

# LA TÉCNICA ALEXANDER Y EL APRENDIZAJE

Marta Barón Holczer<sup>1</sup>

**Resumen** El proceso del aprendizaje requiere cambio, un cambio en el que el cuerpo puede ser un aliado o un impedimento. La Técnica Alexander es una herramienta que nos ayuda a estar en contacto con el cuerpo y sus necesidades. Nos muestra la posibilidad de disfrutar con responsabilidad y desarrollando la capacidad de elegir y adaptarnos a las exigencias que van apareciendo sin hacernos daño.

**Palabras clave** Uso, funcionamiento, estímulo, inhibición, sentir, aprender, constructivo, miedo, objetivo, medios, elección, cambio, deseos

**Abstract** Any learning process demands change, a sort of change where the body can react as a friend or an enemy. The Alexander Technique is a tool that helps us to be in touch with the body and its needs. It shows us how we can enjoy responsibly and building up the ability to choose and adapt to new demands without hurting ourselves.

**Keys words** Use, functioning, stimuli, inhibition, feeling, learning process, constructive, fear, end, means, choice, change, wish

## Introducción

La Técnica Alexander lleva el nombre de su creador, Frederick Matthias Alexander (1869-1955). Alexander, nacido en Tasmania (Australia) fue un actor que se encontró, al principio de su carrera, con un problema recurrente de afonía que amenazaba su proyecto de dedicarse a la recitación. En vista de que los médicos y profesores de voz a los que recurrió no pudieron ayudarle decidió encontrar por sí mismo el origen de sus problemas de voz.

Haciendo esto se embarcó en un fascinante proceso de estudio de sí mismo en el que era a la vez el objeto a estudiar y el sujeto que lo estudiaba. Aprendió a observar sus reacciones a los estímulos de la vida cotidiana, sus deseos; aprendió a discernir entre fines y medios y a decidir cuando unos u otros debían prevalecer. Aprendió a usar su pensamiento de manera dirigida y consistente, utilizando la conciencia y la intención para cambiar cosas en su cuerpo; dio con la actividad opuesta a la excitación que hace que reaccionemos automáticamente a un estímulo: la inhibición.

Esta cualidad del uso de uno mismo es la piedra angular que da sentido a su Técnica. No es tanto aprender a hacer bien las cosas como dejar de hacer lo que interfiere con los mecanismos naturales generando problemas. La inhibición, según la entiende Alexander, es una actividad en la que el sistema nervioso está implicado en la actividad, no hay un abandono sino una decisión diferente que favorece dejar de hacer lo que no es necesario y poner al sistema en un lugar en el que puede empezar de cero evitando los usos nocivos e ineficaces.

---

<sup>1</sup> Profesora de Técnica Alexander

Una vez resueltos sus problemas, gente de diversos ámbitos con dolencias varias empezaron a pedirle que les enseñara lo que él había aprendido. Alexander se quedó muy sorprendido cuando constató que problemas aparentemente muy diferentes se podían resolver apelando a lo que él había descubierto en sí mismo. Parecía haber un denominador común en los problemas que tenía la gente que buscaba su ayuda. Este denominador es sin duda la forma en que el uso afecta al funcionamiento. Si nos usamos respetando el diseño es muy probable que el sistema funcione bien; cuando esto no ocurre el problema no llega de inmediato, pero cuando llega y empezamos a buscar una solución, es fácil ver la conexión entre uso y funcionamiento. Lo complicado es encontrar una técnica que los conecte, éste es el mérito de Alexander.

### **Un vehículo: el cuerpo**

Su Técnica parte del cuerpo; éste es el vehículo que usamos para ir cambiando lo que nos hace falta para funcionar mejor, usamos la capacidad de sentir, de observarnos, de decidir qué queremos para nosotros mismos en un determinado momento. Pero esto no quiere decir que haya una separación entre cuerpo y mente. De hecho, Alexander se dio cuenta rápidamente de que la mente está integrada en el cuerpo y comprendió que la disociación no tiene sentido a la hora de estudiar la actividad humana. Decía que el ser humano es un ser “psicofísico” en el que lo mental y lo físico no se pueden separar.

Cada cosa que hacemos tiene diferentes manifestaciones, todas ellas necesarias para hacerla viable. Si elegimos, por ejemplo, un acto como el de estudiar, es fácil caer en la tentación de pensar que es una actividad puramente mental pero, pensándolo mejor, podemos ver el impacto que tiene que nos duela la espalda o la cabeza o que estemos enamorados o que acabemos de tener una discusión desagradable.

