginación del movimiento viva y variada, si logra entretenerse con ese modo, concentrando su atención, entonces encontramos resultados maravillosos: un intérprete que se mueve con comodidad. Esto se aprende, y además después se cultiva. Recomiendo a mis alumnos actores que reserven la imaginación visual para los escenógrafos y los responsables del vestuario y que aprendan a sentir el movimiento en sus propios términos.

En este punto hay una ventaja adicional: que el actor que ha desarrollado una imaginación del movimiento la puede aprovechar para mejorar su control primario. Un actor que hizo un seminario conmigo imitaba sin ser visto la representación del "tirando hacia abajo" que encontraba en el resto de los participantes. Con él, nunca tuve necesidad de usar las manos para guiar el movimiento deseado porque se movía hacia arriba de maravilla, como respuesta a lo que veía.

### *La cuestión del miedo al escenario*

Los artistas me preguntan a menudo cuál es la aplicación de las ideas de Alexander para lo que se suele llamar la angustia de la representación. Siempre doy la misma respuesta: personificar el miedo. El miedo sólo nos abruma, incluso hasta poner en peligro la interpretación, cuando se trata de algo infundado o cuando no estamos dispuestos a experimentarlo en su totalidad. Todo intento por no sentir el miedo divide al artista, desde un punto de vista psicológico, en dos personas: una que siente y otra que reprime. Es esta división, y no el temor en sí, lo que limita su capacidad. O peor aún, los actores tratan de reducir su conciencia corporal para tratar de reducir el temor. Como quieren eliminar esa intensa sensación de temor, se adormecen en el aspecto táctil y cinestésico, y energético, además del propioceptivo. Como antes, es ese adormecimiento, y no el temor en sí, lo que limita su capacidad. Lo voy a repetir. Es tratar de no sentir, más que la sensación, lo que pone en peligro la representación.

En las autobiografías de numerosos actores famosos, se describe con detalles vívidos el temor horrible que sienten antes de subir al escenario. Pero ellos se quedaron allí y lo sintieron. Y después, cuando salieron a escena, personifica-

dos y despiertos, el temor se fue transformando poco a poco en la energía necesaria para la interpretación.

Frank Jones solía decir que cualquier cosa se podía considerar como el estímulo ante el cual eliges la reacción de alargamiento y liberación. Es lo que he visto hacer a Michael Jordan en los últimos cinco segundos de un partido empatado, con diecisiete millones de personas pendientes de él. Es lo que puede hacer un actor o un cantante ante una ola de temor. Simplemente reaccionar.

Hay otra cuestión relacionada con esta. A veces no es el miedo lo que tiene que vencer el intérprete, sino sus voces interiores, una letanía de voces que le humillan. Pero también se pueden personificar y tratar como estímulos para liberar, aunque esta condición es más seria, me parece a mí, porque la energía de esas voces rara vez se transmuta en la energía de la representación, como ocurre con el miedo. La tendencia a la auto-humillación tiene antecedentes en el pasado; en cambio el temor es momentáneo. En esta situación, recomiendo la terapia para resolver la presión que el pasado ejerce sobre el presente.

### *La cuestión de la máscara*

Me llamó la atención una cierta inmovilidad facial en los actores que participaban en mis clases sobre el movimiento, precisamente las personas que más necesitan un rostro móvil y expresivo. Les interrogué al respecto. “¿Qué opinas de tu rostro?”, pregunté. “Hago esto con la máscara, o aquello”, respondieron. Pregunté qué es una máscara facial, cómo funciona. Obtuve respuestas ambiguas, incomprensibles para mí. Entonces les dije: “Describid un rostro. ¿De qué está hecho?” Todos los alumnos mencionaron la piel, algunos los huesos, y sólo un par de ellos tenía alguna idea de que había músculos en medio. Les enseñé imágenes de los músculos faciales. Les dije que máscara era una metáfora horrible para hablar de un rostro. Una máscara es inmóvil, mientras que los músculos faciales se mueven por todas partes. Los alumnos experimentaron con sus músculos faciales y recuperaron un poco de movilidad. Les incité para que aprendieran a menear las orejas y el cuero cabelludo, hacia adelante y hacia atrás del cráneo. Me sorprendió comprobar que esto también les servía para liberar el cuello. Parece que, cuando inmovilizaban el rostro, formando una máscara, inmovilizaban también el cuello.

Presta atención a una de las lecciones que hemos de extraer de la cuestión de la máscara: fíjate en el lenguaje que usas con respecto a tu cuerpo. Sobre todo, en las metáforas, que suelen producir consecuencias desafortunadas para el movimiento. Interrógate a ti mismo.

### *Hablar y cantar son movimiento*

Hablar y cantar son movimiento.

¿Cómo?

Si no crees que hablar y cantar son movimiento, no aplicarás tus conocimientos cinéticos cuando hables o cantes. Si no sientes que hablar y cantar son movimiento, es muy probable que te esfuerces inútilmente, sin obtener ningún "feedback" del sistema correspondiente, el cinestésico. Si no experimentas el hablar y el cantar como movimiento, tendrás que aprender a hacerlo. Decídeté a concentrarte en el campo cinestésico, una y otra vez, y *siente* el movimiento de los labios, la lengua y el paladar. Así, poco a poco, aprenderás a utilizar el esfuerzo adecuado.

### *La cuestión de la proyección*

En algún lugar del país, seguro que esto ocurre al menos una vez cada noche. Un actor habla. Un director vocifera: "Proyecta". El actor tensa el cuerpo y habla más fuerte. El director vocifera: "Proyecta". El actor se tensa más aún y habla todavía más fuerte y tiene toda suerte de fantasías acerca de dónde envía la voz. Pero se le oye menos porque la tensión ha estropeado su articulación y ha debilitado sus sonidos vocálicos. El director se da por vencido. El actor se desalienta.

El problema es esa maldita palabra: *proyectar*, y todas las fantasías tensionadoras que genera. Vamos a analizar los hechos: hablar y cantar son movimiento, y la mayor parte del movimiento no lo haces tú. La mayor parte del movimiento lo efectúa el aire.

Veamos lo que ocurre en realidad. Las cuerdas vocales vibran y hacen vibrar el aire, como una cuerda de violín o una lengüeta. La vibración del aire se amplifica en las cavidades de resonancia y se modula mediante los órganos articuladores. Y esa vibración prosigue fuera de ti, en el aire, como se desplazan las ondas sobre el agua cuando arrojamamos dentro un guijarro. Cuando esa vibración llega al tímpano de un miembro del público, lo hace vibrar y a esto, más todo lo que se produce a continuación en el cerebro, lo llamamos oír.

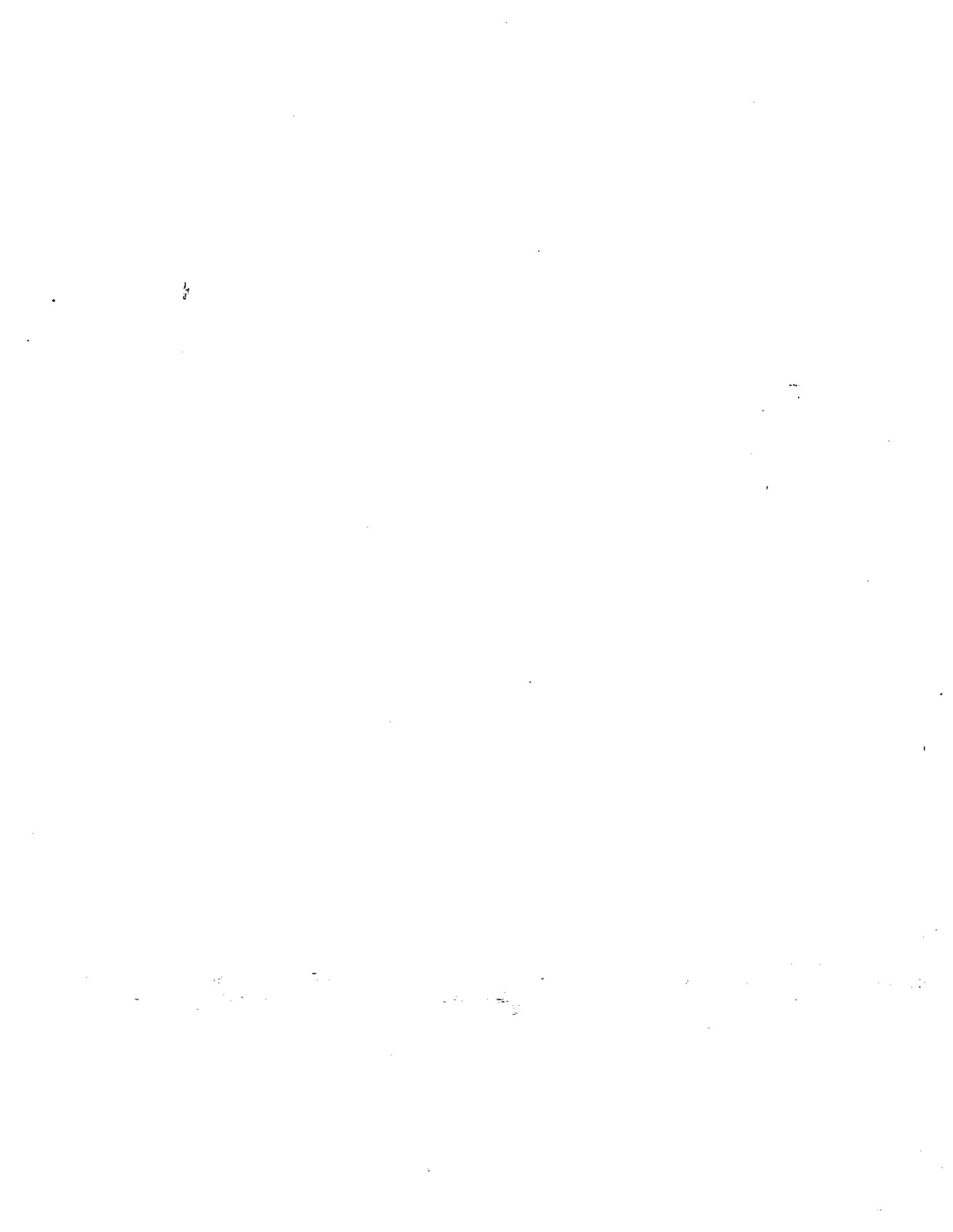
A partir de esta descripción, parece evidente que no hay nada que proyectar. Se puede proyectar la saliva, o una escupidura, pero no se puede proyectar el sonido, porque el sonido no es un objeto. Ni siquiera es una sustancia. No hay nada que puedas hacer que influya en la forma en que vibra el aire entre tú y tu

oyente. El aire vibra a su manera.

Tu misión como actor o como cantante no consiste en proyectar el sonido. Tu misión es producirlo, es decir que tienes que hacer vibrar el aire de la manera adecuada, y eso sólo se puede hacer en tu interior. Después, el aire vibrará de la manera adecuada en dirección al tímpano de tu director, que dirá: "Muchas gracias".

Observa a los grandes actores y los grandes cantantes y les verás allí, con toda su gloria, y toda su sencillez, y toda su energía, y están haciendo vibrar el aire. No asumen más responsabilidades que producir estas vibraciones. Saben que el aire seguirá haciendo lo que siempre ha hecho. Vibrar. No verás en ninguno de estos "monstruos" el menor esfuerzo que asociamos con el intento por conseguir algo del sonido, cuando este ha salido de ellos. Los lanzadores son los que proyectan. Los cantantes cantan.

Haz un experimento. La próxima vez que alguien vocifere "Proyecta", inhibe todo impulso de obedecer. Por el contrario, alarga y libera y emite las vibraciones más claras, más ricas y articuladas con la mayor sencillez que puedas. Te garantizo el éxito. "Muchas gracias".



## XI. Para los cantantes

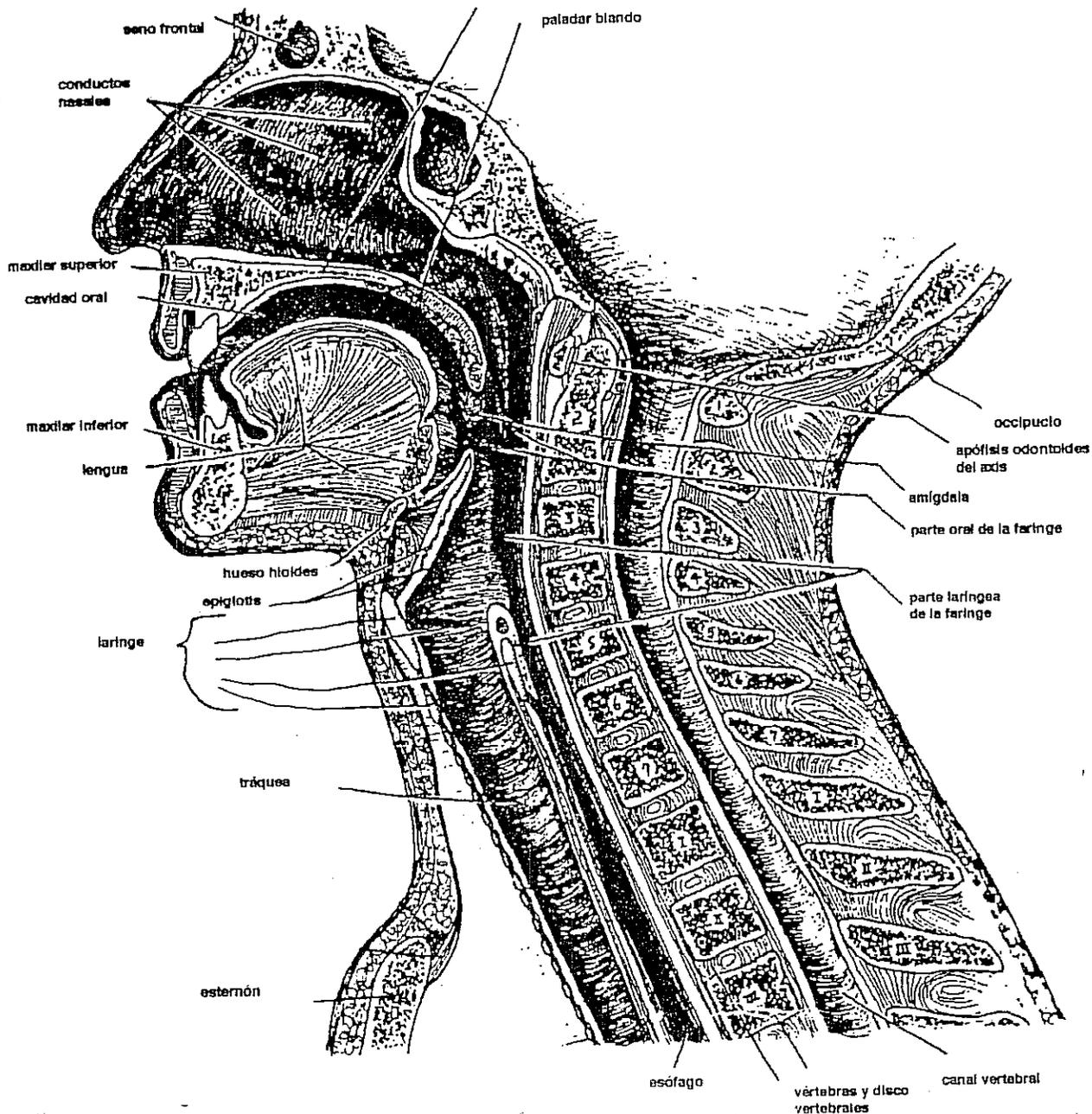
Numerosos cantantes luchan, en medio de una intensa frustración, contra el efecto que produce en su cuerpo el "tirando hacia abajo". Saben que no reciben la cantidad de aire adecuada, pero no saben por qué. Saben que no consiguen la resonancia que deberían tener, pero no saben por qué. Saben que la articulación y el soporte deberían ser más sencillos de lo que son en realidad. También saben que la mayoría de las soluciones que les han sugerido no sirven, y no saben por qué.

Los profesores de estos cantantes se sienten tan frustrados como sus discípulos. Una y otra vez me repiten lo mismo: "No sé qué voy a hacer con Susie. Nada de lo que le digo surte efecto. No puede hacer nada de lo que le pido y sin embargo es una persona seria y realmente quiere cantar. Creo que hay una voz allí dentro, en algún sitio". Los profesores se sienten frustrados porque, a pesar de todos sus conocimientos, muchos de ellos muy complejos, no saben reconocer el "tirando hacia abajo" ni aliviarlo. Saben que sus alumnos están tensos pero no saben que la tensión se manifiesta en una pauta física general, ni que esa pauta tiene una organización y una fuente última. No se dan cuenta de que es inevitable que haya tensión en la garganta cuando hay tensión en el cuello, que la tensión del torso es inevitable cuando hay tensión en el cuello, y tampoco perciben la pauta de tensión que domina las estructuras cantoras del cuerpo con tanta fuerza que no hay nada que pueda neutralizarla. Lo peor del caso es que, *en la medida* en que Susie "tire hacia abajo", su manera de cantar estará limitada. La única esperanza auténtica que le queda a Susie es aliviar el "tirando hacia abajo".

Cuando doy charlas a grupos de profesores de canto, siempre llevo conmigo un enorme cuadro anatómico donde aparecen los músculos del cuerpo vistos de frente y de atrás. Son maravillosos, de verdad, de un tamaño impresionante, y muy complejos. Les recuerdo a estos profesores, mientras contemplan el cuadro, que ninguno de los músculos que aparecen en las dos imágenes, a excepción de los labios y los pequeños músculos que gobiernan en parte el movimiento de estos, tiene nada que ver con cantar. Estos cuadros nos hacen recordar que cantar es una actividad que se desarrolla en lo más profundo de nosotros. Piénsalo. Dentro del inmenso cilindro de músculos del movimiento que tenemos bajo la piel se encuentran las estructuras cantoras: los espacios de resonancia y los músculos moduladores, las cuerdas vocales, los pulmones, el diafragma y la musculatura de apoyo de la parte inferior del torso. Todos envueltos como un niño pequeño dentro de una manta; y por cierto que es delicado el niño.

Ese niño delicado, que la manta debería proteger y abrigar, a causa del "tirando hacia abajo" está a punto de ser asfixiado por ella. El niño no puede respirar ni moverse. Se siente desgraciado y no hay nada que le sirva de ayuda, a menos que alguien afloje la manta.

Echemos una mirada a todo el niño, empezando por la parte superior.

