

Recupera la atención que tu cuerpo necesita con la técnica Alexander

Es un método para aprender a fluir con el cuerpo y prevenir las malas posturas que producen dolor de espalda o cuello.

NATALIA MARTÍN CANTERO | 24 OCTUBRE, 2011 | 00:01 H



Foto: Cordon Press

Etiquetas: [Bienestar](#) · [Cuerpo](#)

•
•

¿Recuerdas cuando, de niño, te repetían una y mil veces “siéntate bien”? ¿Y qué es, en realidad, “sentarse bien”? **Observa tu postura en este momento, mientras lees estas líneas.** Quizás tu cabeza, demasiado inclinada hacia adelante, esté provocando una tensión innecesaria en el resto de la columna. Quizá tus hombros están agarrotados. ¿Sobresale de la mesa el brazo que maneja el ratón?

¿Y qué hay de tu respiración? Obsérvala unos instantes. ¿Es profunda o, por el contrario, corta y arrítmica?

La técnica Alexander es **un método de reeducación postural** que te enseña a reconocer y corregir las tensiones habituales que interfieren con una buena postura. Parte de la idea de que una buena conexión entre el cuello, la cabeza y la espalda es fundamental para la salud física y mental. Sin ser conscientes de ello, a menudo tensamos el cuello y distorsionamos el equilibrio natural con el resto del cuerpo. Cuando esto sucede, tendemos a realizar más esfuerzo del que necesitamos, generando **una tensión que puede ocasionar severos problemas de salud.**

No es como el yoga, ni el masaje, no incluye ejercicios... “Elude una definición precisa porque se refiere a una experiencia nueva: la de **liberarse gradualmente del dominio de los hábitos establecidos**”, escribe Michael Gelb en el clásico “El cuerpo recuperado”. Como sucede con todas las terapias corporales, lo mejor es probarlo. Y de esa experiencia hablo a continuación.

La profesora María de Marcos palpa la espalda de la que suscribe con gran sutilidad. Y en nanosegundos detecta el punto débil: las lumbares. Sigo sus instrucciones y me muevo con suavidad, levantándome de la silla varias veces y volviéndome a sentar para percibir los **desajustes ocasionados por demasiadas horas de ordenador** y una intensa práctica de yoga no siempre equilibrada.

“Las clases son prácticas y directas. Trabajamos situaciones de tu vida real para ver cómo puedes mejorar tu coordinación, tu equilibrio, tu respiración: en una palabra, el funcionamiento de tu cuerpo”, indica de Marcos. “Muchos alumnos llegan cuando han pasado por todo tipo de terapias que no les han funcionado”, señala. La tensión no sólo es física; **también tiene un componente psíquico.** “Cada persona puede aprender a observar por sí misma, con las herramientas adecuadas, el impacto en su cuerpo de lo que comúnmente llamamos malas posturas”.

Como señala la Aptae, asociación que engloba a los profesores de esta técnica en España, en el simple gesto de sentarse y levantarse de una silla utilizamos todo el bagaje de fuerzas, tensiones y hábitos que nos son familiares, y es aquí donde el profesor podrá incidir para enseñarnos a diferenciarlos y a cambiarlos si es necesario.

Todo el mundo puede beneficiarse de la técnica pero **en particular te vendrá bien en los siguientes casos**: si trabajas en una oficina, te dedicas a las artes escénicas, tu trabajo requiere movimientos repetitivos, estás embarazada o tienes niños pequeños, eres un anciano con movilidad cada vez más reducida, padeces dolor de espalda o si sientes que tu cuerpo y tu cabeza son dos entes separados que se saludan cuando se encuentran en el ascensor.

“Comencé a aprender la técnica Alexander cuando sentí esa **desunión tan grande entre la cabeza –el pensamiento– y el cuerpo**, mientras terminaba mi tesis en Estudios Europeos”, indica de Marcos, que en su otra vida se dedicaba a la gestión cultural en Holanda, donde vivía. “Había tirado tanto del pozo que ya no había agua”.

En la primera clase que tomó se produjo algo que describe como muy sutil pero definitivo. “Me pareció una manera apropiada de callar la mente y sentir el cuerpo”.

Eso mismo sintió **F.M Alexander (1869-1955), el creador de la técnica**. Alexander era un actor que sufrió la peor de las pesadillas: se quedó sin voz en medio del escenario cuando recitaba a Shakespeare. Comenzó entonces una larga andadura para buscar y corregir las causas de esta dolencia y fijar las bases de la técnica.

Muchos años después, **muchos estudios avalan este método**. Una investigación publicada en el British Medical Journal muestra su utilidad para pacientes con dolor de espalda crónico. Otro estudio de este año publicado en el Human Movement Science llegó a similares conclusiones con pacientes con lumbago.

Como señala de Marcos, “en la vida, tu cuerpo es tu mejor herramienta”. Merece la pena aprender a usarlo mejor.

Artículo actualizado el 24 octubre, 2011 | 00:01 h