Así, para conseguir una máxima eficacia, hay que considerar cómo estamos cuando nos ponemos a estudiar, cómo nos planteamos la actividad desde el cuerpo. Es conveniente también observarnos en la silla y ver cómo estamos sentados, observar dónde está el ordenador o el libro en relación a los ojos, si los pies están en el suelo o cruzamos habitualmente una pierna sobre la otra, si esta pierna es siempre la misma o cambia. Podemos observar también si usamos el respaldo de la silla para suplantar a la espalda, o es un apoyo que nos ayuda a cubrir la demanda que se nos presenta. Es interesante observar qué hacemos con los labios, la mandíbula, la lengua, el entrecejo, la cara es una fuente inagotable de tensiones residuales innecesarias y que gastan una energía que debería ir dirigida a otro lugar.

### **El aprendizaje, un proceso de construcción**

En esta Técnica hay varias partes que se unen para buscar un resultado. Por un lado está el factor humano, el alumno y el profesor, dos seres cambiantes que se tienen que adaptar cada día a las circunstancias vitales que se van encontrando; por otro está la Técnica en sí. Cada clase tiene un protagonista: el alumno. Esto significa que es éste el que debe decidir si quiere ir a las clases y como aprovecharlas. El profesor no puede enseñarle a su pesar, la colaboración entre ambos es necesaria y en cada clase el trabajo en equipo es el que hace posible avanzar. La voluntad del alumno de asistir a clases es lo que convierte el aprendizaje de esta técnica en un proceso fascinante y único. Pero esto se podría aplicar a cualquier cosa que aprendamos, a cualquier edad.

A menudo se oye a los estudiantes expresar sus quejas respecto al aprendizaje. Estudiar no es una tarea fácil. Requiere tiempo, disciplina, sistemática, inteligencia, paciencia y muchas cualidades que hay que desarrollar. Repito, cualidades que hay que desarrollar, ya que muchas de ellas, aun siendo innatas, requieren ser construidas e implementadas cada vez. Y es por esto que no se puede tomar a la ligera, hay que ser conscientes de que durante muchos años un estudiante medio no sabe cuál es su potencial, ni cómo aprovecharlo. El propio proceso de aprender hay que aprenderlo. Una vez hecho esto, cada cosa que se aprende tiene unas características propias que hay que considerar; entre ellas, las cualidades, preferencias y contexto de cada persona. Aprender una misma actividad puede ser totalmente diferente en un momento u otro de la vida de una persona y, si no hace una labor reflexiva de las necesidades y circunstancias que tiene en ese momento, es fácil que el aprendizaje se convierta en una cuestión de obligación; el objetivo entonces se vuelve tan importante que se pasan por alto los medios para conseguirlo, incrementándose así el desorden interno en una manifestación u otra.

La cuestión fundamental es el aprendizaje en sí mismo. Cuando aprendemos pasamos de “no saber” a “saber”. Algo que no estaba en nuestra experiencia vital o en nuestro intelecto pasa a formar parte de nuestro ser, se convierte en algo que nos “pertenece” y que podemos usar en función de nuestras necesidades.

Para adquirir conocimiento, ya sea intelectual o experiencial, es necesario pasar por un camino por el que nunca hemos pasado y que nos puede resultar muy extraño e incluso asustarnos. Es muy importante tener una actitud constructiva y consistente cuando aprendemos algo; esto implica tomarse el error como una parte fundamental del aprendizaje, un aspecto que hoy en día es poco aceptado. La pretensión, la fantasía que impera, es que el aprendizaje será fácil y fluido, que el conocimiento fluirá del profesor o del libro al alumno de forma espontánea y como por arte de magia; que los conceptos serán entendidos de inmediato y sin necesidad de reflexión ni práctica por parte del que aprende. Cualquiera que haya aprendido algo a lo largo de la vida sabe por experiencia que esto no es cierto en absoluto; y sin embargo lo que se observa es que la gente pretende tener el resultado de forma inmediata e inequívoca, cuesta aceptar la equivocación y es raro que la gente se dé cuenta de que pretender ahorrarse los errores no hará más que impedir, en última instancia, que obtenga el conocimiento que estaba buscando.

Da igual lo que estemos aprendiendo; puede ser una actividad intelectual o bien una aptitud física en la que la coordinación y la habilidad personal entren en juego. En cualquier caso es aconsejable hacer un estudio de la actividad y de las circunstancias que nos rodean, así como de nuestras aptitudes personales y nuestros deseos. Antes de “ponerse a ello” hay que empezar por “parar”. Se trata tan solo de darse tiempo, un momento, unas horas quizás. Esta actitud básica hace que nos acerquemos a nosotros mismos y podamos vernos de otra forma; podremos vislumbrar si de verdad queremos aprender esta nueva actividad o quizás nuestras razones para conformarnos a ella, en caso de que no sea una elección totalmente libre. Podremos sopesar lo que está a nuestro favor y lo que nos perjudica y también cómo podemos restringir nuestras limitaciones, al tiempo que potenciamos las cualidades. Cuando nos planteamos así un nuevo aprendizaje, la actitud es básicamente constructiva; no imperan los objetivos sino los medios que nos damos para conseguir lo que nos hemos propuesto aprender.