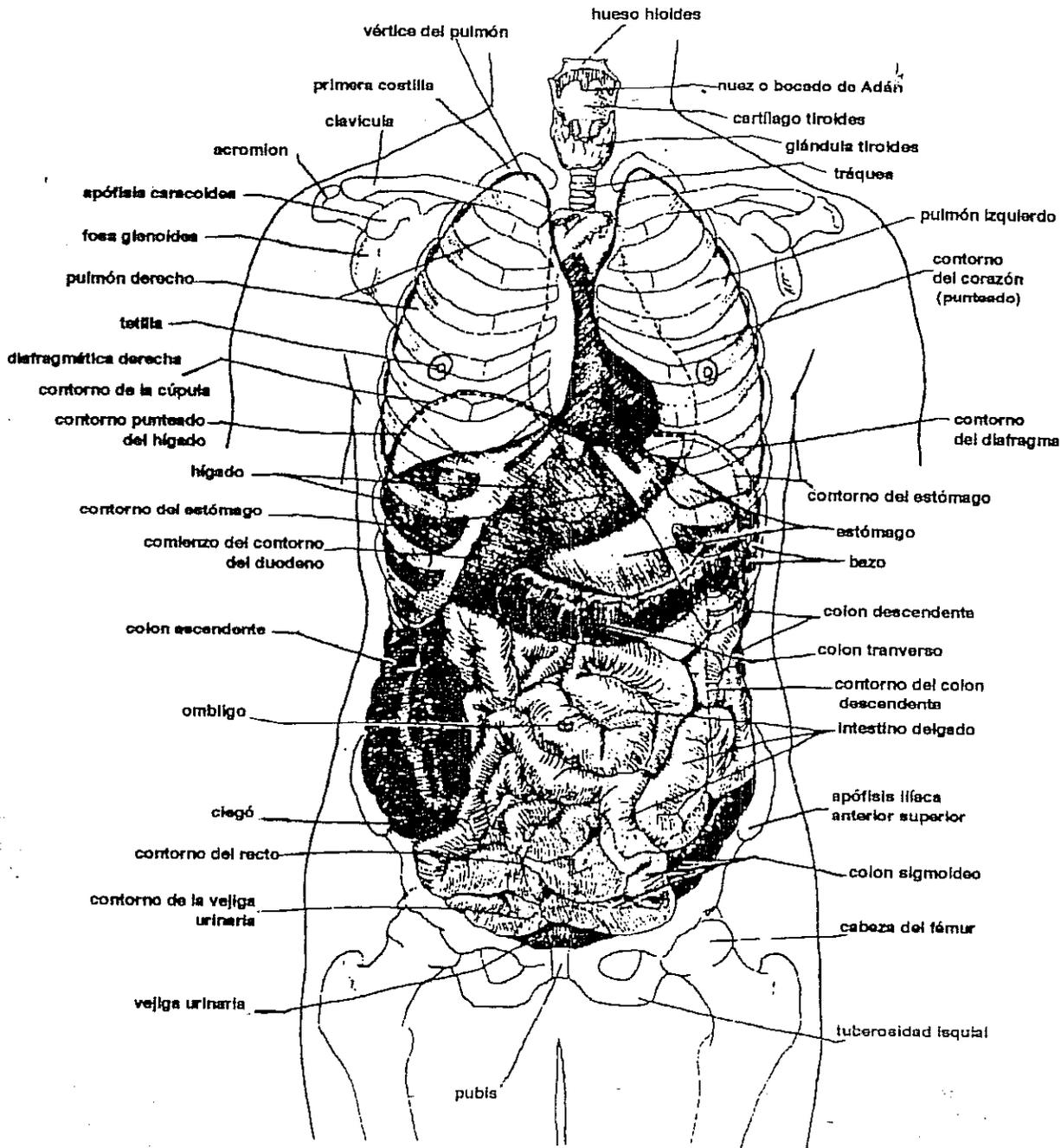


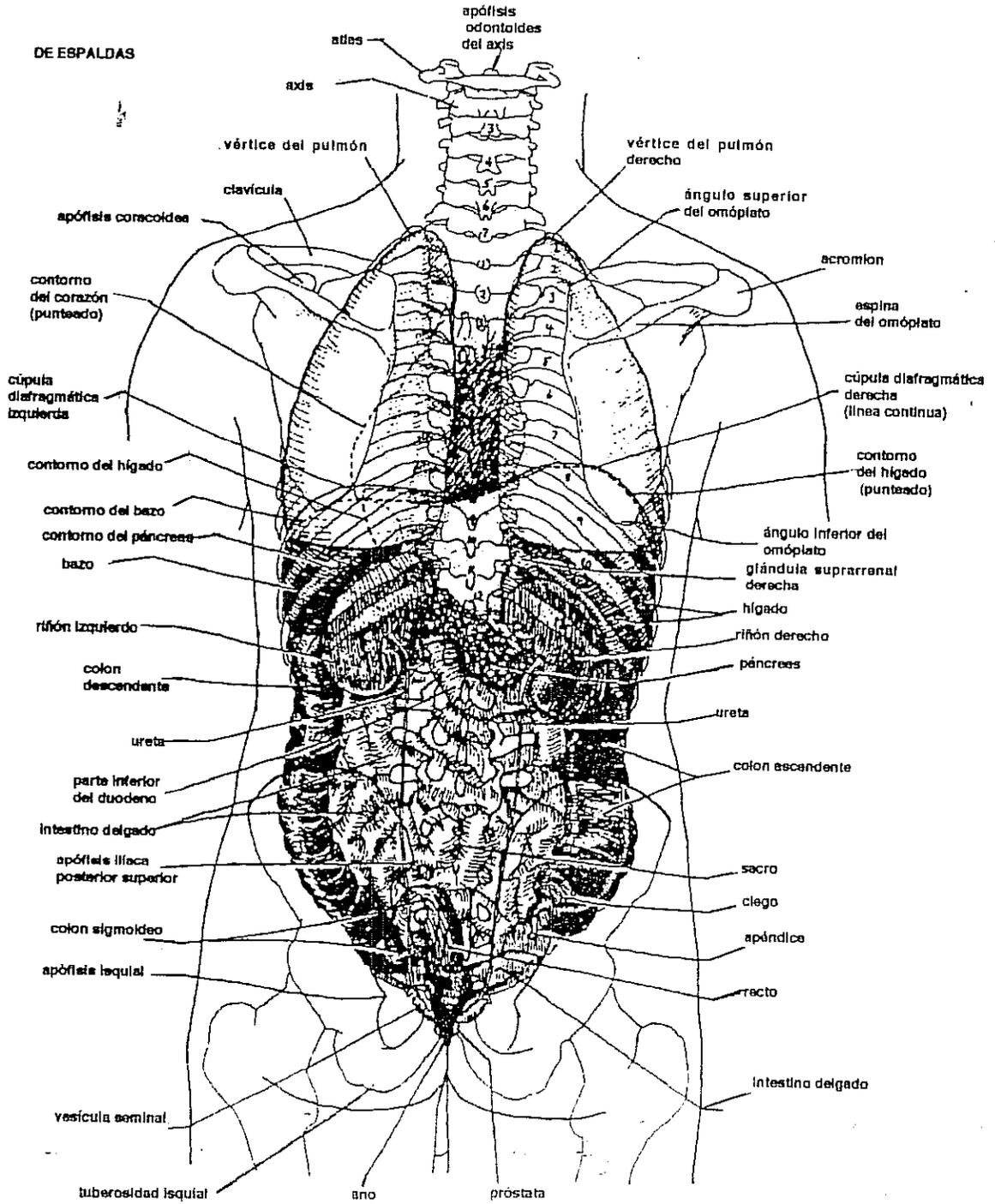
He aquí la cabeza, la garganta y la zona cervical de la columna. Recuerda que establecemos una diferencia entre cuello y garganta. El cuello son los grandes músculos que se mueven y contribuyen a sostener la cabeza, además de las siete vértebras cervicales. La garganta es la estructura interna que habla, canta y traga. Con rayos X podemos ver que cuando los músculos del cuello se tensan, las vértebras se comprimen y desaparece la curva suave que puedes ver aquí; por lo general esto produce una presión sobre toda la garganta y esta pre-

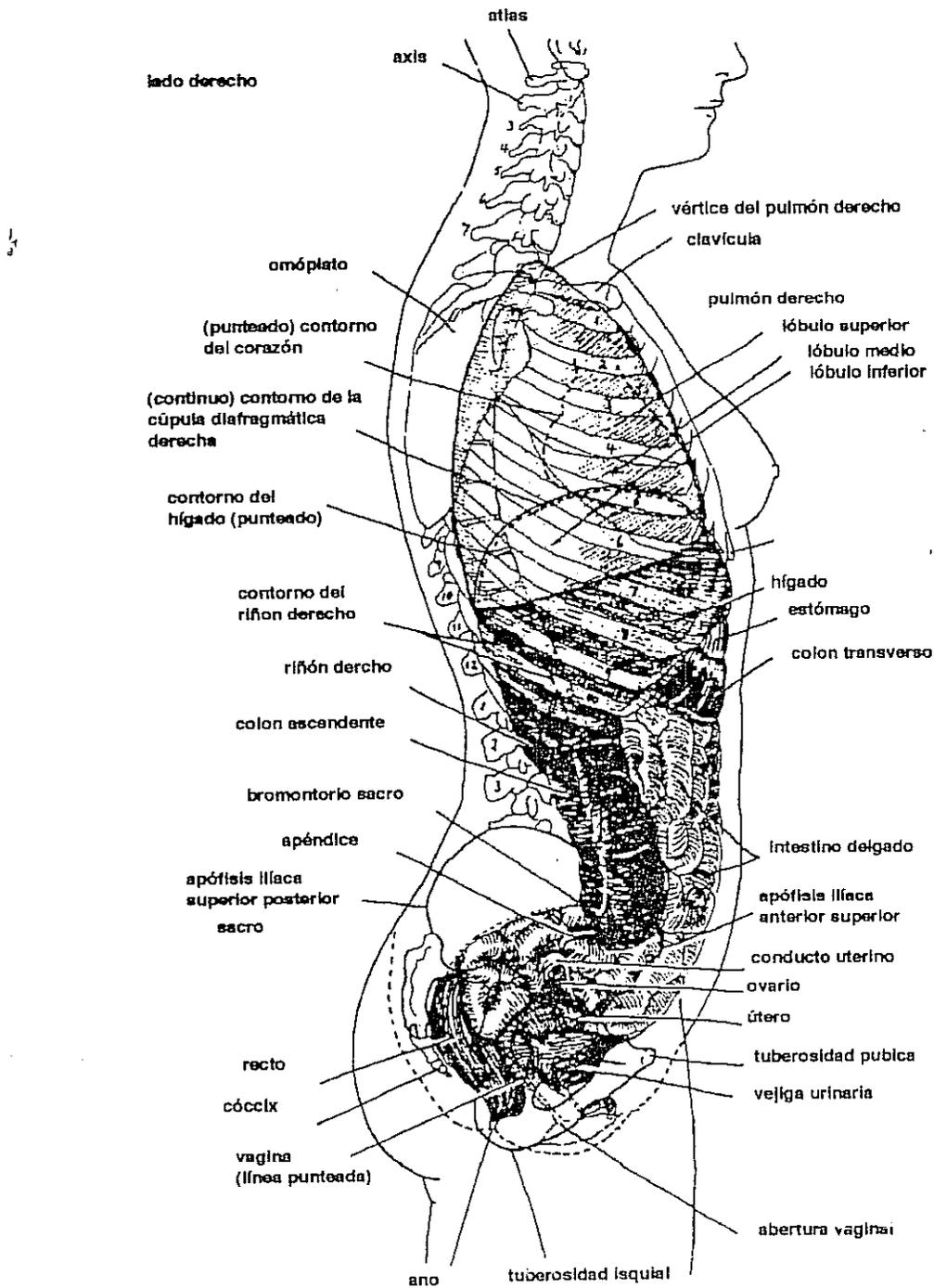
sión origina, por ejemplo, la depresión de la laringe que Alexander observó en sí mismo al comienzo del proceso de auto-exploración y cambio que le permitió recuperar la voz.

Como si no bastara con comprimir toda la garganta desde la parte posterior, también se asfixia al niño pequeño desde el frente. A medida que los músculos de la parte anterior del cuello (que forman parte de esa manta tan, pero tan mala, no lo olvides) se tensan en torno al hueso hioides, la base de la lengua se comprime y la garganta queda todavía más apretada. Pobre pequeño. Este apretón reduce la capacidad del cantante para modular los espacios entre las cuerdas y la "catedral de la cabeza", la cavidad nasal. La compresión disminuye el acceso a los espacios de resonancia. En nuestros talleres, a menudo las personas se maravillan ante el increíble incremento de resonancia en la voz de un cantante cuando el profesor sencillamente guía un movimiento de la cabeza y la columna que libera la garganta de la tiranía del cuello contraído. ¡Pero si es evidente! La cantante posee en la cabeza un auténtico Stradivarius, un espacio maravilloso diseñado para la resonancia, y ha estado obstruyendo las aberturas acústicas con algodón, al tensar el cuello. El movimiento de liberación desprende el algodón. O, volviendo a nuestra metáfora anterior, el movimiento afloja la manta que estaba asfixiando al niño. Dejando la metáfora de lado, la tensión cervical reduce siempre la resonancia, y la única forma de recuperarla es eliminar esa tensión.

Siguiendo nuestra excursión por el niño pequeño, pasemos a la zona superior del torso hasta llegar a los pulmones. (Deliberadamente me salto el análisis de las cuerdas vocales. A pesar de estar convencida de que la mayoría de los problemas de las cuerdas vocales en definitiva tienen su origen en la tensión cervical, no puedo demostrarlo, salvo decir que, de acuerdo con nuestra experiencia, los problemas reiterados de las cuerdas vocales tienden a desaparecer cuando desaparece el "tirando hacia abajo"; pero esta experiencia anecdótica no impresiona a unos individuos tan científicos como son los cantantes. Sobre todo cuando trabajo con cantantes, tiendo a apoyarme en pruebas que ellos puedan discernir con los oídos y los sentimientos. Los cantantes son individuos muy suspicaces, y con razón. Durante demasiado tiempo se han dejado gobernar por una asombrosa cantidad de informaciones erróneas y enseñanzas bien intencionadas pero perniciosas, como para aceptar lo que dice cualquiera sobre el tema que sea, más aún si se trata de alguien que no es cantante. Además, los manuales de canto son bastante fiables en lo que respecta a las cuerdas vocales y su funcionamiento, a pesar de ser bastante oscuros en otros sentidos.) Volvamos a los pulmones. Aquí los tienes, vistos de frente, de atrás y de perfil.







Observa lo elevados que se encuentran los pulmones dentro del cuerpo. Les digo a los cantantes que llevan los depósitos de aire, igual que los buzos de Cousteau, exactamente donde les hacen falta. Cuando ellos no consiguen llenar estos depósitos con el aire suficiente para entonar largos sin dificultad, trabajamos directamente para obtener más, eliminando de sus cuerpos la tensión que limita la aspiración. ¿Y qué es lo que limita la aspiración? El “tirando hacia abajo”. Otra vez tenemos la manta demasiado apretada en torno al niño. Analicémoslo.

Recuerda que, cuando los músculos cervicales se endurecen, todo el cuerpo se tensa. Cuando se endurecen los músculos cervicales, todos los músculos en torno a los pulmones se tensan también, de forma proporcional. No olvides que estos músculos forman parte de esa manta tan, pero tan mala. Son enormes músculos del movimiento que no desempeñan ninguna función en la respiración a pesar de que, cuando todo funciona bien en la parte superior del torso, ellos reciben un masaje constante gracias al movimiento de las costillas, que están abajo, lo cual contribuye a mantenerlos flexibles. De todos modos, cuando se tensan los músculos que se encuentran entre las costillas y la piel, restringen la movilidad de las costillas en torno a los pulmones, limitando por ende su capacidad. Un cantante que haya experimentado una limitación de su capacidad a causa del “tirando hacia abajo”, puede recibir uno o dos litros más de aire cuando se libra de él, porque entonces las costillas se pueden mover.

En este punto hemos de aclarar lo que queremos decir con movimiento de las costillas. No me refiero a un movimiento de la caja torácica, que es un movimiento de la columna. Haz la prueba. Eleva tu caja torácica. Las que trabajan son las vértebras dorsales. La caja torácica se mueve entonces en su totalidad porque está articulada con la columna vertebral. La caja torácica se mueve cuando se mueve la columna, como se mueve la mano cuando flexionamos el codo. Está pegada a él, de manera que tiene que seguirlo. Deja caer la caja torácica. Lo mismo. Inclínate a un lado. Otra vez un movimiento de la columna. ¿Lo ves? Cuando digo que tenemos que liberar la movilidad de las costillas para obtener aire no me refiero al movimiento de la caja torácica.

El movimiento de la caja torácica a la altura de la columna no afecta la capacidad pulmonar. Si la afectara, ignoro cómo haría un cantante para interpretar una ópera. En la ópera me he encontrado con todas las posiciones posibles de la caja torácica, incluso, hace poco, colgar hacia atrás sobre el borde de una cama. No; me refiero al movimiento de cada una de las costillas en su punto de articulación con las vértebras. Observa la ilustración de los pulmones vistos de atrás. Fíjate que cada costilla se une con un vértebra en una articulación. ¿Qué es una articulación? Donde se unen los huesos para que pueda producirse un movimiento. ¿Para qué precisamos allí tantas articulaciones cuando tenemos tan pocas en todo el cuerpo? Para que las costillas se puedan mover hacia arriba y hacia afuera cada vez que se llenan los pulmones, y hacia abajo y hacia adentro, cada vez que se vacían. En las costillas superiores, que son las esenciales para el aire, el movimiento es similar al del asa de un cubo. Este movimiento se siente desde dentro y desde fuera. Para sentirlo desde fuera, coloca la mano derecha debajo de la articulación del hombro del brazo derecho y después pon la mano izquierda, plana, sobre la parte superior del pecho, del lado derecho, con el índice paralelo a la clavícula. Si no “tiras hacia abajo”, podrás

sentir con las manos el movimiento ascendente y descendente de las asas del cubo. Lo que limita la capacidad pulmonar es el congelamiento de ese movimiento.

En este punto tenemos que establecer otra distinción importante. Escucha. Cuando hablo del movimiento de las costillas, tampoco me refiero al desplazamiento ascendente y descendente del esternón. Este es un punto en el cual los profesores de canto a menudo se equivocan por completo, siempre en detrimento de sus enseñanzas. Saben que no desean un esternón que se agite hacia arriba y hacia abajo con la respiración. Muy bien. Pero el movimiento ascendente y descendente del esternón en realidad es, al igual que el movimiento de la caja torácica, un movimiento de la columna. Ponte la mano sobre el esternón y muévela hacia arriba y hacia abajo hasta que lo comprendas. ¿Percibes el movimiento de la columna? ¿Cuál es tu conclusión?

Esto es fácil de demostrar y difícil de describir, de manera que seguidme. Cuando en el cuerpo no existe el “tirando hacia abajo”, las costillas se mueven con comodidad en sus articulaciones, como el asa del cubo, ya lo hemos dicho, y el esternón no se mueve hacia arriba y hacia abajo. El esternón es una isla apacible en un mar tempestuoso. Pero cuando la parte superior del torso se contrae a causa del “tirando hacia abajo”, el esternón tiene que elevarse para compensarlo. Eso no está bien. Indica que hay tensión. Pero si inhibes esta elevación sin liberar el “tirando hacia abajo”, limitas la capacidad más aún de lo que ya está, porque eliminas la compensación. Esto produce en los alumnos de canto una frustración que les indigna. No tienen una respiración natural ni tampoco disponen de una compensación natural para su pérdida. Recomiendo a los profesores de canto que ignoren el movimiento compensatorio del esternón. Si consiguen que sus alumnos se desprendan del “tirando hacia abajo”, esto es, que dejen de contraer los músculos de la parte superior del torso, alrededor de las costillas, entonces el movimiento del esternón desaparecerá. De lo contrario, no hay solución de todas maneras y, mientras tanto, la compensación proporciona al alumno un poco más de aire.

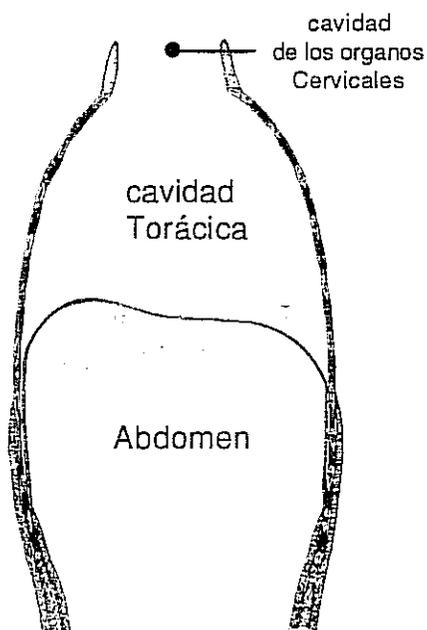
Cuando hablo del movimiento de las costillas superiores, tampoco me refiero al movimiento de los hombros. Consultad el capítulo destinado a los músicos (¡Perdón, cantantes! No lo he hecho con mala intención; simplemente quería dedicaros un capítulo exclusivo a vosotros) y releed lo que pone acerca de la estructura del brazo. Fijaos que la estructura del brazo, que incluye la clavícula y el omóplato, está colgada como un balancín, sobre las costillas. (Es un agregado posterior; en los diseños originales sólo había cantantes, pero después se decidió que los cantantes algunas veces precisarían un acompañamiento, y por eso se añadió este apéndice.) Fijaos que el omóplato se prolonga bastante hacia

afuera, hasta la articulación con el brazo, para mantener la articulación bastante alta y apartada con respecto a las costillas. Esto permite que esas asas del cubo se muevan mucho sin que los brazos les estorben. Es lo que se nota en el canto más libre. La estructura del brazo flota en torno a las costillas y estas se mueven como fuelles. ¿Qué impide que floten? Lo has adivinado. El "tirando hacia abajo". La contracción de los músculos superiores del torso, en el "tirando hacia abajo", hace que la estructura del brazo se hunda sobre las costillas superiores, con lo cual resulta imposible hacer que estas se muevan independientemente de la clavícula. Si realizas una gran inspiración, empujas la clavícula hacia arriba, lo cual implica un esfuerzo; si no empujas la clavícula hacia arriba, no consigues el aire suficiente. Cuando a un alumno que está así de apretado se le dice que tiene que conseguir el aire suficiente pero sin mover la clavícula, queda trastornado. Conserva la manta y echa fuera el niño. Si eres su profesor, deja que pruebe él solo, hasta lograr la libertad suficiente, ya que se trata de un punto discutible.

Numerosos lectores de estos últimos párrafos habrán tenido que introducir cambios bastante radicales en sus propios mapas para poder comprender lo que se decía. No pocos cantantes tienen al niño bastante confuso dentro del mapa. Algunos de vosotros, al hablar de costillas, habréis pensado sólo en las costillas inferiores. Muchos cantantes se mueven con las manos sobre las cuatro o cinco costillas inferiores, y llegan a pensar que no hay más. Como no se puede decir casi nada acerca de la respiración partiendo de la palpación de las costillas inferiores, la atención de los cantantes se aparta de la zona que tiene importancia para el aire: las costillas que rodean los pulmones. Aprende a conocer tus costillas. Una de mis alumnas les ponía nombres (Miranda, Sara, Josefina) y las palpaba con los dedos antes de dormirse, por la noche. Llegó a la conclusión de que las costillas son tan individuales como los dedos, aunque no tengan la misma independencia. Procura comprender cómo se mueven las costillas para que puedas moverlas tan completamente y tan libremente como te sea posible. Trabaja con algún compañero, si puedes, que también esté aprendiendo la Técnica. Ponte de pie detrás de él y desliza las manos con suavidad sobre las costillas superiores, justo debajo de la articulación del hombro. Dile al compañero que respire con comodidad y presta atención al movimiento de las costillas superiores. Observa cómo se mueven los lados y la espalda. Dile al compañero que "tire hacia abajo" y fíjate cómo se restringe el movimiento de las costillas. Pídele que aplique la Técnica Alexander para librarse del "tirando hacia abajo" y observa cómo se libera el movimiento de las costillas. Si tu compañero ha conseguido librarse bastante del "tirando hacia abajo", sentirás algo maravilloso al final de una respiración profunda. Hay una sensación intensa de la rotación de las costillas superiores que el cantante experimenta con mayor claridad con las costillas más altas, esas a las que no puedes llegar con las

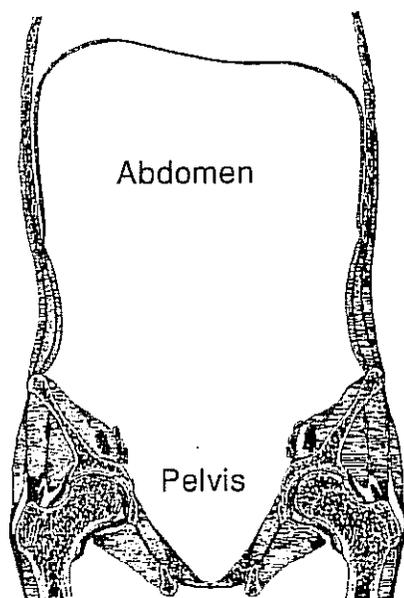
manos porque allí están los huesos del brazo. Existe una especie de magia en ese último trozo de la rotación que eleva todo el sistema. Un cantante ha dicho: “Cuando sientas que las costillas superiores están a punto de levantar vuelo, eso significa que lo has conseguido”.

