

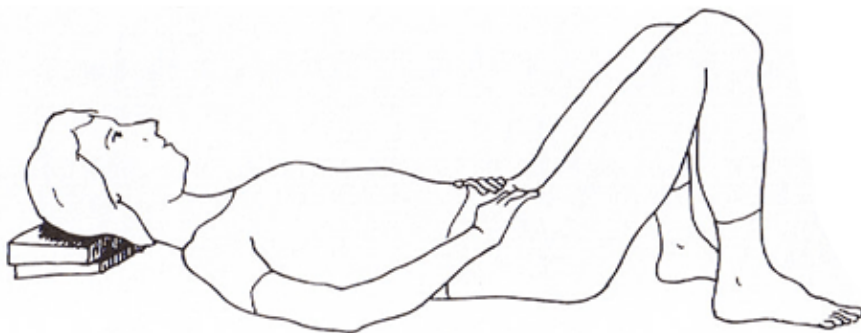
## La práctica de semisupino

Semisupino es un procedimiento muy sencillo que nos propone la Técnica Alexander para trabajar solos. A menudo los alumnos no tienen a su profesor a mano para preguntarle algo y esta es una forma eficaz de conseguir respuestas.

Se practica de la siguiente forma:

1. Uno se echa en el suelo o en una superficie dura. Esta nos proporciona un entorno en el que podemos sentir lo que está pasando. No debe hacerse en la cama o en el sofá ya que éstos no nos dan el estímulo adecuado para recibir información del cuerpo
2. La cabeza se apoya en una superficie dura; unos libros o una guía de teléfono son adecuados. No deben usarse almohadas o cojines, ya que no son el estímulo adecuado
3. Se doblan las rodillas y se mantienen separadas a la distancia de las caderas más o menos
4. Las manos reposarán sobre la tripa o la caja torácica
5. El tiempo es variable aunque suelo recomendar entre 10 y 15 minutos. No obstante es conveniente adaptarlo a las necesidades de cada uno. A veces no podremos estar más de un minuto y otras en cambio permaneceremos media hora o más. Dependerá del contexto y de las necesidades.

La posición es de esta forma:



Semi-supine

Line drawing by Delia Rosenboom

Cuando estemos en esta posición la mentalidad debe ser abierta. No estamos buscando nada en concreto sino que estamos facilitando que fluya la información entre el cuerpo y la mente. En teoría esto ocurre continuamente, pero en la práctica muchas veces llegamos a tener alguna idea de lo que está ocurriendo en el cuerpo cuando notamos dolor. Esta forma de sentir (el dolor) es bastante extrema y no

proporciona ninguna información útil para que uno mismo pueda resolver la situación. Iremos descubriendo información de cómo estamos: dónde sobra tensión, dónde falta, si hay zonas rígidas. También nos ayudará a conectarnos con la respiración, que constituye un punto de referencia interesante para conocer un poco en qué estado nos encontramos.

Semisupino no es un procedimiento de relajación, por lo que es conveniente que los ojos permanezcan abiertos. Puede que alguna vez uno se quede dormido, lo cual suele ser un indicativo de que estamos cansados. Es un trabajo que saca lo que hay; puede que notemos tensiones físicas o mentales, que estamos respirando superficialmente o que nos duele la cabeza. Eso dependerá del día y del momento vital. No obstante, es aconsejable hacerlo después de un par de horas de estudio. Veremos como la musculatura recupera su flexibilidad.

Este trabajo aporta mucho a la hora de cambiar hábitos de movimiento que interfieren con la eficacia. Nos ayudará a volver a “neutro”, es decir, una disponibilidad muscular que nos permitirá adaptarnos a la necesidad que se nos presenta. Cada acción que llevamos a cabo requiere una implicación del sistema neuromuscular. Seamos conscientes o no, este sistema se pone en funcionamiento con la más pequeña de las acciones. A veces, una vez terminada la acción la actividad neuromuscular permanece y cuando respondemos a un nuevo estímulo lo hacemos con una tensión inadecuada para ese momento.

La posición de semisupino nos permite recuperar un cierto contacto con nosotros mismos que nos permitirá soltar las tensiones que no nos hacen falta; y prepararnos por tanto para la nueva necesidad.

Aconsejo a todos mis alumnos que se echen en el suelo todos los días. En mi experiencia (tanto personal como profesional) los resultados son enormemente valiosos para todos los que practican. Disfrútalo.