

A lo largo de la vida hemos maltratado nuestro cuerpo de diversas maneras. Los hábitos adquiridos, el recuerdo de vivencias pasadas, así como los modelos que hemos introyectado durante la niñez, han servido para definir paulatinamente nuestro lenguaje corporal, un modo de expresión global con el que nos manifestamos ante el mundo.

Hacer deshaciendo, una buena contradicción

Lo más paradójico cuando se acude a una clase de Técnica Alexander es que lo único que te pide el profesor es que "no hagas nada". La sensación de extrañeza es evidente. Entonces, ¿qué, he venido a hacer yo aquí? El profesor calmadamente repite: No has venido a hacer nada, es decir, has venido a "no hacer". Llegado este punto al alumno se le empieza a cambiar la cara pasando de la primera sonrisa incrédula a la perplejidad más absoluta.

No es de extrañar. Desde el punto de vista del profesor de la Técnica Alexander y por sorprendente que parezca, sin "hacer nada" ya estamos "haciendo esfuerzo", y mucho. Sin darnos cuenta estamos desperdiciando una energía preciosa.

¿Hábito o manera de ser?

A lo largo de nuestra vida hemos ido desarrollando una serie de hábitos -ya sea debido a la manera de movernos, a nuestra postura o a nuestro comportamiento- que nos han llevado a utilizar nuestro cuerpo de tal manera que, en mayor o menor medida lo hemos maltratado. - En algunos casos, por ejemplo, estos hábitos nos han causado excesiva tensión, en otros por el contrario falta de energía, apatía o desasosiego -. Los nervios, la ansiedad, también la pobre utilización del cuerpo -que conduce a una mala postura- son los causantes de una larga lista de síntomas que no son más que las "quejas" con que nuestro organismo nos advierte de que algo anda mal.

Si supiéramos aliviar estos estados posiblemente no padeceríamos esos desequilibrios, pero el problema radica en que no sólo no los aliviamos, sino que al desconocer su existencia solapamos tensión sobre tensión día tras día hasta que todo ese funcionamiento forma ya parte de nuestra manera de ser: Lo hemos incorporado inconscientemente a lo largo de nuestra vida.

¿Somos o nos hacemos?

Cómo llegamos a ese estado es un misterio. Hay interpretaciones y opiniones para todos los gustos: De pequeños copiamos la manera en que se mueven y actúan nuestros padres o nuestros ídolos de juventud o debido a las prisas, a los reveses emocionales que sufrimos en el transcurso de nuestra vida empezamos a tensarnos en exceso, a cerrarnos, y poco a poco perdemos la soltura y la elegancia que teníamos de pequeños.

Es sorprendente comprobar como nuestra historia personal, nuestros recuerdos, nuestras vivencias, nuestras alegrías y desasosiegos quedan grabados en nuestro cuerpo tanto como en nuestra mente...

Esta pérdida de movilidad en el adulto, en muchos casos, se atribuye a la "gravedad", que a lo largo de nuestra vida nos "hunde" el cuerpo. Nada más lejos de la realidad. Observemos a un niño pequeño: Su cabeza, en relación a su cuerpo es mucho mayor que en una persona adulta, por lo tanto proporcionalmente le pesa más, y su musculatura no está todavía totalmente desarrollada... Sin embargo, se mueve con soltura y naturalidad, sin sobretensiones. Se desplaza, se agacha, corre, y juega siempre erguido y sin esfuerzo, mantiene el equilibrio sin tener ningún músculo agarrotado. Se ha convertido en un experto funambulista con su cabeza.

Con todo, la gravedad - huelga decirlo- le afecta igualmente. No nos "hunde" la gravedad, nos "hunde" cómo nos tomamos la vida

El niño: El mejor maestro

El niño pequeño no sabe de esa facultad. Su cuerpo simplemente actúa por sí mismo, instintivamente. Si nos fijamos, incluso cuando un niño pierde el equilibrio raramente cae de cabeza al suelo. Sus rodillas se doblan, su cadera se desplaza hacia atrás y aterriza en sus pañales. Su columna permanece siempre erguida. Su cuerpo sabe muy bien que es lo que tiene que hacer en cada caso y él deja simplemente que actúe, sin interferir en sus mecanismos posturales que son precisamente los que evitan que se caiga de bruces. Cuando se hace mayor pierde esta capacidad, justamente porque el pequeño no es consciente de cómo su cuerpo monitoriza ese comportamiento y al crecer no es capaz de mantenerlo.