Con respecto a la cuestión del aire, los profesores de canto me comentan que consiguen resultados mucho mejores con sus alumnos cuando utilizan un lenguaje muy claro, sobre todo cuando distinguen el aire de la respiración. El aire es una sustancia que ocupa el planeta junto con nosotros y que siempre permanece aquí, aunque nosotros no estemos. La respiración es un movimiento reflejo del ser humano que nos permite introducir y extraer el aire de nuestro cuerpo; el aire penetra en nuestros pulmones a través de un conducto realmente muy breve. Cuando los alumnos se dan cuenta de que el aire sólo penetra en el tercio superior de su torso, procuran mantener esa zona libre y despierta. Entonces tienen muchas más probabilidades de permitir una respiración libre (es decir, un movimiento) en la totalidad de su torso. Algunos alumnos llegan hasta mí realmente convencidos de que tienen que introducir aire en la parte intermedia o baja del torso y, por lo tanto, distorsionan la respiración de una manera muy extraña, interrumpiendo su carácter ondulante. La peor consecuencia de esta distorsión es la inmovilización de la parte superior del torso, el lugar donde la libertad es más importante. Y la consecuencia más feliz de saber que la respiración es movimiento es que se experimenta en forma de movimiento. Más de un alumno se ha echado a llorar la primera vez que ha experimentado una respiración sencilla, suficiente, eficiente, reflexiva, que realmente proporciona a su cuerpo la cantidad suficiente de aire para cantar con comodidad. En realidad es tan sencillo.



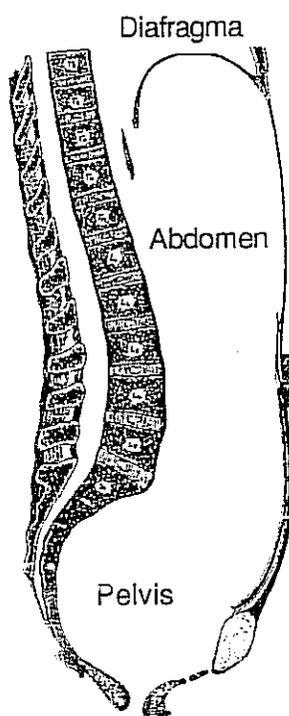
A los alumnos les resulta útil hacer un mapa a gran escala del torso, para comprender los territorios que atraviesa el aire. Vemos aquí algunos dibujos que presentan los nombres que dan los fisiólogos a las unidades del torso.

El tercio superior, más o menos, corresponde a la cavidad torácica, que alberga los pulmones, el corazón, y poco más. Se encuentra por encima del plano horizontal de la cúpula diafragmática. Fíjate que la elevación del diafragma prácticamente biseca la zona de las costillas. La mitad superior de la zona de las costillas alberga las cuestiones respiratorias y la mitad inferior, las digestivas; el diafragma



se arquea por encima como una tienda gigantesca, bien sujeta. El diafragma es la tienda, y debajo está el comedor.

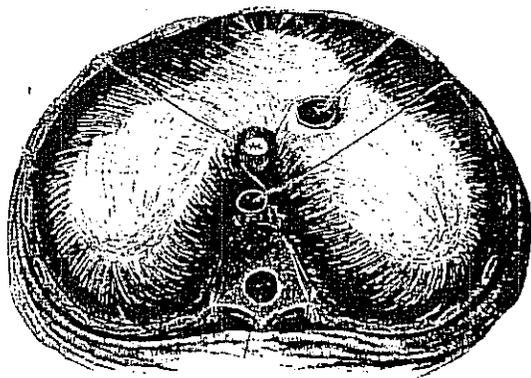
Esta porción intermedia del torso se denomina abdomen, y la parte inferior, como puedes ver, es la pelvis, el núcleo excretor y genital. Cuando los pulmones se llenan, el diafragma desciende y empuja hacia adelante, contra la pared abdominal, a todos los órganos y demás que ocupan ese territorio, produciendo una especie de marea en el abdomen y en la pelvis que resulta beneficiosa para los órganos y evita adherencias e infecciones en esta zona.



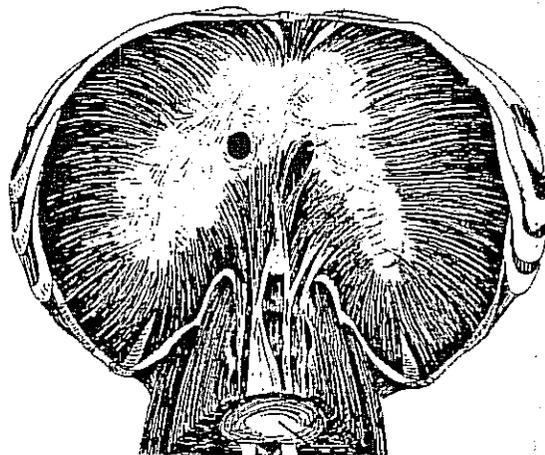
Fíjate en el lugar que ocupa el diafragma en el torso. Está sujeto a lo largo de la mitad inferior de la cavidad torácica y se curva por encima, más o menos a la altura del esternón (aunque no de manera uniforme), más alto de lo que calculan muchos cantantes. Ten en cuenta que se trata, principalmente, de una estructura horizontal, paralela al suelo cuando estás de pie, como un paracaídas abierto. ¡Algunos de los cantantes más tensos son los que creen que es vertical! Lo sitúan en algún lugar, en medio del vasto territorio de músculos abdominales comprendidos entre el esternón y la pelvis. Según algunos, se encuentra en forma de V invertida, desde la parte inferior del esternón hasta la parte inferior de las costillas. “¿Qué tamaño tiene?”, pregunto. Indican con la mano un círculo del tamaño de un bizcocho de avena y endurecen la barriga (parte de la manta, que no del niño). “Así es el otro tipo de diafragma”, les digo. Este tipo de fantasías cinestésicas arruinan a los cantantes. La verdad les hace libres. He aquí algunas imágenes del objeto real.

Continuamos descendiendo a través del

EL DIAFRAGMA  
desde arriba y atrás



EL DIAFRAGMA  
desde abajo y de frente



- ... tipo de fantasías cinestésicas arruinan a los cantantes. La verdad les hace libres.
- ... He aquí algunas imágenes del objeto real.

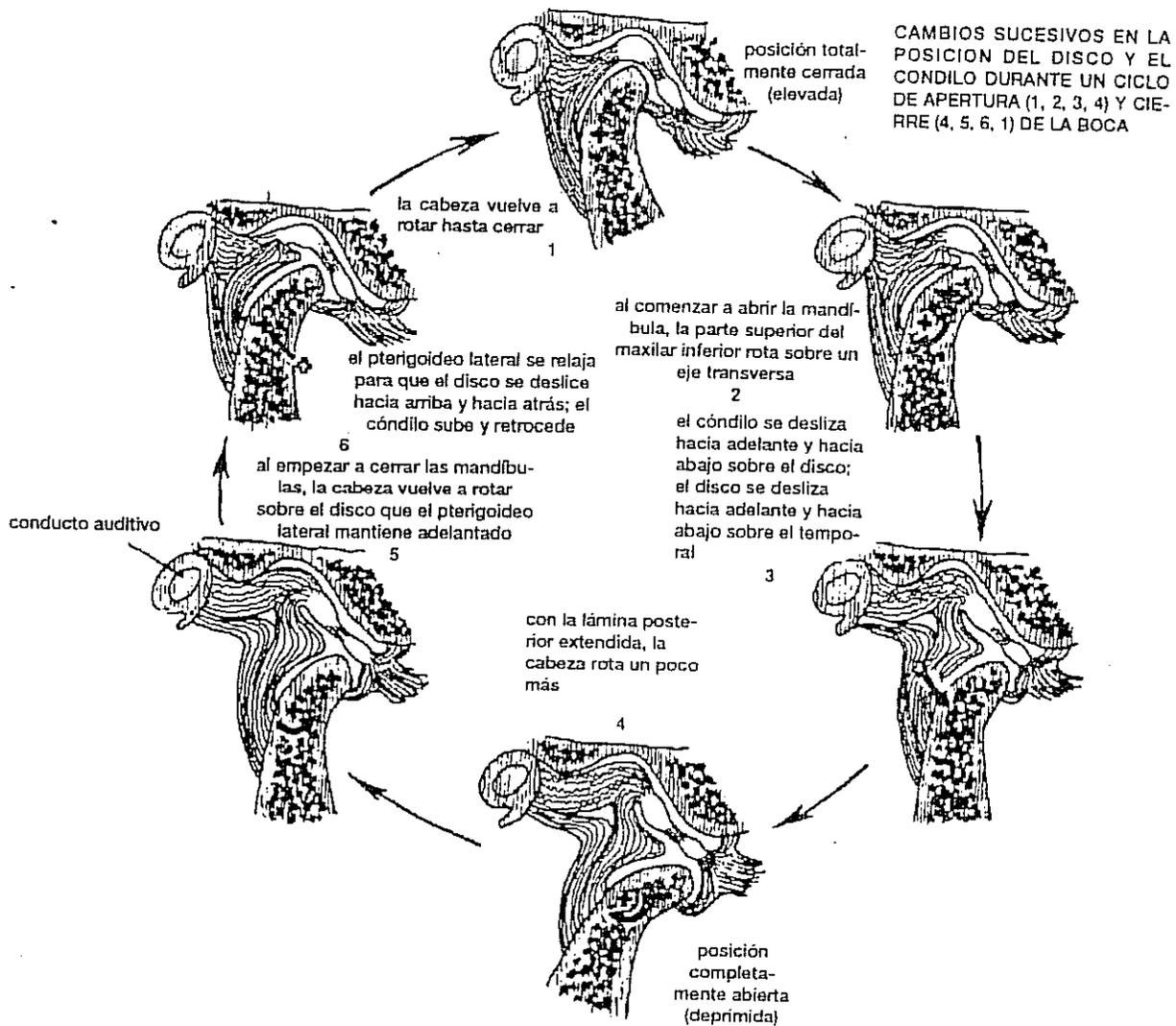
Continuamos descendiendo a través del niño. En la pelvis hay unos músculos internos de gran tamaño que proporcionan el apoyo para la espiración que tanto anhelan los cantantes. La musculatura interior de la pelvis se activa con la espiración, junto con el alargamiento de la columna cuya constante renovación podemos apreciar en los grandes cantantes. He tenido el privilegio de contemplar de cerca el canto de los grandes y de observar la magia de ese alargamiento a medida que se acaba la respiración. Es una de las maravillas de la naturaleza. Ilumina el escenario y abre el telón para la siguiente aspiración, que se convierte en una acción refleja sencilla cuando se ha llevado a cabo la espiración completa, sin interferencias. Pero esto no son más que palabras hasta que no lo sientas o lo veas tú mismo. Interroga a tu profesora al respecto. Ella intentará ayudarte a liberar y coordinar las dos grandes acciones reflejas del canto, la respiración y el control primario. Acude al video club y alquila películas de todos los grandes cantantes, del tipo que sean, que puedas encontrar. Presta

atención a lo que ves. La manta se afloja en torno al niño. El niño canta con libertad. "Parece tan poca cosa cuando está bien, y sin embargo es tan grande", decía un alumno. "Gracias a Dios, ya no tengo que luchar más".

¿Conviene que la manta simplemente cuelgue? NO. Nos mueve, y aquí se acaban las analogías, como ocurre en definitiva con todas las metáforas, de manera que la dejamos de lado. Cantar es un arte gesticular. El cilindro de los músculos del movimiento, dentro del cual está protegido todo el aparato del canto, es el vehículo de la expresión gesticular. La mujer que canta algo de Strauss colgada sobre el borde de la cama ha llegado hasta allí mediante esos músculos, que también han dado vida a su rostro, sus brazos, su vientre y su espalda. Estos son los músculos que están activos y no pueden cumplir su misión si están sumergidos, o si se entretienen "tirando hacia abajo". Libera uno, libera el otro. Brava. Bravo.

### *La mandíbula*

Retrocede hasta la página 45 y observa la mandíbula en relación con la cabeza. Presenta dos apófisis en la parte superior. Sólo la posterior forma parte de una articulación y encaja en un pequeño surco que hay en el cráneo, un poco por delante y ligeramente por encima del punto donde colocamos los dedos cuando los ponemos en las orejas. Si apoyas las yemas de los dedos en la articulación, sentirás la apófisis que se adelanta cuando la mandíbula se abre. En esta ilustración podrás ver cómo trabaja. Aquí ves la parte superior de la apófisis o cabeza de la mandíbula próxima a la articulación, según se mueve dentro de la depresión (o concavidad) correspondiente en el cráneo. Entre la cabeza de la mandíbula y el cráneo existe un disco cartilaginoso que actúa como amortiguador. En el sentido de las agujas del reloj, las ilustraciones 1, 2, 3 y 4 representan la boca al abrirse, y 4, 5, 6 y 1, al cerrarse. Si colocas los dedos sobre las articulaciones de la mandíbula y el cráneo mientras abres la boca, sentirás este movimiento con toda claridad.



Evidentemente, los profesores quieren que sus alumnos dejen caer la mandíbula al cantar. No hay nada más fácil, si los músculos cervicales están libres. En caso contrario, no hay nada más imposible. Regresa al comienzo del libro, donde se encuentran los músculos del cuello que llegan hasta la zona de la articulación de la mandíbula con el cráneo. Cuando esos músculos se endurecen de forma crónica, presionan la articulación de la mandíbula con el cráneo y con el tiempo pueden llegar a deteriorar el disco y provocar dolor, ruidos y una dislocación que suele ser epidémica. De lo contrario, esta articulación se adapta a la presión. Cuanta más tensión tengan que soportar los músculos del cuello, mayor esfuerzo habrá que hacer para abrir la mandíbula, en vez de la apertura sencilla que los profesores desean hallar en sus alumnos, y más torcida será la trayectoria del movimiento. Para confirmar esto, experimenta contigo mismo y observa. Lo único que puede devolver la comodidad a la mandíbula es la liberación de la tensión del cuello. Lo mismo se aplica a la lengua.

Corregir tu mapa del territorio te será de gran ayuda. Muchas personas han situado la articulación más abajo de lo que está en realidad, algunas incluso tan abajo como la curva ascendente de la mandíbula, de manera que intentan abrirla desde allí, lo cual incrementa la tensión. Prueba tú mismo y verás lo que se siente. Otros piensan que la articulación es la apófisis anterior. ¡Haz la prueba y verás lo que sucede! Hay personas que, si les preguntas dónde se encuentra la articulación, instintivamente se tocan detrás de las orejas. Colocan los dedos en la depresión entre la apófisis mastoides y la parte posterior de la oreja y, evidentemente, perciben allí el movimiento de la mandíbula, pero no en la articulación. Haz la prueba de imaginar que este es tu mapa y verás que este mapa erróneo exagera la tensión. Los profesores me comentan que, si cada clase dedican unos cuantos minutos a corregir los mapas de las mandíbulas de sus alumnos, a menudo observan una mejoría increíble y perdurable.

En ocasiones los cantantes descubren que, por algún motivo, tienen más tensión de un lado del cuello que del otro. Esto les ocurre a menudo a los violinistas, y también a los flautistas. En su caso, está relacionado directamente con un uso inadecuado de sí mismos durante la ejecución y, con el tiempo, produce una torsión de la mandíbula con el cráneo. Cuando esto les ocurre a los cantantes, les produce sensaciones extrañas: “Abro más un lado de la garganta que el otro”, o “No puedo respirar por un orificio nasal”. Cuando se libera el cuello de manera uniforme, la mandíbula suele volver a su sitio.

### *Articulación*

Los cantantes se preocupan tanto por las vocales que se olvidan de las consonantes pero, cuando el exceso de trabajo en la formación de las consonantes es lo que confunde las vocales adyacentes, ellos siguen luchando con estas en vano. Las consonantes se forman con los dientes, y la lengua, y los labios y, en el caso de la *g* sorda, con la glotis. Cuando sólo estas partes nuestras intervienen en la formación de las consonantes, la tarea resulta increíblemente sencilla. El trabajo a que estamos acostumbrados procede de la dedicación de muchos otros músculos al mismo tiempo. No trabajo de forma directa con los cantantes en esta tarea porque ellos son capaces de resolverla por sí mismos. Imagínate exactamente qué movimiento hace falta para producir una *m*, o una *p*, o una *b*, o una *s*, y edúcate a ti mismo para no hacer más que eso. Entonces, los miembros del público seremos capaces de comprenderte, y te querremos por ello. Los libros de fonética y los textos de anatomía, y algunos libros de canto, constituyen fuentes fiables de información al respecto, y si no, puedes resolverlo internamente. Comprueba que el mapa que hagas de las estructuras correspondientes sea correcto. Los labios cantores, los que forman la *m* y la *b*, son mucho más grandes que los de la barra de labios. Si intentas hacer una *b* con

los labios de la barra de labios, estás condenado a realizar un esfuerzo adicional. Asimismo, numerosos cantantes tratan de mover una lengua que, en su imaginación, empieza justo debajo del lugar donde acaba el paladar duro y comienza el paladar blando. Haz la prueba. ¡Puff! De manera que corrige el mapa y después, durante varios meses, dedica esos momentos perdidos (por ejemplo, cuando estás detenido delante de un semáforo en el coche) a repasar las consonantes del alfabeto y, de manera sistemática, educarte para formarlas con las estructuras que están diseñadas a tal efecto, y no con otras. Observa con atención los buenos modelos. El Coro de Mujeres Búlgaras es ejemplar. ¡Qué eficiencia!

### *A quién creer*

Karl Resnik me dijo que, hasta que no tuvo conocimiento de las ideas de F.M. Alexander, no lograba comprender por qué algunos alumnos eran capaces de aprender lo que él les enseñaba y otros no. Era una pregunta que se repetía una y otra vez. Por ejemplo, en la clase de las 10 de la mañana, le decía a un alumno lo mismo que acababa de enseñarle al alumno de las 9, pero el segundo alumno era incapaz de comenzar a hacer lo que le pedía, o hacía algunas cosas pero otras no, o las hacía durante un momento y después recuperaba sus viejos hábitos. Cuando Karl comprendió que un alumno que no siente el “tirando hacia abajo” y tiene un mapa correcto sigue fácilmente las indicaciones para, por ejemplo, dejar caer la mandíbula, o elevar el paladar blando, o adelantar un poco la lengua, mientras que, para un alumno que siente el “tirando hacia abajo”, dos de estas actividades resultan imposibles y la otra, difícil, obtuvo respuesta a su pregunta.

No hay nada más confuso que los consejos que los cantantes dan a otros cantantes. Los textos de canto contienen las contradicciones más increíbles. ¿A quién le haces caso? ¿Qué haces? Pues bien, tienes que recurrir a la barquilla de tu inteligencia y navegar el agitado mar de la contradicción hasta llegar a la playa del entendimiento. Eso es lo que hizo Alexander y curó su voz. En ese viaje, regresa una y otra vez a la verdad sencilla de tu estructura. Si lees o escuchas una indicación que se opone a tu estructura, ignórala. No sirve. ¡A menos que sea una imagen! Me comentan los profesores: “Pues cuando les digo a mis alumnos que se llenen de aire la barriga, no lo digo en sentido literal. Ya sé que si las barrigas se llenaran de aire, morirían. Lo que quiero decir es que tendrían que sentirse como si tuvieran aire en la barriga. Quiero que usen la imagen de tener aire en la barriga”. Y evidentemente, a veces la imagen libera parte de la fuerza del material de apoyo que hay en la barriga. Y digo a veces, porque funciona cuando la alumna no siente el “tirando hacia abajo”, pero no sirve de nada en caso contrario. De todos modos, puede que la alumna

tenga un poco más de apoyo pero no comprenda más y, además, tiene que hacer el esfuerzo de usar la imaginación aplicada a su cuerpo, además de aplicarla al texto y al personaje. Por lo tanto, si tienes un profesor así, pregúntate una y otra vez qué significa en términos estructurales. Entonces, cada vez que diga: “¡Llena la barriga!”, podrás traducir enseguida: “Ah, sí. Con esto quiere decir que tengo que hacer que el movimiento de la aspiración me atraviese todo el torso, que tengo que mantenerme alerta cinestésicamente y totalmente liberado para recurrir al soporte de mi control primario, los músculos de apoyo de mi pelvis y mis centros de energía pélvica. Vale. Allá voy”. Tu profesor dirá: “Finalmente has comprendido lo que hace tanto que te vengo diciendo”.

Y debes recuperar tu control primario si lo has perdido. Si lees un libro como *Great Singers on Great Singing* (Grandes cantantes hablan de su arte) de Jerome Hines, encontrarás la mayor cantidad de contradicciones que se pueden dar en un libro, e igual cantidad de tonterías. Sin embargo, todos coinciden en un solo punto: la necesidad de estar libres de tensiones. Tengo la teoría de que aquellos cantantes que llegan a la cima de su profesión porque tienen la increíble buena fortuna de no haber perdido jamás su control primario, cuando hablan de cantar parten de su propia experiencia, que es algo personal, y tienden a concentrarse en la estructura del sentimiento, más que en el movimiento, como el sentimiento de fuego en el vientre o el zumbido del cráneo. Estas personas disponen de este lujo porque son tan libres que realmente mueven su energía y crean una resonancia ósea en la cabeza. Pero la dificultad reside en que ninguna persona que “tire hacia abajo” sentirá jamás ninguna de estas cosas hasta que no se libere y, mientras tanto, si intenta crear en sí mismo esas sensaciones que el cantante libre ha descrito, sólo puede recurrir a su imaginación o a mayor tensión, que es como si hubiese ido a un buen restaurante a comer el menú y los menús tienen un gusto horrible. Lo sé.

De manera que, si “tiras hacia abajo”, y estás desesperado por cantar, y estás dispuesto a emprender el viaje en tu barquilla, en mi opinión debes relacionarte íntimamente con tu propio cuerpo, recuperar tu control primario y después contemplar a los cantantes que admiras como un halcón, observando lo que hacen realmente, porque no aprenderás gran cosa si partes de lo que dicen que hacen, o de lo que te aconsejan que hagas. Acude a conciertos y observa. Consigue cintas de vídeo y observa. Imita todo lo que veas. Analízalo minuciosamente. Los boxeadores llevan años haciéndolo. ¿Por qué no tú? Lo cómico es que los cantantes que aparecen en el libro de Hines HACEN las mismas cosas, sólo que les dan nombres diferentes. Haz lo que ellos hacen y podrás darte el lujo de llamar las cosas como quieras.



