

LA TÉCNICA ALEXANDER EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

Los niños son un fértil campo de cultivo para los criterios de cuidado personal que ofrece la técnica Alexander. Los hábitos que tratamos de disolver como adultos datan de la infancia, las más de las veces en cuanto a origen, y siempre en cuanto a consolidación de los patrones de carácter. Por tanto idealmente puede decirse que es el momento clave para introducir este aprendizaje a modo de guía y prevención.

Venimos al mundo con un cuerpo-mente que responde a unas leyes universales de funcionamiento, pero hemos perdido muchos eslabones en la cadena del instinto, y los condicionantes sociales no suelen facilitar el camino de su recuperación. En el proceso de crecer, desde niños, hemos encontrado estrategias de adaptación y respuesta a las demandas del entorno que a menudo autolimitan nuestra libertad intrínseca y nuestro abanico de potencialidades. Los niños se ven ante el reto de aprender a conducir su cuerpo-mente en este mundo y de forma natural buscan ejemplo en los mayores, pero los adultos no solemos tener recursos que sirvan de modelo o guía; a pesar de nuestra buena voluntad, somos ejemplos más bien pobres de uso corporal y en la inmensa mayoría de casos no hemos tenido ninguna formación ni información al respecto.

En la formación temprana de una persona influyen los contextos afectivos, relacionales, familiares y sociales. Los sentimientos de seguridad de una persona serán muy diferentes según el caso y por tanto desarrollará actitudes distintas para adaptarse. Sin embargo tampoco nadie puede asegurar que estas recogen todas las razones por las que un niño se adhiere a una manera de comportarse u otra, también hay evidencias de que hay algo predeterminado en la persona, desde que nace o incluso antes, que le hará desarrollar unas características de personalidad u otras, una tendencia que tomará forma en una organización determinada de su equilibrio psico-motriz.

Esta organización será un recurso para atravesar las etapas del crecimiento en las que el niño es dependiente del ambiente y contexto en que se encuentra, siendo la adolescencia como una segunda oportunidad de revisar tales patrones antes de salir plenamente al mundo.. La cuestión es que hay aspectos de esa organización del cuerpo y la psique que resultarán limitantes en nuestra etapa como adultos. En tales situaciones, ya no sólo no es útil, si no que interfiere con el desarrollo de nuestras potencialidades y con nuestros deseos auténticos, y a menudo se fija en bloqueos corporales que pueden llegar a originar lesiones y dolor.

Un niño, puede ir tomando conciencia de que para manipular herramientas o escribir se encoge de hombros y colapsa el toráx, que aprieta el abdomen para desconectarse de una situación desagradable evitando el llanto, o que tensa las piernas reteniendo la rabia, y un largo etcétera de síntomas representativos en la interacción con la vida. Ser consciente le permite ampliar sus registros y flexibilizar sus reacciones evitando la repetición y acumulación de hábitos no saludables.

Los patrones formados en la infancia se intensifican en la adolescencia, los niños afrontan nuevos retos, a menudo comienzan nuevas amistades, aprenden nuevas habilidades, y descubren que la voz o el cuerpo no acompañan a su intención, sienten vergüenza, miedo, impotencia, a más esfuerzo peor resultado. La musculatura intenta controlar la tensión y se bloquea más por el esfuerzo, la mente se rebela con pensamientos que no permiten la presencia, ni la respiración tranquila, ni la organización y el disfrute de la actividad.

La técnica Alexander ofrece un modo respetuoso de favorecer las respuestas de su cuerpo que salvaguardan la conexión con su ser y su impulso vital. Por otro lado, acompaña a reconocer el funcionamiento de las leyes naturales de la coordinación y a aprender a no interferir con ellas compensando la pérdida del instinto de autorregulación infantil.

LOS HÁBITOS

Las emociones, sentimientos, pensamientos...se inscriben en el cuerpo a través de las cadenas de músculos y neuronas que los dirigen a la acción. Los músculos se acostumbran a ser usados según un itinerario u otro, configuran hábitos, acordes con el sentimiento, actitud o pensamiento que se repite en la

vida desde que somos niños. Podríamos decir que hay hábitos físicos y también hábitos mentales y emocionales aunque los unos no existen sin los otros.. (Fijaos en el doble sentido de la palabra hábito, "el hábito no hace al monje"). Finalmente nos sentimos raros e incluso desprotegidos e inseguros sin ellos, en la misma forma en que uno se siente raro e inadecuado si le ponen una ropa de un estilo que no es lo que normalmente viste. Vale la pena mencionar que en ocasiones un accidente, enfermedad o lesión fisiológica importante pueden actuar también de condicionante.

