

# Blog de John Nicholls

## Explicación de la TA

Primera edición de *Explaining the AT*, <https://www.johnnichollsat.com/blog/>

Traducido por **Conchita Forn Donat**, ©2018-2025

## Índice

<b>Blog de John Nicholls.....</b>	<b>1</b>	<b>Capítulo 8. La intención de la dirección hacia arriba.....</b>	<b>21</b>
Nota de la traductora.....		Capítulo 9. ¿Arriba antes de hacia delante? .....	23
<b>Capítulo 1. Respiración.....</b>	<b>1</b>	<b>Capítulo 10. TA y meditación.....</b>	<b>24</b>
1.1 Desde el principio.....	1	Capítulo 11. Alumnos insensibles difíciles.....	26
1.2 Ensanchar la espalda.....	1	Capítulo 12. Tres tipos de inhibición.....	27
1.3 Liberar el cuello y la respiración.....	1	Capítulo 13. ¿Cuándo empezó FM a usar las manos?.....	27
1.4 Comentarios de los estudiantes.....	1	Capítulo 14. Procedimientos de formación.....	29
<b>Capítulo 2. Explicación de la TA.....</b>	<b>2</b>	<b>Capítulo 15. Sostén postural y respiración: un kōan de Alexander.....</b>	<b>31</b>
2.1 Coordinación general.....	2	Capítulo 16. Revisión de manos sobre el respaldo de la silla.....	31
2.2 El control primario.....	3	Capítulo 17. Descripciones de FM de la enseñanza.....	33
2.3 Los reflejos.....	5	17.1 Decir NO y sentirse mal.....	33
2.4 Una “pre” técnica.....	7	17.2 Impeditivo o positivo.....	35
2.5 Soporte del núcleo verdadero.....	9	17.3 Errores de categoría.....	36
2.6 Soporte del núcleo y respiración.....	11	17.4 Educación sensorial y equivocarse.....	38
2.7 Importancia del cuello y la cabeza.....	13	17.5 ¿Piensa, no hagas?.....	39
<b>Capítulo 3. ¿Qué estamos enseñando?.....</b>	<b>14</b>	<b>Capítulo 18. Sobre la formación de maestros de Alexander.....</b>	<b>41</b>
3.1 Primera parte.....	14	18.1 Reeducar la sensación vía el pensamiento.....	41
3.2 Segunda parte.....	15	18.2 El hacer basado en el no-hacer.....	42
<b>Capítulo 4. Maneras de enfocar la atención.....</b>	<b>16</b>	<b>Capítulo 19. Dos preguntas.....</b>	<b>44</b>
<b>Capítulo 5. Cabeza hacia delante-arriba.....</b>	<b>17</b>	<b>Capítulo 20. Trayectoria vertical en el trabajo de silla.....</b>	<b>46</b>
<b>Capítulo 6. La línea posterior.....</b>	<b>18</b>	John Nicholls.....	48
<b>Capítulo 7. Las líneas posterior y anterior y los círculos externo e interno. 20</b>			

## Nota de la traductora

Se escribe Técnica con mayúscula cuando se refiere a la técnica de Frederick Matthias Alexander, abreviado TA.

FM es como llamaban a Frederick Matthias Alexander sus alumnos y estudiantes.

Se llama alumno al alumno de una clase particular de TA y estudiante al alumno de un curso de formación de maestros de TA.

Las referencias y citas de los libros (en cursiva) y artículos (entre comillas) y las notas breves se han incluido en el texto entre paréntesis; las notas largas se han incluido en el texto en letra de menor tamaño. El título está sólo en castellano (sin editorial) cuando si existe una traducción de Conchita Forn Donat y las referencias son a dicha traducción. El listado completo de todas las traducciones está en <https://alexanderbcn.cat/Article/bibliografia-sobre-tecnica-alexander-traduccions-de-conchita-forn>.

Las abreviaturas de los libros y artículos van seguidas de los números del capítulo, apartado y §árrafo.

Se utilizan las siguientes abreviaturas en las referencias a los libros de FREDERICK MATTHIAS ALEXANDER disponibles en la [biblioteca virtual Miguel de Cervantes](#):

HSH *La herencia suprema del hombre: La Guía-control Consciente en Relación con la Evolución Humana en la Civilización*, 1910-1918.

CCCI *El control consciente y constructivo del individuo*, 1923.

USM *El uso de sí mismo: Su dirección consciente en relación con el diagnóstico, el funcionamiento y el control de la reacción*, 1932.

## **Blog de John Nicholls**

*CUV La constante universal en la vida, 1941.*

*TEX Textos no incluidos en los libros de Frederick Matthias Alexander (1869-1955).*

Se utilizan las abreviaturas siguientes en las citas de libros y artículos:

*HMIT* TONY EVERETT y CLARE KELL, *Human Movement: An Introductory Text*, Churchill Livingstone, 2010.

*LPC* FRANK PIERCE JONES, *Libertad para cambiar: Desarrollo y ciencia de la Técnica Alexander*, 1976.

*SME* GODDARD BINKLEY, *El sí mismo en expansión*, 1993.

*TAVM* PATRICK MACDONALD, *La Técnica Alexander vista por mí*, 1989.

*VFMA* MICHAEL BLOCH, *FM: La vida de Frederick Matthias Alexander; creador de la Técnica Alexander*, 2004.

## Capítulo 1. Respiración

### 1.1 Desde el principio

La respiración fue el enfoque principal del trabajo de F. M. Alexander desde el principio: fueron sus propios problemas respiratorios y vocales los que le estimularon para observar sus propios patrones de mala coordinación; al principio se anunció en Melbourne, Australia como maestro de reeducación vocal y respiratoria; un periodista de Sydney, tras trasladarse FM allí desde Melbourne, le llamó “el hombre que respira”; y dedicó la totalidad de la tercera parte de su primer libro a la respiración. El asunto puede resultar confuso porque hay también referencias a FM y a algunos maestros de la primera generación diciéndole a la gente a veces que no pensara en la respiración y que esta se ocuparía de sí misma, pero en las explicaciones de los diarios escritos por la gente mientras estaba recibiendo clases de FM (véase *La piedra filosofal*, editado por Jean M.O. Fischer en 1998 y *El sí mismo en expansión* de Goddard Binkley, 1993) hay referencias frecuentes de FM pidiéndole a los alumnos que permitieran a las costillas moverse, expandirse y contraerse. La confusión puede aclararse del todo al darse cuenta de que las instrucciones de no pensar en la respiración probablemente se refieren a inhibir los modos habituales de respirar tales como elevar el pecho y sorber aire; en cambio, hay que dirigir las costillas para que se expandan y contraigan lateralmente como medio indirecto de introducir y sacar el aire del cuerpo mientras se mantiene la largura y anchura generales.

### 1.2 Ensanchar la espalda

He aquí la única descripción escrita de Alexander de lo que él quería decir con ensanchar la espalda, sacada del apartado titulado “Aclaración” de *El control consciente y constructivo del individuo*:

Lo que realmente ocurre es que se produce un cambio muy marcado en la posición de las estructuras óseas del tórax (particularmente visibles desde detrás) y también un alargamiento permanente de la cavidad torácica, con un aumento sorprendente de la movilidad torácica y la mínima tensión muscular de todos los mecanismos implicados. (CCCI, 2.4.5, §2.)

Es realmente imposible entender y experimentar el ensanchamiento sin ninguna conciencia del movimiento de las costillas que FM está pidiendo en la expresión “movilidad torácica”. La respiración es un movimiento en el cuerpo y en todos los movimientos podemos preguntar: “¿En qué dirección (o direcciones) nos gustaría que tuviera lugar el movimiento y en qué dirección (o direcciones) nos gustaría que NO tuviera lugar?” De esta manera podemos aplicar la inhibición y dirección al modo en que respiramos, dentro del contexto general de alargamiento y ensanchamiento, de ir arriba.

### 1.3 Liberar el cuello y la respiración

Liberar el cuello requiere no sólo liberar en la articulación atlanto-occipital, sin también liberar la columna vertebral del cuello entera. Los hábitos de hacer entrar el aire y aguantar la respiración siempre implican a los músculos del cuello en su conexión con la parte superior del tórax, así que necesitamos *liberar el cuello para liberar las costillas y liberar las costillas para liberar el cuello*.

### 1.4 Comentarios de los estudiantes

Gracias de nuevo por la sesión de la semana pasada. Su estímulo para respirar como una expresión del ensanchamiento de la espalda y la expansión de las costillas ya ha facilitado un cambio dramático. Parece una piedra fundamental que da forma a todo lo demás, como un eje que se me escapaba. Me he dado cuenta de que la mayoría de mis patrones habituales son completamente incompatibles con la respiración como una expansión de los costados. Desde nuestra sesión, cada vez que me acuerdo de permitir este tipo de respiración, cambio mi uso inmediatamente para dejar espacio para mover las costillas lateralmente, y luego las demás componentes encajan. He

## Comentarios de los estudiantes

estado en apuros: intentando descubrir cómo sostener la parte superior del cuerpo sin apretar la parte superior de la espalda, y este modo de respirar parece que proporciona un apoyo flotante sobre el cual los hombros, cuello y cabeza pueden apilarse y expandirse, permitiendo a cada uno encontrar su lugar relativo en el espacio.

Y después de otra sesión con Tully ayer, veo que ello puede proporcionar también una plataforma flotante desde la cual las piernas pueden pender, creando más espacio entre la pelvis y las costillas. Es como un principio orientador que da forma y sostén a todo lo demás (combinado con la estructura de las direcciones). He sabido que necesito cambiar lo que estoy haciendo, pero ha sido difícil parar el contraerse sin tener una imagen clara de lo que puede pasar en su lugar (otra cosa que lo substituya). Esta forma nueva de respirar proporciona esa alternativa. Naturalmente, sé que no es una pastilla mágica con soluciones instantáneas, pero aún así parece transformador y crucial.

MARY EVEREST, estudiante, Minneapolis, EE.UU.

¡Realmente no puedo agradecerle lo suficiente que me enseñara a respirar! Durante la segunda clase, me tenía usted de pie bien y me preguntó si yo pensaba que sería capaz de cantar de esta forma. Bien, en casa intenté lo mejor que pude repetir lo que hicimos en clase, principalmente mediante la respiración “desde la espalda”, y luego cantar. Quedé absolutamente asombrado del sonido que salió de mí: más pleno, más resonante y ¡como si las canciones se cantaran ellas mismas! Y estas eran piezas clásicas, música que amo, pero con las que no tengo mucha experiencia y nunca he pensado cantar en casa. Y de repente, no había ningún problema. Lo estaba haciendo con frases largas sin quedarme sin aliento y dando la voz más plena a tonos al borde de mi registro usual, y haciendo esto canción tras canción durante una práctica más larga que la que podía manejar previamente.

Imagino que para usted este no es un resultado sorprendente, pero ciertamente lo fue para mí. No creía que esto fuera posible, para mí. Aunque cuesta mucha más concentración aplicar la respiración a la música muy conocida que he cantado en espectáculos, y de los que tengo recuerdos físicos muy fuertes, al menos ahora sé que es posible. Así que ¡gracias, gracias, gracias por abrirme ese acceso!

DEE McMILLEN, cantante, Ciudad de Nueva York, EE.UU.

## Capítulo 2. Explicación de la TA

Los apartados 2.1 y 2.2 se publicaron en *AmSAT Journal*, primavera de 2014, ejemplar nº 5.

### 2.1 Coordinación general

27 de febrero de 2011

La mayoría de maestros tienen dificultad para explicar la Técnica Alexander. Es fácil empantanarse en la jerga que no comunica nada significativo al recién llegado corriente: términos como “uso”, “control primario”, “no-hacer”, “obtención del fin”, “inhibición” y “dirección”, que aunque valiosos una vez que su significado se ha comprendido experimentalmente, hasta ese momento sólo pueden parecer demasiado abstractos y rozando el rendimiento de culto. O las explicaciones enfocadas en la conciencia pueden evaporarse en fuegos fatuos de filosofía neo-zen que nos dejan con una apariencia apenas distingible de muchas prácticas disponibles basadas en la atención. Así que mientras que la conciencia es claramente importante, pienso que hacemos mejor en empezar modestamente con los elementos físicos únicos de la Técnica y subir a hurtadillas a la conciencia más tarde.

Los cuatro libros de Alexander tampoco comunican bien a un lector del siglo XXI. No obstante, en el segundo libro de FM, *El control consciente y constructivo del individuo (CCCI)*, que él también consideraba el mejor, hace una distinción de mucha ayuda entre “coordinación en una base general” y “coordinación en una base específica” (CCCI, 3.1, §16; véase la explicación en CCCI, 1.3, nota al §3). La mayoría de la gente piensa en la coordinación en relación con destrezas específicas: practicar un deporte o tocar un instrumento musical, por ejemplo. Pero eso es coordinación según una base específica. La coordinación general es una cualidad persuasiva que ponemos en cada destreza específica o incluso la más mundana de nuestras actividades. Se la toca simplistamente cuando los entrenadores

## Coordinación general

deportivos exhortan a sus alumnos a prestar atención a su “forma” al ejecutar un ejercicio específico. Pero a menudo esto es poco más que una idea bien trosca de mantener el alineamiento corporal. Si miráramos esto más profundamente, podríamos decir que los músculos principales del cuerpo (los músculos esqueléticos) tiene tres funciones básicas a efectuar:

1. Ayudar a sostenernos, dándonos soporte postural en oposición a la gravedad. Un esqueleto no puede quedarse enderezado sin ayuda muscular.
2. Nos desplazan alrededor, permitiéndonos interactuar con el mundo de nuestro alrededor y con las demás personas.
3. Nos “hacen respirar”. Aunque el proceso fisiológico de la respiración tiene lugar en los pulmones, requiere de la musculatura del diafragma, tórax, etc. para meter y sacar el aire de los pulmones.

Estas tres funciones deberían operar armoniosamente entre sí, en sinergia, de manera que cada una facilitara las demás. Ciertamente, a menudo puede observarse la sinergia en los niños pequeños, aunque no deberíamos dar por hecho que todos los niños pequeños son perfectos en esta cuestión. (Como con todos los talentos y funciones, hay variabilidad en la coordinación general entre los niños.) Pero en la mayoría de adultos las tres funciones musculares básicas de soporte postural, movimiento y respiración interfieren en las demás más a menudo de lo que se facilitan entre sí. Los hábitos de postura derrumbada o rígida están restringiendo el movimiento y la respiración; hábitos de movimiento desmañados están interfiriendo con el soporte postural y la respiración óptimos; y los hábitos de respiración restringida están limitando el movimiento y el soporte postural.

El cómo estas tres funciones operan juntas podría llamarse, haciendo eco de FM en *CCCI*, “coordinación general” para distinguirla de la coordinación específica de, digamos, las manos y dedos para tocar el piano, o las manos y ojos para jugar al tenis. En la jerga de Alexander se corresponde mucho con el uso, pero es algo más fácil de explicar. Así que podríamos decir que F. M. Alexander, mientras intentaba vencer su propio problema con la coordinación específica de la voz y la respiración, llegó a darse cuenta de que necesitaba considerar el asunto más grande de su coordinación general, la sinergia (o la carencia de ella) del soporte postural, el movimiento y la respiración. Aquello parecería un desafío muy intimidatorio a emprender, si no fuera por otra observación notable que hizo. Mientras se observaba a sí mismo, escribió que se dio cuenta de que “cierto uso de la cabeza con respecto al cuello y de la cabeza y cuello con respecto al torso y las otras partes del organismo... constituía un control primario de los mecanismos *como una totalidad*” (*CUV*, 1.1.6).

Ahora el término “control primario” y su descripción como la relación entre cabeza, cuello y espalda, usualmente tampoco comunica bien. Respecto a la relación cabeza, cuello, espalda, la gente podría inclinarse a pensar: “Bien, todos tenemos una cabeza, un cuello y una espalda y sí, están relacionados entre sí. Luego ¿qué importa?” Y el término control primario puede parecer que sugiere algún sistema de control sorprendente enclavado dentro del sistema nervioso, pero hasta ahora no observado por los anatómistas y fisiólogos. Así que veamos si podemos encontrar otra manera de hablar de ello.

## 2.2 El control primario

27 de febrero de 2011

Consideremos otra manera de describir el control primario. Si el problema es el de mejorar la coordinación general, es decir, la integración del soporte postural, el movimiento y la respiración, entonces podríamos decir que F. M. Alexander descubrió que la clave de esto yace en la manera en que los músculos están organizados para soportar el peso de la cabeza y la manera en que los músculos de la espalda están organizados para soportar el tronco. Cuando la cabeza y el tronco tienen un soporte óptimo de los músculos del cuello y de la espalda, tenemos un porte erguido fácil, no derrumbado ni rígido, lo cual a su vez hace todo movimiento más fácil ya que somos un peso elástico, no un peso muerto; y con el soporte erguido atravesando la columna vertebral, la musculatura del tronco permanece lo bastante elástica para permitir la movilidad plena natural del diafragma, las costillas, la musculatura abdominal y de la espalda para respirar. Es la vía

## El control primario

rápida para mejorar la coordinación general en lugar de tener que analizar los problemas de cada persona individual. Incluso podríamos llamarlo *juna coordinación primaria* que conduce a una *coordinación general* mejorada!

¿Cómo funciona todo esto? Cuando me estaba formando como maestro de Alexander a mediados de los años 1970, una idea popular entre los maestros era que como el peso de la cabeza no está uniformemente equilibrado sobre el extremo superior de la columna vertebral, sino que en cambio tenía una inclinación hacia delante, soltar los músculos de detrás del cuello haría oscilar a la cabeza hacia delante y esto a su vez estiraría los músculos del cuello los cuales adquirirían tono por reflejo y soportarían el peso de la cabeza. De algún modo nunca explicado con claridad, esto se suponía que provocaría una cadena de reflejos bajando por toda la columna vertebral para sostener el tronco. Hoy día veo varios problemas en esta explicación:

1. Aunque nos gusta decir a nuestros alumnos que no hay una posición de la cabeza correcta, esta explicación sí parece a primera vista contradecir eso. (Veremos más tarde una explicación diferente de por qué en algunas situaciones el ángulo o posición de la cabeza marca una mayor diferencia en unos que en otros.)
2. Hay situaciones en las que soltar el cuello y dirigir la cabeza y la espalda tienen un impacto considerable sobre la coordinación general, pero en las que la gravedad no está llevando la cabeza hacia delante y por lo tanto estirando los músculos cervicales superiores. Por ejemplo, nadando en estilo libre, donde el agua soporta el peso de la cabeza al soltar el cuello; o acostado de lado con la cabeza sobre una almohada, donde la gravedad va a meter la cabeza dentro de la almohada en lugar de hacia delante de la columna vertebral.
3. Hace tiempo que los científicos han abandonado totalmente el esfuerzo de explicar la postura erecta humana como una serie de reflejos por ser inadecuado para explicar la variabilidad y adaptabilidad de las respuestas posturales humanas. El modelo reflejo va asociado al trabajo pionero del pionero británico en neurofisiología Sir Charles Sherrington (1857-1952), un casi contemporáneo de Alexander. Un trabajo maravilloso en su época y desde entonces, como con todo trabajo científico, otros han construido sobre él, lo han ampliado y han encontrado defectos en él. Si simplemente escribes en Google “Limitaciones del modelo reflejo postural de Sherrington”, encontrarás material que leer sobre este tema. O un buen resumen es un artículo titulado *Why and How are Posture and Movement Coordinated* de JEAN MASSION y otros, publicado en 2004.

En su último libro, *La constante universal en la vida* (CUV, 1.1.6), FM escribe: “yo había descubierto un método mediante el cual podemos averiguar si la influencia de nuestra forma de uso está afectando nuestro funcionamiento general de forma adversa o todo lo contrario”. En línea con esta cita, yo preferiría ver la libertad y equilibrio de la cabeza sobre el extremo superior de la columna al menos tanto como un criterio como una causa de buen uso o coordinación general mejorada. Los científicos teóricos y experimentales modernos que estudian el tema de la postura, hablan a veces de ella en términos de organización de los grados de libertad. Expresado con mucha sencillez, esto significa que como tenemos muchas articulaciones flexibles no sólo en las extremidades y sus uniones al tronco, sino también a lo largo del eje de la columna vertebral, mantener la postura erecta requiere estrategias para limitar el movimiento en estas articulaciones de modo que no nos doblemos y derrumbemos continuamente. No obstante, no queremos hacer esto de tal manera que nos pongamos rígidos y hagamos el movimiento y la respiración difíciles. Me viene a la mente una frase utilizada a menudo por Walter Carrington cuando yo estaba a su alrededor: necesitamos un “amarre elástico”, pero no un “amarre rígido”.

¿Cómo podemos juzgar si nosotros o algún otro, estamos logrando algo cercano al amarre elástico? Bien, los criterios son obvios. Si puedes alcanzar fácilmente tu altura plena natural con la elasticidad plena natural de la columna vertebral, y si puedes lograr eso sin bloquear la cabeza sobre el extremo superior de la columna y sin restringir los movimientos del diafragma y las costillas (especialmente detrás) para respirar, estás bien soportado sin comprometer el buen movimiento y la respiración; de hecho, estás mostrando una buena coordinación general. De esta manera la libertad del cuello, equilibrio de la cabeza y apertura de la espalda son

## El control primario

todos un medio de trabajar hacia la sinergia óptima de soporte postural, movimiento y respiración, y un criterio para valorar el éxito que tenemos en ese proceso.

### 2.3 Los reflejos

13 de marzo de 2011

¿Qué les ocurrió a los reflejos? Mucha literatura de Alexander ha usado referencias a los “reflejos posturales” como explicaciones de cómo funciona la Técnica. El propio FM hace referencia en sus libros y en las transcripciones de conferencias públicas al trabajo de Rudolph Magnus sobre los reflejos de la cabeza y el cuello como “demostración” de su trabajo. Y el libro de Frank Pierce Jones, *Libertad para cambiar: Desarrollo y ciencia de la Técnica Alexander*, hace mucho uso de los reflejos de cabeza/cuello en el apartado 13.6 de la explicación científica de la TA (*LPC*, 13.6). No obstante, estas explicaciones no se sostienen muy bien ante el escrutinio en profundidad.