## XII. Para los bailarines

Imagina que estás en una fiesta. Un desconocido se acerca a ti y te pregunta: "¿Eres bailarina?" Tú le contestas: "Sí, ¿cómo lo has adivinado?" Si el desconocido responde: "Por el halo de gracia extraordinaria que te rodea", o "Porque de tu bolso asoman las zapatillas de punta", te puedes quedar tranquila. Pero si dice: "No lo sé, es por tu forma de estar de pie", preocúpate. El desconocido te está diciendo: "Tienes el cuello horriblemente recto, el esternón levantado, los hombros hacia abajo y hacia atrás, la espalda presenta un arco exagerado, llevas la vértebra caudal muy baja, los muslos torsionados hacia afuera y parece como si los tobillos intentaran alejarse el uno del otro".

La cuestión es que existe una pauta de tensión que comparten muchos bailarines de nuestra época, muy fácil de parodiar, que resultaría entrañable si no fuese porque provoca tanta desventura. Porque no sólo los vuelve susceptibles a hacerse daño sino que, además, pone en peligro la interpretación porque un cuerpo que presenta un "grip" (es decir, un estado de sobrefijación) ubicuo no puede transmitir nada fresco ni atractivo. Los coreógrafos inventan sobre la base del "grip", pero desde el público se percibe como una impresión abrumadora. La invención se pierde y el público se aburre.

Los bailarines que aplican la Técnica Alexander liberan su cuerpo tanto del "tirando hacia abajo" clásico, sobre el cual a menudo se impone el "grip", como del "Grip", lo cual hace que emerja la exclusividad del bailarín y amplía su capacidad técnica.

Aunque esto ocurre cuando se trata de la Técnica Alexander auténtica, la liberadora. En ocasiones encontramos bailarines que han desarrollado un tercer "hábito Alexander" encima de los otros dos, otra rigidez más, otra "sobre-corrección". Esto es una desgracia sobre otra y requiere un trabajo de clasificación. Las preguntas fundamentales que tenemos que plantearnos adquieren una importancia inmensa: ¿Resulta más fácil? ¿Más libre? ¿Me siento mejor equilibrado? ¿Estoy más apoyado? ¿Me siento más ligero? ¿Resulta más cómodo? ¿Estimula toda mi energía, una expresión plena de emoción, toda la gama del movimiento, un dominio técnico total? Si no, no está bien. Bailarina, debes seguir tu camino a través de las capas de rectitud condicionada como una diosa en busca de su hijo perdido en los círculos del infierno, hasta recuperar el control primario y la capacidad artística correspondiente. No hay nada que exija más sensibilidad y claridad. No hay nada que valga más la pena.

### *Las leyes de la columna vertebral*

Conviene que, desde el principio los bailarines se familiaricen con la columna y con sus leyes. Debería haber ilustraciones de la columna y esqueletos de tamaño real en todas las clases, y los profesores deberían hacer que sus alumnos tomaran constantemente como referencia su experiencia con su propia columna. La columna organiza el movimiento de las vértebras. Cualquier buen bailarín lo sabe, de modo que fíjate cómo aplica este conocimiento. Es fácil verlo, cuando aprendes a reconocerlo. En los movimientos de todo bailarín, el movimiento primario es el alargamiento y la liberación de la columna, y todo lo demás se organiza en función de este movimiento primario y depende de él para su integridad. Las extremidades poseen una organización y una libertad integrada y autónoma cuando el movimiento primario es primario, que se desintegra en cuanto este falla.

A menos que seas una de las afortunadas que no han interferido jamás con su control primario, que disponen de un mapa corporal preciso y disponible, y de una cinestesia perfecta y fiable, tendrás que analizar la columna y eliminar de tu pensamiento todas tus ilusiones con respecto a ella. La verdad sobre la columna es, probablemente, mucho mejor que tus fantasías, de modo que el descubrimiento de la verdad debería ser una tarea agradable y estimulante. Aparte de fijarte en su tamaño convincente, su tranquilizadora situación en medio del torso, y sus maravillosas curvas que le sirven para resistir el impacto del salto, fíjate también, y sobre todo, en sus articulaciones. La columna es una sucesión de veinticuatro articulaciones. En este sentido, tienes que ser como los científicos, que tienen dos formas de contemplar las partículas diminutas, según su finalidad. Algunas veces las consideran ondas, y lo son, puesto que este es el único punto de vista satisfactorio para su finalidad; otras veces las consideran objetos, y lo son, puesto que este es el único punto de vista que satisface otra finalidad. Por lo tanto, has de considerar la columna como una cantidad de huesos muy bien amortiguados y diseñados que distribuyen el peso y soportan el movimiento, cuando tu finalidad sea la ventaja mecánica, pero tendrás en cuenta los espacios que quedan entre los huesos, cuando tu finalidad sea el movimiento y el soporte de los reflejos.

Estas son las leyes de la columna vertebral: la cabeza debe encabezar el movimiento de la columna; las vértebras deben seguir en orden; la columna se tiene que alargar con el movimiento; la posición al finalizar el movimiento ha de estar distribuida equitativamente entre todas las articulaciones de la columna, a menos que algún coreógrafo indique lo contrario, por ser esta una prerrogativa del coreógrafo.

Vamos a analizarlas una por una.

### **La cabeza debe encabezar**

A estos efectos, podrías concebir la cabeza como una vértebra superior sumamente compleja, que la naturaleza ha agrandado para que quepan en ella el cerebro, los ojos, los oídos, el habla y la expresión facial. Hay muchos millones de años de evolución detrás del bailarín que encabeza con la cabeza, incluso antes de la aparición de los vertebrados. En una ocasión, Bill Conable dio una conferencia de presentación sobre la Técnica Alexander, en la cual dijo: "Vamos a ver, ¿cómo sabemos cuál es la parte delantera de un gusano?" Los bailarines tendrían que aprender a observar todo tipo de criaturas sin perder de vista la dinámica central del cuerpo, el alargamiento-ordenamiento medular. Cuando la cabeza encabeza y la columna sigue, todo movimiento se organiza y se apoya en este alargamiento medular, y es precisamente esta organización y apoyo lo que proporciona al movimiento su extraordinaria belleza e integridad.

A menudo, los bailarines se sienten confusos la primera vez que oyen hablar de esta dinámica, por dos motivos: en primer lugar, la importancia que se atribuye al Centro pelviano, confusión que se resuelve en otro capítulo de este libro; la segunda es la cuestión de la iniciación. Los bailarines preguntan: "¿Cómo voy a iniciar el movimiento desde la cabeza, cuando me han dicho que tengo que iniciarlo en los hombros o la cadera?" Esta cuestión de la iniciación es sencilla, cuando la comprendes, de modo que ten un poco de paciencia mientras te la explico.

La iniciación se define de la siguiente manera: primero se mueve una parte del cuerpo, lo cual trae como consecuencia el movimiento de otras partes. Por ejemplo, un bailarín con el brazo derecho extendido hacia un lado inicia el movimiento en las yemas de los dedos, y entonces puede que, como una onda, el movimiento resultante fluya por su cuerpo hasta las puntas de los dedos de los pies y hasta la otra mano, atrayendo al mismo tiempo la cabeza hacia la mano derecha. Es algo maravilloso de observar. Es la iniciación que se registra en la notación de Laban, que los coreógrafos primero imaginan y después enseñan, y que el público contempla con satisfacción. He aquí la cuestión. La integridad de este movimiento coreografiado depende de otra iniciación, que la médula espinal del movimiento se inicie en la cabeza.

Cuando el bailarín inicia con las yemas de los dedos, y el resto del cuerpo responde, la columna o bien se alarga o bien se acorta. Estas son las dos cosas que hace la columna en movimiento. Si se acorta, el bailarín no experimentará la maravillosa corriente a través de su cuerpo que tendría que producir la ini-

ciación, porque estará demasiado tenso. Si, por el contrario, la columna se alarga cuando inicia con las yemas de los dedos, su cuerpo producirá el movimiento que él desee, porque estará organizado y apoyado por sus reflejos antigravitacionales en todo su esplendor. El alargamiento de la columna depende de que el cuello tenga la libertad suficiente para que la cabeza encabece el movimiento de la columna que constituye el núcleo del movimiento coreografiado.

Así que se producen dos iniciaciones al mismo tiempo: una anotada y enseñada, la otra asumida. Las yemas de los dedos inician el movimiento coreografiado, y la cabeza inicia el movimiento espinal que apoya y organiza el movimiento coreografiado.

El movimiento espinal se vuelve a iniciar constantemente, se renueva constantemente, en los buenos bailarines. El éxito de todas las demás iniciaciones del cuerpo depende de que haya una iniciación del movimiento primario de la columna. Lucy Venable lo llamaba el "pre-inicio". Es la condición que brinda a la danza toda su magia.

### **Las vértebras deben seguir en orden**

Cuando una parte inicia un movimiento, se tiene que producir una corriente cinética. En el movimiento primario, esta corriente desciende por la columna hasta las extremidades. Según Frank Jones, tarda medio segundo. Si te fijas en los gatos, o montas a caballo, medio segundo está bien. El alargamiento espinal que realiza el caballo a cada paso debe tardar más o menos medio segundo. No te puedes ni imaginar lo que siente el caballo si un entrenamiento inadecuado le impide realizar este alargamiento.

La secuencia a lo largo de la columna es imposible si la cabeza no encabeza. Lo puedes comprobar desde tu propia silla. Supón que quieres realizar un movimiento espinal sobre tu regazo. Si la cabeza encabeza y la columna no está inmovilizada por la tensión en algún punto, experimentarás una secuencia descendente a lo largo de la columna. Si tienes la columna inmovilizada en algún punto, verás cómo la secuencia simplemente lo salta. Ahora repite el movimiento, pero no dejes que la cabeza encabece; tendrás que iniciar en algún otro punto, probablemente en la parte baja de la espalda, y el movimiento resulta caótico y hace que la columna se acorte.

En ambos casos, después de doblarte sobre el regazo, tendrás que volver a enderezarte. En este caso, la cabeza encabeza el alargamiento espinal, pero la secuencia comienza en la parte inferior de la columna y es ascendente. Si no has comprendido la última oración, vuelve a leerla y a probar hasta que lo

entiendas. No sé cómo explicarlo con mayor claridad. También puedes fijarte cómo lo hacen otros. Todos los niños pequeños se enderezan así, después de estirarse para alcanzar un juguete. La cabecita se adelanta y asciende con respecto a la columna, de modo que toda la espina se alarga, lo cual les permite enderezar vértebra a vértebra desde abajo hacia arriba. Lo mismo hacen los gatos cuando ponen las patas sobre los muebles. La cabeza inicia el alargamiento reflejo de medio segundo de su espina que permite iniciar el movimiento espinal desde el rabo hasta la cabeza, y entonces las patas del gato se apoyan sobre la mesita.

Es maravilloso ver cómo se endereza una bailarina cuya secuencia espinal está garantizada por el alargamiento de toda la columna. Sin el movimiento primario que desciende por la columna, el movimiento secundario ascendente sería caótico y a menudo desagradable.

### **La columna se tiene que alargar**

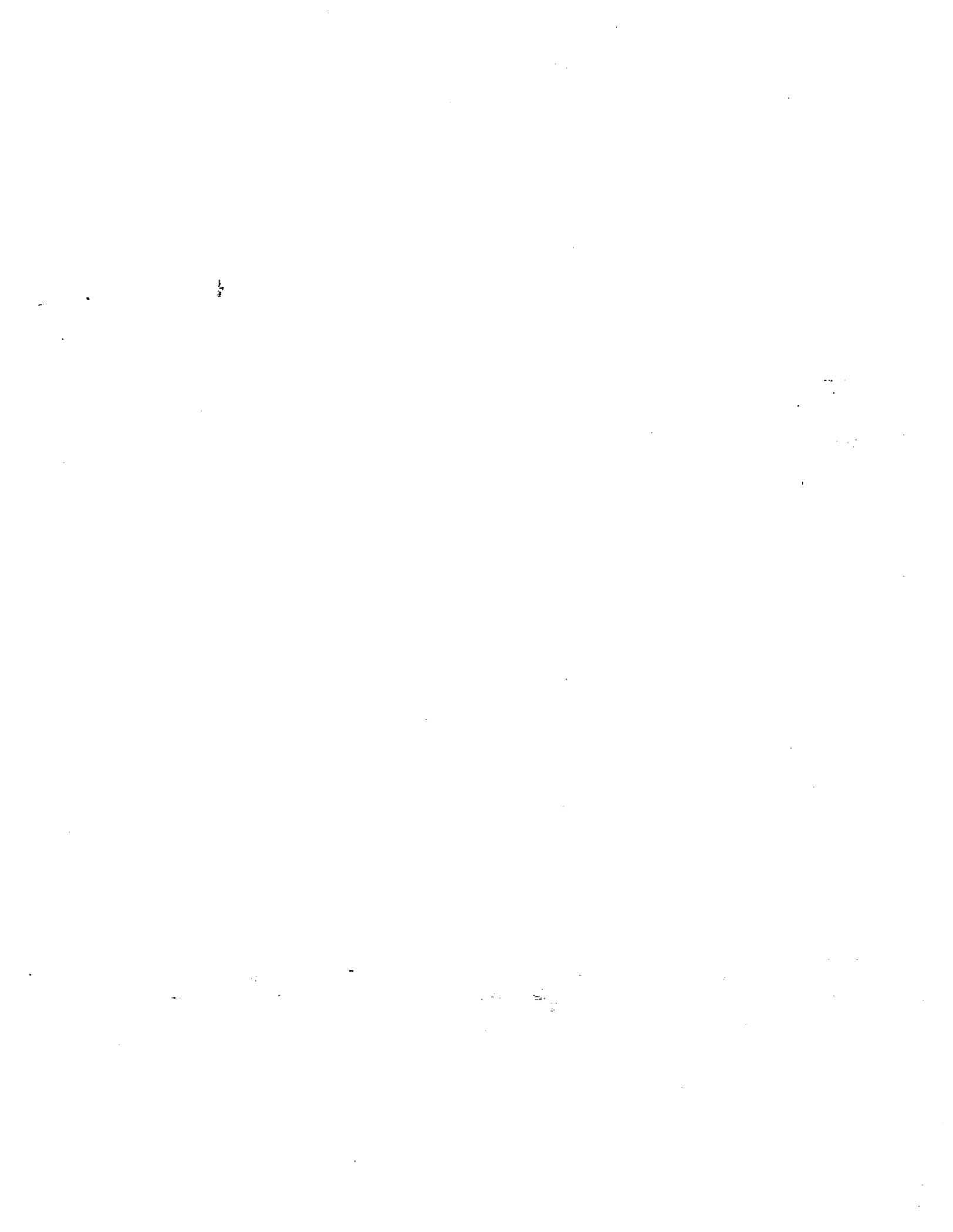
Con el movimiento, la columna o se alarga o se acorta. Pero no te fíes de lo que yo digo: fíjate, experimenta, interroga, indaga. Merece la pena dedicar a este descubrimiento todo el tiempo que haga falta.

### **La columna flexionada debe distribuir el movimiento equitativamente entre todas las articulaciones**

Cuando se desobedece esta ley, la policía de la columna vertebral impone cantidad de multas. Supón que estás sentado frente a un escritorio, leyendo un libro, con la cabeza y el cuello doblados hacia adelante, de tal manera que la mayor parte de la flexión se concentra justo donde la curva cervical acaba en el tórax. Tu músculo trapecio estará ardiendo, estarás muy rígido al concluir la lectura, tendrás el cuello más tenso todavía, y habrás reducido la movilidad de la articulación de la cabeza con la columna. Si, por el contrario, distribuyes el movimiento de forma pareja entre las vértebras, consigues una fácil curvatura de todo el torso encima del escritorio y te sientes bien. A esto le llamo yo "yoga de escritorio", y va muy bien.

Las únicas personas para las cuales no es válida esta ley son los coreógrafos. Si participas en una danza en la cual los alumnos se doblan sobre el escritorio durante largos períodos, mientras el resto de los bailarines danzan en torno, te verás obligado a hacer lo que el coreógrafo diga, incluso a concentrar el movimiento en la columna, en alguna de sus veinticuatro articulaciones.

En general, las articulaciones de la columna trabajan de forma conjunta y, en general, el movimiento más satisfactorio de observar es aquel en el que todas participan por igual. Puede que tengas que utilizar espejos para ver lo que haces a este respecto, hasta que puedas confiar en tu cinestesia. Todo esfuerzo habrá valido la pena.



### XIII. Para los que hacen ejercicios físicos

Supongo que F.M. Alexander adoptaría una actitud diferente con respecto a los ejercicios físicos en la actualidad de lo que hizo en su día, cuando se mofaba de ellos porque despreciaba el esfuerzo excesivo que demandaban y los daños que causaban, y el desconocimiento que fomentaban. Imagino que reconocería el mérito de las recientes investigaciones que demuestran la necesidad de actividades aeróbicas (¡que quizá podrían haber retrasado o evitado su ataque!), y supongo que le habría venido bien el incremento del tono muscular que cultiva el entrenamiento con pesos y el mayor movimiento de las articulaciones y la apreciación de la columna vertebral que se encuentran en el yoga y el t'ai ch'i. Imagino que le habría agradado ver a la gente corriendo por nuestras calles, y habría ironizado al verla hacer ejercicios sobre la base de la música de jazz.

Supongo que Alexander habría admitido que los alumnos que practican según los métodos actuales, por mal que lo hagan, aprenden con mayor rapidez que aquellos que no practican, porque consiguen valorar el movimiento, aunque sólo sea con crudeza, y porque tienen tono en su cuerpo, aunque sea producido y lleno de esfuerzo, que les ofrece un atisbo de conocimiento de lo que es posible. El movimiento les ha inspirado un ansia de movimientos más libres. Tienen la esperanza de que, si el deporte o el movimiento programado ha mejorado sus vidas, un movimiento más libre podría revolucionarlas. Para muchos alumnos, el ejercicio es un pie en la puerta de la apatía cinestésica.

#### *Tipo y finalidad de los ejercicios*

En la primera o segunda clase, pregunto a los alumnos si practican algún tipo de ejercicio y, en caso afirmativo, cómo lo hacen. Quiero enseñarles, al comienzo de su aprendizaje de los principios de Alexander, de qué manera estos principios se aplican a lo que hacen. Y quiero saber qué tipo de movimientos han llegado a valorar. Las respuestas a esta pregunta se pueden clasificar en varias categorías. Algunos alumnos valoran la actividad aeróbica, como nadar o correr, que aumenta la economía de oxígeno de sus cuerpos. Otros prefieren el movimiento que incrementa la flexibilidad, como la calistenia. A otros les agradan las actividades que fomentan la energía, como el t'ai ch'i y el yoga. Otros tienen que hacer ejercicios por prescripción fisioterapéutica. (Estos alumnos manifiestan un temor característico a realizar los ejercicios y que esto les haga sentirse peor que ahora.) Otros alumnos están obsesionados con la fuerza y "trabajan" para ser o para sentirse más fuertes. A otros no les importa en absoluto cómo se sientan, y en cambio hacen ejercicio para tener un aspecto determinado, que algunos expresan en forma de extrañas metáforas, como duro o plano.

Un subgrupo de alumnos muy especial hace ejercicio porque esa es su obligación, o al menos eso creen ellos. Los atletas se estiran y corren y se fatigan, y los bailarines hacen ejercicios de barra, para prepararse para lo que "hacen en realidad", jugar baloncesto o bailar. Incluso los pianistas a veces me comentan que hacen ejercicios de dedos para fortalecerlos, como si apretar las teclas del piano fuese una hazaña extraordinaria para la cual los músculos han de estar preparados. Siempre cuestiono los terrenos inexplorados que justifican la realización de un esfuerzo. Algunas veces las hipótesis son válidas (por ejemplo, fortalecer los músculos que permiten saltar al jugador de baloncesto produce un incremento considerable de su capacidad) y otras no; el hecho mismo de tocar el piano desarrolla la fuerza y la agilidad necesarias para desempeñar esta tarea.

En cualquier caso, la cuestión es esta: los que hacen ejercicio a veces pueden repicar e ir en la procesión. La misma dedicación de tiempo y esfuerzo a veces produce dos efectos beneficiosos, en vez de uno. Pueden adquirir capacidad aeróbica *además* de control primario. Pueden tener flexibilidad y control primario. (De hecho, de todas estas cualidades, la flexibilidad sólo es posible con control primario, como espero poder demostrar.) Los alumnos pueden cultivar chi y prana y control primario. Pueden ser fuertes y elásticos.

#### *Cuando se trata de ejercicios terapéuticos*

Los médicos y fisioterapeutas a menudo prescriben ejercicios para trastornos como tendinitis y dolores en la región lumbar, y el síndrome del canal cartiano en los brazos. En ocasiones se seleccionan los ejercicios con sumo cuidado y realmente apuntan al problema en cuestión. Otras veces son muy generales y están impresos sobre una hoja de papel que se reparte como las aspirinas. Incluso cuando se seleccionan con sumo cuidado, rara vez se enseñan con el mismo cuidado, de manera que los alumnos aportan a estos ejercicios los mismos errores de concepción que aportan a los demás usos de las mismas estructuras, y con los mismos resultados: tensión y perjuicios. Recuerdo una violinista que recurrió a mí por una tendinitis en la muñeca. Le habían indicado unos ejercicios rigurosos y detallados, en algunos de los cuales tenía que usar unos encantadores pesos. Lamentablemente, la joven realizaba los ejercicios partiendo de la misma concepción errónea acerca de la rotación de su antebrazo y la misma retracción de la muñeca que manifestaba al tocar el violín, de manera que lloraba todos los días, al acabar los ejercicios; pero seguía haciéndolos porque se imaginaba que debían ser buenos para ella porque si no, no se los habrían dado. Cuando reeducó el movimiento de los ejercicios, para que fuera acorde con su estructura, entonces sí que resultaron beneficiosos. Es importante que comprendas que los ejercicios que te indique el médico sólo te serán de utilidad si los haces bien.