Alexander descubrió cómo recuperar esa facultad y cómo tener un control sobre los mecanismos que rigen el organismo. Lo aprendió de una manera consciente de modo que ya nunca más lo perdió. La excesiva tensión de su cuello y espalda desapareció, su torso se enderezó, recobró su voz, su respiración se desbloqueó y su salud, desde siempre quebradiza, mejoró hasta límites insospechados. Todo su organismo se reorganizó. Aprendió que el cuerpo sabe mucho más que nosotros mismos y desarrolló una técnica sutil, inteligente y práctica para llevarlo a cabo. Una de sus frases preferidas era: Si se deja de hacer lo incorrecto lo correcto surge por sí mismo.

Mi experiencia

Sinceramente, al principio no entendía nada de lo que me decía el profesor. Me hablaba de tensiones perjudiciales y esfuerzos excesivos que yo ni tan siquiera detectaba. Me sorprendió agradablemente el modo en que el profesor ponía sus manos en mi cuello o en mi espalda. Eran unas manos suaves y delicadas, muy confortables que me invitaban a soltarme.

El profesor guiaba mi cuerpo suavemente al tiempo que me hacía reflexionar sobre los movimientos cotidianos: Me hacía levantar y sentarme en una silla, andar o, simplemente, me tendía en una camilla. Sólo me pedía que no hiciera nada. Seguía sin entender lo que eso significaba, pero lo cierto era que al final de cada sesión me sentía aliviado, como si no pesara, como si me hubieran dado un masaje interior o como si se me hubieran engrasado las articulaciones, ligero... No entendía nada pero ¡me sentía bien!

A medida que me fui familiarizando con la manera de trabajar del profesor y después de algunas sesiones empecé a notar ciertos cambios. Un día, sentado en el autobús me di cuenta de lo que significaba "tener la cadera suelta": Cuando frenó, mi torso se balanceó hacia adelante sin ningún esfuerzo siguiendo la inercia del autobús. Para mí fue todo un descubrimiento aunque el resto de los pasajeros me miraban extrañados... Otras veces al andar parecía que no hacía esfuerzo y notaba que mi espalda se ensanchaba y se enderezaba -con lo que ganaba estatura ¡a mi edad!. Mi respiración también cambió. Se hizo más profunda y me di cuenta que mis costillas se movían con más facilidad. Me sentía más aposentado, como estando más enraizado en la tierra, más sereno, calmado y seguro.

Cuerpo-mente

No fue una experiencia tan sólo física sino que también afectó a mi carácter; en cómo me tomaba las cosas, en cómo me relacionaba con los demás y , sobre todo, en cómo me enfrentaba a mí mismo. Fue - y sigue siendo- un cambio de todo en general, no sabría especificar por donde empezó pero se coló poco a poco, como por la puerta de atrás, pausadamente. Ahora tengo mayor consciencia de mí mismo, de dónde y de cómo estoy. He aprendido a escuchar y a dialogar con mi cuerpo, interpreto mejor sus mensajes y puedo

prevenir posibles alteraciones o malestar. Ahora tengo una herramienta a la que recurrir y un refugio seguro del que salir liberado cuando me encuentro maniatado por la tensión. Ahora puedo elegir entre dejar que mis hábitos me gobiernen o tomarme el tiempo necesario para decidir cómo me enfrento a cada situación.

Parece mentira como este proceso que de entrada parece un desbloqueo corporal influya tanto en el equilibrio emocional y mental...

Cambio

Tenemos la capacidad de cambiar. Esto es lo más precioso que esta técnica nos descubre: La posibilidad de recuperar la soltura y coordinación perdidas y volver -conscientemente y sin perderlo ya nunca más- a sentirnos como ese niño que fuimos, ese funambulista circense que utiliza su cuerpo y su energía en su integridad, sin interferencias y con libertad. Si nos permitimos eliminar las tensiones que encarcelan nuestra mente y nuestro cuerpo, entonces experimentaremos la misma alegría de vivir que tuvimos en nuestra niñez.

Ahora recuerdo con sorna cómo me sentía yo en mi primera lección, sin entender que estando simplemente de pie, sentado o echado sobre una camilla... Ya estaba "haciendo mucho". ¡Y encima el profesor me pedía que hiciera menos!

Ordenando nuestra habitación cuerpo-mente

Una buena manera de entender la Técnica Alexander sería decir que se trata de ordenar una habitación con el fin de encontrar un objeto perdido. En este caso la habitación somos nosotros mismos y el objeto es un dolor, tensión, un defecto de postura, o cualquiera que sea la razón por la que acudimos al profesor. El profesor nos ayudará no a buscar ese objeto en particular sino a ordenar toda la habitación y, al ponerla en orden, posiblemente encontremos el objeto. También puede suceder que algo perdido mucho tiempo antes y que se había olvidado aparezca de repente. No deja de ser cierto que este proceso indirecto puede llevar un poco más de tiempo pero es más seguro. Prevedrá pérdidas ulteriores y habrá conseguido algo útil porque habremos aprendido "conscientemente y para siempre" a ordenar nuestra habitación evitando posteriores desarreglos.