Magnus estuvo experimentando con gatos y otros animales “descerebrados”; en otras palabras, las partes superiores de sus cerebros se habían hecho no-funcionales. En esta situación eran evidentes las respuestas muy visibles a cambios en las actitudes de la cabeza y el cuello. Estos son los reflejos tónicos del cuello y los reflejos laberínticos, los cuales alteran el tono muscular flexor o extensor en las extremidades de maneras muy específicas. Pueden encontrarse explicaciones detalladas de esto en literatura más reciente, por ejemplo en los dos libros del Dr. TRISTAM ROBERTS: *The Neurophysiology of Postural Mechanisms* y *Entender el equilibrio: Mecánica de la postura y la locomoción*. El Dr. Roberts da ejemplos de cómo estos reflejos encajan con patrones de movimiento corrientes en criaturas de cuatro patas tales como gatos y caballos, la cabeza y cuello del caballo levantadas al prepararse para saltar una valla, por ejemplo, preparando las extremidades para el potente empujón con las patas traseras. En las Conferencias de Cameron Prize, el propio Magnus da el siguiente ejemplo con gatos:

Un gato que ve algo comestible sobre el suelo, flexiona la cabeza en dirección ventral y esto hace que las extremidades anteriores se relajen de manera que el hocico se mueve hacia el suelo; pero si se sostiene un trozo de comida arriba en el aire, el estímulo óptico causa la dorsiflexión de la cabeza. Esto educe la fuerte extensión de las extremidades delanteras sin una notable extensión de las extremidades traseras. El cuerpo del animal no sólo apunta hacia la comida, sino que también se coloca en una posición que es óptima para el reflejo de salto, de manera que el animal puede alcanzar la comida mediante una fuerte extensión simultánea repentina de las extremidades traseras. ([Conferencias de Rudolph Magnus](#), 3.1.4.1.4, §2.)

En las criaturas de cuatro patas, estos reflejos tónicos parecen desempeñar un papel significativo en el movimiento adulto, quizás porque el cuello y cabeza del animal están hacia afuera por delante de sus puntos de soporte desde las cuatro extremidades y el hecho de que todos sus movimientos están orientados en la dirección de la cabeza y columna vertebral. Sin embargo, el movimiento humano es más complejo. Nuestras columnas vertebrales apuntan hacia arriba incluso al desplazarnos hacia delante y no necesitamos llevar la boca a la comida y bebida, o explorar gracias a que tenemos manos para interactuar con el mundo. Así estos tipos de reflejos tónicos de cabeza y cuello, mientras que son visibles en los bebés humanos en su primer mes de vida, rápidamente desaparecen al integrarse dentro de respuestas más flexibles. Por lo tanto, forman parte de un grupo de reflejos conocidos colectivamente como “reflejos primitivos” los cuales son un indicador de problemas serios si persisten en los niños o reaparecen más tarde en la vida.

Otros reflejos estudiados por Magnus incluyen los reflejos de enderezamiento (conocidos también como reacciones de enderezamiento) y las reacciones de soporte positivas, las cuales aparecen de los 3 a 8 meses o cosa así de vida del niño, tras haberse integrado los “reflejos primitivos” en los patrones de movimiento más flexibles. Estos parecen ser importantes bloques de construcción que ayudan al niño a desarrollarse hacia la postura erecta plena. Es como si dieran un punto de partida para así no dejar que el niño confie en la pura prueba y error en el vacío, por así decir. Las reacciones de enderezamiento permiten al niño recuperar la orientación erecta normal de la cabeza, y de la cabeza y cuerpo entre sí, tras cualquier movimiento que la desplace. Las reacciones de soporte positivas forman parte de los procesos de establecer suficiente tono en los músculos extensores de las extremidades y el tronco para que el niño se sostenga a sí mismo (al nacer hay

## Los reflejos

predominio del tono flexor). Pero estos reflejos o reacciones también se incorporan gradualmente en un equilibrio más flexible y unas respuestas posturales a menudo catalogadas de “reacciones de equilibrio” (o “respuestas”). El cambio de terminología de reflejos a reacciones corresponde a un cambio de estímulo-respuesta estereotipada de un reflejo al comportamiento dependiente del contexto y altamente adaptable que mostramos como humanos erguidos normales. En años recientes se ha hecho evidente para los investigadores que estudian este tema que los reflejos, que requieren un estímulo externo para educir la respuesta predeterminada, no pueden explicar plenamente la coordinación de postura y movimiento. He aquí una cita de una de las figuras clave en este desarrollo , VIKTOR GURFINKEL, de su artículo de 1994, *The Mechanisms of Postural Regulation in Man*:

No obstante, los principales problemas de regulación postural resultan ser mucho mayores que sólo el mantenimiento del cuerpo en una posición variable en el espacio. Incluyen la adaptación de la postura al movimiento anticipado y el mantenimiento del equilibrio durante la locomoción y otras formas de movimiento. Pero incluso el simple mantenimiento de la postura vertical no puede reducirse a un conjunto de reflejos de estiramiento locales. Incluso si se supone que este mecanismo es el principal para mantener los ángulos de articulaciones dadas, muchas cuestiones quedan sin consideración:

1. ¿Qué mecanismos establecen y forman la postura inicial que sirve como referencia para los mecanismos correctores?
2. ¿Cómo proceden los movimientos que requieren cambios de la postura inicial o que acompañan sus alteraciones contra estos mecanismos estabilizadores de fondo?
3. ¿De qué manera se logra la coordinación de las numerosas cadenas de reflejos correctores de la postura en un sistema de múltiples elementos?

Finalmente, para regular la posición del cuerpo respecto a la vertical, el sistema nervioso debe tener su representación interna.

Un espectro tan amplio de tareas de regulación postural difícilmente puede ser completado mediante un sistema de control sencillo basado exclusivamente en reacciones reflejas. En las dos últimas décadas, han aparecido conceptos sobre “sinergias”, “estrategias” y “programas centrales” posturales en los cuales se asigna un papel significativo en la regulación postural al trabajo de mecanismos centrales (véase JEAN MASSION, *Movement, posture and equilibrium: interaction and coordination*, 1991).

En el próximo apartado de este capítulo, intentaré examinar cómo estas nuevas ideas de representación interna (conocida también como “esquema corporal”), sinergias, estrategias y programas centrales encajan realmente muy bien en algunas características clave de la Técnica Alexander, aumentando su valor como proceso educativo.

No obstante, la existencia de reacciones de enderezamiento y reacciones de soporte positivas como puntos de inicio en el desarrollo de la postura errecta apunta a un aspecto importante de la coordinación general. Jean Massion hace referencia a esto en un artículo titulado *Postural Control Systems in Developmental Perspective* (1998, página 469) donde observa que en los primeros años de vida, el desarrollo del equilibrio y la coordinación del movimiento en los niños es muy “de arriba a abajo”, es decir, está orientada alrededor del equilibrio de la cabeza la cual, en los niños pequeños tiene mayor proporción en el peso corporal que en el adulto. Alrededor de los siete años de edad, aparece una nueva estrategia, organizando el equilibrio más “de abajo a arriba”, es decir, orientada alrededor de la totalidad del cuerpo sobre su base de soporte y estas dos estrategias necesitan integrarse. Ciertamente, enseñando y practicando la Técnica Alexander estamos tratando continuamente con la dirección consciente de la cabeza y cuello (“de arriba a abajo”) e integrando eso con la estimulación del tono antigravitatorio a través de las piernas y la columna vertebral que viene del contacto de los pies con el suelo o del asiento en una silla, etc. (“de abajo a arriba”).

Esta es la esencia del trabajo de silla: coordinar los músculos del cuello para sostener la cabeza, los músculos de la espalda para sostener el tronco y los músculos de las piernas en su papel dual de sostener el cuerpo desde el suelo hacia arriba y permitirnos desplazarnos por el mundo. Y la estrategia más eficaz para esto o la sinergia más eficaz del soporte postural con el movimiento es que el tono de soporte mantenga la plena longitud elástica de la columna vertebral sin bloquear la cabeza en el extremo superior de la columna y sin comprometer la respiración apretando el torso de tal modo que restrinja el movimiento de las costillas y el

## Los reflejos

diafragma, particularmente en la espalda y los costados. Lo cual podría reescribirse como “Cuello libre, cabeza hacia delante-arriba, espalda alargándose y ensanchándose”.

Para seguir leyendo, junto con los artículos de Gurfinkel y Massion ya citados, mírese lo siguiente:

- El artículo del Dr. TIMOTHY W. CACCIATORE “Science and the Alexander Technique” en *Direction Journal* volumen 2, nº 10.
- ALAIN BERTHOZ, *The Brain's Sense of Movement*, Harvard University Press, 2000, especialmente el capítulo 11.

## 2.4 Una “pre” técnica

22 de mayo de 2011

Cuando estuve por primera vez por el mundo Alexander, en la primera mitad de los años 1970, una descripción que oía a veces era que la Técnica Alexander es una “pre-técnica”. De una manera eso se relaciona con lo que escribí en el apartado 1.1 de este Capítulo 1: Explicación de la TA. Allí hablaba de una “coordinación general” que se basa y que precede a toda coordinación específica para aprender habilidades tales como practicar deportes y tocar instrumentos musicales, o conducir un coche o usar un teclado de ordenador. Similarmente, la TA podría decirse que es una técnica que empleas antes de aventurarte en cualquier tarea o habilidad: una pre-técnica en lo concerniente a cómo te preparas para la acción.

Convenientemente para nosotros, ocurre tan solo que ha surgido un nuevo concepto en el estudio científico de la neurofisiología de la postura y el movimiento, un concepto llamado “preparación central”. He aquí una descripción de la preparación central de un libro escrito por fisioterapeutas; a continuación hay un pasaje que explica que confiar en la realimentación al movernos y efectuar tareas es un proceso relativamente lento y por lo tanto, también hacemos uso del control anticipante:

El control anticipante es un proceso en el cual, en una situación conocida o experimentada corrientemente (cuando se han aprendido las perturbaciones probables), se envía señales de compensación y modificación posturales antes de (por anticipado a) la recepción de información sensorial de que la intervención se requiere de verdad. El control anticipante ocurre durante la mayoría de nuestras actividades cotidianas (por ejemplo, escribir y dar un paso), reduciendo los tiempos de ejecución del movimiento considerablemente y por lo tanto, aumentando la eficiencia de la tarea efectuada... El control anticipante lo efectúan las sinergias musculares y estas sinergias son las mismas que las utilizadas por los sistemas de realimentación del control postural... Los investigadores han confirmado ahora que las sinergias musculares posturales son preseleccionadas por adelantado a la acción planeada cuando esa acción es serial, esperada y/o ejercitada. El proceso de esta preselección central se conoce como preparación central... Por lo tanto, la preparación central reduce el riesgo de reclutar en exceso o en defecto los músculos posturales relativos al control, aumentando así nuestra eficiencia postural. (HMIT.)

Como se puede ver por esta descripción, es bien normal y ciertamente deseable para el movimiento eficiente, que empleemos nuestra preparación central\* para muchas actividades corrientes. Forma parte de lo que nos capacita para efectuar tareas regulares de un modo relativamente automático liberando con ello nuestra conciencia de estar constantemente preocupada con el detalle de cada movimiento. Pero claramente por la descripción anterior, podemos ver también que la preparación central se basa en nuestra experiencia pasada, ciertamente es probablemente un aspecto del esquema corporal discutido en el apartado 1.3 de este capítulo: la representación interna del sistema nervioso/cerebral de nuestro cuerpo y todo su potencial de movimiento, lo cual de nuevo se construye al menos parcialmente a partir de nuestra experiencia pasada. Así que volvemos aquí con algo cercano a la “percepción sensorial” de F. M. Alexander o “cinestesia”, que se basa en nuestros hábitos (pasada experiencia) y puede volverse defectuosa o “pervertida”. Utilizando terminología más moderna, nuestro esquema corporal y por lo tanto nuestra preparación central pueden volverse menos que óptimos como guía para la coordinación general eficaz y por lo tanto, pueden interferir también con la coordinación específica en las destrezas de ejecución.

## Una “pre” técnica

\* Desde que escribí esto en 2011, el término “preparación central” ha dejado de ser corriente en la literatura científica sobre el control postural y el control motor. Esto se debe en parte a la preocupación por que el término pueda ser fácilmente malinterpretado como sugiriendo un “mecanismo” concreto en lugar de un conjunto de actividades. Los procesos de prealimentación y realimentación descritos en la cita del libro *HMIT* ocurren ciertamente y son aspectos de la interacción probable entre el esquema corporal y el tono postural; simplemente es que ahora es menos probable llamarlo “preparación central” (Añadido en julio de 2020.)

Intentaré hacer esto más comprensible poniendo un ejemplo concreto de una situación de la vida cotidiana: subir escaleras. La experiencia Alexander nos alerta del hecho de que mientras andamos por terreno plano hacia las escaleras ya estaremos haciendo ajustes musculares preliminares preparatorios para subir los escalones y estos ajustes continuarán y quizás aumentarán durante el acto de subir cada escalón. Supongamos ahora que nuestro patrón habitual, desarrollado a partir de muchos años de experiencia acumulada, incluye echar la cabeza atrás y la parte superior del cuerpo abajo metiéndolo en la parte inferior del cuerpo y las caderas al intentar empujarnos hacia arriba desde cada escalón con un fuerte esfuerzo desde las piernas. Examinado desde fuera esto es algo contraproducente al estar luchado contra nosotros mismos, echándonos abajo incluso al intentar empujarnos hacia arriba. Pero un hábito de este tipo puede volverse tan familiar que ya no somos conscientes de que haya algo contraproducente al respecto o que haya alguna alternativa.

Parte de lo que está pasando es que la cabeza, cuello y torso necesitan ser estabilizados al desplazar nuestro equilibrio y movernos de un escalón a otro. Esto es necesario y normal para asegurar que no nos tambaleamos de aquí para allá con cada paso. Pero sería muy deseable que esta estabilización pudiera tener lugar de un modo que ayudara a transferir el solevantamiento desde el pie y la pierna de impulso hacia arriba a través de la columna vertebral y la cabeza para maximizar la elasticidad antigravitatoria intrínseca y firme de la totalidad del cuerpo en este movimiento hacia arriba contra la gravedad. De esta manera la columna vertebral y todo su tejido muscular y conectivo de soporte asociado, están efectuando óptimamente sus funciones como estructura de soporte central de la totalidad del cuerpo y como conector armonioso de las partes del cuerpo, transfiriendo suavemente la fuerza de una parte (en este caso un pie y pierna) a través del cuerpo entero sin malgastar u oponerse ineffectivamente a esta transmisión de energía.

En términos alexandrinos, la acción de poner un pie sobre un escalón y aplicar el empuje necesario para subir el escalón es algo que hemos de “hacer”; podemos elegir hacerlo o no hacerlo, y podemos elegir cuán deprisa o potenteamente lo hacemos. Los cambios asociados de tono muscular por todo el resto del cuerpo ocurren automáticamente, son lo que ahora llamaríamos “ajustes posturales anticipantes” y “respuestas posturales automáticas” (llamadas colectivamente regulación postural o control postural) y están controlados por nuestra preparación central habitual interpuesta por nuestro esquema corporal. En términos de Alexander, nosotros no “hacemos” estos ajustes posturales, se hacen ellos solos. No obstante, podemos influir en ellos si lo deseamos; de hecho, les estamos influyendo con nuestras esperanzas, ideas e intenciones. La idea de que estoy cansado y tengo que cargar con una bolsa pesada influirá en cómo mi preparación central me prepara para el esfuerzo de subir las escaleras y probablemente influirá en ello negativamente con esfuerzo aumentado traducido en echarme más abajo para empujarme arriba. En cambio, yo podría decir no a aquellas ideas (inhibición) y decidir conscientemente (dirección) que me gustaría de verdad que los músculos del cuello se soltaran hacia arriba para que así no me arrastraran la cabeza abajo hacia las escaleras y pedir conscientemente (dirigir) a los músculos de la espalda y tronco, al ponerse firmes para estabilizarme durante el movimiento, hacerlo de tal modo que yo me aligere a lo largo de la columna vertebral y mantenga la espalda abierta para el movimiento libre de las costillas para respirar. En otras palabras, cuello libre, cabeza hacia delante-arriba, espalda alargándose y ensanchándose.

Así que las direcciones no son algo que yo “hago”; son el medio de influir conscientemente en los cambios automáticos en el tono muscular por todo el cuerpo que preceden y acompañan toda actividad. Si mis experiencias pasadas han desarrollado en mí una preparación central que tiende a un derrumbe predominante de la cabeza hacia el tronco y a algunas partes del tronco dentro de la zona lumbar de la espalda y las caderas, y/o un trabamiento demasiado rígido de algunas otras partes de manera que están menos disponibles para el movimiento de ser necesario (todo lo cual compromete nuestra elasticidad antigravitatoria natural); entonces

## Una “pre” técnica

la inhibición y dirección conscientes pueden ayudar a gobernar aquellos ajustes posturales automáticos en una dirección más eficiente. Sabiendo que algunos cambios de tono muscular van a tener lugar inevitablemente al subir las escaleras y que las preparaciones para eso ya estarán pasando al aproximarme a los escalones, uso la intención consciente para pedir que estos cambios de tono no me arrastren hacia abajo y hagan la tarea más difícil, sino que tengan lugar de una manera que me relaje. Estoy ayudando a hacer un uso mejor de la elasticidad potencial de la totalidad de mi estructura para hacer el movimiento más ligero y más fácil al volverse mi energía muscular más coherente, funcionando todo junto para ayudarme en la dirección en que quiero ir en lugar de luchar contra mí mismo. Volviendo a hacer referencia al apartado 1.3 de este capítulo, podemos decir que si detengo lo que está mal y pido en cambio los ajustes y respuestas automáticas que me mantendrán más próximo a mi largura y anchura elásticas naturales, las respuestas que surgen estarán más en armonía con la estructura de mi cuerpo.

En este ejemplo sencillo podemos encontrar aspectos de hacer y no-hacer, inhibición y dirección, percepción sensorial defectuosa, influencia del pensamiento o la intención en la coordinación, y control primario en el sentido en el que estoy especialmente interesado en la organización de los músculos de cuello y espalda que estarán involucrados en la estabilización y soporte de mi cabeza y tronco. Y podemos ver cómo todo eso encaja hermosamente con conceptos modernos tales como ajustes posturales anticipantes, preparación central, respuestas posturales automáticas y esquema corporal.

Sugerencias para más lectura:

- TIMOTHY W. CACCIATORE, FAY B. HORAK, SHARON M. HENRY, *Mejora de la coordinación postural automática después de las clases de Técnica Alexander en una persona con dolor lumbar*, 2005.

## 2.5 Soporte del núcleo verdadero

7 de junio de 2011

Cuando el concepto de soporte del núcleo fue popularizado primero por los maestros de Pilates, muchos de nosotros, los maestros de Alexander (yo incluido), éramos muy escépticos al respecto y tendíamos a decir cosas como: “Bien, seguramente es obvio que la espalda soporta la parte frontal en lugar de que la musculatura frontal (en particular los músculos abdominales) soporta la espalda. Mire a los animales de cuatro patas; la parte frontal cuelga de la espalda”. No obstante, la comprensión se ha hecho más sofisticada en ambos lados del argumento.

Si has trabajado alguna vez con alguien que ha sufrido cirugía mayor abdominal muy recientemente o cualquier otro tipo de trauma en la musculatura abdominal, particularmente en la musculatura abdominal inferior, tienes claro que esto daña su coordinación postural y del movimiento. Así aquellos abdominales inferiores, específicamente los abdominales transversos, tienen un papel a desempeñar en el soporte de la espalda. No obstante, en el lado Alexander es gratificante leer el papel importante imputado ahora a los músculos profundos a todo lo largo de la columna vertebral, particularmente los multifidios. He aquí algunos breves fragmentos de la edición más reciente de *HMIT* (página 204):

Los músculos con anclajes en la columna vertebral desempeñan muchos papeles...

1. Proporcionan estabilidad dinámica o control de los segmentos de la columna vertebral.
2. Ayudan a producir movimientos grandes del tronco y el cuerpo.
3. Ayudan a mantener la postura.

Los músculos consisten en proporciones diferentes de fibras tipo I y tipo II. Algunos músculos desempeñan un papel predominante en la estabilización de la columna y el mantenimiento de las posturas, mientras otros músculos desempeñan un papel predominante en la producción de movimientos grandes y movimientos potentes. No

## Soporte del núcleo verdadero

obstante, es importante recordar que la mayoría de músculos trabajan juntos de manera coordinada, por ejemplo, ayudando a mantener la postura durante la producción de movimiento.

Recordemos, en relación con el apartado anterior sobre la necesidad de estabilizar la cabeza y el tronco durante el movimiento, que “mantener la postura durante la producción de movimiento” no es simplemente una elección estética para tener buen aspecto, sino un aspecto esencial de la eficiencia en el movimiento. Walter Carrington solía hablar de la diferencia entre ser un peso elástico como opuesto a ser un peso muerto para ilustrar este punto. Si tu torso es un peso muerto siendo impulsado alrededor del mundo por las piernas, vas a encontrar que el movimiento te cuesta mucho más esfuerzo que a la persona que es un peso elástico, con la columna optimizada para proporcionar soporte antigravitatorio dinámico al efectuar las piernas su papel dual de soporte postural y movimiento. El ejemplo favorito de Walter para ilustrar la diferencia entre peso elástico y peso muerto era el de llevar en brazos a un bebé o a un niño muy pequeño. Cuando el niño está despierto, alerta y mirando el mundo con interés parece mucho más ligero que cuando empieza a caer dormido en sus brazos.

Más de *HMIT* (página 204):

Estar sentado quieto es una actividad dinámica... Incluso sentado los músculos proporcionan soporte para la columna vertebral y están constantemente ajustándose. Los músculos que proporcionan estabilidad a la columna están situados principalmente cerca de las vértebras, por ejemplo los multífidos. Otros músculos que tienen un efecto sobre la estabilidad de la columna están más lejos, por ejemplo los abdominales transversos, pero tienen efecto sobre la columna vía su fascia torácico-lumbar.