Tendrás que leer las indicaciones con sumo cuidado para comprender realmente lo que se prescribe. A veces resulta difícil o imposible realizar una buena lectura porque el texto está muy mal escrito. Puede que tengas que hacer conjeturas o, con mayor frecuencia, traducir el lenguaje de las indicaciones a un lenguaje del movimiento que tenga sentido. Un ejemplo: las instrucciones para hacer un ejercicio suelen decir cosas como esta: "Acerca la barbilla al pecho", o "Acerca la oreja hacia el hombro". Cuando se mueven para hacer este ejercicio, las personas que siguen estas instrucciones al pie de la letra suelen acortar y poner rígido el cuello y, por consiguiente, anulan cualquier posibilidad de cumplir la función para la cual ha sido diseñado: aliviar la presión sobre las vértebras cervicales. Les pido a mis alumnos que siempre traduzcan este lenguaje haciendo referencia a la articulación que se emplea y el movimiento que se realiza. De manera que "Acerca la barbilla al pecho" se convierte en "Deja que tu cabeza se incline suavemente hacia adelante, en su articulación con la columna vertebral. Procura mantener los músculos cervicales libres y que el movimiento incluya el pequeño movimiento ascendente que facilita tu control primario al hacer el movimiento. Este movimiento tiene una característica de liberación".

Es posible que las ilustraciones que acompañan a los ejercicios sean tan problemáticas como el texto. Una alumna que también era fisioterapeuta trajo a clase un día un folleto sobre ejercicios cervicales. Llevaba varias semanas haciendo ejercicios porque tenía el cuello rígido, y ahora no sólo lo tenía rígido sino que, además, le hacía daño. El folleto estaba impreso en papel satinado y, para ejemplificar los ejercicios, contenía fotografías en color de una de las personas más tensas que he visto en mi vida. La alumna imitaba lo que veía en la hoja y sufría las consecuencias previsibles. Si contemplas las imágenes que acompañan las instrucciones para hacer los ejercicios y encuentras que la persona que los hace "tira hacia abajo", no la imites. Será mejor que te liberes de tu propio "tirando hacia abajo" y hagas los ejercicios de la manera que más te relaje. Sabrás que lo estás haciendo bien si, al acabar el período de ejercicios, te sientes más alerta y más cómodo.

Si el fisioterapeuta te proporciona algún equipo especial, haz el favor de usarlo de forma razonable. Mis alumnos me traen a veces unos aparatos de tracción para el cuello que consisten en una bolsa de agua para colgar encima de la puerta, para el peso de la tracción. Si el alumno permanece atento y se alarga con suavidad bajo la tracción del cuello, puede que se sienta bastante bien. Si, por el contrario, reacciona ante el peso "tirando hacia abajo", el aparato resultará más pernicioso que beneficioso. La regla es: No es lo que hagas sino cómo lo hagas.

*Alexander y la práctica del aerobio: Andar y correr*

Algunos de mis alumnos tuvieron problemas graves por no distinguir bien entre andar y correr. Una de ellas se dedicaba a la marcha de velocidad y había elevado la velocidad de su marcha más allá del momento en que el cuerpo entra naturalmente en carrera, un momento que, según han demostrado los especialistas, depende del tamaño de cada uno. Andar cuando deberíamos correr impone al cuerpo un esfuerzo serio y, a la larga, siempre produce dolor. Anda de prisa, de todas maneras, si te hace sentir bien, pero respeta ese momento mágico en el cual el paso se modifica naturalmente. Asimismo, cuando corras no lo hagas con tanta lentitud que parezca un andar rápido. En ocasiones, el entrenador observa que la frecuencia del pulso de su entrenado, al correr, supera el grado de seguridad y aconseja mayor lentitud. Si la mayor lentitud hace que el individuo corra cuando debería andar, sentirá un esfuerzo doloroso al correr. Si tienes que ir más lento para que disminuya la frecuencia del pulso, entonces es preferible que te pongas a andar un rato, y que vuelvas a correr cuando tengas que volver a aumentar las pulsaciones.

Asimismo, has de respetar la longitud del paso, que también guarda una proporción neurológica con tu tamaño. Si invariablemente alargas o acortas los pasos, lo sentirás en las articulaciones, o si haces ejercicio con un paso más largo o más corto de lo natural, te dolerán las articulaciones. Los que practican la marcha de velocidad son, por algún motivo, muy propensos a alargar el paso de una manera extraña. Quedan ridículos y además les hacen daño las articulaciones de las caderas, las rodillas y los tobillos. No lo hagas. Busca tu paso natural y mantenlo. Si quieres aumentar la velocidad, aumenta la cantidad de pasos por minuto.

Si al correr experimentas alguna tensión o incomodidad, examina tu calzado deportivo y pide a tu profesor que te observe y te ayude. Mejor aún, consigue una cinta de vídeo donde aparezcas haciendo ejercicios y mírala con tu profesor. Así podréis analizar juntos lo que va mal. Sigue grabando cintas y mejorando, hasta lograr soltura y coordinación.

El factor crítico para la carrera es el control primario. El movimiento primario debe ser, de hecho, primario. Me refiero a que el movimiento de los brazos y las piernas al correr, como al andar, debe estar en relación, y coordinado, con el alargamiento de la columna vertebral, partiendo de una renovación constante y delicada del adelantamiento y elevación de la cabeza a cada paso. Si la columna se contrae o no logra alargarse junto con el paso, el movimiento de los brazos y las piernas resulta arbitrario y provoca esfuerzos innecesarios.

Si tienes dificultades al andar o al correr, vuelve atrás, al capítulo de este libro que trata del mapa, y comprueba que no estés dando un mal uso a tus articulaciones. Los corredores con dificultades a menudo descubren que dejan caer la pelvis entre las piernas, lo cual provoca una presión intolerable sobre la articulación de la cadera. Otros colocan las rodillas demasiado altas en el mapa, cerca de la mitad o de la parte superior de la rótula, en lugar por debajo. Otros no consiguen usar bien el tobillo. Si golpeas con demasiada fuerza sobre los talones, o descienes demasiado hacia atrás sobre ellos, debes volver a pensar en todo tu equilibrio. Es muy probable que lleves el peso del torso demasiado hacia atrás con respecto a las piernas, en lugar de mantener el equilibrio sobre ellas, en la articulación de la cadera, cuando el pie se apoya en el suelo. Si ves que el balanceo hacia adelante de cada pie no es uniforme, puedes estar seguro de que tienes el torso demasiado echado hacia atrás. Para adaptarse al desequilibrio, el pie permanece demasiado tiempo sobre el talón. Encabeza con la cabeza y echa el torso hacia adelante, a la altura de las articulaciones de la cadera, hasta sentir que toda la espalda se libera cuando corres y el avance por todo el pie se vuelve homogéneo. Cuando ocurra esto, sentirás una elasticidad maravillosa.

### *Natación*

Las quejas de los nadadores casi siempre se pueden solucionar prestando atención a la articulación de la cabeza con la columna, la articulación de la clavícula con el esternón y la articulación de la pierna con la pelvis. El dolor y la rigidez que experimentan en el cuello los nadadores se debe al endurecimiento de esos músculos cuando giran la cabeza para respirar, lo cual provoca una inclinación hacia atrás, en lugar de una sencilla rotación. Si la tensión es tan grave que limita la movilidad de la cabeza, entonces habrá que recuperarla mediante la aplicación de los principios de Alexander si queremos que la natación mejore de forma significativa. Una señal de triunfo es la comodidad con que la cabeza descansa en el agua cuando no se está girando y su capacidad para iniciar el movimiento primario, a fin de coordinar los brazos y las piernas.

Los nadadores han de permitir el máximo movimiento de la clavícula y el esternón en cada brazada. El omóplato tiene que flotar con facilidad hacia adelante, al igual que la clavícula, de manera que la brazada sea obra de la totalidad de la estructura del brazo, y no sólo de la parte superior, el antebrazo y la mano. Esto libera la zona dorsal de la espalda y transmite toda la potencia de los músculos del movimiento a la parte anterior y posterior de la brazada.

Los nadadores deben patear desde la articulación del muslo con la pelvis, con las rodillas y los tobillos sueltos, no rígidos. Los que tratan de patear

desde la cintura, o algún lugar por el estilo, sufren dolores en la región lumbar y el pateo no consiguen impulsarlos bien a través del agua.

### *Ciclismo*

El ciclismo, al igual que la natación, depende de la comodidad de la articulación de la cabeza con la columna y el alargamiento de esta como reacción al movimiento de aquella. La cabeza se debe inclinar hacia atrás para contemplar el tráfico exactamente en la base del cráneo, de manera tal que los músculos del cuello se alarguen a lo largo de la curva cervical, en vez de tensarse sobre ella, y el ciclista debe mantener un alargamiento cómodo para girar y mirar hacia atrás. Hace falta una columna ágil para garantizar que los brazos lleven el peso hacia el manillar sin la presión excesiva que hace que los ciclistas sientan dolores y escozores en la zona dorsal de la espalda.

Conviene que los ciclistas lean la parte de este libro que trata de la estructura de la pelvis, ya que deben balancearse hacia adelante, en dirección a los manillares, con la totalidad del torso y no, como hacen muchos, de manera incómoda, sólo por encima de la cintura. Cuando se impide el desplazamiento hacia adelante de toda la pelvis, se pierde la potencia de las piernas. Los músculos están demasiado comprimidos para que la fuerza pueda pasar directamente al pedal, como ocurre cuando queda libre la articulación de la cadera.

Se produce un exceso de trabajo bastante común y bastante extraño cuando los ciclistas tratan de esforzarse en la carrera ascendente igual que en la descendente. Si la pierna simplemente se deja llevar en la carrera ascendente y después hace un esfuerzo en la descendente, se produce un ciclo afortunado de descanso y actividad para las piernas que aumenta su vigor en los trayectos largos.

### *Danza aerobia*

Si quieres hacer la prueba, empieza en casa. Compra una cinta de vídeo con un profesor que tenga un buen uso y entretente tú mismo, durante unas cuantas semanas, hasta estar seguro de que puedes manejar el ritmo y la mera cantidad de estímulos sin dejar de prestar la atención que necesitas para que el movimiento siga siendo fluido y libre. Si no te sientes satisfecho con un movimiento, interrumpe un momento la agenda aeróbica, detén el vídeo, y repítelo una y otra vez, analiza tus dificultades, experimenta con distintas formas de hacerlo, obsérvate en un espejo y mira lo que ves; en resumen, inténtalo hasta que salga bien, después vuelve a recuperar el ritmo y continúa. Ten paciencia contigo mismo. Se trata de movimientos complejos. Has de sentirte cómodo y seguro

con ellos antes de incorporarte a una clase donde las presiones sociales y una enseñanza o un modelo inadecuados podrían convertir toda la empresa en un desafío.

También puedes simplificar toda la cuestión y limitarte a escuchar tu música favorita y bailar, hasta llegar poco a poco a un nivel aeróbico, añadiendo movimientos de tu invención que te parezcan adecuados. Es posible que tus propios movimientos sean más lineales y variados que los de las cintas. Tanto mejor.

### *Ejercicios para aumentar la flexibilidad*

Si practicas calistenia, o estiramientos, o algún otro sistema de movimiento similar para aumentar la flexibilidad, dispones de una medida segura de éxito o fracaso. ¿Eres más flexible? En caso afirmativo, ¿eres más flexible en todas partes? ¿En la columna? ¿En la cabeza? ¿En la articulación de la cadera? ¿En los tobillos? ¿En la parte superior del brazo? En ese caso, no cabe duda de que realizas los ejercicios de forma constructiva. De lo contrario, ¿por qué no?

Una cantidad alarmante de alumnos recurren a los profesores de la Técnica Alexander después de haber realizado ejercicios de flexibilidad durante años sin conseguir resultados apreciables. Algunos de ellos suponen que el problema está en ellos mismos: "No soy bastante flexible". Otros se conforman con mantener alejado el peligro: "No me pongo rígido, como les ocurre a tantas personas de mi edad". Les sugiero que no hace falta que se conformen con tan poco. Observo que los mismos movimientos, cuando se realizan prestando atención a las mejoras y de acuerdo con los descubrimientos de Alexander, aumentan regularmente la capacidad de movilidad de cada articulación, o al menos de aquellas a las cuales apuntan los ejercicios. Les pido a los alumnos que me enseñen sus ejercicios cada tanto, hasta que se produce una mejora suficiente para liberar las articulaciones para lograr, con el tiempo, un movimiento pleno.

Las mejoras dependen de la obediencia de algunas normas sencillas. En primer lugar, el alumno debe prestar atención a todo el cuerpo para estar seguro de que el movimiento no se vea limitado por una tensión en alguna otra parte que no sea la que se mueve; por ejemplo, que la cabeza no se contrae hacia abajo y hacia atrás cuando se alza una pierna. En segundo lugar, el alumno debe iniciar el movimiento con una soltura general del cuerpo. Una y otra vez, observo que algunos realizan ejercicios en el suelo con el grave impedimento de que su cuerpo está todo contraído desde el momento en que se han echado. Les pido que se vuelvan a poner de pie y repitan el desplazamiento hacia el suelo de una manera que les libere y les alargue hasta lograr la posición en la cual se realiza el ejercicio, y entonces podrán hacerlo con mayor soltura y fle-

xibilidad. En tercer lugar, el alumno debe proporcionar al movimiento el soporte del control primario. Los movimientos de la columna han de ir encabezados por la cabeza de una manera que alargue la columna y permita el surgimiento de su secuencia natural; los movimientos de los brazos y las piernas han de contar con el soporte de los reflejos. La fidelidad a estas normas prácticamente garantiza un aumento de la flexibilidad.

En los últimos años, algunos alumnos han manifestado su deseo de efectuar ejercicios de flexibilidad, pero partiendo de la base de que no disponen de tiempo suficiente para dedicarles. A uno de estos alumnos le dije un día: "Bien, podría ser peor que sencillamente realizar con tus articulaciones todos los movimientos posibles, todos los días". Regresó una semana después y me dijo: "He hecho lo que sugerías y ha sido fantástico". "¿A qué te refieres?", inquirí. "Realizar todos los días todos los movimientos posibles con mis articulaciones". Y me demostró la flexibilidad que había conseguido al cabo de una semana de hacerlo, y empezamos a jugar con la idea de forma sistemática. Por supuesto que surte efecto, efectos mágicos, y no lleva más de cinco minutos diarios, sin necesidad de que los cinco minutos sean consecutivos. El alumno empieza con la articulación de la cabeza con la columna (¿por dónde, si no?), rueda la cabeza y la inclina, y después pasa a la mandíbula, emite un clásico susurro, "Ah" (interroga a tu profesor al respecto), después a las costillas, y las mueve a la altura de su articulación con las vértebras, efectuando una buena aspiración. A continuación el alumno mueve las cuatro articulaciones de la estructura del brazo y las articulaciones de la mano. Después la columna, la flexiona hacia adelante, hacia atrás, a cada lado, en espiral, y la retuerce. Después la articulación de la cadera, la rodilla, el tobillo y las articulaciones del pie. Eso es. Si se lleva a cabo correctamente, esta rutina aumenta la flexibilidad con mucha más rapidez que cualquier otro método que conozca, y me he preguntado una y otra vez el por qué. Ahora pienso que contribuyen dos factores: en primer lugar, la calidad de la atención que se concentra en el movimiento, que es el tipo de atención que hace que el cuerpo pueda aprender con cada movimiento. Los cuerpos asimilan, lo mismo que las mentes. En segundo lugar, algunos de estos movimientos rara vez se realizan, como la rotación de la articulación de la parte superior del brazo con el omóplato, y la rotación de la articulación de la cadera. Parece que al cuerpo le agrada efectuar estos movimientos y el hecho de poder realizarlos parece liberar la articulación. Una analogía reveladora: hay personas que creen que el mayor esfuerzo para la voz consiste en seleccionar de toda la gama de sonidos los pocos que emitimos habitualmente durante el día.

### *Pre calentamientos*

La cuestión es que hay muchas personas que son menos capaces de moverse como necesitan después de un pre calentamiento que antes. La primera vez que pronuncié esta sorprendente afirmación fue en una clase sobre pre calentamientos, ante la pregunta formulada por una entrenadora de baloncesto. Quedé sorprendida ante mi brusquedad, pero ella se echó a reír y dijo que cada día, mientras observaba a su equipo, se preguntaba por qué sería que los entrenadores persisten en los pre calentamientos. Comentó que acostumbraba observar a las jóvenes cuando llegaban al campo de juego y comenzaban a jugar con el balón, moviéndose bien y metiéndose en el juego; se sentían liberadas porque estaban donde habían deseado estar todo el día. Entonces dijo que llamaba a las jugadoras y las ponía a hacer los ejercicios de pre calentamiento, tras lo cual, según ella, tardaban entre quince minutos y media hora en recuperar la calidad de juego previa al pre calentamiento. Posteriormente le enseñé a la entrenadora la manera de enseñarle al equipo a hacer que sus articulaciones realizaran una serie de movimientos. El equipo efectuaba los movimientos como mejor les parecía, en los primeros minutos del período de práctica, tonteando por todas partes mientras tanto, como hacían antes. La entrenadora me comentó que, al empezar las prácticas intensas, el equipo se encontraba flexible y despierto. Estaba encantada y llegó a la conclusión de que la mejor preparación para la mayoría de las actividades es ejecutar la misma actividad con suavidad.

### *Estiramientos*

Lo mismo. Los estiramientos hechos como los hace mucha gente mantienen los tensores contraídos y sin gracia, lo cual es una vergüenza. Si esto ocurre en tu caso, replantéate los movimientos, aplica los principios que has aprendido en este manual y los que te ha enseñado tu profesor. Deja de lado el tipo de estiramiento que te hace gemir, y sustitúyelo por ese otro, más sensual, que parecen anhelar intrínsecamente los seres humanos. Disfrutarás del estiramiento y obtendrás el resultado que pretendías: flexibilidad, elasticidad.

### *Yoga y T'ai Ch'i*

Gran cantidad de alumnos y profesores de la Técnica Alexander son al mismo tiempo alumnos o profesores de yoga o de t'ai ch'i. Dos de ellos son Bruce Fertman y Martha Hanson, de la Fundación Alexander de Filadelfia, expertos en t'ai ch'i. Si bien los demás estamos dispuestos y somos capaces de colaborar con la aplicación directa de las ideas de Alexander a estos movimientos, lo hacemos como lo haríamos con cualquier otro movimiento, al recoger una silla del comedor o al tocar el violoncelo, sin prestar demasiada atención al

desarrollo del chi ni a las energías de la columna tal y como las cultiva el yoga. La aplicación me parece válida porque el mejor t'ai ch'i que he visto depende tanto del control primario como el ballet o el balonvolea. Sin embargo, si quieres una síntesis de las ideas, debes acudir a los expertos.

Algunos alumnos quedan atónitos ante lo que les parece una contradicción entre su formación en el t'ai ch'i y su aprendizaje de la Técnica Alexander. Se preguntan: "¿Cómo es posible que Alexander destaque la importancia de la relación entre la cabeza y la columna vertebral, y el t'ai ch'i, el vientre? ¿Quién tiene razón?" Respondo que sé mucho acerca del control primario, y casi nada acerca del chi, pero que no me parece nada extraño que haya más de un aspecto de nuestro ser que merezca la pena cultivar. No nos preocupa tener un aparato circulatorio y un aparato respiratorio en el mismo cuerpo, con centros de organización diferentes. Suponemos que ambos aparatos interfieren el uno con el otro sólo cuando uno de ellos funciona muy mal, y no acudimos a un especialista de los pulmones cuando precisamos un cardiólogo. No me cabe la menor duda de que un control primario comprometido interfiere en la ejecución adecuada de la forma del t'ai ch'i, de manera que ayudo al alumno a devolver al movimiento el soporte de los reflejos.

Los alumnos de yoga tienen que comprender con especial claridad la naturaleza secuencial del movimiento de la columna porque si no, el movimiento falla. Tomemos como ejemplo una cobra, el movimiento serpenteante de la columna hacia atrás. Si la cabeza no encabeza el movimiento, se pierde su secuencia serpenteante. Por el contrario, hay porciones de la columna vertebral que se mueven al mismo tiempo. Estos trozos se inmovilizan cada vez más a lo largo del tiempo, a medida que el movimiento se repite día tras día, de manera que en realidad se consigue exactamente lo contrario del efecto deseado. Si bien puede que la postura final resulte convincente, al examinarla a veces comprobamos que el alumno se dobla sobre todo en la región lumbar. Esta inclinación no se distribuye de manera homogénea o agradable por toda la espalda. Con frecuencia, la zona lumbar sufre una tensión. Le pido al alumno que vuelva atrás la escala del movimiento hasta ese movimiento que realmente puede encabezar la cabeza y hasta esa porción de la columna que realmente puede continuar la secuencia. Esto requiere disciplina y paciencia pero, con el tiempo, se puede recuperar el movimiento y la columna recobra su capacidad secuencial. La regla es: no engañarse con respecto a la secuencia.

#### *Para los levantadores de pesos*

Si levantas pesos respetando los principios, al final habrás adquirido tono y fuerza. Si levantas pesos con el "tirando hacia abajo", acabarás contraído y

rígido, y esa contracción general te impide aplicar el aumento de la fuerza en músculos determinados, de manera que te beneficia muy poco. La diferencia es la siguiente: cuando el cuerpo se siente cómodo al levantar el peso, puede haber un auténtico aislamiento del grupo muscular que interviene. Si todo el cuerpo está contraído por el "tirando hacia abajo" en el momento de levantar el peso, es imposible aislarlo de verdad, de manera que, con más esfuerzo, se levanta menos peso. Alexander libera y apoya el todo para que la parte funcione libremente. El trabajo real aumenta, pero el esfuerzo disminuye, y esto a veces confunde al alumno. Siente la mitad del esfuerzo pero levanta el doble del peso. Y se pregunta: "¿Es que esto me puede beneficiar en algo?" Tiene que aprender que el beneficio procede del trabajo, y no del esfuerzo, y es posible que al principio le parezca que eso está mal.