De forma más o menos evidente estos hábitos pueden observarse en el uso del cuerpo y en los movimientos de cualquier persona adulta. Podemos observar profesionales que han desarrollado hábitos corporales para adaptarse a su trabajo, un zapatero, un labrador, un oficinista, un bailarín, un deportista o un músico (cada instrumento en una forma diferente), pueden tener cuerpos con actitudes muy diversas, hábitos posturales que delatan su profesión.

Con los años vamos percibiendo los efectos de este conjunto de hábitos, nos vamos conociendo a nosotros mismos Y el proceso de maduración de la persona pasa por aprender a manejarnos de una manera eficiente y saludable a través de nuestros mecanismos aprendidos. Nuestro "ser auténtico", está siempre detrás, o debajo, y aflorará si aflojamos la capa tensa de hábitos adaptativos. En contra de lo que pudiera parecer, este estado de libertad no siempre se presentará más fácilmente en situaciones familiares o con amistades íntimas. En realidad, a más confianza con más fuerza se presenta el patrón condicionante y sus hábitos asociados. El ámbito de las relaciones más cercanas nos arropa ante la vida y es una gran plataforma para trabajar esos patrones que ya no son tan deseables como nos parecieron en su origen, pero como es lógico es más fácil eludir el hábito en situaciones menos habituales, las que presentan retos nuevos, libres de memoria de reacción.

QUÉ APORTA LA TÉCNICA ALEXANDER EN EL CAMPO DE LA EDUCACIÓN INFANTIL Y JUVENIL

Después de tomar clases de técnica Alexander con F.M., Huxley escribió:

"La técnica Alexander nos ofrece aquello que estábamos esperando de un sistema de educación física: desalajo de la tensión debida a desajustes en el equilibrio del cuerpo y mejora de la salud física y mental. No podemos pedir más de ningún sistema educativo, y, tampoco menos si realmente deseamos evolucionar en una deseable dirección como seres humanos"

Aldous Huxley

Cuanto más adulta es una persona más fijadas pueden estar sus mecanismos de defensa sin embargo en los niños y jóvenes los patrones suelen ser frescos y de fácil reestructuración y a veces el aprendizaje será puramente preventivo. Sin embargo en ocasiones podemos sorprendernos de la intensidad de las contracturas y fijaciones, cuestionándonos el hecho de que sean simplemente patrones aprendidos de la experiencia y no cuestiones de origen más lejano. En todos los casos podemos aportar ligereza y reencuentro con el propio cuerpo y el propio ser.

Los hábitos de tensión son en su origen una estrategia para adaptarnos, pertenecer, ser reconocidos, felices, amados, para lograr aquello que queremos, y paradójicamente acaban alejándonos de ello. Inevitable y necesario como demuestra ser, para la condición humana, el hecho de adquirir un patrón con el que mostrarnos al mundo, podríamos decir que una persona, trascendiendo los hábitos creados, se abre a su propio desarrollo personal de un modo saludable y mejora su destreza en todas aquellas habilidades que se proponga.

La técnica Alexander acompaña hacia este objetivo, lo que la convierte en una herramienta de gran valor en el terreno de la educación de niños, adolescentes y jóvenes, y, en la formación y reeducación de los adultos que los acompañan. En las primeras etapas será instrumento de prevención para crear patrones menos perjudiciales y en etapas posteriores recurso para la disolución de hábitos ya innecesarios anclados en el inconsciente. Es de gran ayuda en casos de diversidad funcional, sea de origen físico, de atención o de percepción, lo cual la convierte en un interesante recurso para las escuelas en el ámbito de la Educación Especial. Y finalmente, es también una gran herramienta de prevención durante la adquisición

de destrezas funcionales de todo tipo, escritura, motricidad fina, manipulación de herramientas e instrumentos de trabajo, y en el uso del propio cuerpo como expresión.

Además la técnica Alexander cuenta con una eficacia reconocida como trabajo consciente de rehabilitación en todo tipo de lesiones músculo-esqueléticas y neuromusculares. La experiencia que se recibe en una sesión de técnica Alexander actúa como regeneración de los circuitos nerviosos que nutren el sistema muscular, Aporta una experiencia cinestésica mejorada, y transmite la capacidad de obtener tal experiencia por uno mismo.