Esta referencia a la fascia torácico-lumbar me recuerda que Dilys Carrington solía decir que practicando el mono con las manos sobre el respaldo de la silla, estábamos extendiendo y tonificando la amplia capa de fascia torácico-lumbar conocida como la aponeurosis torácico-lumbar. Su idea era que dirigiendo el soltar desde la zona lumbar de la espalda hacia afuera a través de los muslos (concretamente alrededor de los músculos glúteos y a lo largo de los muslos), lo que forma parte de la dirección “rodillas hacia delante alejándose”, estaríamos ejerciendo un tirón sobre la fascia desde su extremo inferior; y dirigiendo los extremos superiores de los brazos alejándose entre sí estaríamos ejerciendo un tirón similar sobre la parte superior y los costados de la fascia vía el anclaje de los músculos dorsales anchos los cuales entonces se insertan en la parte más alta del húmero, la cara interna del brazo. No obstante, a menudo es visible al practicar el mono con las manos sobre el respaldo de la silla que hay también un tono notable en la zona abdominal inferior asociado a la apertura de la zona lumbar de la espalda. Esto encajaría muy bien con las observaciones anteriores sobre la conexión desde los músculos abdominales transversos a la fascia torácico-lumbar. Como ahora se considera que esta fascia desempeña un papel importante en dar soporte y estabilidad a la columna lumbar, no hay que extrañarse de que nuestra práctica del mono con las manos sobre el respaldo de la silla se sienta que tiene un efecto tan vivificante sobre la espalda y el cuello, es decir, la totalidad del sistema espinal. Como la musculatura profunda se tonifica por la demanda de los tirones antagonistas de FM, usando la gravedad para animar a la cabeza, pelvis y rodillas a estar alejándose entre sí mientras se mantiene la longitud de la columna vertebral, los músculos de movimiento más superficiales y más grandes se extienden suavemente por toda la espalda y la parte frontal del torso. Esta combinación de extensión elástica y uniforme por todo el torso y particularmente por la espalda, junto con el soporte dinámico y firme a lo largo de la columna vertebral, es una característica particular de la Técnica Alexander. Nos permite responder y adaptarnos a las demandas de movimiento y respiración, mientras optimizamos la elasticidad intrínseca de la totalidad de nuestra estructura, especialmente la columna vertebral. Entretanto, la extensión elástica de la musculatura más grande y más superficial, mucha de la cual conecta los brazos y piernas dentro de la espalda, prepara esta musculatura para el movimiento vigoroso siempre que se haga demanda de ello. Pienso que es a esto probablemente a lo que PATRICK MACDONALD se estaba refiriendo cuando escribió en su libro *La Técnica Alexander vista por mí* (TAVM, 5.6, §29):

Con la práctica, las direcciones se vuelven bien diferentes de lo que el alumno nuevo al principio concibe que son. Uno de los resultados es que el cuerpo, tras ser dirigido conscientemente con frecuencia, toma una textura o tono particular. Este tono puede ser reconocido por un par de manos experimentadas. Yo lo llamo sentir el flujo del cuerpo de un alumno o sentir la vida en un cuerpo, y es conseguir que nuestros alumnos produzcan esta actividad inactiva en ellos mismos, a lo que van dirigidos muchos

## Soprote del núcleo verdadero

de nuestros esfuerzos como maestros.

Sugerencias para más lectura:

- CAROLYN RICHARDSON, PAUL HODGES y JULIE HIDES, *Therapeutic Exercise for Lumbopelvic Stabilization*, Churchill Livingstone, 2004.

## 2.6 Soporte del núcleo y respiración

7 de junio de 2011

Cómo respiramos desempeña un papel crucial en todo esto. Recuerdo a Walter Carrington diciéndonos que siempre deberíamos recordar que este trabajo lo empezó un hombre con un problema de respiración; y aunque ya no nos referimos a nuestro trabajo como reeducación respiratoria (como primero lo llamó FM), Walter diría: “Si al darle clases a alguien, ustedes no mejoran su respiración en el proceso, no están haciendo su trabajo adecuadamente.” Ciertamente, la mayoría de narraciones sobre dar clases con FM mencionan su instrucción frecuente “permite a las costillas moverse” o “permite a las costillas expandirse y contraerse”. Véase por ejemplo el diario de GODDARD BINKLEY, *El sí mismo en expansión* (SME, 11-09-51, 19-01-53 y 16-07-54); *La piedra filosofal* (3.1, §5, §20, §31, §34 y §41; 4.2, § 1, §4, §6, §9, §12, §18; 6, §1 y §15).

Si las costillas se han vuelto inmóviles, como es a menudo el caso cuando la cabeza y tronco están soportados/estabilizados por los músculos superficiales atenazando torso y cabeza, entonces nuestras opciones para una respiración por encima de la mínima están muy limitadas: o bien podemos subir y bajar la totalidad de la caja torácica o bien podemos inhalar con un movimiento hacia abajo excesivo del diafragma, lo cual a su vez empuja el abdomen hacia afuera y usualmente hacia abajo. Ciertamente en el apartado titulado “Práctica de la reeducación respiratoria” de la 3<sup>a</sup> parte de *La herencia suprema del hombre* (HSH), FM hace referencia a los problemas causados por un “diafragma... excesivamente bajo en la respiración” (HSH, 3.4.1,§21) asociado a meter la zona lumbar de la espalda y una alteración de la presión intraabdominal e intratorácica.

Si nuestra manera de respirar es tal que cada inspiración empuja al abdomen inferior hacia afuera-abajo y cada espiración echa abajo la cabeza, cuello y tórax dentro de la zona abdominal, no habrá mucho tono en la musculatura de soporte de la columna vertebral y ningún tono en la musculatura abdominal (si intentos deliberados de mantenerlo ahí no están produciendo el tono artificialmente), particularmente en los transversos del abdomen, lo cual, como hemos visto antes, se considera ahora que ayuda a soportar la columna lumbar mediante su acción de ayudar a tonificar la fascia torácico-lumbar.

En relación con el uso, cómo respiramos es un aspecto esencial del ensanchamiento. La definición de FM de ensanchamiento en el capítulo de CCCI titulado “Aclaración” la describe como “un cambio muy marcado en la posición de las estructuras óseas del tórax” (CCCI, 2.4.5, §2). Añade que esto producirá “un aumento sorprendente de la movilidad torácica” y la flexibilidad. A juzgar por los informes verbales y escritos de los maestros de la primera generación y la gente que dio clases con él, lo que FM quería decir con movilidad y flexibilidad torácicas era el movimiento lateral de las costillas para respirar. Es interesante observar en este contexto la observación de Goddard Binkley tras ser invitado durante una clase a sentir el movimiento de las costillas inferiores de FM: “Yo estaba francamente sorprendido y le dije que no tenía idea de que tal movimiento en la respiración fuera posible, un movimiento que estaba confinado, parecía, casi enteramente a su espalda.” (SME, 11-09-1951, §9.)

Así que la TA tiene mucho dónde elegir en el contexto de estas ideas más sofisticadas de soporte del núcleo. Ciertamente, los maestros experimentados observan a menudo que a lo largo de una serie de clases se siente como si, bajo sus manos, la musculatura superficial del alumno esté extendiéndose bajo la piel, como si el “traje muscular” que previamente había estado encogido y constreñido en algunos sitios y flojo en otros, hubiera sido planchado, extendiendo el tono muscular más uniformemente por el traje. Al mismo tiempo hay una dinámica de soporte firme subiendo por la columna vertebral, estimulada desde la base de soporte de los

## Soporte del núcleo y respiración

pies sobre el suelo o los isquiones sobre la silla. Para que ocurra esto, debe ir acompañado de un cambio en la respiración de modo que haya un movimiento lateral de las costillas con cada respiración, no alzándose ya el cuerpo al inhalar ni derrumbándose al exhalar, y el movimiento natural consecuente que acompaña al movimiento de los músculos abdominales con cada respiración.

Todo esto suena muy compatible con la idea de que los ajustes posturales automáticos estarían mejor organizados de tal manera que maximizaran los papeles de estabilización y soporte postural de la musculatura espinal más profunda. Nuestro proceso de inhibición consciente mantiene en jaque la fuerza del hábito que tan a menudo da como resultado un lento deterioro de la coordinación general eficiente. Inhibiendo conscientemente priorizamos nuestra preparación central y abrimos nuestro esquema corporal (representación interna del cuerpo en el cerebro) a una comprobación de la realidad. ¿Es mi manera habitual todavía la mejor manera? Y dirigiendo conscientemente seguimos afirmando que queremos que la organización de nuestros ajustes posturales automáticos esté en armonía con nuestra estructura física proporcionándonos un compromiso óptimo entre estabilidad para el soporte antigravitatorio y la apertura para la respiración y el movimiento. Estamos pidiendo que la libertad del cuello, el equilibrio de la cabeza, el alargamiento de la columna vertebral y el ensanchamiento de la espalda sean prioritarios en la manera en que nuestro sistema nervioso organiza nuestro soporte postural automático en todas nuestras actividades. La potencia y simplicidad de los descubrimientos de Alexander está en esta combinación de inhibición y dirección y su enfoque unificador en la cabeza, cuello y espalda en lugar de intentar aislar y ejercitar músculos específicos.

Un factor final que juega a nuestro favor es una nueva comprensión del papel propioceptivo de los músculos. Naturalmente que todos los músculos esqueléticos incluyen su propio sistema propioceptivo de husos musculares los cuales, a menudo en colaboración con la información de los órganos neurotendinosos de Golgi, aportan la información sensorial que permite a nuestro sistema nervioso regular constantemente las respuestas musculares. Algunos músculos son mucho más ricos en husos musculares respecto al tamaño del músculo que otros y la literatura Alexander a menudo ha mencionado que los pequeños músculos suboccipitales son excepcionalmente ricos en su dotación de husos. Una búsqueda en Internet sobre esto mostrará artículos que especulan sobre que estos músculos probablemente funcionan más como propioceptores que como unidades motoras ya que su pequeño tamaño y colocación no les da la fuerza o palanca para desempeñar gran papel en el movimiento de la cabeza sobre el extremo superior de la columna vertebral. No obstante, más recientemente se ha informado de que los músculos cortos de la columna situados más profundamente son similarmente ricos en husos musculares. Citando de nuevo de *HMIT* (página 205): “Otros músculos profundos próximos a la columna vertebral son los rotadores, interespinosos e intertransversos. Estos probablemente desempeñan un papel propioceptivo al contener un porcentaje más alto de husos musculares que los otros músculos espinales.” Esto no mengua la importancia de la función sensorial de los suboccipitales desde el punto de vista de Alexander, sino que extiende esta importancia a todo lo largo de la columna vertebral.

Sospecho que cuando sujetamos la cabeza de alguien acostado sobre la mesa y aplicamos ese tipo de tirón de alargamiento suave que parece pasar a lo largo de la totalidad de la columna vertebral hasta el sacro, podríamos estar estimulando los músculos espinales profundos tanto con un incremento de tono en respuesta al suave estiramiento, como espabilando la información propioceptiva al responder los husos musculares al suave estiramiento. La totalidad del sistema de soporte espinal se tonificaría así para proporcionar más soporte eficiente y de mayor respuesta en la actividad erecta. Podemos animar más esto en el trabajo de silla de manera que el alumno pueda aprender a continuar esto con su propia inhibición y dirección.

La investigación del Dr. Timothy Caciator enlaza bien con esto. Su experimento Twistor descrito en el último número de *STATNews* (primavera de 2011) sugiere que la formación Alexander mejora la estabilidad postural sin crear rigidez en el proceso. El Dr. Paul Little de la Universidad de Southampton en el Reino Unido, quien diseñó y dirigió el estudio a gran escala sobre los beneficios de la TA para el dolor de espalda (publicado en el *British Medical Journal* el 5 de octubre de 2008, referencia BMJ 2008;337:a2656 doi:10.1136/bmj.a2656; <https://www.bmjjournals.org/lookup/doi/10.1136/bmj.a2656>), ha anunciado un estudio a seguir. En este, su equipo estará midiendo el equilibrio y funcionamiento de la musculatura multifidós lumbar en sujetos con dolor de la zona lumbar de la espalda antes y

## Soporte del núcleo y respiración

después de una serie de clases de Alexander con maestros certificados de STAT. Pasarán muchos años antes de que veamos los resultados de un estudio a esta escala, pero anima ver lo bien que encajamos con el pensamiento corriente en este campo. Como me dijo un amigo diplomado tanto en fisioterapia como en AT: "Ellos tienen todos estos análisis sofisticados del problema, ¡pero nosotros tenemos la solución realmente sofisticada!"

Lectura sugerida:

- T. W. CACCIATORE, V. S. GURFINKEL, F. B. HORAK, P. J. CORDE y K. E. AMES, *Regulación dinámica aumentada del tono muscular mediante la formación en la Técnica Alexander*, 2011.
- RICK JEMMETT, *Spinal Stabilization: The New Science of Back Pain*, Libris Hubris 2011.

## 2.7 Importancia del cuello y la cabeza

27 de enero de 2015

Siempre soy un poco cauteloso ante cualquier mención precisamente de la cabeza y el cuello con referencia a lo que FM llamó (quizá desafortunadamente) Control Primario. Sus propias definiciones en sus dos últimos libros nunca se reducen sólo a cabeza y cuello, sino que hablan de una "relatividad en el uso de cabeza, cuello y otras partes..." (USM, 1.4, §5) y "cierto uso de la cabeza con respecto al cuello y de la cabeza y cuello con respecto al torso y las otras partes del organismo" (CUV, 1.1.6). Parece haber una vaguedad deliberada en estas referencias a una "relatividad" y desde hace mucho tiempo pienso, como hizo Walter Carrington, que FM está apuntando a algo bien reconocido como un signo de buena coordinación en los caballos. Los reflejos de Magnus no se consideran explicaciones científicamente adecuadas ahora ni para animales ni para humanos, y en la instrucción en doma clásica del caballo el propósito es un patrón total de coordinación. En un caballo mal coordinado, el peso de la cabeza y cuello se mantiene mucho localmente amarrando en la base del cráneo y la base y lado inferior del cuello. En un caballo del que se dice tiene "porte propio", el cuello y cabeza están surgiendo de la zona de los hombros de manera que los músculos del cuello, los músculos de la espalda y los cuartos traseros están todos trabajando juntos de manera integrada. Esto se describe también como el caballo "moviéndose hacia delante-arriba desde el extremo trasero".

Como en el caballo el cuello y la cabeza están fuera, por delante de los pilares de soporte de las patas, la influencia principal en el equilibrio y coordinación del animal es cómo se soporta ese peso. Como los instructores en doma clásica hace tiempo que han comprendido, el soporte necesita estar repartido por el cuerpo entero, no sólo mantenido localmente por los músculos del cuello. Margaret Goldie me dijo que FM le había dicho que aprendió mucho de la observación de animales y especialmente de los caballos y naturalmente, él fue un jinete muy aficionado toda su vida así que habría entendido bien esto. En los bípedos humanos más delicadamente equilibrados, también tendemos a permitir a la cabeza y cuello caer hacia delante respecto al cuerpo y el equilibrio sobre los pies y, cuando esto se convierte en un patrón crónico, en nosotros como en un caballo mal coordinado, la tarea de sostener la cabeza recae principalmente en los músculos del cuello. Esta exigencia extra da como resultado fácilmente la compresión y torsión potencialmente dañinas de las estructuras del cuello. Así que la cuestión se convierte en una de soporte de la cabeza: ¿cómo se sostiene el peso relativamente considerable de la cabeza?

En la transcripción de su conferencia del Colegio Bedford, FM alude a esto cuando demuestra con una voluntaria. Él le pide que piense "voy a permitir a mi cabeza separarse del cuerpo *así*" y añade "Lo que debería ocurrir en realidad es que esta parte de su cuello debería venir atrás de esta forma" (CUV, 14.2, §85) mientras lo demuestra con sus manos. Su manera de la época final de trabajar con una mano encima de la cabeza y una mano sobre la espalda puede ser interpretada como un método sencillo pero poderoso (y muy difícil de hacer bien) de producir soporte para la cabeza desde la totalidad del cuerpo, especialmente combinado con su insistencia en no usar en exceso las piernas al sentarse y levantarse de la silla. Walter Carrington menciona una conversación crucial en la que FM confirmaba lo siguiente: "que la cabeza iba hacia delante gracias a su propio peso, pero que el 'arriba' era el resultado de la actividad total del cuerpo."

## **Importancia del cuello y la cabeza**

(WALTER CARRINGTON, *Explicando la Técnica Alexander*, 2.12 último párrafo.) El artículo del Dr. Cacciatore me parece también que apunta a esto.

Así que la importancia de liberar el cuello es como parte del proyecto general de obtener soporte para la cabeza desde la totalidad del cuerpo. Nosotros pretendemos conseguir un poco más de libertad en el cuello para permitir a la cabeza aligerarse para que así la espalda se alargue y ensanche para ayudar al soporte de la cabeza (y en el proceso desapretar el tórax para permitir una respiración más libre) y se anima a las extremidades a funcionar en armonía con esto. Pedir algo de liberación del cuello es el inicio necesario del proceso, pero la liberación plena del cuello es el resultado y el indicador de una organización diferente por la totalidad del cuerpo.

Mi comprensión de esto tiene una gran deuda con Walter Carrington, también un jinete dedicado, y a mi asociación con la maestra de TA e instructora de doma clásica Elizabeth Reese de Nueva York. Durante los años que trabajé como maestro ayudante de Walter en su curso de formación, mantuvimos muchas conversaciones sobre la naturaleza recíproca de la relación entre la cabeza/cuello y el resto del cuerpo, que me ayudaron. En una de estas conversaciones él hizo referencia pintorescamente a trabajar con esa relación recíproca como “tirar de ambos extremos contra el medio”. Desplazándose constantemente como maestro entre la cabeza y cuello y las demás partes del cuello para instar y vigilar esa coordinación integrada, se fomenta continuamente que el alumno la pida con su propio proceso directivo. Elizabeth me dice que según su experiencia, se ha usado la misma expresión con los grandes maestros de doma clásica (estoy seguro que no del todo por casualidad).

## **Capítulo 3. ¿Qué estamos enseñando?**

### **3.1 Primera parte**

27 de julio de 2017

Esta es una versión editada de una discusión que tuvo lugar al estar yo dando una clase a un maestro que básicamente me hizo la pregunta del título de este capítulo. Gracias a Jamie Avins por grabarla y transcribirla.

Gran parte del trabajo del maestro es ayudar a producir en ti esta respuesta natural de la totalidad del cuerpo a la gravedad de modo que a partir del contacto de tus pies con el suelo estés abriendo todo el recorrido hacia arriba. Tienes esta dinámica elástica que te lleva arriba a través de la columna vertebral y te abre a través del tórax, detrás de los hombros, las caderas, todo está yendo hacia arriba-afuera en respuesta al contacto de los pies con la superficie del planeta. Y para ti, el alumno, tu práctica realmente es intentar seguir volviendo a esto tan a menudo como sea posible en las situaciones cotidianas. Se podría decir burdamente que hay tres elementos principales en cómo accedes a esto tú solo y el primero es bien simple: todo lo que se coloca bajo el título del uso de Alexander de la palabra inhibición. Eso significará volverte consciente y detener o refrenar los hábitos que te echan abajo, te aprietan, te restringen, evitan que ocurra esta apertura hacia arriba a la respuesta gravitatoria. Los hábitos que han estado constriñéndote inconscientemente. Y luego, a un nivel más avanzado, quizás inhibir también los hábitos desarrollados mucho más nuevamente, de intentar “hacer” el arriba de alguna manera. Toda la gente tiene sus propias maneras sutiles de “hacer” las direcciones así que tú has tenido mucho terreno para la inhibición ahí. Así que primero está la inhibición de los hábitos muy viejos y luego, para mucha gente, la inhibición de las maneras más nuevas y más sutiles de intentar falsearlo, intentar que ocurra, intentar tirar de ti mismo hacia arriba. Intentar mantener la largura, como solían decir los antiguos maestros, la cual es una frase que yo odiaba. “Siempre has de mantener tu largura, debes mantener tu largura.” La propia frase parece invitarte casi a hacer un esfuerzo sutil para mantener la largura y nunca obtendrás la libertad para respirar del diafragma y tórax si estás “intentando mantener la largura”. Así que ese es el primero de los tres elementos principales de acceder a esto tú solo.

Luego naturalmente, el segundo es la dirección. Has tenido que querer que ocurra. Si no quieres que ocurra, no ocurrirá. Y has tenido que canalizar tu deseo, tu

## Primera parte

querer que esto ocurra, de alguna manera bien precisa. FM usa de verdad la frase: “dar las direcciones... en forma de deseo” (CUV, 14.2, §44). Y a Walter le encantaba decir que dirigir es más parecido a pensar que a hacer, pero es más parecido a desear que a pensar porque desear tiene cierta energía para ello. No obstante, la mayoría de la gente canaliza entonces la energía en algún tipo de esfuerzo muscular, mientras que te estamos pidiendo que canalices la energía del deseo en soltar la musculatura a lo largo de ciertas vías críticas, como tú sabes. Es decir, soltar la musculatura del cuello, directamente a través de la totalidad de la columna del cuello para permitir a la parte posterior de la cabeza aligerarse, para permitir a la totalidad de la columna vertebral aligerarse, para permitir a la espalda, costados, costillas y hombros estar ensanchándose todos para respirar. Permitir a brazos y piernas deshacerse para que así las piernas sean canales abiertos de comunicación con el suelo. Y cuando estás usando las manos, son precisamente canales abiertos de comunicación desde tus manos a tu espalda. Así esos son dos de los tres elementos principales que he mencionado.

Ahora, el tercero es una exposición más sutil de en qué se basa la idea de FM de posiciones de ventaja mecánica. La gente de la TA piensa estos días: ¡Oh, eso es el mono! Bien, su descripción en uno de sus libros de una posición de ventaja mecánica no era el mono. Era inclinarse hacia atrás sobre un libro contra el respaldo de la silla y él dijo que esta es una de las varias posiciones. Y hay alusiones en sus primeros escritos de que el término posición de ventaja mecánica era incluso parte de una descripción que uno casi podía atreverse a llamar buena postura, el porte del cuerpo que más facilitaría este proceso de ir hacia arriba ensanchándose. Así ves si estás de pie en el arcén esperando para cruzar la carretera y te das cuenta de que ¡oh, estoy como caído hacia delante-abajo en el medio del cuerpo así y bien, esto ha de cambiar! Puedes obtener algún beneficio de estar en esa posición física y dirigir, pero obtendrás más beneficio si cambias a una organización más favorable. Así que realmente ir atrás-arriba desde los tobillos cuando te has encontrado a ti mismo hacia delante-abajo a través del cuello y a través del medio del cuerpo es un cambio pequeño a efectuar con inhibición y dirección que te proporciona ventaja mecánica. Es más probable que obtengas el beneficio pleno de la respuesta antigravitatoria natural si estás en esta organización más hacia atrás-arriba. Similarmente, cuando estás sentado y completamente derrumbado, como todos sabemos, obtienes algún beneficio de dirigir. Pero cambiar a un lugar mejor, te proporcionará incluso más beneficio.

