

# Aproximación a la Técnica Alexander



**Material elaborado por el grupo del Seminario  
“La Técnica Alexander aplicada en el aula de conservatorio”  
CIEM F. M. TORROBA 2016/17**

## Qué es la Técnica Alexander

La Técnica Alexander podría definirse como la “autoconsciencia del cuerpo” para evitar las tensiones y los malos hábitos posturales. La práctica de la “inhibición” frente a los hábitos posturales previamente adquiridos sirve como punto de partida para el cambio de dichos hábitos. La observación consciente junto con determinados conceptos como los de “dirección” o “relajación” nos llevarán a hacer un mejor uso de nuestro cuerpo.



## Prácticas para experimentar/profundizar en algunos de los conceptos claves de la Técnica Alexander

Durante este seminario se han practicado diferentes ejercicios encaminados a experimentar y profundizar en diferentes aspectos clave de la Técnica Alexander:

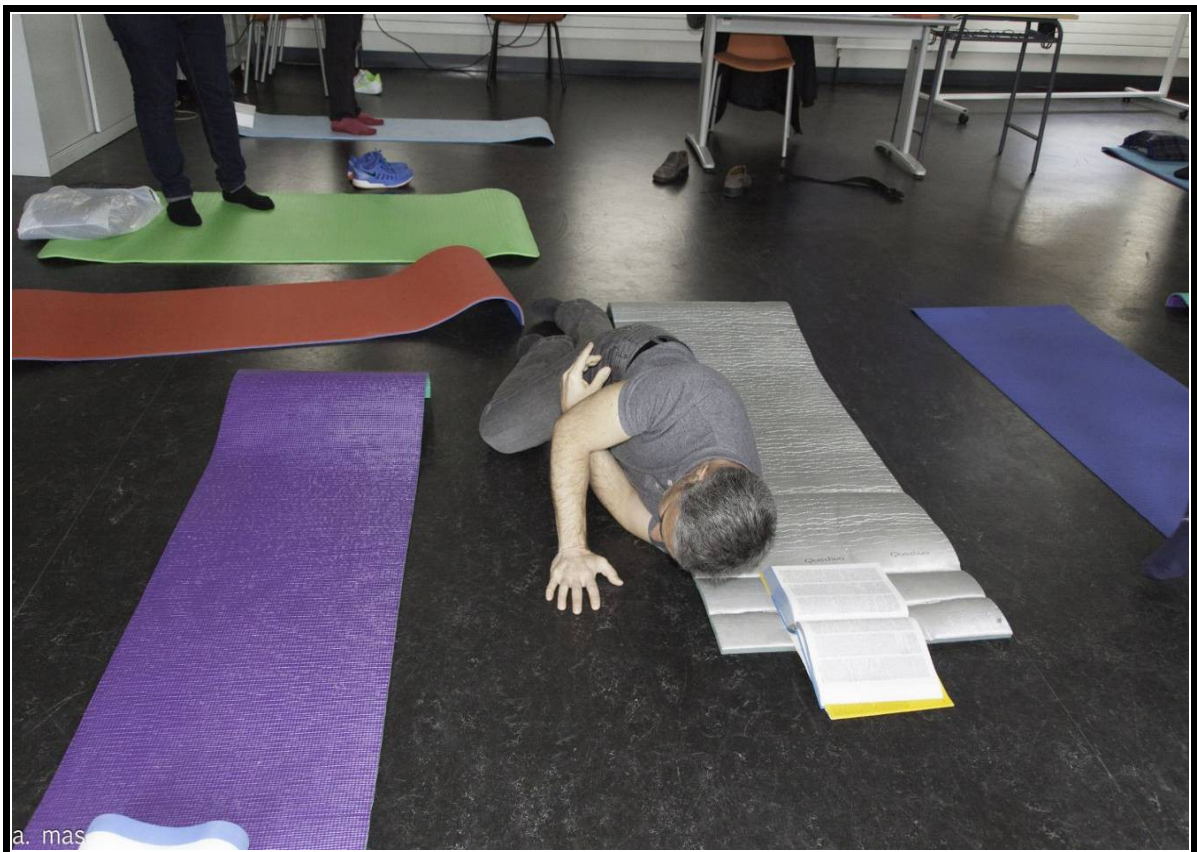
1. Ejercicio encaminado a reflexionar/profundizar sobre nuestra capacidad de observación: “Observación por parejas”. Sentados, un miembro de la pareja habla tranquilamente sobre cualquier tema y el otro observa su postura, cómo se mueve, cómo dice lo que dice, cómo está sentado, etc. A partir de ahí, se reflexiona sobre lo que se ha observado para poder expresarlo verbalmente y se comunican las impresiones al compañero observado. A continuación, el otro miembro de la pareja hará lo mismo. Finalmente, se pone en común con el resto del grupo. De esta comunicación extraeremos datos tanto de lo que hemos observado como de lo que no y nos daremos cuenta tanto de que nuestra capacidad de observación es mejorable como de que nuestras apreciaciones sensoriales no son siempre correctas.