La mayor dificultad para los levantadores de pesos en el mantenimiento del control primario está en el descenso de los brazos o las piernas, no en el levantamiento. Parecen sentir que, si los brazos descienden, también debería bajar el cuerpo. Pero en realidad ocurre lo contrario. Para facilitar el movimiento del brazo hay que sostenerlo con el alargamiento suave del torso. Si tenemos un peso sobre nuestras cabezas que hemos de hacer descender en dirección al cuerpo, ya sea por delante del torso o por detrás, conviene inclinar un poco la cabeza hacia adelante para poder alargar la columna. De este modo el movimiento se suaviza de un modo increíble y desaparece la torpeza.

### *Deportes*

Todo lo que hemos dicho hasta ahora se aplica por igual a un servicio de tenis, o a un golpe en el golf, o a encestar. Si mantienes en primer lugar el control primario no te puedes equivocar. Encabeza con la cabeza. Mantén un campo de atención unificado. Piensa en las articulaciones. Dóblate por las articulaciones de la cadera, no por la cintura. Deja que la espalda se alargue y se ensanche cuando se mueve, trasladando el peso a la columna, de manera que la espalda sea capaz de realizar el trabajo de movimiento que está diseñada para hacer. Protege la secuencia de la columna, liberando el cuello y manteniendo la cabeza en equilibrio sobre la columna. Procura enviar el esfuerzo adecuado al lugar que cuenta, hacia la pelota. Mantén encendida tu "conciencia corporal". Si pierdes la fluidez, recupérala.

Los deportistas cuentan con un recurso que no está al alcance de las demás personas que hacen ejercicios: los modelos que proporciona la televisión. Prácticamente a cualquier hora del día, puedes observar y analizar de cerca a los principales atletas del mundo para ver qué es exactamente lo que hacen. Mira deportes por la televisión. Mira cómo encabezan las cabezas. Mira cómo

se alargan las columnas vertebrales. Observa a los mejores jugadores de béisbol, cómo mantienen el equilibrio sobre las articulaciones de la cadera cuando lanzan o cuando batean. Ponte de pie en el salón de tu casa para imitarles. Imita la leve caída de la cabeza, hacia abajo y hacia atrás, del jugador de baloncesto que ha errado un tiro libre. Imita el movimiento elegante de la cabeza, hacia adelante y hacia arriba, que realiza el siguiente jugador que lanza un tiro libre. Imita el estado de alerta cinestésica que observas.

### **Dormir y descansar**

Los alumnos preguntan una y otra vez acerca del sueño y el descanso. Algunos se despiertan rígidos por la mañana, y otros se despiertan varias veces por la noche, doloridos. Algunos encuentran dificultades para hallar una posición cómoda para dormirse. Algunos están obsesionados por la búsqueda de una cama perfecta o una almohada ideal. A algunos les preocupa dormir en una postura incorrecta. En algunos casos, algún quiropráctico les ha dicho que no les conviene dormir de tal o cual manera, y se han preparado para evitar estas posturas, por lo general a un coste considerable en esfuerzo y vigilancia. Algunos dependen de diversos accesorios, como un cojín bajo las rodillas, o espuma en medio de las rodillas, o soportes con forma de cabeza que presentan lo que denomino surcos glaciales. A menudo estos accesorios han sido costosos y representan un inconveniente (más equipaje a la hora de hacer un viaje); además, el alivio prometido con frecuencia resulta pasajero: "Me fue útil durante una semana, más o menos".

Para sentirse cómodos por la noche y para despertarse renovados, a la mayoría de mis alumnos les han servido unas cuantas nociones sencillas sobre el sueño. La primera es que tenemos que movernos durante la noche, como hacen los niños. Tal vez recuerdes, o puede que lo experimentes habitualmente, cómo se mueven los niños por la noche. Por todas partes. A veces, repantigados. A veces, encogidos. A veces con los brazos ocultos, otras veces con los brazos en jarras. A veces se mueven con suavidad, otras veces se desploman. Los brazos encima de la cabeza, abajo de la cabeza, debajo del cuerpo. Las piernas en todas las posturas posibles. Sobre la barriga. De espaldas. Del lado derecho. Del lado izquierdo. En cualquier punto intermedio. La cabeza en todos los ángulos imaginables. Siempre con una especie de flojedad, aunque estén profundamente dormidos. Siempre respirando sin esfuerzo.

Llamábamos "trastos" a nuestros hijos cuando se metían en nuestra cama y se adueñaban de ella, moviéndose de la manera que es natural en ellos, como si allí no hubiera nadie más. Mi consejo es el siguiente: si en tu casa tienes un

“trasto” de estos, aprende de él cómo dormir y recupera tus condiciones de “trasto”. Estimula a quien duerma contigo a hacer lo mismo, si es que duermes con alguien. Los “trastos” tienen una manera de acomodarse entre sí. Los problemas aparecen cuando se juntan un “trasto” con alguien que no lo es.

Incluso personas que antes tenían que permanecer quince minutos sentadas al borde de la cama, haciendo esfuerzos para eliminar la rigidez de la noche, y después, para acabar el proceso, tenían que pasar veinte minutos bajo una ducha caliente, ahora comprueban que cuando se despiertan no sienten ninguna rigidez ni incomodidad, si recobran aunque sólo sea parte de sus condiciones de “trasto”. ¿Pero cómo se hace esto, tras años de mantener dos o tres, o incluso una, postura para dormir? Pues bien, aunque no te lo creas, con atención, intención y permisión, nuestros viejos amigos. Recomiendo a todos que se tomen un poco de tiempo cada noche, antes de dormirse, para utilizar lo que hayan asimilado hasta ese momento sobre las ideas de Alexander y se coloquen lo más cómodos, largos y sueltos que puedan, prestando especial atención a la soltura del cuello, y después que prueben con suavidad diversas posturas para dormir. Invéntatelas. Piensa todas las que puedas y colócate en ellas encabezando con la cabeza y dejando que la columna siga, en una secuencia. Esta secuencia tiene una importancia especial al darse la vuelta, porque de ella depende el que estés libre al terminar de hacerlo, o que recuperes tu antigua contracción. No dejes de lado las posturas encogidas. Son naturales en nosotros. El cuerpo es aficionado a ellas y, si se efectúan con el cuello y la columna largos y distendidos, contribuyen a mantener elástica la columna durante toda la vida. Son el yoga nocturno. Además, recurre a toda tu autonomía y tu valor y, con suavidad, desplázate hacia todas aquellas posturas que las autoridades han dicho que debes evitar. ¿Qué saben ellos? ¿Quién manda en nuestro sueño, de todos modos? Algunas posturas, de hecho, no resultan cómodas, DE MOMENTO. Cuando recuperes tu flexibilidad y tu condición de “trasto”, verás que cada vez más posturas que antes te resultaban incómodas, debido a la tensión de tu cuerpo, ahora te parecen cómodas. De manera que recorre poco a poco la gama que te resulte incómoda, y vuelve sobre ellas otra vez, más adelante.

Algunos de vosotros os movéis de noche pero acarreáis durante toda la noche la tensión con la cual os habéis quedado dormidos, de manera que vuestro cuerpo jamás tiene ocasión de librarse de su hábito de contracción. Tienes que dedicar algunos momentos, antes de dormir, a liberar tu cuerpo lo más posible. Frótate el cuello, recorre la base del cráneo con las yemas de los dedos, para conseguir que los músculos se liberen. Coloca las manos debajo del cráneo y mueve la cabeza en redondo, liberándola por medio del movimiento. Apóyala

otra vez sobre la cama o sobre la almohada, en una postura cómoda. Deja que todo tu cuerpo se sitúe dentro de esa comodidad. Menéate. Estírate un poco, de un modo sensual. Mueve los brazos y las piernas, para producir un alargamiento tranquilo. Dialoga con tus músculos sobre la liberación. Después colócate en tu postura favorita para dormir, sea cual fuere, y duérmete. Poco a poco, tu cuerpo recuperará la comodidad de costumbre durante el sueño.

Me preguntan si la Técnica Alexander sirve en casos de insomnio. Y digo que tal vez. Algunas veces. Todo depende. Depende del significado y la causa última del insomnio. Hay personas para las cuales esa mayor libertad de movimiento y mayor soltura del cuerpo son el margen de diferencia, y se duermen cuando, de lo contrario, habrían estado despiertos. Pero existe un insomnio clásico, con causas históricas o fisiológicas, que no parece aliviarse con ninguna cantidad de relajación; de manera que hay profesores de la Técnica Alexander que sufren insomnio, de la misma manera que hay profesores de la Técnica Alexander que tienen migrañas, a pesar de que los dolores de cabeza de tensión han desaparecido de su experiencia hace tiempo. Quienes sufren este tipo de insomnio necesitan un terapeuta o la atención de expertos en el sueño, con un equipo de diagnóstico y procedimientos de tratamiento muy complejos. Esto no quiere decir que estas personas no se beneficien de la Técnica. Algunas veces dicen que les ha salvado, porque aprenden que pueden descansar físicamente, en un nivel profundo, aunque no puedan dormir. De manera que yacen allí, liberados y despiertos, que no es lo mismo que estar tensos y despiertos. Una vez más, hay un margen de diferencia.

Pasemos ahora a la cuestión de la ALMOHADA y de la CAMA. ¿Cuál es la cama correcta? ¿Cuál es la mejor almohada? Estas preguntas se plantean una y otra vez, con asombrosa urgencia. Una persona que participaba en un taller me dijo que llevaba gastados ocho mil dólares (unas ochocientas mil pesetas) en camas y estaba pensando en efectuar otra compra más. ¿Qué le podía recomendar? Le contesté que tal vez hubiera una cama en el Paraíso donde pudiera descansar con comodidad durante algo más que unos cuantos minutos, pero que sobre la tierra no hay ninguna. Dije que era él el que tenía que cambiar, no la cama. Le expliqué que el coste sería insignificante en términos monetarios, pero enorme en términos de prestarse atención a sí mismo. Le dije que si quería tomarse la molestia de aprender lo que estábamos enseñando en el taller, con el tiempo conseguiría sentirse cómodo en cualquier cama razonable. Ignoro si el caballero en cuestión se habrá abierto camino hacia la comodidad, pero muchos lo han logrado. Deja de lado la Búsqueda de la Cama y concéntrate en ti mismo. Si recuperas la soltura y el movimiento, te sentirás cómodo al dormir, a menos que tengas un problema o una lesión estructu-

ral particularmente recalcitrante, en cuyo caso te convendría trabajar junto con tu profesor las adaptaciones necesarias para lograr la mayor comodidad posible durante el sueño, porque un poco de comodidad es mejor que nada.

La mayoría de los alumnos de Alexander al final terminan con la almohada en el suelo casi todas las mañanas. Sin que se den cuenta, la almohada ha dejado de ser portadora de esperanzas. Mientras tanto, durante las primeras etapas del aprendizaje, puede que la almohada en realidad les haga falta. Recuerda que, en el "tirando hacia abajo", la cabeza se adelanta con respecto a la columna y, posteriormente, es llevada hacia atrás. Si en estas condiciones la cabeza no está sujeta por una almohada, se produce una tensión terrible en la parte inferior de la curva cervical y, debido a la inclinación crónica, la cabeza queda apoyada demasiado arriba sobre el cráneo y pierde comodidad. El mentor de William Penn aconsejaba a este con respecto a su espada: "Llévala, muchacho, mientras puedas", o algo parecido. Adopta la misma actitud con tu almohada. Usala mientras la necesites, o mientras quieras.

La almohada cervical es peligrosa. Proporciona un apoyo fundamental durante la etapa de curación de algunas lesiones, como el mecanismo del "latigazo" (un trastorno en la estructura de la región cervical que se produce tras un movimiento brusco del cuello o la cabeza). Pero es otro elemento de la parafernalia que se puede emplear mal y, por lo tanto, aumentar la incomodidad. Un tipo de uso incorrecto perjudicial consiste en contraerte sobre ella, en cuyo caso la cabeza es llevada hacia abajo y hacia atrás y aumenta el "tirando hacia abajo". Si usas una almohada cervical, debes liberar los músculos del cuello y alargarte suavemente sobre su curva. En algunas personas esto en realidad es un instrumento muy útil para el mapa. Estas personas jamás han sentido la tentación de pensar que deberían tener el cuello recto, y aprenden lo que significa alargar siguiendo la curva del cuerpo, lo cual en definitiva les ayuda a comprender el alargamiento a lo largo de la curva torácica, y también de la curva lumbar. El otro mal uso es permanecer aferrado a ella y no adoptar otras posturas, lo cual retrasa la curación y favorece la rigidez. Las personas que precisan la almohada durante algún tiempo se acostumbran a recurrir a ella cada vez que se vuelven de espaldas al dormir, desde otras posturas que, evidentemente, es cuando la necesitan.

Algunos alumnos me confiesan por lo bajo que leen en la cama; supongo que esperan que les diga que no tienen que volver a hacerlo porque, de lo contrario, se les van a caer los dedos. En cambio, si en realidad se encuen-

tran incómodos leyendo en la cama, reeducamos la reclinación de manera que queden apoyados y extendidos y para que cuenten con varias posiciones diferentes que puedan alternar durante la lectura.

### Descanso

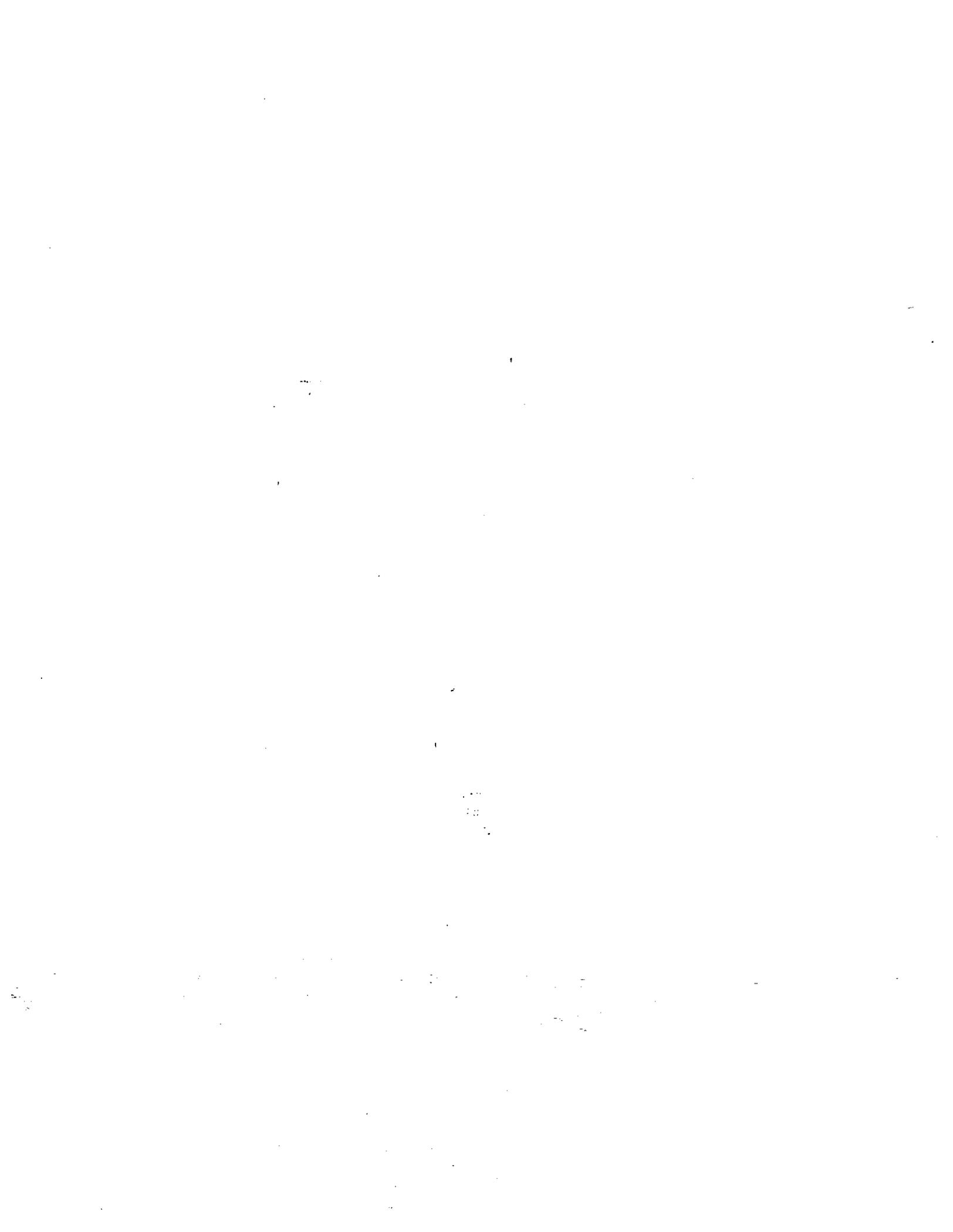
Estoy convencida de que, si nos dejasen librados a nuestro antojo, seguiríamos intercalando períodos de intensa actividad con pequeños descansos, como hacíamos cuando éramos niños, y como hacen los animales. Los profesores de la Técnica Alexander recomendamos períodos breves de “trabajo de holganza” durante el día, que producen un efecto refrescante maravilloso. Hay tantas recetas para este “trabajo” como para el pastel de chocolate. Todas son buenas. Los ingredientes comunes a todas son: acostarse de espaldas, alargar y ensanchar y liberar como locos, con las rodillas levantadas. La cabeza se puede apoyar sobre un libro, si quieres. A mí, personalmente, me encanta hacer rodar la cabeza sobre una pelota de goma de 10 cm de diámetro, justo en la base del cráneo. Muchos de mis colegas dirían que es una manía bastante peculiar, pero tampoco han probado mi pastel de chocolate con whisky y pasas de uva. Uno sigue “dirigiendo”, como dicen los ingleses, lo que quiere decir intentar liberar la cabeza de su contracción hacia abajo y hacia atrás, con la consiguiente liberación de toda la columna y la estructura de los brazos y las piernas, además de otras mil liberaciones, si quieres. Será una especie de dejar ir, pero con una diferencia. Dejar ir se puede mantener en un ámbito bastante local, y se puede convertir en una cabeza de hidra. Liberar, en cambio, tiene un efecto unificador, porque uno libera en un nivel profundo de la organización psicofísica.

Durante el período de descanso, muchos de nosotros “susurramos «Ah»”, que es una manera sencilla y eficaz de espirar y de liberar la mandíbula y la garganta, ideada por el mismo Alexander. Acerca de este procedimiento existen varias descripciones detalladas en la bibliografía sobre el tema. De todos modos, es mejor que lo aprendas con tu profesor. Pregúntale.

Si no dispones de cinco minutos para dedicar a este descanso constructivo, como se suele llamar el trabajo de holganza que acabo de describir, en cualquier momento puedes volver al descanso dentro de la actividad. Siéntete cómodo con tu cinestesia, relájate en tu control primario como en un par de zapatillas de andar por casa, haz una respiración profunda, y continúa.

Una advertencia. No abuses de estas técnicas de reposo, usándolas para

mitigar los efectos del exceso de trabajo crónico, aunque sirven, hasta cierto punto. Las pequeñas alteraciones del descanso y la actividad no sustituyen a las más prolongadas, que también necesitamos.



## **XIV. Para los que han sido objeto de malos tratos o violencia**

Si has sido objeto de malos tratos en tu infancia o eres una víctima de la violencia, verás que el "bodywork" juega un papel fundamental en tu recuperación. Quienes sobreviven a este tipo de experiencia descubren que deben recobrar sus derechos de nacimiento: emoción, memoria, conocimiento de uno mismo, autoestima, personificación. El cuerpo es tanto la meta como el medio para conseguir esta victoria.

Las personas que trabajan con las víctimas durante su recuperación adquieren un respeto profundo hacia el proceso de curación, que se produce en cada persona de una forma única, de una manera adecuada concretamente al tipo y la dimensión de la lesión y a las cualidades innatas de la persona en cuestión. Este proceso te llevará hacia el "bodywork" en el momento más conveniente. Te sentirás atraído hacia un método u otro. Cultivarás en tu trabajo lo que necesitas en un momento determinado de tu recuperación, y sentarás las bases para los demás pasos necesarios que darás por ti mismo.

La Técnica Alexander te proporciona un aumento de la conciencia, que tiene gran importancia para la curación, porque las víctimas de la violencia, sin excepción, se adormecen a sí mismas para poder funcionar. Como la Técnica Alexander es algo que aprendes, en lugar de algo que te hacen, tú decides a qué velocidad quieres que aumente tu conciencia. Si tienes miedo de sentirte abrumado por la sensación de emoción reprimida en tu cuerpo, puedes trabajar la cinestesia, tu sentido del tacto y tu sentido de la energía, de manera que, a medida que aparezca la emoción, esté fundada la base de estos sentidos y encuentre en ellos una expresión segura.

La Técnica Alexander te ofrece el control consciente constructivo. He aquí un aspecto del trabajo que los supervivientes a menudo valoran más que otras personas porque les ofrece alternativas donde antes no las había.

La Técnica Alexander te ofrece la oportunidad de desarrollar una nueva confianza en ti mismo y en tu cuerpo. A medida que exploras la maravillosa arquitectura del cuerpo, empiezas a saber lo que significa no sentirse atontado ni desgraciado, sino bien. Al mismo tiempo, si dejas que tu cuerpo exprese la desesperación, o el temor, o la ira, a medida que van surgiendo, aprendes a respetar sus facultades expresivas y su capacidad para liberarse. Esa confianza produce el interés por uno mismo, todo un desafío para los supervivientes.



## **XV. Relación de la Técnica Alexander con otros “bodywork”**

En el curso de las últimas décadas ha aparecido un nuevo campo de investigación que algunos denominan somática, otros estudios del movimiento, otros trabajo físico-mental. Es probable que también haya otros nombres. El desarrollo de este campo ha seguido un curso opuesto al de muchos otros. En vez de ramificarse en diversas especializaciones, partiendo de un núcleo común de información, como han hecho la medicina y la química, se inició como una especialización y, poco a poco, se ha ido generalizando a medida que los “bodyworkers” de una disciplina han sentido curiosidad con respecto a otras disciplinas dentro del mismo campo.