Así hay también el aprender a notar que algunas, lo que llamaríamos posiciones, posturas, actitudes corporales, exactamente igual que algunos tipos de movimiento, son algo menos ventajosas y algunas son algo más ventajosas. Y al empezar a tener el discernimiento para reconocer que puedes empezar a sacar ventaja de ello y favorecer y alentar los estilos de movimiento y las actitudes corporales que son más ventajosas para obtener esta respuesta fundamental de ir hacia arriba y abrirse del todo trabajando para ti. Así, ¿cómo desarrollas ese discernimiento? Bien, mediante el trabajo de poner manos que le proporciona estas experiencias en las clases y siendo consciente de eso y deseando llevarlo a su vida cotidiana: todo esto pretende hacer aquello a lo que Alexander se refería con reeducación de su registro sensorial. Lo cual es cómo te vuelves más capaz de discernir lo que es bueno para ti y lo que no es bueno para ti. Y eso es, osamos decir, un sentido de la sensación. Su registro sensorial es un sentido de la sensación. Podría no ser muy fiable al principio, pero FM deja bien claro en sus libros y en aquellas charlas públicas que el trabajo de poner manos está diseñado para reeducar y mejorar su registro sensorial, para hacerlo más fiable y útil. En un sitio de uno de los libros, dice algo al respecto de que no puedes poner este trabajo en práctica sin una percepción sensorial fiable. Así, ¿hay algo que añadir a eso?

## 3.2 Segunda parte

27 de julio de 2017

*Estudiante:* Cuando usted está hablando de la sensación, pienso que hay ahí una indecisión a usar mucho esa palabra.

*JN:* Sí.

*Estudiante:* Y usted ha pasado a describir por qué está bien a partir de cierto momento decir “sentir”.

## Segunda parte

JN: Claro que sí. Usted sabe que si avanza por los libros de FM y las transcripciones de aquellas charlas y aquella colección que Ethel Webb recopiló conocida como aforismos de enseñanza, cuando puso por escrito lo que ella le oyó decir a la gente en las clases, encontrará que se dice una y otra vez que un aspecto y propósito importantes de las clases es reeducar la cinestesia o percepción sensorial. La primera generación de maestros en Londres me dijo que FM usaba a veces, así como percepción sensorial, el término registro sensorial. Y recuerdo a algunos de ellos, por ejemplo a Peggy Williams, hablar de si usted debería o no debería notar lo que sus manos estaban haciendo durante la clase. Ella decía: "No quiero que usted intente sentir lo que mis manos están haciendo. Sin embargo, si el efecto de lo que mis manos están haciendo llega a usted conscientemente, permita a su conciencia registrarlo, porque así es cómo usted aprende." Así que eso era una sutil distinción entre intentar sentir lo que las manos del maestro estaban haciendo (¡oh!, ¿qué quiere él ahí, qué está intentando hacer, quiere que mi hombro vaya así o así?) No queremos nada de eso. Pero al estar usted sentado ahí con la atención expansiva bien abierta, puede que descubra dentro de su campo general que puede notar lo que hay ahí afuera, una sirena, una ambulancia, el sonido del tráfico en la distancia, la luz en la habitación. Puede también que usted note algunas sensaciones pasar por sus hombros y caja torácica al trabajar yo así. Permita a su conciencia registrarlas. Usted aprenderá de eso.

Por eso recomiendo a la gente que después de una clase dé un corto paseo. No se meta directamente en el metro, no se meta enseguida en el coche, salvo que haga un tiempo terrible. Si le es posible, dé un paseo corto porque el sencillo movimiento rítmico natural de caminar es de nuevo una gran oportunidad para sólo permitir a su conciencia notar o registrar algo que parece diferente de cuando usted anduvo hasta la clase. Eso forma parte de cómo usted reeduca y desarrolla un registro sensorial discriminador. Un registro sensorial que le permite usar los elementos de la Técnica para saber qué hábitos de movimiento, hábitos de respiración, hábitos de actitud postural, hábitos de vida y comportamiento le van a ayudar a facilitar esta respuesta básica de abrirse del todo que constantemente estamos ayudándole a usted a obtener en las clases. También FM casi al principio de su libro final, *La constante universal en la vida*, nos dice que el control primario es un criterio de valoración de si algo que usted está haciendo es bueno para usted o malo para su uso. Así usted piensa para sí mismo, ahora espera un segundo, así él está hablando de usted y de mí como estudiantes de la Técnica, no de alguien en medio de una clase, sino en la vida, usando nuestro entendimiento del control primario como un criterio de valoración de si algo que estamos haciendo es bueno o no para nosotros. Ahora, ¿qué hacemos con ello? ¿Hemos de colocar espejos como él hizo? ¿Hemos de hacer que alguien nos grave en vídeo? No, creo que sólo necesitamos una sensación más fiable. Como él dijo de diferentes maneras, particularmente en *CCCI*, usted no puede poner este trabajo en práctica sin un registro sensorial fiable. Y él escribió también bien claramente que las clases ocurren de tal modo que el alumno repasa mentalmente las órdenes de guía mientras el maestro con las manos proporciona las experiencias sensoriales apropiadas. El motivo para hacer eso una y otra vez en una clase es que usted, el alumno, se acostumbre cada vez más a las experiencias sensoriales apropiadas de modo que usted haya conseguido almacenar aquello en su registro sensorial como una guía para trabajar sobre usted mismo.

(Véase la colección de Citas de FM sobre el desarrollo de la percepción sensorial fiable en [Conferencias y artículos](#), 16 y la sección de grabaciones de esta web: [www.johnnicholls.com/about-the-technique/articles/](http://www.johnnicholls.com/about-the-technique/articles/).)

## Capítulo 4. Maneras de enfocar la atención

27 de julio de 2017

Parece haber dos maneras básicas de enfocar la atención; están descritas en el artículo del Dr. TIMOTHY W. CACCIATORE "Science and the Alexander Technique" publicado en *Direction Journal* volumen 2, nº 10. Tim describe dos sistemas de atención, uno que él llama sistema de atención de control y el otro sistema de atención focal, y escribe: "Los dos susodichos sistemas de atención difieren en la cantidad de información que cada uno puede procesar simultáneamente. El sistema de atención focal es de capacidad limitada; centrarse selectivamente en una tarea, atenua las demás." FM fue consciente de esto experimentalmente. En algún sitio, ya sea de uno de sus libros o en alguna conversación grabada, he perdido la pista de dónde, se informa de que él habla de gente

## Maneras de enfocar la atención

que dispara, cazadores lugareños o lo que sea, a perdices o lo que sea. Él salía con ingleses de clase alta que hacían este tipo de cosas y dice que el novato en ello está sosteniendo su escopeta y esperando a que un pájaro pueda alzar el vuelo desde cualquier sitio de la maleza dentro de su campo de visión delante de él, y el novato está ansioso mirando a secciones diferentes del cielo y de la maleza a su alrededor, yendo de aquí para allá, volviendo atrás y repitiendo y comprobando si no hay ningún pájaro allí y de repente un pájaro alza el vuelo y el novato aprieta el gatillo y falla. Pero el experto sólo está ahí de pie sosteniendo la escopeta con un sentido de visión periférica amplia y expansiva general de la totalidad del terreno que hay frente a él, en lugar de revisar ansiosamente secciones de terreno de una en una. Aquel es el tipo de atención que más ayuda en el aprendizaje y práctica de la Técnica Alexander.

Ya ve, si al estar usted de pie o sentado allí le digo: "Ahora quiero de verdad que usted observe lo que está pasando en su tobillo izquierdo. Sólo preste atención de verdad ahí y vea si puede estar realmente en ese tobillo izquierdo, obtener cada pizca de información sobre lo que está pasando allí." Ahora, eso es el estrechamiento en una parte del campo general y no ayuda en el trabajo Alexander. Pero si usted regresa a la totalidad de la habitación, usted está aquí con los pies sobre el suelo, el techo encima de usted, el espacio a su alrededor, la ventana allí, usted está respirando, las costillas se están moviendo, hay sonidos, hay luz en la habitación. Eso es lo que Frank Pierce Jones llamaba un campo unificado de atención o conciencia (*LPC*, 15.4, §17), lo cual también le enlaza naturalmente con la atención del Budismo y las prácticas no duales de advaita, y dentro de ese campo general, me pregunto si hay alguna sensación que le llega desde el tobillo izquierdo. Así que usted está en el campo general del cual el tobillo izquierdo es sólo una parte pequeña. Y se trata de eso: dentro de ese campo, ¿está usted obteniendo alguna información sobre algún lugar donde usted podría estar apretando un poco demasiado? ¿Está usted obteniendo alguna información sobre si usted podría o no desviar su equilibrio de alguna manera que le ayudaría a ir hacia arriba? Está usted preguntando dentro de la totalidad del campo, ¿hay alguna información útil que me llegue? Esa es la manera de plantearlo en lugar de joh, qué puedo sentir en el cuello, en las caderas, en las rodillas?

*Alumno:* Así de lo que siempre soy consciente, como si siempre en el fondo estuviera tensando exactamente aquí (la parte superior de la espalda) parando el arriba. Así sabiendo eso y no queriendo quedarme en ello, ¿sólo lo he de incluirlo en la imagen grande?

*JN:* ¿Está usted sintiendo eso ahora mismo?

*Alumno:* Lo siento mucho todo el tiempo.

*JN:* Vale, conecte con el suelo y experimente un poquito. Vea lo que podría pasar si usted desvía ligeramente el equilibrio un poco hacia delante o un poco hacia atrás. ¿Está usted respirando, es usted aún consciente del espacio en la habitación? Pídale a los hombros que se ensanchen suavemente, permita a las costillas moverse por toda la espalda y los costados, subiendo hasta las axilas, conecte con el suelo otra vez, compruebe que usted no está apretando delante de los tobillos y pídale tranquilamente a la parte de atrás y los costados del cuello soltarse. Quizá, con inhibición y dirección, gire un poco en los tobillos o sólo el tórax. Y entonces yo le diría, ahora si en este momento ello no marca ninguna diferencia y usted aún se siente un poco enganchado ahí, váyase a dar un paseo: no se quede sólo ahí más tiempo intentando cambiarlo. Pida deshacer algo mientras hace otra cosa y se mueve. Si ese pequeño proceso de 10, 20 o 30 segundos no ayuda, no se quede de pie quieto infinitamente intentando dirigir. Dé un paseo. Ese es el gran secreto de todo. Desde el punto de vista de la educación británica, yo debería estar diciendo prepárese una taza de té, pero mi equivalente estos días es sólo dé un paseo. 😊

## Capítulo 5. Cabeza hacia delante-arriba

27 de julio de 2017

He pensado mucho durante muchos años en cómo opera exactamente la dirección hacia delante-arriba de la cabeza. Como introducción rápida con alumnos nuevos, suelo señalar que los poderosos músculos del cuello que conectan la cabeza al torso están sujetos principalmente detrás de la cabeza, en la zona de detrás

## Cabeza hacia delante-arriba

entre las orejas y que incluso incluye los músculos (esternocleidomastoideos) que empiezan delante del pecho. Siendo la razón naturalmente, la distribución desigual del peso de la cabeza. Por lo tanto, le pido a la gente que piense en (o “pida”) soltar hacia arriba a lo largo de la parte de atrás y los costados del cuello para permitir a la parte trasera de la cabeza soltarse alejándose de la espalda y los hombros. Acompañado de mis manos eso parece funcionar bastante bien.

A un nivel más sofisticado, pienso que el elemento hacia delante del cuello sólo es comprensible cuando se lo relaciona con el atrás-arriba de la totalidad de la columna vertebral. Me confundió durante años por qué Patrick Macdonald decía en su libro que se ha de dirigir la cabeza horizontalmente hacia delante a 90 grados de la columna vertebral (*TAVM*, 5.4, §9), mientras algunos otros maestros de la primera generación lo describían más como decir que sí con la cabeza cuando los músculos sujetos detrás de ella se sueltan. Pero tienen sentido para mí experimentalmente ahora que mucho de lo que manejamos en la vida está delante de nosotros y por debajo de la línea de los ojos, que la totalidad de la columna vertebral está constantemente tirando hacia delante-abajo, particularmente por sus curvaturas. Al ir la totalidad de la columna más atrás-arriba, la cabeza está naturalmente cabalgando en una relación más hacia delante respecto a la columna sin ninguna necesidad de cabecear hacia delante. Cuando las cosas funcionan bien, la totalidad de la columna vertebral se “atiesa” de una manera buena (el “amarre elástico, pero no amarre rígido” del que Walter Carrington hablaba a veces, utilizando términos del mundo de la equitación) y debido a esta integración firme la tendencia hacia delante del peso de la cabeza tira de la totalidad de la columna vertebral. Esto podría dar como resultado una columna inclinada hacia delante o podría dar como resultado que la parte superior de la columna se curvara hacia delante, pero en cualquier caso se occasionaría una pérdida de altura. La combinación de pedir que ese hacia delante opere sobre la columna, pero negándose a perder altura tiene en cambio el efecto de llevar a las curvaturas de la columna a un equilibrio mejor entre sí y en particular, puede reducir la lordosis excesiva cervical o lumbar. El peso de la cabeza hacia delante lleva la espalda/columna atrás y el atrás de la espalda/columna mejora la relatividad hacia delante de la cabeza.

Se puede experimentar algo de esto al sentarse e inclinarse hacia delante y en el mono, suponiendo que las rodillas se suelten continuamente hacia delante para contrarrestar el tirón hacia atrás sobre la columna vertebral, pero puede ser experimentado más potente al andar con estas direcciones en mente. Mantenga una tendencia hacia arriba y el movimiento de las costillas por la espalda para respirar y el hacia delante es menos un cabeceo que una interacción del hacia delante del peso de la cabeza tendiente a estimular a la columna vertebral para que vaya atrás y viceversa. Cuesta algo de tiempo desarrollarlo mientras anda, ¡pero vale la pena!

## Capítulo 6. La línea posterior

19 de agosto de 2017

La *línea superior* es la frase usada en el mundo del entrenamiento de caballos para denominar a la cadena de musculatura a lo largo la parte superior del cuello del caballo (desde la base del cráneo), directamente a lo largo de la espalda y rodeando los cuartos traseros y bajando por la parte trasera de las patas traseras hasta las corvas, el equivalente a los tobillos en el caballo. Las tradiciones del entrenamiento en doma clásica establecidas durante muchos siglos indican que la musculatura de la línea superior necesita estar tonificada firme, uniforme y elásticamente en la totalidad de su longitud de manera que el cuello y espalda del caballo actúen como un puente para ayudar a sostener el peso de la silla y el jinete. Naturalmente que un puente no es del todo la mejor analogía ya que un puente es una estructura relativamente rígida. Cede un poco para acomodar los diferentes grados de carga y las diferentes condiciones ambientales tales como la temperatura y el viento, pero la proporción de estabilidad al movimiento es alta. En cambio, un caballo ha de tener una cantidad considerable de movilidad así como estabilidad de modo que su espalda pueda balancearse con cada paso y volver aún a tener suficiente estabilidad para sostener al jinete. De ahí el término utilizado en un famoso libro de entrenamiento equino, “agarre elástico” pero no agarre rígido, una fraseología que Walter Carrington ha encontrado útil en un contexto humano.

Encuentro de mucha ayuda usar una frase equivalente en la enseñanza de la TA, referente a la *Línea posterior* en nosotros los humanos como nuestra versión de la

## La línea posterior

línea superior del caballo. La línea posterior es la cadena entera o capa de musculatura y fascia (miofascia) desde el occipucio bajando por detrás del cuello, por la espalda y continuando hacia abajo por detrás de las piernas hasta los talones. Hay argumentos a favor de que debería incluir también las plantas de los pies, pero prefiero no complicarlo. También necesita diferenciarse de la línea de musculatura extensora que pasa de delante del cuerpo a la altura de los muslos para incluir los cuádriceps como extensores de las articulaciones de las rodillas.

En el caballo, para conseguir un buen grado de amarre elástico en el movimiento así como en lo demás, la línea superior entera necesita estar uniformemente extendida y tonificada a través de todos los movimientos de la doma clásica, no hacinada y contraída en algunos sitios y estirada en exceso en otros y los propios movimientos ayudan a desarrollar esto. Por lo tanto, encuentro muy educativo ver los movimientos y actividades concretos que FM eligió para centrarse dentro de este contexto. Sólo mire el movimiento sencillo de pasar de pie a sentado. Si la cabeza y el torso van hacia delante mientras las caderas van hacia atrás y las rodillas van hacia delante alejándose entre sí y los talones se quedan abajo, la línea posterior estará uniformemente extendida y tonificada desde el occipucio hasta los isquiones, alrededor de los glúteos, a lo largo de detrás de los muslos hasta detrás de las rodillas y bajando directamente hasta los talones. Recíprocamente, cualquiera de las manifestaciones típicas de mal uso (echar la cabeza atrás, meter y estrechar la espalda, juntar las rodillas/muslos, levantar los talones del suelo) contraerán y retorcerán todos la línea posterior. Lo mismo se aplica al movimiento de sentado a de pie. Exactamente lo mismo se aplica a los movimientos de ponerse y salir del mono. Subir saliendo del mono merece una atención especial ya que en las últimas etapas al pasar de semiflexionado a plenamente vertical es muy fácil para enderezar las piernas meter la zona lumbar de la espalda y echar el cuello hacia delante, retorciendo de nuevo la línea posterior. Y el propio mono mantenido es un ejercicio maravilloso para tonificar y extender la línea posterior entera. El propósito de los tirones antagonistas, la cabeza hacia delante, las caderas atrás, las rodillas hacia delante alejándose y los talones abajo, pueden verse activar la extensión y tono uniformes de la totalidad de la línea posterior.

Ponerse de puntillas es otra práctica que parece que le gustaba a FM. En la manifestación típica de mal uso, se echa la cabeza atrás-abajo y se mete y estrecha la espalda, de nuevo contrayendo y retorciendo la línea posterior. Pero si la espalda puede quedarse atrás y la cabeza hacia delante, entonces es casi como si el estiramiento de la línea posterior llegando a su límite elástico levantara los talones del suelo.

Incluso en los movimientos de rotación, las direcciones de la cabeza hacia delante-arriba, la espalda atrás y los talones abajo aseguran que la línea posterior se extienda durante la rotación. Intente sacar los brazos hacia los lados y rotar hacia un lado y luego hacia el otro con buena dirección, usando los tirones antagonistas y sentirá el efecto directamente a través de la línea posterior. Aún mejor, coloque las manos sobre una persona cuando efectúa esta maniobra bien y usted lo sentirá claramente en ella. Similarmente, intente sentarse e inclinarse hacia delante con un brazo en alto. Luego gire lentamente hacia el lado contrario al brazo levantado. Si usted puede mantener la línea desde la cabeza a través de la espalda, alrededor de los isquiones hasta detrás de las rodillas hasta los talones, sentirá que la línea posterior se extiende y tonifica desde la cabeza hasta los talones.

Finalmente, manos sobre el respaldo de la silla añade una extensión de la línea posterior a través de los hombros y la parte superior de las extremidades al mantenerse la largura desde la cabeza hasta los talones.

Con todo, el concepto de línea posterior tiene mucho poder explicativo para entender las prácticas en que FM eligió centrarse.

Véase por ejemplo: <https://www.manolomendezdressage.com/wp/wp-content/uploads/What-the-Topline-Says-about-Horse-and-Rider-by-Manolo-Mendez.pdf>

Pero una búsqueda en Google sobre “la línea superior en el caballo” proporcionará enlaces a muchos artículos y videos de YouTube.

## Capítulo 7. Las líneas posterior y anterior y los círculos externo e interno

31 de agosto de 2017

La idea de la línea posterior puede extenderse también de maneras que son muy relevantes para la enseñanza de Alexander. Muchos de nosotros, maestros de TA, hemos sentido por experiencia personal y trabajando sobre los alumnos que hay líneas comunes de conexión entre las diferentes partes del cuerpo y fuera del mundo de la TA estas han sido representadas con cierto detalle en el libro *Vías anatómicas: meridianos miofasciales para terapeutas manuales y del movimiento* (2009) de THOMAS MYERWS y los vídeos acompañantes. No soy aficionado a las técnicas de trabajo corporal que él recomienda en el libro, pero ha hecho un gran trabajo al llevar mucho más lejos la exploración de las conexiones miofasciales empezadas por el profesor Raymond Dart.

He pensado que la línea posterior tal como la he descrito en los capítulos previos, continúa bajando no sólo por detrás de las piernas, sino también bajando por los costados exteriores de las piernas. De manera paralela, también continúa bajando por los costados exteriores de los brazos y a lo largo del dorso de las manos, y bajando por los costados internos de los brazos por los costados de los meñiques de las manos. Ciertamente, es así como lo describe Thomas Myers, quien lo llama también la linea posterior.

Myers describe dos líneas anteriores: profunda y superficial. La línea anterior superficial se extiende desde el esternón y continúa hacia afuera a lo largo de los lados interiores y de los pulgares de los brazos y a lo largo del frente y el lado interior de las piernas. Encuentro esto interesante, por ejemplo, al poner las manos sobre un alumno, una manera que ayuda a dirigir es pensar en la potencia o energía que levanta las manos hacia el alumno como viniendo de abajo, de mi contacto con el suelo estimulando un flujo hacia arriba por las piernas, continuando hacia arriba por los costados del torso y siguiendo hacia afuera a lo largo de los lados inferiores de los brazos hasta los meñiques. Y pensar en la energía que luego lleva las manos juntas para hacer contacto con el alumno como proveniente del ensanchamiento de la espalda extendiéndose por los costados de los brazos hasta entrar en el dorso de las manos.