2. Ejercicio para experimentar la importancia del cuello en la "dirección" de nuestro movimiento. "Cómo sentarse y cómo levantarse de una silla". Observación de cada movimiento con calma y sin juzgar ninguna de las acciones llevadas a cabo. Comunicación verbal de las diferentes sensaciones e impresiones de cada participante, tanto de su propia práctica como de la de los compañeros.



3. Ejercicio para coordinar las diferentes partes del cuerpo al realizar un movimiento evitando tensiones innecesarias: "Tumbarse en el suelo". Llegar hasta el suelo desde una posición vertical y tumbarse boca arriba en una colchoneta. Una vez en el suelo, en posición supina con la cabeza apoyada en unos libros y con las piernas dobladas para proteger las vértebras lumbares, el profesor va guiando lo que el alumno debe hacer para terminar completamente relajado y sin tensiones.



4. Para experimentar una correcta emisión de la voz dedicamos una sesión a practicar, observar y reflexionar acerca del uso de nuestro cuerpo durante el habla. Para ello, usamos como guía el ejercicio de la "a' susurrada".

Este ejercicio consiste en susurrar una "a" y conseguir que cada vez suene más fuerte y nítida, pero conservando la dinámica de susurro. Es sorprendente la diferencia entre antes y después de practicar este ejercicio en la emisión de la voz y llama especialmente la atención lo aparentemente contradictorio de "inhibir para liberar", y la profundidad que se llega a adquirir de los diferentes aspectos cuando se trabaja la calma y la toma de consciencia interior.

Los resultados obtenidos tras la práctica demuestran cómo con un ejercicio sencillo se obtienen tan notables resultados ya que a través de una simple "a" susurrada se puede colocar la voz correctamente.



## **Incorporar la Técnica Alexander en el día a día**

No ser conscientes de nuestro propio cuerpo suele propiciar su mal uso en todo tipo de actividades. El simple hecho de prestarle atención hará que nos demos cuenta de la cantidad de hábitos que hemos ido adquiriendo a lo largo del tiempo que implican una tensión excesiva, por ejemplo. Para que el cambio de hábitos sea posible es imprescindible observarnos en el día a día y buscar con naturalidad, sin forzar y tomándonos el tiempo necesario cada uno de nuestros movimientos.

Es importante también reconocer la necesidad de responder ante los estímulos de forma más "reflexiva" y no actuar de manera inmediata o inconsciente ante ellos ya que, de lo contrario, seguiremos afianzando nuestros antiguos hábitos.

No juzgarse a uno mismo mientras se realizan los movimientos y sentir los diferentes grados de tensión-relajación muscular serán también dos aspectos fundamentales.



## **Qué propone la Técnica Alexander**

En líneas generales podemos decir que la práctica de la Técnica Alexander trata de recuperar unos hábitos de uso correcto de nuestro cuerpo sin intervenir de manera excesiva. Sentir nuestro cuerpo, sobre todo espalda, cuello y cabeza, nos enseña de manera natural a usarlo correctamente. Tomar consciencia de los actos cotidianos, sentir la respiración, tomarse tiempo para realizar cualquier movimiento...son pautas que nos ayudarán a mejorar el uso que hacemos de nuestro cuerpo.

Algunas de las ideas o pautas clave de la Técnica Alexander para ayudarnos en este proceso son:

- Reconocer que nuestra apreciación sensorial es en muchos casos defectuosa o engañosa.
- Inhibir conscientemente nuestros hábitos de movimiento es el punto desde el que podemos recuperar el control sobre nuestro cuerpo y así dirigir conscientemente nuestro cuerpo durante el movimiento.
- Observar y profundizar en la percepción que tenemos de la colocación de la lengua al emitir un sonido influye y afecta a todo nuestro cuerpo.
- Darnos direcciones conscientes para permitir una respiración más libre nos ayudará a mejorar nuestra postura general.



Evidentemente, además de la observación de nuestro cuerpo en las diferentes actividades diarias es necesario adquirir y profundizar sobre los diferentes conceptos y propuestas de la Técnica Alexander para mejorar el uso que hacemos del mismo. Practicar los ejercicios propuestos con paciencia y constancia ayudados por un especialista en la *Técnica* será el camino más rápido y efectivo para mejorar.