Me agrada compararlo con un “puzzle”. Aquí y allá, distintas personas sin ninguna relación entre sí han descubierto piezas del “puzzle” del cuerpo. Poco a poco, las piezas se van juntando y encajan. Me agrada pensar que Alexander ha descubierto una pieza fundamental de este “puzzle”, una de las piezas que realmente tienen importancia para orientar a los demás.

Aquí, en Columbus, los miembros de nuestra pequeña comunidad de “bodywork” nos respetamos mutuamente. Nos enviamos alumnos los unos a los otros y trabajamos de forma conjunta; cada uno aprende de los demás. Tenemos una especie de alianza que refleja lo que ocurre en muchas ciudades. Preveo que este espíritu de cooperación prosperará y que dentro de un par de generaciones, los “bodyworkers” tendrán conocimiento del “puzzle” completo y no sólo de algunas de sus piezas. ¡¡Entonces lo sabrán todo y salvarán el mundo!!



## XVI. Cómo escoger a tus profesores de la Técnica Alexander

Entre los profesores de la Técnica Alexander encontrarás profesionales más o menos competentes, como en cualquier otro campo, en mi opinión, que quedan comprendidos entre dos extremos que podríamos denominar "muy útiles" y "destructivos". Debo decir que hay profesores que tienen una concepción totalmente equivocada de las ideas de Alexander y han sustituido el control primario por una forma de postura vertical rígida que admite muy pocas posibilidades de movimiento. Estos profesores transmiten esta rigidez a sus alumnos, y al final hacen que se sientan menos libres, menos conscientes de su cuerpo, y más confusos y perdidos. Evidentemente, conviene evitar este tipo de profesores. Si la alternativa es un profesor así o ninguno, es preferible ninguno. Siempre puedes tomar lecciones en otro sitio, si emprendes algún viaje. Afortunadamente, los profesores "destructivos" se reconocen con mayor facilidad que los cirujanos incompetentes. Se reconocen con la misma rapidez que los malos cocineros.

Los buenos profesores suelen contar con el respaldo de alguien que merece tu confianza. Si no conoces a nadie que conozca al profesor, toma una primera lección y observa tu experiencia. Si al acabar la clase te sientes más ligero, más móvil, más sensible cinestésicamente, si te parece que respiras con mayor facilidad y eres más consciente de tu entorno, con una mayor sensación de que puedes elegir tus reacciones físicas frente a los estímulos, esto significa que has dado con un buen profesor y que te puedes plantear la posibilidad de continuar las clases.

El aspecto del profesor o profesora resulta muy revelador. Algunos interpretan la Técnica de forma incorrecta, y su cuerpo se nota demasiado rígido y excesivamente controlado. No hace falta saber mucho de técnicas de movimiento para darse cuenta. Una alumna me dijo que había estado a punto de no asistir a mi seminario, en una convención para profesores de música, porque una vez, en una reunión, le habían presentado a varios profesores de la Técnica Alexander que parecían zombis, y todos se reían de ellos a sus espaldas por la afectación de sus posturas. Me confesó que resultaba difícil creer que yo enseñaba lo mismo que ellos. Le recordé lo más o menos competentes que pueden ser los profesores de canto, lo cual despertó risas amargas. Si has encontrado un profesor de la Técnica Alexander con aspecto de nazi en una película de la Segunda Guerra Mundial, mira hacia otro lado. Pero al mismo tiempo, no hace falta que el profesor tenga la elegancia de Fred Astaire para resultarte útil. Basta con que sea natural, despierto y equilibrado.

La cuestión es que la mayoría de los profesores recurren a la Técnica para resolver sus propios problemas. Mientras trabajan consigo mismas, muchas personas se interesan tanto por el cuerpo y por la función del control constructivo consciente relacionado con él que al final deciden hacerse profesores. Estas personas son buenos profesores y su experiencia de liberación personal constituye una ventaja para sus alumnos; conocen realmente lo que ellos están pasando, y además han logrado superar sus propias dificultades. Un ejemplo muy conocido de este tipo de profesor lo encontramos en Judy Leibowitz que consiguió aumentar muchísimo la movilidad de su propio cuerpo, paralizado por la poliomiélitis, llegando a convertirse en una profesora fuerte y entusiasta. Si interrogas a tu profesor o profesora por su experiencia personal, a menudo encontrarás historias heroicas. Recuerda que el profesor está enseñando el proceso de liberación física y la recuperación del control primario y el control constructivo consciente. Así, el proceso que conduce a unos de A a B, conduce a otros de M a N, y a otros de Y a Z. No importa tanto el grado de liberación en un momento determinado, sino tener claro el proceso. Por lo tanto, lo que te tienes que preguntar es si este profesor será capaz de enseñarte el proceso que te permitirá liberarte.

Tenemos que aclarar algo acerca de los medios que el profesor emplea para enseñar. Hay una serie de procedimientos tradicionales para la enseñanza de la Técnica Alexander: el trabajo con mesas, el trabajo con sillas, el "mono", la "acometida", "las manos sobre el respaldo", la "«Ah» susurrada". Hay profesores que emplean todos estos procedimientos, otros que usan algunos algunas veces, y otros que no usan ninguno. La calidad del profesor no tiene nada que ver con el uso de procedimientos tradicionales. Hay profesores excelentes que los usan, y profesores excelentes que no; hay profesores destructivos que los usan y profesores destructivos que no. También hay una variación increíble en el trabajo tradicional de cada profesor. De hecho, nunca he visto a dos profesores trabajando exactamente de la misma manera, aunque los centros de formación suelen producir profesores más similares entre sí que con respecto a los graduados de otros centros. Cada profesor tiene su propio estilo.

Los procedimientos están comprendidos en tres categorías. Trabajar con mesas y sillas significa partir del objeto que sirve de apoyo al alumno. Cuando se trabaja con la mesa, el alumno se acuesta sobre una mesa parecida a una camilla para masajes, mullida o no, según el profesor, por lo general, aunque no siempre, con uno o varios libros bajo la cabeza. El profesor trabaja la cabeza del alumno, liberando el cuello, estableciendo una relación más satisfactoria con la columna. Este cambio de relación siempre inicia un proceso de liberación y alargamiento columna abajo, un ensanchamiento y alargamiento de toda la espalda, y una liberación de las extremidades que entonces el profesor trasla-

da a una experiencia más completa, a menudo, aunque no siempre, trabajando directamente con las extremidades y la parte baja de la espalda. Por lo general, el alumno permanece en posición supina, es decir, tendido sobre el dorso, aunque ahora hay muchos profesores que también trabajan en decúbito prono, y algunas posiciones intermedias entre prono y supino. El alumno recibe instrucciones de distinto tipo. Algunos profesores piden a sus alumnos que sigan inhibiendo sus viejas respuestas, mientras ellos inician una experiencia nueva en el cuerpo del alumno. Hay profesores que pretenden que los alumnos sigan repitiendo las instrucciones de Alexander para liberar el cuello de tal manera que la cabeza se mueva hacia adelante y hacia arriba, para que la espalda se alargue y se ensanche. Otros quieren que el alumno ofrezca al profesor el peso de las extremidades cuando estas se mueven, y otros quieren que sean los alumnos los que realicen el movimiento, pero que lo hagan de otra manera, dejándose guiar por las manos del profesor.

Hay profesores que apenas hablan mientras trabajan con procedimientos tradicionales, y hay otros que hablan mucho. El procesamiento verbal de la experiencia cinestésica resulta maravillosamente útil para el alumno, pero no es la única manera de enseñar. Algunos profesores de la Técnica no son demasiado aficionados a la expresión verbal. Invitan a procesar con las manos, o confían en que el cuerpo asimile cosas, aunque no les dé un nombre. Si te sientes más libre, más despierto y más capaz de elegir un movimiento libre, te están enseñando bien. Tal vez te resulte interesante, incluso práctico, conversar con el profesor o la profesora acerca de su método de enseñanza, saber por qué elige lo que elige.

El trabajo con sillas varía según el estilo de cada uno. En algunos casos, el profesor se pone de pie detrás del alumno y guía el movimiento liberador de la cabeza y el alargamiento de la columna. El profesor a menudo se sienta en una silla junto al alumno para trabajar con los brazos, o delante del alumno para que los muslos, las rodillas y los tobillos se incorporen al alargamiento. En otros casos, hay un movimiento muy activo por parte del alumno, que se sienta en la silla y se pone de pie, e instrucciones muy activas que, sin embargo, para el alumno, resultan profundamente involuntarias; hay personas que aceptan este tipo de trabajo, otras que lo rechazan, y otras que lo valoran como complemento de un trabajo más sutil. Decide tú mismo si estás dispuesto a tomar clases con un profesor que trabaja así. Pero insisto: el estilo no es la cuestión. Todos los estilos, bien aplicados, promueven la liberación. La pregunta es: ¿tú te liberas?

El "mono", la "acometida" y las "manos sobre el respaldo" son posiciones de ventaja mecánica que se usan para aprender todos los movimientos parecidos

que ejecutamos en la vida diaria. El "mono" es cualquiera de las posiciones que los seres humanos adoptamos entre la postura totalmente vertical y las cuclillas. El "mono" que más se aproxima a la posición vertical se llama "mono alto", mientras que el que más se acerca a las cuclillas se denomina "mono bajo". El torso se inclina hacia adelante en la articulación de la cadera, en un ángulo que siempre es proporcional a la flexión de las rodillas. El cuerpo mantiene el equilibrio sobre el arco del pie, y las rodillas tienden a sobresalir ligeramente de los dedos. Tal vez recuerdes que los niños pequeños pasan mucho tiempo en la postura del "mono", a alturas diversas, y se ponen de cuclillas para realizar muchas de las cosas que hacen cerca del suelo. Una de las cosas más provechosas que puede hacer un alumno es recuperar la capacidad de ponerse en cuclillas. Es la gran liberación. En una fotografía que aparece al comienzo del Manual, podrás ver a F.M. Alexander en la postura del "mono alto". Muchos profesores de la Técnica procuran que sus alumnos comiencen numerosas actividades "saliendo del mono hacia arriba", es decir comenzando con el "mono" y pasando después a la postura vertical, buscando el equilibrio. La verticalidad que consiguen así contiene las ventajas de las cuclillas: piernas libres y espalda ágil.

La "acometida" es un "mono" lateral, donde el peso se apoya en una pierna, sencillamente como se mueven los seres humanos hasta que les enseñan a hacerlo de otra manera. Es la misma postura que se practica en tenis cuando el jugador sale del "mono" con el que espera el servicio, y en las artes marciales, aprovechando la fuerza de las piernas y la elasticidad del torso en movimientos hacia adelante, o en movimientos de giro en ese ángulo.

Las "manos sobre el respaldo" son exactamente eso. He visto muchas variaciones sobre el tema. Algunas se ejecutan sentado, y otras en la posición del "mono". Hay profesores que son partidarios de una postura de la muñeca y los dedos, y otros defienden otra; pero en todo caso, esta postura brinda oportunidades infinitas de alargar los brazos, liberar la parte alta de la espalda, extender los dedos sin esfuerzo, ensanchar el dorso de las manos, aprender a establecer un contacto real sin tensiones, aprender acerca de la rotación del antebrazo, sentir la continuidad desde la punta del meñique, pasando por el brazo, hasta la punta del omóplato, y muchas cosas más.

La "«Ah» susurrada" es una actividad que sirve para liberar la garganta, la mandíbula y la lengua, y coordinar el control primario con la exhalación. Es algo maravilloso. Pero hay tantas maneras de hacerlo como profesores de la Técnica Alexander, casi tantas como variedades de manzanas existen en el estado de Nueva York. Todas sirven, porque los profesores suelen presentar alguna variedad personal que verdaderamente resulta beneficiosa para sus

alumnos, o de lo contrario no la presentan, porque hace falta mucha paciencia para enseñarla bien. Si tu profesor la enseña, te hará bien.

Muchos profesores están siempre enseñando la “acometida” y el “mono”, aunque uno no se dé cuenta. Si el profesor te ayuda a recoger del suelo los juguetes del bebé de una manera mecánicamente ventajosa, flexionando los tobillos, las rodillas y las articulaciones de la cadera, e iniciando el control primario al bajar y al subir, en realidad te está enseñando el “mono”. Todos los principios básicos están contenidos ahí. Si el profesor te ayuda con tu t'ai chi, harás muchas “acometidas” y muchos “monos”. Los profesores que emplean los procedimientos de Dart fomentan todas las virtudes del “mono” y la “acometida”. De hecho, el “mono” está incorporado en casi todos los movimientos de Dart, de alguna manera.

Asimismo, es posible enseñar lo mismo que se enseña “poniendo las manos sobre el respaldo” colocando la mano sobre el arco del violín. Y muchos profesores estimulan la misma liberación que cuando se “susurra «Ah»” mediante otro material vocal, por ejemplo, cantando el “Feliz cumpleaños”. ¿Te das cuenta de que lo que importa no es la forma sino el contenido? No la forma sino la liberación.

En mi opinión, la mayor diferencia entre los distintos profesores es su grado de disposición para trabajar directamente en la actividad que es importante para ti. A algunos profesores les chifla trabajar con los músicos y sus instrumentos, aplicando los descubrimientos de Alexander directamente a las condiciones de cada instrumento. Otros insisten en que el alumno tiene que aplicar por sí mismo lo obtenido de su trabajo con la silla o en el “mono”. Ambos métodos sirven para liberar al músico. Yo soy partidaria de lo que se ha dado en llamar el trabajo aplicado. Si tienes dificultades para liberar el cuello cuando montas en bicicleta, entonces te diré que traigas la bicicleta a la clase, o saldremos a la calle, para que te pueda ver e indicarte los cambios que tengas que hacer. Acompaño a mis alumnos cuando van a la piscina o al taller de cerámica. El trabajo aplicado me parece muy importante y los progresos son rápidos; pero esta no es la única forma de hacerlo. Muchos alumnos han transferido lo que han aprendido al “susurrar «Ah»” con sus profesores a cada uno de los elementos del canto, y les ha ido estupendamente. El único criterio es la libertad.

Hay personas que se preocupan de que los profesores estén titulados. Te dirán que no puedes estudiar más que con profesores diplomados. La cuestión es que hay profesores maravillosos que están diplomados, y otros igualmente maravillosos que no lo están, porque así funciona la política de los diplomas, tanto en el mundo de la Técnica Alexander como en cualquier otro.

Existe un criterio más importante que la titulación, que es la preparación. No cabe duda de que lo que necesitas es un profesor preparado. Ser un profesor competente requiere mucha preparación, o un talento muy especial. F.M. Alexander formó como profesor a su hermano, A.R. Alexander, en muy poco tiempo, según cuenta la "leyenda"; pero sin duda A.R. Alexander ya conocía la Técnica y hacía mucho tiempo que observaba lo que estaba haciendo su hermano. Sin restar méritos a su capacidad de aprendizaje y observación, no debemos permitir que la "leyenda" justifique la falta de preparación.

Hay cursos de formación reconocidos y no reconocidos en casi todos los países donde hay profesores de la Técnica Alexander. El reconocimiento parte de la organización profesional que haya adquirido preponderancia en el país, o que se autorreconozca como tal. En estas organizaciones, existe una auténtica preocupación por la calidad, y un esfuerzo constante para garantizar la calidad de la enseñanza. Las pautas establecidas para la formación son correctas y conviene respetarlas. Sin embargo, sigue habiendo cursos no reconocidos que producen profesores competentes con una formación amplia y de alta calidad. La realidad siempre es complicada. Y para complicar las cosas más todavía, hay profesores que opinan que los profesores de la Técnica Alexander tienen que tener un diploma oficial, como ocurre ahora con los masajistas, mientras que hay profesores de la Técnica Alexander que consideran que esto sería lo peor que le podría suceder a la profesión. Estos creen que el diploma trae aparejado un inexorable descenso de la calidad, como ocurre en enfermería y con los maestros. Las cuestiones del reconocimiento y el diploma ya se resolverán en el futuro, para bien o para mal.

Pero mientras tanto, ¿qué hacemos? Pues atenemos a los principios. Alexander ha prometido la integridad psicofísica. Un profesor te puede llevar por el camino de la integridad psicofísica o de la desintegración psicofísica. Elige uno que te lleve por el primer camino.

En Estados Unidos, hay dos organizaciones profesionales para profesores de la Técnica Alexander, la North American Society for the Teachers of the Alexander Technique, o N.A.S.T.A.T., y Alexander Technique International, o A.T.I.

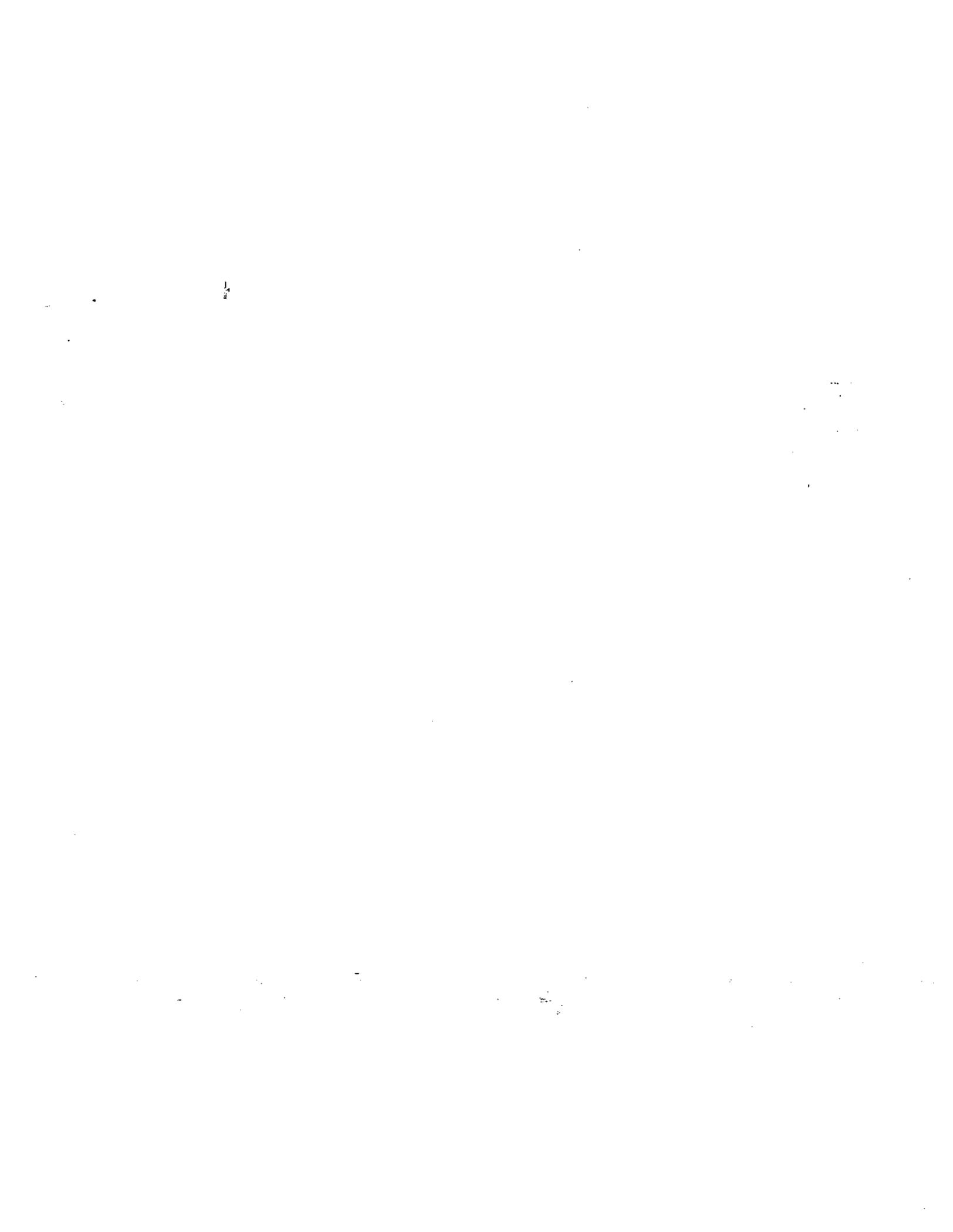
La primera está integrada por profesores procedentes de los cursos de formación reconocidos por la N.A.S.T.A.T., o por otros que han sido incorporados por aprobación de sus miembros. A.T.I. está compuesta, en su mayoría, aunque no exclusivamente, por personas con una formación independiente, lo cual resulta mucho más descriptivo de la realidad que hablar de formación no reconocida, porque los cursos de formación de A.T.I. están reconocidos por esta

organización y cuenta con la aprobación de sus miembros. La distribución de calidad es más o menos igual para ambas organizaciones, por lo que he podido comprobar. Si tu profesor pertenece a alguna de estas organizaciones, es probable que sea bueno. Aunque hay profesores excelentes que no pertenecen a ninguna de ellas.

Para solicitar listas de profesores en Estados Unidos, ponte en contacto con:

NASTAT  
P.O. Box 3992  
Champaign, IL 61826-3992  
Tel: 217 - 359 - 3529

ATI  
9605 Carriage Road  
Kensington, MD 20895  
Tel: 202 - 362 - 1649



## Cómo encontrar buenos libros sobre la Técnica Alexander

John Coffin

La Técnica Alexander no responde plenamente a ninguna de las categorías de la mayoría de las editoriales. Librerías y bibliotecas a veces ofrecen varios libros sobre esta Técnica, pero los diseminan por las estanterías bajo títulos como Teatro, Salud, Psicología, Filosofía, Meditación, Estado físico, Autoayuda, "New Age", etc. A lo largo de los años, han ido apareciendo una serie de libros en los que la Técnica ha quedado mal representada, al solo efecto de encajar en estas categorías. En particular, los hay de dos tipos: los libros que pretenden enseñar la Técnica como si se tratase de un curso de bricolaje; y los libros en los que se la ha combinado con psicología pop, la moda de la salud, o los cultos. Estos libros han perjudicado la evolución y la reputación de la Técnica Alexander. Los aficionados a los libros tipo "Cómo..." o bien se convencen de que la Técnica Alexander no son más que unos cuantos ejercicios elementales o visualizaciones, o se sienten tan frustrados porque no avanzan que sienten que la Técnica no resulta práctica, o que es demasiado difícil. Los libros sobre modas pasajeras no son del agrado del indagador serio, y dejan a muchos lectores con la sensación de que, después de recibir un masaje, o de comprar un cristal, ya lo "saben todo" acerca de la Técnica Alexander.