Todo el mundo puede recordar muchas experiencias de este tipo y es fácil recordar las sensaciones; a menudo se siente miedo, ansiedad, preocupación, inseguridad.

### **El miedo: un motor, un obstáculo**

La cuestión del miedo merece una mención especial ya que aunque es una emoción que esté en la esencia del ser humano, una emoción que puede salvarle la vida en ciertas circunstancias, puede generar bloqueos si aparece cuando no es necesario. Más aún, puede llegar a instalarse de tal forma en una persona que no es que tenga un miedo puntual sino que *vive* con miedo y enfrenta las diferentes situaciones de su vida con el miedo como lecho sobre el que el resto de sus reacciones se inician.

En estas circunstancias la libertad de elección se ve seriamente coartada y es muy difícil ser constructivo y disfrutar a la hora de aprender algo nuevo. Cuando ocurre esto, el proceso se complica ya que por un lado deseamos una cosa y por el otro la dificultamos. Los objetivos se confunden con los medios, no vemos la forma en que podemos conseguir lo que “debemos” conseguir y al mismo tiempo tampoco vemos el camino de negarnos, de cambiar de opción personal. Para conseguir el objetivo sin hacerse daño es preciso considerar la situación de forma objetiva e individual, preguntarnos qué queremos y cuáles son las condiciones que nos acompañan, así como los usos nocivos que hacemos de nuestros mecanismos.

La Técnica Alexander es una herramienta muy útil a la hora de manejar el miedo que nos bloquea cuando estamos aprendiendo algo. Nos acerca a nosotros mismos y nos ayuda a decidir sobre nuestros objetivos. Es un trabajo sobre uno mismo, usando como base el cuerpo, movimientos sencillos y la coordinación.

El miedo y todas las emociones humanas tienen una manifestación física que puede pasar desapercibida si nos centramos exclusivamente en el objetivo que nos hemos propuesto. Cuando nos encontramos con alguna dificultad en el proceso de un aprendizaje suele haber un bloqueo, un alejamiento del objetivo sin que haya acercamiento a nosotros mismos. Esto impide desarrollar una actitud que favorece aprender en ese momento y deja una huella que lo impedirá en el futuro. Todo se construye, tanto las cualidades como las limitaciones; y el cuerpo es el depositario de esta construcción. En un momento dado es el que nos avisa de que algo va mal y que tenemos que prestar atención a lo que estamos haciendo con nosotros mismos.

### **¿Qué puedo hacer por mí?**

La Técnica Alexander nos ayuda en primer lugar a sentir el cuerpo, de forma que podemos identificar los hábitos que nos están impidiendo aprender. Esto requiere cierto tiempo y la voluntad de acercarse a uno mismo para que la base de la comunicación con uno mismo esté ajustada. Una vez identificados los hábitos propone un método concreto y sistemático para impedir que el hábito aparezca una sola vez.

De esta forma los alumnos comienzan una relación consigo mismos que a menudo resulta sorprendente; consiguen entender algunas de sus dificultades y también las motivaciones que tienen cuando emprenden una nueva actividad. Es un proceso nuevo

y fascinante en el que constatan la relación intrínseca entre el cuerpo y la mente en todas sus manifestaciones.

Al final, este proceso tiene mucho que ver con los deseos que tenemos. Cuando pregunto a la gente qué quiere suele responder “estar bien”, “que mi familia esté bien” “ser feliz”, etc. Por supuesto. Pero estos deseos son demasiado amplios y complejos y apenas dependen de nosotros. La pregunta que hago es “¿qué quiero para mí ahora?” Ahora, en este momento. Para mí, de mí, de mis piernas, de mi espalda, de mis labios o mi garganta.

Este trabajo propone respuestas a estas preguntas, unas respuestas que conjugan los deseos con el diseño. En todo el proceso el alumno va aprendiendo y experimentando el poder que tiene sobre su propia vida. Más allá de los “tengo que” existe la posibilidad de aclarar cuales son los deseos propios. Esto no se consigue, por supuesto, rápidamente ni enfocando el trabajo de forma superficial pero ciertamente es una de las posibilidades que tiene el ser humano, una posibilidad que le pertenece y a la que tiene pleno derecho independientemente de lo que los demás o la sociedad espere de cada uno.

Esta actitud no ignora la necesidad de respetar las reglas sociales; muy al contrario. Simplemente pone a nuestra disposición una apertura mental que nos dará acceso a un amplio abanico de opciones a la hora de reaccionar a un estímulo. Tendrá además un impacto positivo en el disfrute de la vida ya que el proceso de la vida es un camino constante de aprendizaje y cambio; si podemos hacerlo disfrutando del aprendizaje la sensación será muy diferente. A esto puede ayudar el trabajo de Técnica Alexander.