Naturalmente que en la realidad anatómica objetiva, la musculatura que llega a manos y brazos debe operar desde encima en lugar de bajo ellos, y la musculatura que lleva las manos juntas debe estar en el lado interno de los brazos y delante del pecho en lugar de llegar desde detrás y afuera de los brazos. Pero este es un ejemplo interesante de distinguir las explicaciones objetiva, subjetiva y pedagógica. La descripción objetiva de manera correcta y comprobable nos dice que el trabajo debe ser hecho por los músculos de encima y de la cara interna de los brazos; la sensación subjetiva nos dice que cuando nos estamos usando bien a nosotros mismos, a menudo “se siente como si” el trabajo llegara del contacto con el suelo de debajo y del lado posterior y externo de los brazos; y como instrucción pedagógica a menudo funciona bien pedir al alumno que piense, por ejemplo, en el ensanchamiento de la espalda continuando hacia afuera a lo largo de los costados externos de los brazos hasta el dorso de las manos para juntar las manos (desde la línea posterior), mientras se suelta la espalda hasta el lado interno de los codos desde las palmas y se suelta hacia afuera y abajo hasta el lado interno de los codos desde el esternón vía la línea de los músculos pectorales y los bíceps, manteniendo así la línea anterior superficial abierta.

Yo estaba explicando algo de esto en un taller para maestros un día, cuando uno de los maestros que era también un practicante muy experimentado de aikido me dijo que su maestro japonés de aikido enseñaba a sus alumnos que la energía para mover un brazo debería llegar del suelo subiendo por el costado del cuerpo y hacia afuera a lo largo del lado de la mano del meñique. Me pregunto si en una tradición como el aikido una instrucción pedagógica como esa se basa probablemente en generaciones de instructores de aikido experimentando esa sensación subjetiva en ellos mismos.

Otra manera de interpretar las direcciones “tradicionales” de Alexander vía las líneas posterior y anterior puede ser explicada también en relación con poner manos sobre alguien. Como a muchos maestros de TA formados con la primera generación de maestros, se me enseñó a practicar lo llamado “tirar de los codos y ensanchar las partes superiores de los brazos”. Oí varias explicaciones diferentes de estos términos de diferentes maestros de la primera generación en Londres,

## Las líneas posterior y anterior y los círculos externo e interno

pero un tema común era el deshacer el uso excesivo crónico de los músculos flexores del pecho (pectorales), los brazos (particularmente los bíceps) y los antebrazos (músculos que activan los dedos de la mano y el pulgar). Los Carrington hacían hincapié ciertamente en esto y Marjory Barlow se refería a inhibir la tensión en los “músculos internos” de los brazos. Naturalmente, FM hizo referencia a inhibir la tensión en los pectorales y bíceps en el capítulo “Ejemplo: Manos sobre el respaldo de la silla” de *CCCI* (*CCCI*, 2.5, §28). Luego, como he descrito antes en este capítulo, una línea de energía dirigida desde el espalda ensanchada alrededor de los lados exteriores de los brazos y el dorso de las manos al juntar las manos (lo que podíamos llamar el “círculo exterior”) contrarrestada por un “círculo interior” más complejo de suelta dirigida hacia afuera-abajo desde el esternón hasta el lado interno de los codos y desde la palma de la mano de vuelta al lado interno de los codos, puede ser una manera muy buena de iniciar los tirones antagonistas demostrados por Manos sobre el respaldo de la silla (*CCCI*, 2.5) de FM. A su vez, ello ayuda a explicar algo que Patrick Macdonal dijo en su Conferencia en Memoria de Alexander de 1963 (*TAVM*, 5.6, §19 en adelante). Allí describió una línea continua de dirección saliendo de la espalda ensanchada hasta los codos y continuando desde los codos a lo largo de los antebrazos hasta las manos, lo cual podía interpretarse como dejar de “tirar” al volver desde las manos a los codos. Pero si consideramos la necesidad tanto de las direcciones del círculo interior como del círculo exterior, entonces podíamos decir que él estaba describiendo simplemente el elemento del círculo exterior.

Un beneficio más de esta manera de explicar las direcciones de Manos sobre el respaldo de la silla es un paralelo interesante con el Tai Ji y el Qi Gong. Ambas prácticas chinas tradicionales emplean a menudo un ejercicio corrientemente llamado “abrazar el árbol”. Parece una postura vertical de mono suave con los brazos levantados, las palmas mirando hacia el arco costal o un poco más abajo, los codos hacia afuera-abajo. Recuerdo de la instrucción con un maestro chino hace muchos años en Londres que nos enseñaba a imaginar que “abrazábamos” una bola de energía con brazos y manos. Desde la espalda, los brazos se extendían alrededor de esta bola para sostenerla suave pero firmemente, mientras la bola ejercía una ligera presión hacia afuera contra las caras internas de nuestros brazos manteniéndolos separados. Pienso que esto encaja muy bien en el empleo el círculo interior y el círculo exterior como he descrito antes.

Finalmente, puedes descubrir fácilmente por ti mismo cómo se relaciona todo esto con el uso de las piernas y caderas, particularmente en el mono. Soltando desde el ensanchamiento de la espalda continuando bajando por detrás y los lados exteriores de las piernas; ensanchando a través de la base de la pelvis y continuando hacia afuera a lo largo del lado interior de los muslos; soltando de vuelta al subir a las rodillas desde el suelo vía las espinillas y lado interno de las pantorrillas. De hecho, casi como si “abrazaras el árbol” con las piernas!

## Capítulo 8. La intención de la dirección hacia arriba

21 de abril de 2018

Este capítulo lo estimularon las preguntas sobre “la intención de dirigir hacia arriba” de Cindi Kim en Nueva York y Lira Fernández-Davila en Madrid. Mi agradecimiento a ambas.

Una conversación relevante que recuerdo haber tenido con Walter sobre un tema de este tipo fue sobre la pregunta de si las direcciones principales son, como FM dijo algunas veces, “principalmente impeditivas”. La respuesta de Walter en aquella ocasión fue decir que había ahí una dirección general positiva que era el deseo o intención de ir arriba. Cualquier otra cosa podía verse como una serie de inhibiciones, las cosas principales que NO querías que estuvieran pasando en respuesta a tu deseo de ir hacia arriba. Yo expresaría aquello diciendo algo como: “Me gustaría responder a la gravedad haciendo que mi peso atravesara hasta el suelo mediante un aflojamiento de la totalidad del cuerpo, pero sin insinuar un acortamiento del cuello ni apretar la cabeza contra el extremo superior de la columna vertebral, sin insinuar una elevación de la parte frontal del pecho y con ello un acortamiento de la espalda, y sin apretar inadecuadamente las extremidades.”

Así que si estás considerando el hacia delante-arriba de la cabeza o el hacia atrás-arriba del cuerpo, todo es un medio del fin general que llamamos “ir arriba”. FM

## La intención de la dirección hacia arriba

reconocía que un aspecto esencial de producir esto sería la orientación del cuello y cabeza respecto al resto de la columna vertebral, o como él lo expresaba, respecto a la espalda. Casi todo lo que hacemos en la vida implica interactuar con lo que está delante de nosotros, no detrás de nosotros, y en tantas situaciones prácticas de la vida moderna que muy a menudo significará delante de nosotros y por debajo del peso de la cabeza, debajo de nuestra línea de los ojos, así que se vuelve casi universal para el cuello caer hacia delante desde el extremo superior de la espalda (zona de las vértebras 7<sup>a</sup> cervical/1<sup>a</sup> dorsal) y que la cabeza se ajuste correspondientemente. De ahí la constante necesidad de reajustar y salirse conscientemente de esta postura cabeza/cuello hacia delante y su efecto consiguiente sobre el tórax y a parte inferior del cuerpo. No obstante, en este punto nos tropezamos con asuntos de “hacer” y “no-hacer” que pueden ser un rompecabezas para los estudiantes de Técnica Alexander.

Nos daban instrucciones de no “hacer” las direcciones, sólo pensar en ellas y también nos decían que las direcciones son “principalmente impeditivas” o “inhibitorias”. Pero a menudo me parecía, estando por el mundo Alexander del Reino Unido a principios de los años 1970, que había una aversión a reconocer lo a menudo que nos encontramos realmente hundidos durante el curso de un día típico. Había tanto hablar de “echarse abajo” como del pecado que frecuentemente cometíamos, y la naturaleza activa de echarse abajo lleva fácilmente a creer que si yo inhibo el echarme abajo, entonces el “ir arriba” natural se reafirmará y de ahí que las direcciones “se hagan”. Pero hundirse es un proceso más pasivo y por lo tanto podría necesitarse algo más activo para cambiar la situación. Pienso que esto era particularmente reconocido por dos maestros de la primera generación: Patrick Macdonald y especialmente Marj Barstow.

En el libro *La Técnica Alexander vista por mí*, Patrick Macdonald hace una distinción entre el movimiento necesario para salir de una actitud hundida, algo que él llama “movimiento muscular” y lo que llama la “actividad inactiva” de la dirección. Y añade: “Los últimos determinan con largura la eficiencia o ineficiencia de los primeros.” (*TAVM*, 5.2, §3.) Marj Barstow no usaba la expresión de FM “ir arriba”, sino que en su lugar usaba la frase “moverse hacia arriba”. Tanto el movimiento muscular de Patrick Macdonald como el moverse hacia arriba de Marj Barstow son el reconocimiento del hecho de que si estás en ese momento algo “abajo”, necesitas soltar toda tensión muscular que te eche y te mantenga abajo, pero puede que también necesites hacer un movimiento para destorcer la columna vertebral para volver al enderezamiento pleno. Este movimiento de destorcer la columna para regresar a tu altura plena necesita ir acompañado de una gran cantidad del aspecto inhibitorio de las direcciones. En otras palabras, al destorcer la totalidad de la columna, alejando el extremo superior de la columna de la base pélvica, te aseguras de que tus músculos no están, contraproducentemente, echando la cabeza hacia abajo sobre el extremo de la columna, ni la parte trasera de la cabeza ni la parte delantera de la cabeza, y te aseguras de que los músculos de la espalda más superficiales y más grandes no están apretando por detrás a las costillas, estrechándote con ello la espalda y empujando la respiración a la parte delantera del cuerpo. Un maestro puede ayudar con esto colocándose las manos en la base del occipucio y bajo la barbilla para vigilar que permites a tu cabeza cabalgar ligeramente hacia arriba sobre el elevador de la columna, para que así no haya un tirón hacia abajo de la cabeza en el intento de elevar la columna. En una clase de grupo, un ayudante extra puede también mantener una mano sobre tu espalda como recuerdo de no apretar detrás de las costillas en ese proceso de mover la columna (y por lo tanto, la cabeza) hacia arriba.

El aspecto de no-hacer de las direcciones, más allá del elemento inhibitorio, incluye un deseo, propósito, aspiración o intención generales que desde el punto de vista neurofisiológico, influye probablemente en la distribución del tono muscular por el sistema muscular (véase los artículos y seminarios del Dr. Timothy Cacciatore) ayudando a sostenernos y movernos de una manera que fomenta más apertura por la estructura esquelética, lo cual a su vez permite una mayor libertad de la respiración así como del movimiento. Como dice Patrick Macdonald en la cita anterior, la dirección de no-hacer determinará la eficacia de los movimientos musculares. Escribió también en el mismo libro: “el cuerpo tras ser dirigido conscientemente con frecuencia, toma una textura o tono particular. Este tono puede ser reconocido por un par de manos experimentadas. Yo lo llamo sentir el flujo del cuerpo de un alumno o sentir la vida en un cuerpo” (*TAVM*, 5.6, §29). A veces, cuando ayudo a otro maestro a poner manos sobre un alumno, me descubro exclamando: “Ahí, ahora usted puede sentir la espalda de él vivificarse” o frases similares.

## La intención de la dirección hacia arriba

Así durante un día típico, tendrás momentos en que te darás cuenta de que te has derrumbado muy “hacia delante-abajo” y necesitas “desplazarse hacia arriba (y atrás)”; también tendrás momentos en que te darás cuenta de que estás echándote abajo más activamente con excesivo agarre muscular, probablemente gracias al estrés, incluso si el estrés es interno (estimulado por su propio mundo interior de pensamientos y sensaciones); tendrás temporadas en que notarás estas cosas y podrás cambiarlas usando las herramientas de la Técnica Alexander y seguir un rato renovando conscientemente el “ir arriba” de FM; y temporadas en que pareces carecer de energía para cambiar la situación. Todo esto es normal: la vida siempre está fluyendo y tú nunca logras un estado inalterable de uso perfecto. Una clase con un buen maestro te tonifica al máximo para mostrar a tu sistema nervioso lo que es posible y hacer los caminos a ello más conscientemente accesibles, pero como en la mayoría de cosas en la vida un ayudante hábil puede conseguir más de lo que tu puedes lograr por ti mismo, y eso no debería causarte pesimismo y de ninguna manera devalúa tu propio trabajo. Similarmente, ciertas práctica Alexander tales como el mono, posición semisupina, etc. te tonifican y son de mucha ayuda, pero tú no vas a estar así todo el tiempo. Ellas renuevan y hacen recuperar energía a tu sistema y son la siguiente cosa buena para la ayuda de un buen maestro: la posición semisupina te permite soltar cualquier tensión acumulada, particularmente por el cuello, espalda y costillas, que se ha vuelto demasiado en el momento de inhibir y dirigir para soltar plenamente. El mono puede tener un efecto muy tonificante sobre la musculatura de soporte del cuerpo, especialmente a lo largo de la columna vertebral y por lo tanto, puede también permitir a las costillas moverse más libremente como buen medio de soporte espinal, no teniendo que reclutar a los músculos de las costillas para sostener el torso.

Deabajo de todos estos arriba y abajo de la vida cotidiana está el llevar a la conciencia todo lo a menudo que puedas, los propósitos generales de la dirección e inhibición, las facetas positivas y negativas del mismo proceso: un deseo general de tener una tendencia hacia arriba-afuera por la totalidad del cuerpo, soportada desde el suelo a través de las piernas, espalda y cuello de modo que la cabeza pueda sostenerse ligeramente encima de todo y las costillas moverse libremente al respirar; y una atención consiguiente para evitar las contracciones por el cuerpo que te llevarían en sentido contrario. Manteniendo eso en mente como una aspiración, de fondo para otros pensamientos, sensaciones y acciones, incluso en aquellos momentos difíciles en que sientes escasamente que tienes la energía para salir del derrumbamiento o la compresión, puedes cambiar lentamente la manera en que tus músculos responden, cambiando lentamente tus actitudes y tu conciencia desde el peso del propio conflicto interior expresado en los patrones musculares, a más transparencia para el mundo. Eso es la práctica en marcha.

## Capítulo 9. ¿Arriba antes de hacia delante?

20 de marzo de 2019

Respuesta a la pregunta de un maestro sobre si “el orden de la orden” *Hacia delante-arriba* es esencial, es decir, si hacia delante va antes de hacia arriba.

Recuerdo a Walter Carrington un día en una charla a su curso de formación (probablemente a finales de los años 1970 o principios de los 1980) afirmando con firmeza que la orden de la dirección “hacia delante-arriba” para la cabeza era esencial. Recalcó que si no soltabas primero cualquier tensión excesiva en los músculos del cuello que bloqueara la cabeza en el extremo superior de la columna vertebral, no podrías conseguir que funcionara la tendencia hacia arriba elástica natural de la columna. Una imagen que le gustaba usar era que primero debes dejar de sujetar la tapa de la caja sorpresa antes de que el muñeco salte.

Como yo estaba enseñando cada día en el curso de Carrington en esa época, podía escuchar estas charlas cada día. Así que quedé intrigado algún tiempo después al oírle volver al tema, pero con un énfasis diferente. Esta vez él estaba afirmando con firmeza que antes que cualquier otra cosa, se tenía que establecer una clara dirección hacia arriba. Lo expresó diciendo que la gravedad siempre está ahí, así que cualquier cosa que sueltes caerá si no has establecido antes que tu propósito es soltar para ir arriba. Así que una intención hacia arriba general tenía que estar establecida antes de poder soltar la cabeza hacia delante, pues en caso contrario simplemente estarías yendo hacia delante-abajo.

En aquel momento eso me pareció que era un ejemplo muy bueno de por qué Walter solía decir, en respuesta a alguien que preguntaba si podía grabar sus charlas:

## ¿Arriba antes de hacia delante?

“Sí, naturalmente siempre y cuando no espere que yo sea consistente”. Su respuesta podría sonar como un chiste divertido, pero pienso que también daba a entender que todos los aspectos de la Técnica Alexander están tan sutilmente entrelazados y conectados entre sí que a veces puedes terminar diciendo cosas que parecen ser contradictorias aun cuando no lo son. Después de todo, ¿no se cita a FM diciendo que deberíamos dar direcciones “Todas juntas y una después de la otra” o “Una después de la otra y todas al mismo tiempo”?

Lo mismo se aplica al considerar dirigirse a sí mismo hacia atrás-arriba.

Una conversación relevante que recuerdo tener con Walter sobre este tipo de asuntos, fue sobre la cuestión de si las direcciones son o no principalmente, como FM dijo algunas veces, “primariamente impeditivas” (primariamente inhibitorias). La respuesta de Walter en esa ocasión fue decir que había una dirección general positiva y que era el deseo o intención de ir arriba. Todo lo demás podía verse como una serie de inhibiciones, las cosas principales que te gustaría que NO estuvieran pasando en respuesta a tu deseo de ir arriba. Yo expresaría esto diciendo algo como: “Me gustaría responder a la experiencia de la gravedad llevando mi peso a través del suelo relajando la totalidad del cuerpo, pero sin indicio de acortar el cuello y apretar la cabeza contra el extremo superior de la columna vertebral, sin indicio de elevar el pecho por delante y estrechar con ello la espalda y restringir la respiración, y sin apretar inapropiadamente las extremidades”.

Así que ya estés considerando el adelante-arriba de la cabeza o el atrás-arriba del cuerpo, todo es un medio para el fin general que llamamos “ir arriba”. FM reconocía que un aspecto esencial de producir esto sería la orientación del cuello y la cabeza respecto al resto de la columna vertebral, o como él decía, respecto a la espalda. Casi todo lo que hacemos en la vida implica relacionarse con lo que está frente a nosotros, no detrás de nosotros, y en muchas situaciones prácticas de la vida moderna eso significa muy a menudo delante de nosotros y por debajo de la altura de la cabeza, por debajo del nivel de los ojos, así que se convierte en casi universal que el cuello caiga hacia delante desde el extremo superior de la espalda ( vértebras 7<sup>a</sup> cervical/1<sup>a</sup> torácica) y que la cabeza se ajuste correspondientemente. De ahí la necesidad constante de reajustar e ir arriba conscientemente para salir de esta postura de cabeza/cuello hacia delante. Y en este momento nos tropezamos con las cuestiones de “hacer” y “no-hacer” lo cual puede ser un intríngulis para los alumnos de la Técnica Alexander.

Nos dan instrucciones de no “hacer” las direcciones, solo pensarlas, y también nos dicen que las direcciones son “primariamente impeditivas” o “inhibitorias”. Pero a menudo me parecía, estando en el mundo Alexander de Reino Unido a principios de los años 1970, que había una renuencia a admitir lo a menudo que nos descubrimos realmente derrumbados a lo largo de un día típico. Se hablaba mucho de “echarse abajo” como el pecado que cometíamos frecuentemente, pero la naturaleza activa de echarse abajo se presta fácilmente a creer que si inhibo el echarme abajo, entonces el natural “ir arriba” se reafirmará y de ahí, las direcciones se “harán a sí mismas”. Pero el derrumbamiento es un proceso más pasivo y por lo tanto a veces es necesario algo más activo para cambiar la situación. Pienso que esto fue reconocido particularmente por dos de los maestros de la primera generación: Patrick Macdonald y especialmente Marj Barstow.

En el libro *La Técnica Alexander vista por mí*, Patrick Macdonald hace una distinción entre el movimiento necesario para ir arriba desde una actitud derrumbada, algo que él llama “movimiento muscular (MM)” (*TAVM*, 5.2, §2) y lo que él llama “actividad sin acción (AsA)” de la dirección. Y añade: “Los últimos determinan con largura la eficiencia o ineficiencia de los primeros” (*TAVM*, 5.2, §2). Y Marj Barstow en los EE.UU. estaba a menudo instando a la gente a “moverse hacia arriba”, aunque advirtiendo que debe ser con facilidad y delicadeza. Véase más discusión sobre esto en en capítulo 8: Capítulo 8. La intención de la dirección hacia arriba.

## Capítulo 10. TA y meditación

13 de mayo de 2019

Margaret Goldie me dijo que FM a veces le decía a la gente: “Elija estar en silencio por la totalidad del cuerpo, con particular atención a cuello y cabeza”.

## TA y meditación

Estar sentado silenciosamente en equilibrio con esa clase de atención inhibitoria mientras mantienes la largura y anchura generales te permite hacerte consciente del flujo interno de pensamientos y sensaciones con desapego meditativo (ser el campo de la conciencia dentro del cual los pensamientos y sensaciones suben y bajan en vez de ser identificado con los pensamientos y sensaciones). Este es un aspecto clave de muchas formas de meditación y la TA es una gran ayuda para el proceso.

Los instructores de meditación reconocen que estar sentado en lugar de acostado tiende a mantener la conciencia más alerta y a menudo aconsejan mantener la columna vertebral y la cabeza erguidas, pero estando también relajado y permitir al aliento fluir libremente. Pero naturalmente mucha gente sin el beneficio de la TA encuentra difícil seguir tal consejo: ¿cómo permanecer plenamente erguido y además relajado? La inhibición y dirección de la TA te proporciona una manera mucho más precisa de conseguir eso. ¿Permite al aliento fluir libremente? Recuerdo que mi primera asistencia a clases de meditación, pre-TA, simplemente me enseñó que ¡yo no tenía ni idea de lo que ese requerimiento podía significar cuando me enfrenté a la irregularidad de mi propia respiración entrecortada!

Eligiendo estar en silencio por la totalidad del cuerpo con particular atención a cuello y cabeza, observa la relación entre el flujo interno de pensamientos y sensaciones (la cháchara mental) y los patrones de tensión muscular sutil particularmente en el cuello, cabeza, cara y respiración. A menudo la cháchara mental va asociada a un ligero apretar el cuello, garganta, mandíbula y lengua, como si estuvieras hablando contigo mismo (¡lo cual estás haciendo, naturalmente!) A veces, pedir a los patrones de tensión muscular sutil aquí que se deshagan ayuda a aquietar los procesos mentales y otras veces, puede que encuentres que ello funciona del revés: dar un paso atrás mentalmente (volviendo a entrar en la espalda) de ser absorbido por la agitación interna de pensamientos y emociones, ayuda a reducir las tensiones musculares.