Algunos libros adecuados sobre la Técnica contienen material para aprender uno mismo; suelen estar dirigidos a personas que ya han recibido clases - como el de John Gray: *Your Guide to the Alexander Technique* ("Guía de la Técnica Alexander") - o proceden de otras disciplinas - por ejemplo, los ejercicios físicos terapéuticos de Deborah Caplan destinados a personas que sufren de dolor de espalda, en su *Back Trouble* ("Problemas de espalda"). Otros autores han aportado excelentes artículos sobre la Técnica en colecciones o guías de salud alternativas, sobre cuyo contenido los editores declinan cualquier responsabilidad, por lo general en letra pequeña. Es imposible presentar la Técnica con claridad, cuando se incluye junto con artículos que promueven la radio terapia, la cura del cáncer mediante el consumo de uvas, o el valor terapéutico de beberse la propia orina (son ejemplos auténticos). En otros libros se incluyen solapas promocionales que los asignan falsamente a estas categorías.

### *Dónde conseguir libros*

Si tu librería habitual o biblioteca no dispone de los títulos que mencionamos a continuación, podría ser muy útil que los encargases, facilitando así la labor de otras personas que tal vez no se atrevan a pedirlos. Como no sería razonable pretender que la mayoría de las tiendas dispusieran de más de un par de títulos, incluimos a continuación unas señas donde la selección es más extensa:

Centerline Press (@)  
2005 Palo Verde Ave. Ste. 325  
Long Beach CA 90815  
USA

Centerline fue el primero en reeditar libros sobre la Técnica Alexander, y siempre dispone de una amplia selección.

NASTAT (#)  
P.O.Box 3992  
Champaign, IL 61826-3992  
USA

La Sociedad Norteamericana de Profesores de la Técnica Alexander ofrece libros sobre la Técnica, una breve lista de folletos, y ha comenzado a publicar volúmenes propios.

STAT Books (£)  
20 London House  
266 Fulham Road  
London SW 10 9EL  
England

Un equipo de voluntarios de la Sociedad de Profesores de la Técnica Alexander recibe pedidos para una lista impresionante de libros, folletos y cintas de vídeo, muchos de los cuales no se consiguen en EE.UU.

NASTAT además cuenta con las siguientes tiendas:

ACT 1 Bookstore  
2632 N. Lincoln Ave.  
Chicago, IL 60614

Applause Books  
211 W. 71st St.  
New York, NY 10023

## Libros recomendados

### por John Coffin

*Nota: Esta lista no es más que una breve guía orientativa. Recomiendo plenamente todos los títulos incluidos. El hecho de no estar incluido en la lista no se debe considerar una valoración negativa de un libro determinado. Si bien hay libros sobre la Técnica que me parecen deplorables, no es mi intención criticarlos aquí.*

#### A: Introducciones básicas

Stevens, Chris: *Alexander Technique* ("La Técnica Alexander"). Ilustraciones: Shaun Williams. Londres, Macdonald and Co., 1987.

Es un libro claro, accesible, de 111 páginas, donde encontrarás respuesta a muchas de las preguntas más comunes de los posibles alumnos, como ¿Qué es la Técnica Alexander?; ¿Para qué sirve tomar lecciones?; ¿Cómo consigo un profesor?, etc. Además, dedica un capítulo a analizar los trabajos experimentales que confirman la validez fisiológica de la Técnica, e incluye una breve lista de libros y artículos al respecto. Disponibilidad: £

Gelb, Michael: *Body Learning: An Introduction to the Alexander Technique* ("El cuerpo recobrado: Introducción a la técnica Alexander"). Urano, 1987. Ilustrado con espléndidas fotografías cuidadosamente seleccionadas. En tres partes, Gelb ofrece: primero, una breve explicación del descubrimiento de Alexander; segundo, una serie de capítulos cortos donde analiza los principios básicos de la Técnica (el meollo del libro) y, por último, algunas anotaciones sobre el uso de la Técnica en diversas situaciones y su aplicación en la educación infantil. Cuenta además con una excelente bibliografía. Disponibilidad: @, £

Juntos, estos dos libros serían de tremenda utilidad para el futuro alumno o el principiante. Stevens destaca más la naturaleza de las lecciones y la base fisiológica de la Técnica, mientras que Gelb se interesa más por las implicaciones filosóficas/espirituales.

#### B: El paso siguiente

Jones, Frank Pierce: *Body Awareness in Action* ("La conciencia corporal en acción"). Nueva York, Schocken Books, 1976, 1979.

De momento, es el libro más rico y más informativo acerca de la Técnica. Jones analiza la historia de la Técnica, resume las obras de Alexander, relata sus propias experiencias como alumno, discípulo y profesor, y hace una breve presentación del contenido de sus 31 trabajos experimentales. A algunos principiantes tal vez les parezca un poco complicado, pero es uno de esos libros que uno elegiría para llevarse a una isla desierta; la magnífica bibliografía ya vale el precio del libro. De imprescindible lectura para alumnos y profesores serios.

Disponibilidad: @ (puede estar agotado temporalmente)

Barlow, Wilfred: *The Alexander Principle* ("El principio de Matthias Alexander: el saber del cuerpo"). Barcelona, Paidós Ibérica, 1992.

Cuando se publicó, desencadenó el gran resurgimiento del interés por la Técnica que comenzó a principios de los años setenta. En su mayor parte, está extraído de informes aparecidos en diversas publicaciones médicas británicas en los años cuarenta y cincuenta; se ha dicho que es "demasiado técnico para el profano, demasiado sencillo para el experto". De todos modos, es una adecuada manifestación de cómo ve la Técnica un profesor muy experimentado en la materia. Disponibilidad: @, £

Estos cuatro primeros libros constituyen un núcleo de información, muy difícil de mejorar.

### Más técnicos

(Aunque no necesariamente más difíciles de leer)

Caplan, Deborah: *Back Trouble: A New Approach to Prevention and Recovery* ("Problemas de espalda: Nuevo método preventivo y curativo"). Gainesville, Florida, Triad Publishing Company, 1987.

Un buen libro que aplica los principios de Alexander a los problemas de espalda. Deborah Caplan es fisioterapeuta y también una importante profesora de la Técnica Alexander.

Dart, Raymonf A. *Skill and Poise* ("Habilidad y porte"). Se desconocen lugar y fecha de publicación.

R.D. Dart, anatomista y paleoantropólogo (fue el primero que identificó fósiles de homínidos en Africa, y bautizó al *Australopithecus*), estudió brevemente la Técnica en 1943. Cuando regresó a Inglaterra el único profesor de la Técnica que había en Sudáfrica, Dart combinó lo que había aprendido con sus amplios conocimientos sobre anatomía humana y filogenia, a fin de elaborar un sistema de autoexploración que actualmente se conoce como Procedimientos de Dart, y que siguen enseñando y practicando numerosos profesores de la Técnica Alexander. Esta colección de escritos incluyen: las tres obras principales de Dart sobre la postura humana, la coordinación y la Técnica Alexander; una presentación ilustrada de los Procedimientos realizada por Alexander Murray, y una selección de escritos que redondean las ideas de Dart. Disponibilidad: # .

Garlick, David: *The Lost Sixth Sense: a medical scientist looks at the Alexander Technique* ("El sexto sentido perdido: la Técnica Alexander desde el punto de vista médico"). Facultad de Fisiología y Farmacología de la Universidad de Nueva Gales del Sur, 1990.

En realidad se trata de un folleto abundante. Garlick, catedrático de fisiología, presenta su visión de la Técnica y explica gran parte de lo que se conoce actualmente acerca de los mecanismos básicos, en términos profanos, acompañado de dibujos muy útiles. Un buen recurso para alumnos y profesores. Es maravilloso encontrar un libro bien escrito por un alumno de la Técnica. Inconvenientes: la falta de referencias y de bibliografía.

Disponibilidad: #, £.

Gorman, David: *The Body Movable* ("El cuerpo movable"). 3 tomos. Guelph, Ontario, Ampersand Printing Co., 1981.

Un estudio exhaustivo sobre los músculos y los huesos y su aplicación al movimiento.

Disponibilidad: @, Ampersand Printing Co., attn: Kromonium Productions, 123 Woolswich St., Guelph, Ontario, Canadá N1H 3V1.

Kapit, Wynn, y Lawrence M. Elson: *The Anatomy Coloring Book* ("Libro de anatomía ilustrado"). Nueva York, Harper Collins Publishers, 1977.

Práctico, concreto y ameno. Se usa en las clases de anatomía de todas las universidades. Se consigue en la mayoría de las librerías.

Tobias, Phillip V. : *Man, the tottering biped. The evolution of his posture, poise and skill* ("El ser humano: el bípedo bamboleante. Evolución de su postura, porte y habilidad"), Universidad de Nueva Gales del Sur, 1982.

Este es el discurso inaugural para el simposio del Dr Garlick, celebrado en 1981, "Propriocepción, postura y emoción", pronunciado por Tobias en lugar de Raymond Dart, que se encontraba ausente. Aunque Tobias no es discípulo de la Técnica, y sólo se refiere a ella al pasar, este libro breve y accesible satisface al lector interesado. Con su análisis sobre el desarrollo evolutivo, anatomía comparada y el increíble potencial de nuestra relación única con la gravedad, abrirá los ojos de quienquiera que sienta, o haya oído decir, que nuestra condición de bípedos es un error evolutivo. Disponibilidad: @.

#### D: Libros escritos por Alexander

Siguen siendo la principal fuente de información acerca de la Técnica. Se ha dicho y escrito mucho en contra de estos libros. Se dice que son demasiado complicados, que están mal escritos, son anticuados o "políticamente incorrectos". Cuanto más los leo, menos objetables me parecen. Alexander no fue un escritor fluido o elegante, pero los escribió con inmenso cuidado, y *en estos libros está contenida la Técnica*. Las críticas recientes destacan el uso de un lenguaje, corriente en esa época, con diferenciaciones sociales o raciales, y al movimiento eugenésico. Si bien Alexander tenía tanto interés como los eugenistas en desarrollar el potencial humano, no creía en el determinismo biológico. En *Man's Supreme Inheritance* escribió: "Ninguna persona razonable dudará... de que en la gran mayoría de los casos, por lo menos, es posible erradicar la influencia de la herencia."

*Man's Supreme Inheritance* ("La herencia suprema del hombre") (1910) y *Conscious Control* ("Control consciente") (1912).

Centerline Press ha vuelto a publicar estos dos primeros libros en uno solo. Breves y fáciles de leer, tienen el inconveniente de que se publicaron demasiado aprisa para evitar plagios. Se incluan como apéndices en un folleto anterior: "Re-education of the Kinesthetic Systems" ("La reeducación de los sistemas cinestésicos"). Disponibilidad: @, #, £.

*Man's Supreme Inheritance* ("La herencia suprema del hombre") (1918).

El libro de Alexander que alcanzó mayor popularidad en vida del autor combina y amplía considerablemente el material contenido en los dos primeros. Representa un auténtico esfuerzo para presentar todo el trabajo de forma impresa. El lector actual se encontrará con algunas afirmaciones demasiado ingenuas, un folklore médico arcaico, y la aceptación, por parte de Alexander, de la pseudociencia de los antropólogos estadounidenses de ese entonces. Aunque no se ha reimpresso desde fines de los años cincuenta, es un libro que merece la pena. Se consigue en muchas bibliotecas universitarias. Disponibilidad: agotado.

*Constructive Conscious Control of the Individual* ("El control constructivo consciente del individuo") (1923).

Alexander lo consideraba la continuación de *Man's Supreme Inheritance* y su mejor libro. Es el más voluminoso de todos, y constituye un nuevo intento de presentar la Técnica completa. Carece de índice. Disponibilidad: @, #, £ (STAT cuenta con la reimpresión británica de la edición de 1955; la versión de Centerline data de 1923.).

*The Use of the Self* ("El uso del yo") (1932)

Desde la muerte de Alexander, este libro ha ido adquiriendo mayor reputación y en la actualidad se considera el más accesible y práctico de todos. El autor relata detalladamente sus primeros experimentos y ofrece ejemplos de la aplicación de la técnica para los alumnos. Disponibilidad: @, #, £.

*The Universal Constant in Living* ("La constante universal en la vida") (1941)

Una especie de aclaración de los libros anteriores. "La constante universal" salta de un capítulo a otro y carece de una línea unificada, aunque es el libro más efectivo del autor. Gran parte del material de los anteriores se vuelve a explicar con maravillosa claridad. La introducción del anatomista/neurólogo estadounidense George Ellet Coghill es de lectura obligatoria para los alumnos serios. Disponibilidad: @, #, £.

*Alexander Technique: The Essential Writings of F. Matthias Alexander*

("La Técnica Alexander: escritos esenciales de F.M. Alexander"). Editado por Edward Maisel (se publicó por primera vez en 1969 con el título de *The Resurrection of the Body* ("La resurrección del cuerpo")).

Una colección de textos seleccionados de los libros de Alexander, con una larga introducción de Maisel y los ensayos introductorios de John Dewey y Coghill. Lo malo es la tendenciosa introducción de Maisel, que insiste en que la Técnica se puede aprender siguiendo un manual de instrucciones y despectivamente le niega cualquier significación educacional o filosófica. Disponibilidad: @, £.

### Algunos artículos dignos de mención

A lo largo de los años, han ido apareciendo una serie de artículos sobre la Técnica que han tenido mucha aceptación del público. Wilfred Barlow ha recogido varios en su libro *More Talk of Alexander* que lamentablemente está agotado. Seguramente, en alguna biblioteca universitaria encontrarás por lo menos algunos de los siguientes artículos; si no fuese así, o si no tuvieses acceso a ninguna universidad, es posible que tu biblioteca habitual te pueda conseguir alguno a través de un servicio de préstamo entre bibliotecas.

Robinson, James Harvey: "The Philosopher's Stone" ("La piedra filosofal")

*Atlantic Monthly* (Febrero de 1918): 474-81.

Con este artículo, el gran catedrático de historia de la Universidad de Columbia presentó al público estadounidense las enseñanzas de Alexander y su primer libro. Sigue siendo una de las mejores introducciones a la Técnica.

Macdonald, Peter: "Instinct and Functioning in Health and Disease" ("Instinto y función en la salud y la enfermedad"). *British Medical Journal* 2 (Diciembre de 1926): 1.221-23. En su discurso como Presidente de la filial de Yorkshire de la British Medical Association, el Dr Macdonald ofrece una presentación clara de la Técnica desde el punto de vista de un discípulo informado..

Barlow, Wilfred: "An Investigation into Kinaesthesia" ("Investigación sobre la cinestesia"). *Medical Press and Circular* 215 (1946): 60.

Durante la guerra, el Dr Barlow llevó a cabo esta elegante investigación del "tirando hacia abajo" en pilotos en prácticas. Alexander colaboró en la redacción de este artículo..

— "Postural Homeostasis" ("Homeóstasis postural"). *Annals of Physical Medicine* I (Julio de 1952): 77-89.

A comienzos de los años cincuenta, Barlow supervisó estudios fotográficos sobre los alumnos de las escuelas de arte dramático londinenses, comparando los resultados de la instrucción de Alexander con ejercicios posturales. Todas las escuelas que participaron adoptaron la Técnica como consecuencia de estos estudios. Este artículo incluyó una amplia selección de fotografías de los alumnos, antes y después, que Barlow utilizó después en sus artículos y libros..

— "Psychosomatic Problems in Postural Re-education" ("Problemas psicósomático en la reeducación postural") *The Lancet* ( 2 de setiembre de 1995): 659 ff ..

Presentación de la Técnica para médicos.

Jones, Frank Pierce: "Method for Changing Stereotyped Response Patterns by the Inhibition of Certain Postural Sets" ("Método para cambiar patrones estereotipados de respuesta mediante la inhibición de determinados juegos posturales"). *Psychological Review* 72 (1965): 196-214.

Una presentación espléndida donde se resumen los experimentos llevados a cabo por Jones hasta 1965. Jones no pretendía probar la Técnica mostrando el antes y el después, porque esto rara vez sirve para demostrar la conexión entre causa y efecto. Por el contrario, le interesaba explorar la influencia mensurable de los cambios en la relación cabeza-cuello sobre las pautas de movimiento. Los resultados son fascinantes; este artículo es imprescindible para todos aquellos que estén realmente interesados en la Técnica..

— "Postural Set and Overt Movement: a Force-platform Analysis". *Perceptual and Motor Skills* 30 (1970): 699-702.

— "Voice Production as a Function of Head Balance in Singers" ("Emisión de la voz en función del equilibrio de la cabeza en los cantantes"). *Journal of Psychology* 82 (1972): 209-215. Dos artículos posteriores de Jones en los cuales utiliza técnicas nuevas..



## Nota sobre los autores

Barbara Conable pertenece a la North American Society for the Teachers of the Alexander Technique, a Alexander Technique International, y a la International Movement Therapy Association. Comenzó su formación en la Técnica Alexander con Marjorie Barstow en 1963, y es profesora de la Técnica desde 1975. Ha trabajado mucho en la práctica privada y ha ofrecido talleres en universidades y centros de formación de la Técnica Alexander de todo el país. En colaboración con otros profesores, dicta tres cursos al año, en régimen de internado: uno en Akron en el mes de junio; otro en Virginia, en julio, y otro en Columbus, entre Navidad y Año Nuevo. Es profesora de arte escénico en el Conservatorio de Cincinnati. Ha publicado *Marjorie Barstow: Her Teaching and Training* ("Marjorie Barstow: Enseñanzas y formación"), un libro de ensayos sobre las enseñanzas de Marjorie Barstow, y ha escrito un libro de poemas, *Denser than Flesh* ("Más denso que la carne"), que también ha sido publicado por Andover Road Press.

William Conable, diseñador e ilustrador del libro y autor del capítulo sobre orígenes y teoría de los mapas, es profesor de música en la Universidad del Estado de Ohio (OSU) y fue, durante once años, primer violonchelista de la Orquesta Sinfónica de Columbus. También es un notable director de orquesta. Ha sido discípulo de Marjorie Barstow desde 1962 y estudió cinco años con Frank Pierce Jones. Su cátedra sobre la Técnica Alexander, creada en la OSU en 1973, fue una de las primeras asignaturas universitarias sobre la Técnica. Junto con Barbara Conable, dicta los tres cursos para residentes que ya se han mencionado, y ha dirigido talleres tanto sobre música como sobre la Técnica Alexander en universidades estadounidenses y europeas.



## Nota sobre el libro

Este manual se publica en ediciones reducidas y es objeto de constantes revisiones con la intención de que resulte cada vez más útil para alumnos y profesores. Barbara Conable agradece todo "feedback" o sugerencia que le quieran hacer llegar los lectores. Puedes escribirle a: 1038 Harrison Avenue, Columbus, OH 43201 (USA).

## Glosario

**“Biofeedback”** – configuración del aparato que sirve para registrar señales biológicas (procedentes del cerebro, el corazón, los músculos, etcétera) y presentarlas en forma de “feedback” al sujeto, con lo cual este puede llegar a controlar voluntariamente sus funciones fisiológicas.

**Cinestesia** – término genérico que se aplica a las sensaciones (de tensión, peso, posición) procedentes de los músculos, tendones y articulaciones, y de los receptores de la gravedad situados en el oído interno. La cinestesia proporciona información con respecto al estado del cuerpo en sus intercambios con un ambiente.

**Control primario** – el descubrimiento, por parte de F.M. Alexander, de que una relación dinámica entre la cabeza y el cuello favorece el alargamiento máximo del cuerpo y facilita el movimiento general. En términos fisiológicos, es el estímulo (relación cabeza-cuello) que sirve para activar los reflejos anti-gravedad. Anatómicamente, es un equilibrio dinámico de las fuerzas que actúan sobre la cabeza y la columna de tal manera que el centro de gravedad de la cabeza se desplaza hacia adelante mientras que su peso se compensa mediante un aumento de la tensión en el *Ligamentum Nuchae*.

**Control consciente** – término que utiliza Alexander para referirse a la orientación constructiva que el individuo aplica no sólo al movimiento de músculos concretos sino a todas las esferas de la actividad, tanto mental como física.

**Hábito** – predisposición adquirida para responder a una clase determinada de estímulos con un tipo de reacción determinado.

**Inhibición** – en general, toda suspensión de una actividad o retención pasajera de una reacción. En el uso que le da Alexander, la inhibición libera, en lugar de reprimir la espontaneidad, porque suspende las respuestas habituales a los estímulos durante el tiempo suficiente para que puedan intervenir la orientación inteligente y el razonamiento. Según Alexander, esta capacidad para inhibir las respuestas automáticas a los estímulos y para permitir la intervención de la razón antes de reaccionar es “la suprema herencia del ser humano”.

**Movimiento guiado** – movimiento durante el cual una persona experimentada en la enseñanza de la Técnica Alexander apoya ligeramente sus manos sobre el sujeto para evitar que adopte posturas fijas.

**Ordenes** – proceso que consiste en proyectar mensajes desde el cerebro hacia

los mecanismos de la conducta y en proporcionar la energía para usar estos mecanismos. Las órdenes suelen ser los mensajes que se utilizan en la enseñanza de la Técnica Alexander. Por ejemplo, el alumno tiene que ordenarle al cuello que se relaje, ordenar a la cabeza que se adelante y se desplace hacia arriba, para alargar y ensanchar la espalda.

**Reflejo** – respuesta relativamente sencilla, provocada rápida y automáticamente por un estímulo concreto. El comportamiento reflejo no es aprendido y está controlado por conexiones directas en el sistema nervioso entre receptores y efectores.

**“Tirando hacia abajo”** – pauta de tensión en la cual el cuerpo reacciona “tirando hacia abajo”.

**Uso** – en sentido estricto, el uso describe la postura que va cambiando a lo largo del tiempo. En un momento determinado tienes una mala postura porque usas mal tu cuerpo. En sentido más amplio, el uso describe toda la pauta de comportamiento que se manifiesta en el presente. Alexander destacaba que, al hablar de uso, no se refería a partes concretas, sino al uso de todas las partes del organismo, funcionando de concierto.