El soltar de la TA subiendo desde tu base de soporte mientras permites a la espalda ensancharse para respirar, permitiendo a las costillas moverse por la espalda y los costados para espirar e inspirar, es parte integral de permitir a los pensamientos y sensaciones ir y venir sin agarrarse a ellos. Podríamos decir ser echados hacia delante en nuestros pensamientos y sensaciones, o ser echados abajo en ellos, es una forma metafórica de describir lo que ocurre a menudo en la meditación y por lo tanto, incluso más a menudo en la vida cotidiana. No obstante, encontrarás que cuando practicas esta meditación de TA, la sensación “mental”, interna de ser echado hacia delante-abajo en la corriente turbulenta de contenidos de tu conciencia es el interior de un tirar (o derrumbar) físico simultáneo hacia delante-abajo en términos de la TA. Son el interior y exterior del mismo fenómeno.

También forma parte a menudo de este fenómeno que tu respiración se altera (probablemente es empujada abajo en el abdomen), perdiendo la movilidad torácica lateral y reflejando el ser tragado por el remolino de pensamientos/emociones. (¿Es esto paralelo a hundirse en las emociones personales revueltas del chacra del plexo solar y a perder la conexión con el chacra del corazón?) Cuando llegas a ser consciente de que ha ocurrido esto, soltar y dirigir atrás-arriba para llegar a tu largura y anchura plenas y permites a las costillas moverse para una respiración libre es, cuando se practica profundamente, el gesto o actitud postural que manifiesta el retroceder interno y la reconexión con el espacio de la conciencia en lugar de su contenido. El proceso de la TA aparentemente “físico” sólo puede ser superficial si no es una “actitud”, interna o externa, en el pleno sentido de esa palabra. Y la práctica de sólo la versión superficial a menudo conduce finalmente al conflicto al divergir las actitudes externas e internas.

Esta “meditación de la TA” es una práctica muy valiosa para acostumbrarse cada vez más a tus propios patrones mentales/emocionales/musculares como un campo unificado. Naturalmente que esto también puede practicarse en semisupina, pero hay una buena razón de por qué la mayoría de disciplinas de meditación prefieren estar sentado erguido. Ello produce mayores desafíos para autosostenerse (de nuevo un término con resonancia a más que simplemente niveles físicos) y mayores oportunidades de conciencia de sí mismo.

## Capítulo 11. Alumnos insensibles difíciles

21 de noviembre de 2019

Esto fue escrito en repuesta a un maestro que pide consejo que tiene que ver con un alumno que dice que nunca siente que cambie nada ya sea durante o después de la clase.

Lo primero que yo diría sobre esto es que cuando empecé a asistir a clases, no sentí nada durante o después de una clase hasta mi clase decimoséptima. Aun así lo hice bien al final. 😊 Por suerte para mi maestro, cosas que yo había leído sobre la Técnica me habían convencido intelectualmente de que era lo que yo necesitaba y también me había motivado el hecho de que yo ya había probado varias otras cosas y no había obtenido el beneficio que había esperado de ellas.

Pienso que la motivación es un factor importante: ¿qué ha hecho que este alumno decida asistir a clases? Si alguien viene bastante reacio porque otro le ha estado presionándolo para que asista a clases, eso puede hacer el trabajo del maestro mucho más difícil inicialmente. Puede estar teniendo una trama de emociones conflictivas, pero si el maestro puede mostrar alguna empatía y sensibilidad ante eso, entonces el maestro y el alumno juntos pueden acordar sacar el mejor provecho de la inversión de tiempo y dinero del alumno y darle una oportunidad.

Podría ser interesante y útil también, aclarar si hay algunas malas interpretaciones, por ejemplo, sobre la postura, sobre la relajación, sobre el fortalecimiento de los músculos de la espalda, etc., que pudieran estar entrometiéndose en su camino. A veces la gente no reconoce las experiencias porque lo que está pasando no iguala sus expectativas de lo que debería pasar.

Vale la pena preguntarle a alguien que dice no sentir nada, si nota algo diferente en sus movimientos y actividades corrientes tras la clase. ¿Hay algo que hace corrientemente que parezca de algún modo más fácil después de una clase? A menudo recomiendo a los alumnos dar un paseo inmediatamente después de la clase, especialmente si en caso contrario, se meterían directamente en el coche y conducirían durante 30 a 60 minutos. Les explicaría que el simple movimiento rítmico natural de andar es una oportunidad perfecta para observar si algo parece diferente (incluso si es un paseo de sólo 10 a 15 minutos).

Pero por encima de todo, soy un gran creyente en la observación de la respiración como la vía fácil para el refinamiento cinestésico. Los alumnos podrían decirte inicialmente que no pueden sentir su respiración, pero casi todo el mundo sabe con un momento de observación de sí mismo si está inspirando o espirando. Hay un pequeño paso de ahí a observar el movimiento del torso al inspirar o exalar. Como mínimo habrá un movimiento abdominal que el alumno puede sentir colocando su propia mano sobre esa zona y si es necesario, aumentando el movimiento eligiendo hacer espiraciones más plenas y más largas, lo cual naturalmente, aumentará también automáticamente la inspiración consiguiente. Yo pasaría de ahí a señalar que la anatomía básica nos dice que las costillas deberían moverse en la espalda y los costados con cada respiración, pero en muchos adultos eso ya no ocurre porque los músculos de la espalda, al intentar con demasiada fuerza mantener la postura erguida, aprietan la parte posterior de la caja torácica. (Nota: no se supone que sea una caja en el sentido literal de algo totalmente rígido.)

He quedado muy agradablemente sorprendido de cuántos alumnos pueden empezar a sentir un poquito de movimiento de las costillas extendiéndose a los costados de la zona lumbar de la espalda si tú (el maestro) colocas allí tus manos bien dirigidas y les pides que piensen o imaginen, cada inspiración llenando esa zona del torso en lugar de llenar sólo el abdomen. Es permitiendo y animando incluso un movimiento minúsculo allí lo que empieza a liberar los músculos de la espalda crónicamente apretados en una postura rígida. Eso es realmente todo de lo que trata el ensanchamiento de la espalda. A veces el cuello y espalda no responden para nada hasta que hay algún movimiento de las costillas y animar a alguien a prestar atención a los movimientos de su propia respiración puede ser la forma de acceder.

Y si nada de esto funciona, me inclinaría a rendirme, yo mismo. No podemos ganar siempre y eso le ocurre a veces a todos los maestros, no importa lo experimentados que sean. 😊

## Capítulo 12. Tres tipos de inhibición

25 de marzo de 2020

Esto es algo de lo que he estado hablando durante muchos años en talleres y en cursos de formación, pero recientemente me he dado cuenta de que no lo había puesto por escrito de verdad en ningún sitio excepto en mi capítulo para el libro *Living the Alexander Technique*, volumen II: *Aging with Poise*, editado por Ruth Rootberg. Lo encontrarán en el apartado 17.9 de mis [Conferencias y artículos](#).

Sugerencia de lectura: Dr. PATRICK JOHNSON, *The Science of Inhibition and End-gaining* (<https://www.alexandertechniquescience.com/general/science-of-inhibition-end-gaining/>).

## Capítulo 13. ¿Cuándo empezó FM a usar las manos?

16 de abril de 2020

Un amigo y colega, Paolo Frigoli de Coccaglio, Italia, me pidió que expusiera todo lo que supiera de este tema ya que parece haber tantas afirmaciones diferentes al respecto flotando por el mundo de Internet. Así, he aquí algunas historias que oí contar a la primera generación de maestros que conocí en Londres y algunas otras observaciones.

La siguiente es una historia que le oí contar a Walter Carrington:

Una anciana de Nueva Zelanda había contactado con Ashley Place para pedir dar una clase con FM y había dicho que cuando era mucho más joven, había estado en aquel primer grupo al que él enseñó en Nueva Zelanda: el grupo le había pedido que se quedara y les enseñara porque estaban muy impresionados con su voz y respiración cuando estaba haciendo una gira de recitales o actuaciones.

Así que le reservaron una clase. Ella vino; dio su clase, se marchó y FM le dijo a Walter, quien debía estar cerca en el corredor en ese momento: “Fue encantador verla después de todos esos años”. Y luego FM añadió: “Pero miro atrás con horror a lo que yo estaba haciéndoles con las manos en aquellos tiempos. Tuve suerte de salir airoso.”

Ahora, si aquello fue durante la gira de FM por Nueva Zelanda como recitador, tras la cual él atendió la petición de quedarse un tiempo en Auckland y dar clases, aquello debió ser en 1895. (Véase la biografía de FM de Michael Bloch , *VFMA*, 2.3, §7.)

En el libro *Hablando en persona* (1.14, §1) de Walter Carrington cuenta una historia algo similar a Seán Carey:

De hecho, recuerdo que me explicó la historia de su trabajo con una mujer en Australia que tenía la caja torácica muy fija tras haber contraído tuberculosis. Cuando él recordaba aquel episodio a la luz de lo que supo después, estaba horrorizado al pensar en lo que él había intentado hacer en un esfuerzo por liberarle las costillas.

Obviamente, él estaba haciendo algún tipo de esfuerzo positivo para conseguir que las costillas se movieran, efectuando una manipulación precisa, si usted prefiere. Pero mi impresión general es que no fue hasta mucho más tarde en su vida que FM realmente valoró la importancia tremenda de la habilidad que había desarrollado con las manos.

Como FM está describiendo aquí algo que tuvo lugar mientras él aún estaba en Australia, esto tendría que ser antes de abril de 1904 cuando él se embarcó para ir a Londres.

En 1990, di un buen número de clases con Marjory Barlow y la recuerdo contando cómo FM le describió cómo empezó a usar las manos. Ella decía que él le había contado que empezó muy pronto a percibirse de la auténtica frustración de la gente ante la incapacidad para seguir sus instrucciones verbales. (Véase *Una vida*

## ¿Cuándo empezó FM a usar las manos?

revisada: *Marjory Barlow conversando con Trevor Allan Davies*, 4.4, §3 y §5; y *Modelos básicos de la Técnica Alexander: Marjory Barlow conversando con Seán Carey*, 1.37, §1.) También supe por Marjory que su madre Amy, que era una de las hermanas de FM, había sido asistente de FM en Australia y más tarde en Londres hasta que ella se casó. El papel desempeñado por Amy era concretamente hacer “trabajo acostado” con los alumnos, lo cual indica también que el trabajo acostado (lo que implica naturalmente poner manos) ya formaba parte de la enseñanza de FM cuando estaba en Australia. (*Una vida revisada*, 2.2, §13.) Los anuncios de su trabajo que FM colocaba en el periódico *Melbourne Age* mencionan que a él lo asistían las Srtas. Amy Alexander y Lillian Twycross, una cantante que había actuado en el escenario con FM en sus años de recitales.

En 1973, más o menos cuando yo empecé la formación con Walter Carrington, se publicó una colección de fragmentos de los libros de FM (que estaban agotados en ese momento) bajo el título *Resurrection of the Body*, editada por Edward Maisel (que más tarde se tituló simplemente *La Técnica Alexander*). Incluía una introducción muy larga de Maisel que había asistido a clases de varios maestros, principalmente en los EE.UU. y que había publicado previamente libros sobre música y sobre Tai Chi. Esta introducción contiene el siguiente pasaje:

Inicialmente Alexander había intentado (con palabras, fútiles palabras) enseñar la sensación nueva diciéndole al alumno cómo conseguirla. Los visitantes de su primera sede central de Londres podían observar a los dos hermanos, FM y AR, cada uno con un único alumno en extremos opuestos del estudio, gritando sus diversas y desesperadas instrucciones verbales a las dos víctimas. Toda paciencia con el lenguaje se había agotado. (Compilación de EDWARD MAISEL, *La Técnica Alexander*, Introducción.)

Sí que recuerdo a Walter entonces diciendo que no tenía ni idea de cómo Ed Maisel llegó a escribir esta descripción ya que él nunca había oído hablar de tal escena, y ningún otro maestro de la primera generación que yo conozca dijo nunca algo que sugiriera que pudiera haber ocurrido tal situación hipotética.

Ciertamente, parece históricamente altamente improbable ya que FM empezó a enseñar en Londres en 1904 y su hermano no se unió a él hasta 1912, y para 1908 FM ya había revelado por escrito que en su trabajo estaba usando las manos (véase más abajo). Eso sí, por muy fantasiosa y ficticia que esta escena pueda ser, sugiere también que ¡la instrucción verbal no estaba yendo bien! 😊

Otra fuente de posible malentendido podría ser una cita del libro de FRANK PIERCE JONES, *Libertad para cambiar: Desarrollo y ciencia de la Técnica Alexander*. Al principio del capítulo 5, FPJ cita a FM diciéndole:

... que en 1914, estaba él precisamente empezando a descubrir una forma nueva de usar las manos en la enseñanza. Aplicando el control inhibitorio (que había demostrado ser tan efectivo en la respiración y el habla) al uso de las manos, estaba aprendiendo a hacer cambios en el alumno que eran diferentes de la manipulación ordinaria o ajuste postural. (*LPC*, 5, §1.)

Dadas las citas anteriores de este capítulo sobre FM recurriendo al uso rudimentario de sus manos en sus primeros años en Nueva Zelanda y Australia, este comentario seguramente debió significar para FPJ que FM había encontrado cómo refinrar el uso de las manos para enseñar mediante la inhibición de la manipulación de obtención del fin, y no debería pensarse que él sólo empezó a usar las manos por primera vez en 1914. De hecho, la primera referencia directa a usar las manos escrita por el propio FM aparece en un folleto que publicó en 1908, donde afirma que el maestro “proporciona ayuda con el diestro uso de sus manos” (*HSH*, 4.2.1, §16.) Naturalmente, que hay otras referencias de FM usando las manos en *HSH* y *CCCI*, pero la de 1908 es la más temprana y la referencia casual a “el diestro uso de sus manos” da la impresión de una modalidad que él ya había estado usando durante bastante tiempo.

Es interesante que en la biografía de FM de Michael Bloch hay un largo fragmento de una crítica de *HSH* del historiador estadounidense James Harvey Robinson, publicada en 1919, la cual incluye la experiencia del autor de las clases con FM que deben haber tenido lugar alrededor de 1918. Incluye la descripción de FM usando las manos “amable y persuasivamente” (*VFMA*, 4.5, §15). ¡Quizá un resultado de la aplicación de la inhibición de 1914!

## ¿Cuándo empezó FM a usar las manos?

Las últimas menciones del uso de las manos en la enseñanza que aparecen en *HSH* y *CCCI* a menudo específicamente, están relacionadas con impartir al alumno las experiencias sensoriales correspondientes a las direcciones que se pide al alumno que proyecte, como en este ejemplo:

El maestro, una vez hecho el diagnóstico de la causa o causas de las imperfecciones o defectos que el alumno ha desarrollado en el uso incorrecto de sí mismo, utiliza una manipulación experta para dar al alumno las nuevas experiencias sensoriales necesarias para el uso satisfactorio de los mecanismos correspondientes, mientras le da las correctas órdenes o direcciones de guía que son la representación mental de las nuevas experiencias sensoriales que está intentando desarrollar mediante su manipulación. (*CCCI*, 2.3, §5.)

Finalmente me gustaría incluir una fuente más que he visto utilizar de forma desorientadora. Oí a Walter Carrington en varias ocasiones contar la historia de una de las primeras asistentes de FM en Londres, Ethel Webb, pidiéndole consejo a FM sobre qué debería hacer ella la primera vez que fuera a algún sitio a enseñar ella sola, no simplemente asistiendo a FM. Él respondió: “Bien Ethel, sea lo que sea lo que hagas, ¡no hagas sólo lo que me has visto hacer a mí!” He oido de verdad usar esta cita implicando que FM estaba diciendo que no necesitas hacer nada de nada como lo hace él, incluido el uso de las manos, pero obviamente hay un cierto elemento de “ironía” en FM al decir esto, que implica no me imites simplemente sin entender de verdad por qué estoy haciendo lo que estoy haciendo. Como oí a Walter añadir en una de las ocasiones en que contó la historia: “FM creía que si tenías el mismo tipo de experiencias que él hacía tenido, llegarías al mismo tipo de conclusiones.”

Se puede leer más sobre esto en la página web de Libros de Mouritz.

Y especialmente en el maravillosamente riguroso artículo de RUTH ROOTBERG “Pasar la experiencia al alumno: El papel desempeñado por las manos en la enseñanza de la Técnica Alexander” en el número (15) de verano de 2019 del *AmSAT Journal* (páginas 36 a 51).

## Capítulo 14. Procedimientos de formación

19 de junio de 2020

Con respecto a los procedimientos de formación para el trabajo de poner manos, yo estuve alrededor de los Carrington como uno de sus asistentes cotidianos durante muchos años y así observé el desarrollo de sus procedimientos de formación. Cuando empecé a dirigir un curso de formación yo mismo, usé muchas de sus prácticas, aunque no todas. Como han hecho muchos directores de formación formados por Carrington, modifiqué gradualmente las cosas basado en lo que parecía funcionar bien y lo que no parecía funcionar tan bien. Más adelante, observé también que cuando volvía a pasar algo de tiempo en Londres y tenía conmigo en talleres a maestros en formación de Carrington, a menudo me parecía que habían malinterpretado la naturaleza de los procedimientos de formación y habían continuado usándolos sin considerar la posibilidad de poder desarrollar ellos mismos métodos más eficaces del uso de las manos. He descrito esto como análogo a aprender a montar en bicicleta con rueditas y nunca quitarlas de verdad.

Pienso que necesita quedar claro que los procedimientos de formación usados en la práctica de poner manos en un curso de formación están ahí para disciplinarte en mantener un enfoque primario en tu propio uso, pero deberían darte también un punto de partida para lo que vas a estar haciendo con las manos cuando empieces realmente a enseñar. Si hemos de certificar que la gente está lista para enseñar, ¡no es realmente responsable en estos tiempos enviarla fuera al mundo con la caja de herramientas vacía! 😊 Así que yo desarrollé gradualmente algunos procedimientos de formación de poner manos que creía ayudarían a los diplomados a moverse más cómodamente para usar las manos de la manera flexible, adaptable que verás si observas, digamos, a Walter o Dilys Carrington trabajando. Uno de estos es la manera de empezar a poner manos sobre la cabeza en la mesa, que pongo aquí como ejemplo.

Yo solía enseñar en los cursos de formación exactamente lo que los Carrington nos enseñaban como un procedimiento de formación durante mi formación con

## Procedimientos de formación

ellos, pero también aprendí gran cantidad estando a su alrededor diariamente como asistente otros once años más, y luego otros diez años de contacto posterior. Ellos nos enseñaban a colocar los dorso de las manos planos a ambos lado de los libros, a usar el soporte de los libros para ayudar a deshacer los brazos, luego rotar las manos hacia dentro para hacer contacto con los lados de la cabeza, pero era muy difícil la posición de las manos así sin apretar la parte superior de los brazos y en los hombros, lo cual tenías entonces que deshacer tras rotar las manos. [Nota de CF: Véase GERARD GRENNELL, *Actividades dirigidas: Diario de procedimientos prácticos*, 1.5, 2<sup>a</sup> ilustración.]

Mirar una y otra vez lo que estaban haciendo los propios Walter y Dilys cuando tomaban una cabeza en la mesa, era muy educativo. Walter en particular tenía una manera aparentemente muy natural de deslizar las manos bajo cada lado de la cabeza y cuello y establecer un contacto elástico que le permitía entonces persuadir a tu cuerpo entero de abrirse del todo. Así finalmente, tras bastantes años de dirigir formaciones, inventé un procedimiento de formación diferente al que me habían enseñado, uno que creo combina la atención disciplinada al uso del propio estudiante de la formación que es esencial con una vía más directa para desarrollar gradualmente el potencial pleno de tomar la cabeza en la mesa al madurar y crecer el estudiante en la enseñanza práctica real.

He aquí un intento de describir cómo lo enseñaría yo ahora:

1. En la etapa de novato, el estudiante se pone en mono y coloca el dorso de las manos en un ángulo natural sobre la mesa a cada lado de los libros. Se desplaza ligeramente hacia delante sobre las articulaciones de los tobillos para poner una pequeña cantidad de presión sobre el dorso de las manos para dar el efecto de estar a cuatro patas. Usa esto para dirigir la cabeza, cuello y torso atrás-arriba desde las muñecas y tobillos lo que debería tonificar y ensanchar la espalda. Va hacia atrás para tener todo el peso sobre los pies para que las manos sean libres de moverse mientras pretende mantener la dirección hacia atrás-arriba (en oposición a las rodillas hacia delante alejándose entre sí) lo cual beneficia la espalda. Esta práctica preliminar puede abandonarse al volverse los estudiantes más experimentados.
2. El estudiante lleva las manos a cada lado de la cabeza y cuello del sujeto y las desliza por debajo en un ángulo muy natural de modo que forman una hamaca o cabestrillo bajo el cuello, pero con los dedos meñiques arriba contra la base del occipucio mientras los otros dedos podrían estar en parte superpuestos bajo el cuello. Dependiendo del tamaño y forma relativos, algunos meñiques y bordes de la mano del lado del meñique estarán también en contacto con los lados de la cabeza tras las orejas, pero sin cubrir las orejas y sin juntar las muñecas.
3. Ahora mientras mantiene las manos en esta orientación, el estudiante les permite caer ligeramente de modo que alguna parte del dorso de la mano/dedos descansen sobre los libros. Usa la pequeña cantidad de soporte de los libros para ayudarse a practicar el deshacer a través de hombros y brazos (y cuello y espalda, etc.) sin permitir a los hombros caer hacia delante.
4. El estudiante practica mover las manos muy lentamente esa pequeña cantidad volviendo arriba en contacto con la cabeza y cuello como estaban antes, pero con un mínimo o ningún apretar los brazos, muñecas y hombros: manos autoalimentadas como en manos sobre el respaldo de la silla. El resultado debería ser un tipo de contacto suave, elástico, abierto con el cuello y cabeza del sujeto, pero sin intentar levantar el cuello o la cabeza, sólo para hacer ese tipo de contacto útil. Al volverse más experimentado, el estudiante puede jugar a ser cuadrúpedo, no cambiando el peso sino sólo siendo consciente de que el contacto de los "pies" de delante, es decir, las manos, relaciona o coordina vía la espalda con los pies en el suelo. De esta manera, la dirección por la totalidad del cuerpo del estudiante influenciará al sistema nervioso del sujeto y por lo tanto, a la dirección del sujeto. El estudiante se mantiene constantemente consciente soltando para "dar" sus manos al cuello y cabeza del sujeto, y "dar" sus pies al suelo; todo el tiempo el estudiante dirige su cabeza, cuello y espalda atrás-arriba desde los tobillos y muñecas. No intente mantenerlo demasiado tiempo ya que esto requiere una capacidad de autocontrol sutil, consciente que cuesta mucho tiempo de desarrollar e inicialmente aparecerá y desaparecerá.

## Procedimientos de formación

5. En algún momento durante el tercer año de la formación, los estudiantes pueden experimentar con un tirón “invitador” lento y ligero en la base occipital del sujeto. Esto es un proceso muy sutil, pero puede ser expresado desarrollándolo en los estudiantes mediante la práctica de un tipo de tirón de “indicio” o “invitación” sobre el brazo del sujeto en la silla o sobre la mesa, o una pierna sobre la mesa. Es como comprobar si hay alguna cuerda que tensar en el tejido de la espalda del sujeto, o susurrar suavemente “¿Te gustaría seguir este camino un poco más?” El estudiante ha de quedarse de verdad atrás-arriba desde los tobillos y muñecas mientras hace esto, de modo que no haya ninguna señal del cuerpo del estudiante echándose hacia delante para nada hacia el sujeto. Esta combinación de quedarse atrás-arriba sin poner rígidas las articulaciones, mientras invita a la cabeza, cuello y espalda del sujeto hacia (dentro de) la parte superior de la espalda del estudiante, puede tener un efecto de alargamiento, ensanchamiento, apertura y estimulación directamente a través del torso del sujeto, bajando hasta las caderas/base pélvica, e incluso seguir hasta dentro de las piernas y pies al algunos casos. A menudo puedes verlo en el cambio de respiración del sujeto, pero esto debería manifestarse en la totalidad del torso, incluida la espalda y los costados, no en una elevación y expansión de las costillas por delante, lo cual se ha de inhibir y evitar.

El contacto aumentado de las manos del estudiante en el cuello y cabeza del sujeto no debería hacer que las manos se endurezcan. Si ocurre eso, la rigidez de las manos tiene el efecto de que simplemente tiren de la superficie del sujeto en lugar de conectar con la profundidad interior del sujeto. Las manos que permanecen abiertas y elásticas pueden dar lugar a la curiosa sensación de que las manos no están “haciendo” tanto algo, sino siendo potenciadas por la linea posterior del estudiante desde el suelo vía la espalda y vía los lados de debajo y de encima de los brazos. Las manos y pies siempre se relacionan vía la espalda.

Es esencial en la parte 5 que el estudiante sea capaz de ser consciente tanto de sí mismo como de las respuestas del sujeto. No debe ir más deprisa de lo que el sujeto puede soltarse para ir con él. El estudiante envía la invitación suave y amablemente, y espera a que el sujeto vaya con él. Pero con experiencia esto se convierte en una danza en la que el maestro puede dirigir y convencer al alumno de que le acompañe “incondicionalmente”.

## Capítulo 15. Sostén postural y respiración: un kōan de Alexander

19 de junio de 2020

La relación cabeza, cuello, espalda: cuando la columna vertebral te soporta la cabeza y la caja torácica (tórax), ya no necesitas apretar la cabeza y las costillas para sostener la columna.

El entendimiento anterior cristalizó en mi cerebro hace varios años y pensé que podría ser de utilidad compartirlo aquí sin elaborarlo más. Pienso que es un pequeño “kōan de Alexander” a considerar con respecto a tu propio uso y el de aquellos a los que enseñas. 😊 [kōan: <https://es.wikipedia.org/wiki/K%C5%8Dan>]

## Capítulo 16. Revisión de manos sobre el respaldo de la silla

24 de septiembre de 2020

Esta es una forma de practicar Manos sobre el respaldo de la silla, que yo encuentro muy útil para mí mismo al poder ser muy energizante y la gente de TA experimentada a la que se lo he mostrado, usualmente lo han encontrado también muy dinámico y provechoso.

Describir con palabras una práctica experiencial en detalle parece necesariamente un proceso complejo. Recomiendo leer esta descripción varias veces y pensar detenidamente las instrucciones quizá de una en una antes de intentar juntarla todo.

Primero flexiona las rodillas, caderas y tobillos de nuestra forma normal, yendo la cabeza hacia delante, las caderas atrás, las rodillas hacia delante alejándose entre sí. Sujeta el respaldo de la silla con los dedos rectos y doblados por el primer nudillo, el pulgar detrás enfrente de la punta del dedo índice.

## Revisión de manos sobre el respaldo de la silla

Establece las direcciones básicas para la cabeza, cuello, espalda y rodillas, y dirige arriba a través de las manos para mantener los dedos y pulgares rectos (es decir, no les permitas curvarse hacia abajo) mientras diriges hacia afuera-abajo a través de los codos.

Ahora salimos a la palestra de establecer una serie de tirones antagonistas, que es también una palestra donde pensar las direcciones se convierte gradualmente en “activarlas”. La zona indefinida.

Lo que pretendemos es que la cabeza, cuello y torso (o la cabeza, la columna vertebral y la pelvis, si te resulta más fácil pensarlo así) gradualmente se eleven ligeramente alejándose de los pies sin que sean las piernas las que estén haciendo que ello ocurra. Es como si estuvieras usando tu intención dirigida para activar a la musculatura intrínseca de la columna vertebral y la espalda al aligerarte separándote de las piernas y caderas. Te estás alargando hacia delante-arriba en la dirección en que apuntan la cabeza y la columna vertebral, pero también directamente hacia arriba en vertical alejándote de los pies y caderas como si unas cuerdas atadas a cada apófisis espinosa y a todas las estructuras del cuello y la espalda te levantaran suavemente. Mientras las piernas se están soltando hacia delante alejándose a través de las rodillas de modo que los pies se abren sobre el suelo en sentido contrario al levantamiento de la cabeza/columna vertebral/pelvis. Con este tirón antagonista entre el torso (incluido el cuello y la cabeza) y las piernas/pies no debe haber ningún cambio en el ángulo de las rodillas y caderas, en particular, no deben tender a enderezarse ya que eso sugeriría que, o bien se está usando las piernas subrepticiamente para empujar el torso hacia arriba en lugar de activar la musculatura intrínseca, o bien que estás simplemente intentando enderezar las articulaciones de la cadera.

Naturalmente que este aligeramiento hacia arriba del torso y la cabeza ejercerá un tirón antagonista sobre brazos y manos. Sentirás como si el torso estuviera ejerciendo un leve tirón hacia arriba sobre las manos que sujetan el respaldo de la silla. Como estás dirigiendo simultáneamente los codos hacia afuera y también hacia abajo, no debería haber ningún cambio en el ángulo de las articulaciones de los codos exactamente igual que no queremos ningún cambio en el ángulo de las articulaciones de las rodillas. El tirón que viaja desde el aligeramiento hacia arriba del torso, a través de los brazos hasta las manos que están sobre la silla, ha de ser contrarrestado por la componente hacia abajo de la dirección del codo. De modo que, aparente y paradójicamente, la dirección hacia arriba mientras aplica un tirón hacia arriba en el respaldo de la silla, viaja de vuelta a través del cuerpo y las piernas, inspirado por la componente hacia abajo de las direcciones de los codos, para llevar los pies al suelo. Y este contacto con el suelo a su vez, estimula más la dirección hacia arriba estableciendo así un bucle que se aumenta a sí mismo.

Para añadir más complejidad, este no es el fin de los tirones antagonistas. Hemos considerado cómo la dirección hacia arriba a través del torso y la cabeza aplica un tirón sobre las manos y este es contrarrestado por la dirección hacia abajo a través de los codos. No obstante, estamos dirigiendo también los codos hacia afuera, alejándose entre sí y también hacia abajo, y esto ha de ir con la parte interna de la parte superior de los brazos y los hombros soltándose continuamente separándose entre sí. Así esta energía, este tirón, que está siendo generado por la intención del torso y la cabeza (o cabeza, columna vertebral y pelvis) de ir hacia arriba verticalmente además de alargarse, al combinarse con la componente hacia afuera de la dirección del codo, añade un ensanchamiento entre los hombros y la parte superior de los brazos que puede animarse para continuar como un ensanchamiento del torso, especialmente de la musculatura de la espalda.

Al igual que esta iniciativa no debería implicar ningún cambio de los ángulos de las articulaciones de rodillas y codos, es esencial también no permitir ningún estrechamiento entre los hombros. Estrechar los hombros, ya sea hacia delante o hacia atrás, bloqueará la transferencia suave de la energía hacia arriba a los brazos y manos que a su vez genera la conexión hacia abajo compensatoria al suelo y el ensanchamiento general. De esta forma, habrá una integridad, una “conexión” por la totalidad del cuerpo.

Finalmente, no debería haber tampoco ningún cambio en el ángulo de las muñecas que tendrán una ligera curvatura hacia dentro si los dedos permanecen verticales y los codos apuntan hacia afuera-abajo. De esta forma, el tirón de las manos sobre el respaldo de la silla tendrá una componente hacia afuera reflejando

## Revisión de manos sobre el respaldo de la silla

la componente hacia afuera de la dirección del codo, como si las manos estuvieran intentando amablemente separar el respaldo de la silla.

Así puedes ver que este es un proceso muy difícil de describir simplemente con palabras. Idealmente, debería expresarse, junto con instrucciones verbales, mediante las manos de un maestro habilidoso que tenga la adecuada experiencia de la práctica en ellas. Pero si puedes conseguir que funcione, observarás una sensación de la línea posterior entera del cuerpo, que incluye las partes traseras y externas de los brazos y piernas, estando tonificadas (firmes) y desplegadas. Al mismo tiempo, la musculatura de la parte delantera del cuerpo y las caras internas de brazos y piernas, incluido el suelo pélvico, pueden soltarse cada vez más acompañando a esta expansión general. La expansión integrada es primordial. La gente hace a veces la pregunta: “¿Cuánto tirón es el apropiado?” Un maestro hábil con las manos sobre ti puede vigilarte y advertirte cuando tus intentos de estimular el tono están comprometiendo la expansión general. Si esta experiencia se repite varias veces con un maestro, esperamos que te volverás más capaz de vigilarte a ti mismo para descubrir el equilibrio óptimo entre tono y expansión.

Yo creo que esto expresa el propósito de la práctica de las Manos sobre el respaldo de la silla de Alexander desde la postura semiflexionada llamada a menudo “mono”. Incorpora direcciones por todas las partes principales del cuerpo, incluido lo que FM llamaba un “tirón a los codos” y un “ensanchamiento de las partes superiores de los brazos”. Es tonificante y vivificante, y él sugería también que mitigar el arrastre muscular innecesario habitual sobre la caja torácica, abre el tórax para una respiración más libre y plena.

Me he referido deliberadamente en varios sitios al “torso y la cabeza” en lugar de a la “cabeza y el torso”. Hago esto para resaltar que para que la práctica anterior sea eficaz, aligerar la zona lumbar y la pelvis fuera de las caderas y piernas es una parte esencial. La zona lumbar y la pelvis no están simplemente siguiendo a la cabeza, son parte clave del aporte de esa subida de energía que rige la totalidad del proceso.

## Capítulo 17. Descripciones de FM de la enseñanza

21 de octubre de 2020

Esta es una colección de varias publicaciones estimuladas por las preguntas de la maestra de TA Regina Stratil de Graz, Austria. Algunas de sus preguntas giran en torno a las formas de describir Alexander las clases en sus libros. Sobre este asunto, Walter me dijo:

Si intentas enseñar literalmente, exactamente, como FM describe las clases en sus libros, ¡te meterás en muchos problemas!

Así que veamos lo que eso podría significar.

### 17.1 Decir NO y sentirse mal

Uno de los sitios clave donde FM describe el proceso de dar clases es en la segunda parte del capítulo V de *CUV*, especialmente en *CUV*, 5.2, primeros 4 apartados. Aquí FM escribe sobre la primera clase: él recalca la necesidad de aliviar toda ansiedad que sienta el alumno, lo que naturalmente es buena psicología educativa, y la posibilidad de que el alumno se sienta mal al introducirle en el uso mejor. Su solución a estos problemas potenciales es advertir al alumno desde el mismo inicio de que siempre que el maestro da una orden, la respuesta inmediata del alumno debería ser negarse a dar consentimiento a llevar a cabo esa instrucción. Junto con eso, debería indicarse al alumno que cualquier cambio en su forma de uso “puede, y probablemente así será, hacerle sentir que está mal al principio” (*CUV*, 5.2.4, §2).

Lo delicado de leer esto para un joven maestro (y con este propósito voy a usar la palabra “joven” con el significado de pocos años de experiencia en la enseñanza de la TA) es si tomarlo o no literalmente como una secuencia que debería seguir al principio de la primera clase. Este es uno de los terrenos en que entra en juego la advertencia de Walter sobre meterse en muchos problemas.

## Decir NO y sentirse mal

Naturalmente que es probable que un alumno nuevo esté un poco nervioso, pero ponte tú en el lugar de ese alumno nervioso, llegando a una clase de algo un poco inusual, un poco fuera de la categoría de lo que puede haber encontrado antes, seguro que un poco raro. Que te digan de inmediato que respondas a las instrucciones del maestro negándote a responder y que esperes sentirte mal, no parece muy bien calculado para reducir esta inquietud por que pueda estar pasando algo muy raro. Creo que el quid de la posible confusión entre lo que FM recomienda y la advertencia de Walter está en separar los principios que FM pretende comunicar, de las descripciones literales o incluso prescripciones que él escribe.

Los puntos en que FM hace hincapié son claros e importantes, pero eso no significa que hayan de ser comunicados precisamente de la forma y en el orden en que él los describe aquí. *He conocido maestros que desde el comienzo sí proceden usando el movimiento de sentarse y levantarse de la silla como un ejemplo e inmediatamente se lanzan a decirle al alumno que diga NO a la solicitud de sentarse o ponerse de pie, y quizás luego, que le permita al maestro guiarle.* Y he oído decir a algunos alumnos que sus experiencias de las primeras clases siguieron esas líneas y funcionaron para ellos. No obstante, he oido a otros cuyas primeras experiencias siguieron esa fórmula y quedaron muy descontentos con su artificialidad extraña y aparentemente dogmática. Yo siempre aconsejo a los jóvenes maestros que rememoren su primerísima clase de Alexander y consideren cómo les fue: si fue bien puedes basarte en ello, y si sentiste que no fue una buena introducción ¡puedes aprender algo sobre qué no hacer!

Lo que cuenta es que en nuestro propio tiempo, a lo largo de no una sino varias clases, encuentras una forma que se adapta tanto a tu personalidad como a tus intereses y a los de tu alumno, para introducir gradualmente la práctica de una pausa consciente para considerar antes de reaccionar, y para lidiar con cualquier preocupación relacionada con que un nuevo uso a veces se siente mal. He dicho “varias” clases, así que ¿cuántas son varias? La respuesta sólo puede ser “¡tantas como cueste!”. Enseñar cualquier arte o destreza implica que el maestro sea sensible a cuánto un alumno puede asimilar y sólo introducir los nuevos elementos a un ritmo que el alumno pueda absorber. Así en palabras de Walter, tomar esta descripción de FM literalmente significaría suponer que has de introducir estos dos elementos desde el mismo inicio de la primera clase y que ¡eso bien podría meterte en problemas! 😊

Sobre el asunto de sentirse mal, personalmente he encontrado por propia experiencia tras cuarenta y cinco años de enseñanza que FM exagera bastante el grado en que la gente se siente mal. Cuando como maestro ayudo a alguien a conseguir alguna mejoría en su uso, dirá corrientemente que se siente bien si observa el cambio. Las ocasiones en que alguien dice que se siente mal han sido, de nuevo en mi experiencia, cuando hay un cambio en el ángulo corporal. Por ejemplo, cuando se lleva a un equilibrio mejor a alguien cuya parte superior del cuerpo está habitualmente inclinada hacia atrás para equilibrar inconscientemente a la parte inferior del cuerpo que está echada hacia delante, puede que diga que ahora siente la parte superior del cuerpo inclinada hacia delante. O donde hay un giro del cuerpo que al soltarse alargándose y ensanchándose se endereza parcialmente, puede que diga que se siente torcido. O cuando la cabeza no está echada atrás-abajo en el movimiento de estar de pie a estar sentado, puede que sienta que la totalidad del cuerpo se dobla anormalmente muy hacia delante. Si ocurre cualquiera de estas cosas, usualmente es fácil explicar por qué la diferencia puede que se sienta mal, y usar un espejo de cuerpo completo, foto o vídeo para ilustrar que la sensación de, digamos, inclinación hacia delante, no es corroborada por la evidencia externa y simplemente refleja un cambio de lo habitual. Pero normalmente he encontrado que cuando puedes ayudar a una persona echada abajo a encontrar algo de soltura hacia arriba, realmente le gusta la experiencia.

Como ejemplo de la literatura de la TA, véase la descripción de Frank Pierce Jones de su primera clase que fue con A. R. Alexander, descrita en su libro *Libertad para cambiar: Desarrollo y ciencia de la Técnica Alexander*, capítulo 2, §7 y siguientes. Lejos de sentirse mal, Frank se sentía “extrañamente cómodo” (*LPC*, 2, §7) y disfrutó del “efecto sensorial de ligereza” (*LPC*, 2, §9). Más tarde como maestro, escribe en el mismo capítulo sobre los alumnos que tienen experiencias nuevas: “La sensación de placer en un movimiento cotidiano coge a muchos sujetos por sorpresa y sus caras se abren espontáneamente en una sonrisa al notarla” (*LPC*, 2, §3).

## Decir NO y sentirse mal

Espero que cualquier maestro que lea esto tenga más momentos de FPJ con sus alumnos que momentos de “Pero me siento mal...”. 😊

### 17.2 Impeditivo o positivo

29 de octubre de 2020

Las descripciones para dar clases en los libros de FM incluyen algunas referencias potencialmente confusas de dar órdenes o direcciones, y de si han de ser tratadas como inhibitorias o ser recordadas (proyectadas) o llevadas a cabo. Por ejemplo, en *CCCI*, apartado 2.3: “Percepción sensorial imperfecta”, le dice al alumno que se niegue a “seguir” estas órdenes, pero que en su lugar las “proyecte” mientras el maestro “le proporcionará la percepción sensorial fiable y la mejor oportunidad posible para conectar las diferentes órdenes de guía antes de intentar ponerlas en práctica” (*CCCI*, 2.3, §7). A veces me he preguntado por qué nadie parece haber comentado lo que FM podría querer decir al implicar que en algún punto de la curva de aprendizaje del alumno, las órdenes de guía podrían “seguirse” o “ponerse en práctica” de verdad.

Algo de esto está relacionado con la confusión de si estas órdenes de guía o direcciones son puramente inhibitorias o impeditivas, o si tienen un elemento positivo concerniente a lo que deseamos o pensamos que pasará. Si fuéramos a *CCCI*, 2.3, §21 donde FM parece ocuparse de esto, podríamos no sacar nada en claro. En el primer párrafo FM compara su proceso de dar órdenes con el proceso que usamos subconscientemente todo el tiempo de decidir que queremos efectuar una acción y nuestra musculatura simplemente responde. Él dice que la diferencia es simplemente que ahora “al alumno se le pide que se dé las órdenes conscientemente” (*CCCI*, 2.3, §21).

El siguiente párrafo usa la palabra “orden” en el contexto del maestro pidiendo al alumno que se siente, a lo que el alumno responde diciendo “No, y se da a sí mismo la orden de no sentarse...” (*CCCI*, 2.3, §22). Así que aquí una orden puede ser tanto positiva (“siéntese”) como inhibitoria (“No”).

El párrafo siguiente nos dice que habiendo inhibido “la antigua actividad defectuosa” como se describía antes, “el alumno procederá entonces a prestar atención a las diferentes órdenes de guía o dirección que el maestro considera esenciales para la dirección-control correcta de aquella psicomecánica (el ‘medio por el cual’ correcto) implicada en el uso satisfactorio del organismo como un todo en el acto de sentarse. *Estas son las órdenes que finalmente deben ser ejecutadas por el alumno*” (*CCCI*, 2.3, §23, la cursiva es de FM). Intenta continuar eso leyendo el párrafo siguiente: “Se sigue pues, que las órdenes que se han de dar pero no ejecutar, son aquellas que si se ejecutaran provocarían el habitual uso defectuoso de los mecanismos. Pueden llamarse ‘órdenes impeditivas’” (*CCCI*, 2.3, §24). Dime si no tienes ya dolor de cabeza. ¿Qué son estas “órdenes impeditivas” que no han de ejecutarse porque de hacerlo “provocarían el habitual uso defectuoso de los mecanismos”? No pueden ser las órdenes a las que estamos tan acostumbrados para el cuello, cabeza y espalda, ¿verdad? ¿O pueden serlo? Como digo, puede que la cabeza te duela ahora. 😊

Hay otros sitios en los libros de FM donde califica a las órdenes de “primarias” y “secundarias”. Walter Carrington nos dijo a mí y a su clase al revisar estos libros que las “órdenes primarias” son las direcciones básicas del cuello, cabeza, espalda, y que las órdenes secundarias son los movimientos de verdad requeridos para la actividad que estás a punto de efectuar, por ejemplo, permitir a las rodillas ir hacia delante para sentarse o moverse a semiflexión (mono), o levantar un brazo para poner una mano sobre el respaldo de una silla. Eso parece razonable, pero a veces también parece posible que el término direcciones secundarias se esté refiriendo a lo que podríamos llamar direcciones “subsidiarias” o “complementarias”, quizás que los hombros se ensanchen, los talones caigan, los codos se suelten hacia atrás-abajo, etc. muchas de las cuales logran ayudar a las direcciones básicas.

Hemos de recordar que *CCCI* fue publicado en 1923, así que quizás fue escrito alrededor de 1920-23 y FM continuó enseñando otros 32-35 años y publicó dos libros más. Su propia comprensión y formas de enseñar debieron evolucionar más durante aquellos, así que una frase de 1923 no puede ser definitiva. Walter

## Impeditivo o positivo

Carrington recalca la necesidad para todos los potenciales maestros de TA de leer los libros, pero que cada libro se basaba en el conocimiento disponible en el momento de escribir ese libro y que la lectura podía ser complementada mejor también “cuando alguien con la experiencia necesaria te leía los libros.”

(*Remembering Walter Carrington:Keystone of the Alexander Technique*, editado por Elizabeth Langford en 2006, página 169.)

Fui afortunado de vivir el mundo de la TA, recibir clases, luego formarme y luego enseñar desde principios de los años 1970 en Londres, cuando era posible tener contacto con varios maestros de la primera generación que trabajaron cerca de FM y naturalmente, fui especialmente afortunado de ser ayudante de uno de ellos cada día durante muchos años en un curso de formación de maestros. Así que en el siguiente apartado intentaré aportar la comprensión que conseguí de aquellos maestros de la primera generación, en una discusión de las órdenes de guía o direcciones, y sus aspectos inhibitorio o positivo.

### 17.3 Errores de categoría

29 de octubre de 2020

Avanzando un poco en *CCCI* hasta el siguiente apartado 2.5 titulado “Ejemplo: Manos sobre el respaldo de la silla”, leemos que las órdenes para relajar el cuello, para ordenar a la cabeza desplazarse hacia adelante-arriba, para alargar la columna vertebral, son órdenes impeditivas (*CCCI*, 2.5, §3, §4). De nuevo en *CCCI*, 2.5, §8 se nos dice que las órdenes primarias son *impeditivas* (la cursiva en esta y las siguientes citas son de FM), pero esto va seguido inmediatamente de “si él da estas órdenes *impeditivas* (inhibición de las viejas actividades mal dirigidas) y entonces procede a dar las nuevas órdenes, *su columna conservará su mayor longitud posible* (sin acortarse)...” ¿Qué son estas “nuevas órdenes”? Mientras que en *CCCI*, 2.5, §10 se menciona el valor relativo de las órdenes “como factores primario, secundario y siguientes”, junto con “las experiencias sensoriales correctas hechas posibles gracias a la ayuda del maestro mediante reajuste y reeducación”.

Más de 20 años después parece que el propio FM tenía dudas sobre la consistencia de su forma de expresar las órdenes o direcciones. En el diario de Walter Carrington, *Un tiempo para recordar: Diario personal de enseñanza de la técnica de F. M. Alexander en 1946*, lunes 4 de noviembre §2, encontramos a FM diciendo:

...debemos en la enseñanza futura, abandonar todas las instrucciones para ordenar al cuello relajarse o estar libre porque tales órdenes sólo conducen a otras formas de hacer. Si una persona está envarando el cuello, el remedio es hacerle dejar de proyectar los mensajes que están produciendo esta condición y no proyectar mensajes para contrarrestar los efectos de los otros mensajes.

Ciertamente, esto parecería lógicamente consistente con decir que las direcciones primarias son impeditivas, pero hay un par de problemas al respecto.

Primero podríamos preguntar ¿qué hay con las direcciones para la espalda? Si una persona está acortando y estrechando la espalda, ¿no deberíamos estar ahora dándole instrucciones para que cese de enviar los mensajes que están produciendo ese acortamiento y estrechamiento en lugar de pedirle que dirija alargar y ensanchar? FM no parece haber mencionado esto ni nadie parece haberle preguntado al respecto. En segundo lugar, intenta imaginar una forma clara y concisa de palabras para verbalizar estas órdenes inhibitorias incluso sólo para el cuello. “Quiero que usted deje de enviar mensajes a los músculos del cuello para que se pongan rígidos y se acorten” no es muy conciso y podría no tener mucho significado para alguien que no tenga ni idea de que está enviando subconscientemente tales mensajes. Además, los psicólogos educativos dicen que la gente generalmente responde mejor a las instrucciones positivas.

De todas formas, el nuevo planteamiento no parece haber ganado terreno. En la época del diario de clases y formación de Goddard Binkley de 1951 a 1956, volvíamos a hablar de liberar el cuello, etc. (*SME*, 2-11-51, 21-1-52, 24-3-52, 14-9-53, 15-3-55, 12-7-56, 25-7-56, por ejemplo) y todos los maestros de la primera generación que conocí en Londres en los años 1970 y 1980 solían usar frases como “Permita al cuello estar libre para permitir a la cabeza ir hacia adelante-arriba” o

## Errores de categoría

simplemente, “Libere el cuello para dirigir la cabeza hacia delante-arriba”.

En varias ocasiones conversando sobre esto con Walter Carrington, me dijo que aunque las direcciones básicas para cuello, cabeza y espalda podían considerarse impeditivas o inhibitorias, en su opinión hay una dirección positiva esencial que es el deseo de ir arriba en respuesta a la gravedad. Podías decir algo como “Quiero estar yendo arriba hasta mi estatura completa, pero en el proceso no voy a envarar el cuello y echar la cabeza atrás-abajo, no voy a apretar los músculos de la espalda de una forma que acorte y estreche la espalda echándola hacia delante-abajo, y no voy a envarar los brazos o las piernas o a fijar las costillas. Sino que voy a ir arriba”. Personalmente encuentro esta perspectiva de mucha ayuda. Como Dilys Carrington me dijo un día mientras me daba un turno: “¿Sabe? ¡Usted ha de querer de verdad ir arriba!” (Pienso que yo estaba algo deprimido en ese momento. 😞)

¿Es cierto que si dejas de hacer lo que está mal, lo correcto se hace por sí solo? ¿Es cierto que, como le dice FM a Goddard Binkley, “Como ve usted, el movimiento *natural* entero de la columna es hacia arriba, de la cabeza es hacia arriba. Pero en cuanto echamos la cabeza atrás, frustramos esa actividad natural del movimiento hacia arriba” (*SME*, 11-2-52, §6). Es una idea irresistiblemente atractiva, ¿verdad? Pero tristemente, probablemente no es enteramente verdad. Creo que aquí entran en juego dos factores que confunden la situación:

1. El modelo reflejo de coordinación postural. Ampliamente aceptado por los maestros de TA en los años 1960 y 1970 y aún apoyado por algunos maestros, este modelo sugería que tenemos reflejos innatos para que nos organicen la coordinación postural y si simplemente dejamos de interferir en ellos, lo correcto ciertamente se hará por sí solo. Esto acompaña la creencia en lo que yo llamaría el mito del niño perfecto, el mito de que todo niño llega al mundo dotado del uso aparentemente perfecto y luego cae en el pecado original de desarrollar malos hábitos. Posteriormente hemos de pagar la penitencia de cientos de horas y miles de dólares/libras etc. por clases de TA para expiar este pecado. Y como la mayoría de nosotros nunca sentimos que recuperamos completamente la perfección original, cargamos con esta culpa residual secreta de que no lo hemos hecho totalmente. No muy saludable psicológicamente.  
😊 La ciencia ha avanzado y la teoría refleja ha resultado ser demasiado simplista e inadecuada para explicar la flexibilidad de las respuestas posturales humanas. Después de todo, si todo está incorporado desde el principio, no estaríamos tan altamente adaptados como lo estamos, pero para más información sobre los progresos científicos modernos en este campo, indudablemente deberías leerlo todo en la página web [alexandertechniquescience.com](http://alexandertechniquescience.com), y preferiblemente apuntate a las webinar series sobre estos temas.
2. Confusión entre las categorías de las afirmaciones: subjetiva, objetiva y pedagógica. El otro día, salí a andar por la bahía y sentí verdaderamente como si el movimiento natural entero de mi columna vertebral fuera hacia arriba y pude sentir que cualquier indicio de apretón en los músculos del cuello podía frustrar este ir arriba. Pero hay muchas ocasiones en que no estoy yendo así de bien. Ahora mismo, sentado frente al ordenador por la tarde, me pillo fácilmente derrumbándome y ciertamente siento que se requiere más dirección positiva para mantener algo del arriba. Estas son sensaciones *subjetivas*, no son un hecho científico *objetivo*, ni corresponden necesariamente a las instrucciones *pedagógicas* más útiles a dar al alumno. Pero es fácil imaginar cómo en esos días buenos en que el arriba a través de la columna vertebral se siente como si ello sólo estuviera aseverando naturalmente que un maestro puede decirle a un alumno que la columna vertebral va arriba naturalmente si dejas de interferir en ella, y lo declara como si eso fuera un hecho científico establecido. Puede ser una afirmación muy útil pedagógicamente a decir a un alumno de tipo muy tenso, que hace demasiado, para ayudarle a soltarse en largura y anchura, pero intenta decirle eso a un nuevo alumno muy derrumbado y ¡podrías no progresar nada bien!

Si esta distinción entre las categorías de las afirmaciones no está clara, intenta imaginar la siguiente situación hipotética:

Tres maestros de TA están juntos charlando durante un descanso en una conferencia de Alexander y se ponen a considerar la dirección de la cabeza y cuello.

## Errores de categoría

Maestro A: Siempre siento como si sólo pedirle a la cabeza que se aligere, eso lleva a la totalidad de la columna vertebral hacia arriba con ella.

Maestro B: No eso no es posible porque anatómicamente la cabeza no puede elevar a la columna vertebral; es la columna alargándose hacia arriba lo que lleva la cabeza arriba.

Maestro C: Bien, lo que encuentro que funciona mejor con mis alumnos es decirles que piensen en la cabeza como una bola de boliche sobre el extremo superior de la columna y sólo suelten el cuello para permitir a la bola rodar hacia delante un poquito.

Puedes ver que estos tres maestros podrían discutir entre sí, pensando que no están de acuerdo, mientras que están hablando simplemente desde diferentes perspectivas o haciendo afirmaciones que pertenecen a categorías diferentes.

Maestro A: subjetiva

Maestro B: objetiva

Maestro C: pedagógica

Encuentro muy útil no olvidar esta distinción cuando oímos o leemos cualquier discusión de Alexander. Cuando alguien hace una afirmación definitiva sobre algún aspecto del proceso Alexander, pregúntate de qué tipo o categoría es esta afirmación, y luego considera su validez dentro de esa categoría primero, antes quizás de preguntarte cómo podría o no afectar lo que tú podrías decir desde cualquiera de las demás perspectivas.

(Por favor, nota que esto es sólo un poco de diversión imaginativa para ilustrar estas distinciones. No estoy respaldando ninguna de las descripciones imaginadas anteriores de la dirección de la cabeza y cuello.)

## 17.4 Educación sensorial y equivocarse

29 de octubre de 2020

Si volvemos ahora a la parte anterior de *CCCI*, apartado 2.3: “Percepción sensorial imperfecta”, hay dos párrafos que creo contienen la esencia de la enseñanza de la TA. Estos párrafos pueden dar a cualquier maestro una brújula para navegar por la mayoría de las situaciones de la enseñanza. ¿Y qué dicen?

Con este fin, el modo de proceder es el siguiente. El maestro, una vez hecho el diagnóstico de la causa o causas de las imperfecciones o defectos que el alumno ha desarrollado en el uso incorrecto de sí mismo, utiliza una manipulación experta para dar al alumno las nuevas experiencias sensoriales necesarias para el uso satisfactorio de los mecanismos correspondientes, mientras le da las correctas órdenes o direcciones de guía que son la representación mental de las nuevas experiencias sensoriales que está intentando desarrollar mediante su manipulación.

Este procedimiento constituye el *medio por el cual* el maestro hace que el alumno pueda *impedir* (inhibición) las actividades mal dirigidas causantes de sus imperfecciones psicofísicas. En este trabajo, el proceso inhibitorio debe ocupar el primer lugar y seguir siendo el factor principal en todas y cada una de las nuevas experiencias que se obtendrán y quedarán establecidas durante el cuidado y desarrollo de la percepción sensorial fiable de la que depende un nivel de coordinación satisfactorio. (*CCCI*, 2.3, §5, §6.)

Cuando lees lo anterior por primera vez, podrías preguntarte por qué estoy destacando estos párrafos. Como ocurre tan a menudo con FM, el estilo de escritura parece a la vez abstracto y grave. Pero este es otro ejemplo de la necesidad de tomarse en serio la advertencia de Walter Carrington de no intentar seguir las prescripciones de clase de FM literalmente. Toma la frase sobre el “diagnóstico” al iniciar las clases. ¿Significa esto que deberías proceder como un médico

## Educación sensorial y equivocarse

considerando los síntomas y luego presentar el diagnóstico al alumno, quizá en forma de una lista de sus formas más atroces de mal uso? Ahora, a algunos alumnos nuevos les gusta que les digan lo que está mal en ellos y piensan que el maestro no está siendo adecuadamente profesional si no se les indican los problemas, pero otros encuentran esto desalentador, así que el maestro necesita hacerse una idea de las expectativas del alumno a este respecto. Pero lo más importante es que el maestro se haga una idea general del estado del uso del nuevo alumno: como Walter Carrington solía decir, con una puntuación de si el alumno está echándose abajo o yendo arriba, y de si está fijo o libre. No es muy sofisticado, pero es bastante bueno. Y junto con esto, alguna idea sobre la conversación de cómo el alumno ve sus problemas y qué clase de instrucción e información podría comunicársele mejor. Esto es parte de por qué me gusta tener una conversación informal así como enseñar durante una clase: todo forma parte de establecer una buena relación y hacerse una idea de cómo podría responder la persona a diferentes tipos de mensajes verbales.

Luego FM declara firmemente que tú, el maestro, vas a usar las manos hábilmente para fomentar en tu alumno experiencias de uso mejor de modo que él pueda empezar a sentir la diferencia entre, en términos generales, echarse abajo e ir arriba, mientras le enseñas a usar el cerebro para enviar los mensajes apropiados (las órdenes de guía o direcciones) que gradualmente, con el tiempo, le ayudarán a provocar el uso mejorado de sí mismo.

Un elemento clave de esto, como señala el párrafo segundo, va a ser persuadir al alumno de que no se precipite a la acción con todos sus viejos hábitos. Como se dice tan a menudo, ¡no puedes aprender algo nuevo haciendo siempre algo viejo! Pero un maestro de TA es libre de ser flexible en cómo y cuándo expresas esto. Por ejemplo, yo mismo he encontrado la mayoría de veces que tiene más éxito centrarse al principio en usar las manos y las palabras para ayudar al alumno a liberar algo, lo suficiente para que note la diferencia, de modo que luego pueda darle una buena razón para hacer una pausa, ralentizarse, parar y pensar en dar algo de prioridad a mantener esta nueva posibilidad que llamamos ir arriba en lugar de precipitarse a la acción. De esta forma yo creo que estoy cumpliendo el mandato de FM de estos dos párrafos, pero sin seguir cada paso demasiado literalmente.

Como ejemplo práctico de esto puedes verme dar un turno introductorio a una persona nueva en aproximadamente la marca del minuto 65 con 40 segundos del [vídeo Control Primario](#), y quizás escuchar el [audio](#) sobre dar una primera clase más abajo en la misma página.

## 17.5 ¿Piensa, no hagas?

4 de noviembre de 2020

Volviendo a mis primeros años de enseñanza en el Constructive Teaching Centre de Londres, recibí una llamada telefónica de un joven que quería empezar a asistir a clases. Durante la llamada, dijo algo que quizás podría hacer que a un maestro de TA se le cayera el alma a los pies: "Aunque nunca he recibido clases, he leído los cuatro libros de Alexander y he estado practicando en serio." ¿Por qué podría hacer esto que a un maestro se le cayera el alma a los pies? Bien, ahora lo verás.

Él llegó a su primera clase lleno de entusiasmo, pero vacío de dirección: una persona muy derrumbada. Hablamos un poco y le puse manos y me esforcé en ayudarle a que ocurriera algo de arriba y ensanchamiento, pidiéndole que inhibiera y dirigiera conmigo. Sin resultado. Nos trasladamos a la mesa. Igualmente sin resultado discernible. De pie derrumbado, sentado derrumbado, movimiento derrumbado. Inicio algo de conversación sobre lo que él había deducido de leer los libros de FM: resulta que el punto clave que le impresionaba más era que él debía sólo *pensar* las direcciones y no intentar para nada *hacerlas*. Podrías decir: "¡Oh, eso está muy bien! Él ha comprendido claramente un punto muy importante." Yo podría replicarte: "Sí, pero su comprensión parecía estar haciéndole muy difícil ir arriba."

Así, para cuando estuvimos quizás a dos tercios del avance de la clase, decidí arriesgarme. "Mire, me gustaría intentar un experimento si usted está de acuerdo. Quiero que usted simplemente esté sentado recto y luego veremos si podemos reducir el esfuerzo que usted está haciendo para ello." Él obedeció y muy pronto,

## ¿Piensa, no hagas?

ayudándole a deshacer el esfuerzo y la tensión sin volver a su derrumbamiento habitual, progresamos rápidamente y las clases siguientes fueron bien.

Poco después de aquella primera clase, me encontré con Walter Carrington en el pasillo del nº 16 de Lansdowne Road y en broma le confesé que yo había cometido un “pecado” Alexander en la clase que acababa de dar. Le describí a Walter cómo recurrió a la metodología de “síntese recto y luego nos propondremos reducir el esfuerzo”. Walter se rió con ganas y me dijo: “Yo he hecho lo mismo anteriormente, John. A veces cualquier tipo de arriba es un punto de partida mejor que ningún arriba en absoluto.”

¿Por qué estoy contando esta historia? Simplemente para ilustrar que en el proceso de enseñanza real, los principios necesitan aplicarse con flexibilidad y considerando dónde está el alumno, cómo puede capacitarse mejor a esta persona concreta para conseguir alguna de la experiencia que estamos intentando comunicar. Ese es seguramente un signo de buena práctica educativa en cualquier campo. También para ilustrar lo complicado que es este terreno: hacer y no-hacer.

En *El uso de sí mismo* FM nos da, escondido en una nota al pie, su única definición escrita de lo que él quiere decir con “dirigir”. Escribe:

Cuando utilizo las palabras “dirección” y “dirigir” con “uso” en frases como “dirección de mi uso” y “yo dirigía el uso”, etc., quiero indicar el proceso implicado en proyectar mensajes desde el cerebro a los mecanismos y en conducir la energía necesaria para el uso de estos mecanismos. (*USM*, 1.5, nota al §1.)

No da ninguna otra explicación, pero observe el añadido “conducir la energía necesaria...” junto con la proyección de mensajes. ¿Qué puede significar eso?

Si miramos esto a través de las lentes de las tres categorías de afirmaciones descritas en el apartado anterior, subjetiva, objetiva y pedagógica, ello ayudará a aclarar la confusión potencial. Por ejemplo, podemos ver la declaración en el libro de Patrick Macdonald, *La Técnica Alexander vista por mí*, de que

... estuve de lo más confundido sobre este asunto cuando, hablando con A. R. Alexander, el hermano de FM, me advirtió: “Naturalmente que las Direcciones son acciones, pero son muy pequeñas. Usualmente están por debajo del registro de la sensación.” (*TAVM*, 5.6, §6.)

Si colocamos esto al lado de una declaración que oí decir a Walter Carrington a su curso de formación de que él no quiere que un alumno “haga” las direcciones, “ni siquiera en cantidad homeopática”, a primera vista parecen totalmente contradictorias.

No obstante, si tomamos el comentario de AR como proveniente de un punto de vista objetivo, entonces es cierto que lo que llamamos “ir arriba” debe implicar de verdad alguna actividad muscular, particularmente en la musculatura de sostén de la columna vertebral, ya que una columna sin ayuda muscular no puede sostenerse sola. Y lo que Walter Carrington está diciendo podría ser una instrucción pedagógica muy necesaria a dar a un tipo de alumno que “hace en exceso” mucho, igual que mi sugerencia de “estar sentado recto” funcionó para un alumno muy derrumbado.

Ligeramente diferente pero en el mismo terreno de la confusión potencial de hacer/no-hacer, está la cuestión de “ascender” contra “ir arriba”. Marj Barstow de los EE.UU. parece haber hablado sobre todo de ascender, mientras que FM habla de ir arriba y los maestros de la primera generación que conocí en Londres solían indicar que ir arriba era algo que “ocurriría solo” cuando el pensamiento lo estimulaba, pero “ascender” sugiere un movimiento de verdad. Pero de nuevo la aparente contradicción se disipará si entendemos que Marj está señalando el hecho de que si estás algo hundido, sí necesitas haber un movimiento para llevarte arriba hasta tu altura completa o estatura completa, usando la palabra de FM. Patrick Macdonald aclara esto en su libro:

Naturalmente, en un alumno hundido de mala manera, el alargamiento de la columna y el movimiento hacia arriba de la cabeza resultante mientras está bajo la manipulación de un maestro, pueden ser muy amplios, a veces incluso añadiendo pulgadas a la altura habitual del alumno. Esta extensión es del tipo normal “físico”. Es diferente de la actividad minúscula de dar dirección y debería estar subordinada a ella. Los movimientos “físicos” de este tipo no están necesariamente mal. Ciertamente,

## ¿Piensa, no hagas?

son necesarios en las diferentes actividades de la vida, pero siempre en conjunción con las direcciones. (*TAVM*, 5.6, §16.)

¿Cuán a menudo en tu vida cotidiana te descubres en algo menos de tu estatura completa? En mi propio caso, la respuesta sería ¡muy a menudo! Luego, necesito seguir el proceso descrito anteriormente en el capítulo 8 titulado “La intención de la dirección hacia arriba”. Un proceso de aprendizaje para desenroscar hacia arriba una columna hundida mientras se inhibe todo echar abajo la cabeza y todo apretar las costillas con los músculos de la espalda en un esfuerzo por elevar el tronco. Y naturalmente, aquellas inhibiciones podían igualmente bien considerarse como direcciones al cuello, cabeza y espalda (*jórdenes impeditivas!*). De esta forma estoy “ascendiendo” saliendo del hundimiento, luego puedo continuar manteniendo el “ir arriba” al continuar con la dirección de no-hacer, experimentando *subjetivamente* el pensamiento pero no haciendo, mientras que *objetivamente* mi pensamiento está teniendo el efecto de “conducir la energía necesaria para el uso de estos mecanismos”.

## Capítulo 18. Sobre la formación de maestros de Alexander

24 de junio de 2021

Dos pequeños fragmentos de un trabajo en elaboración sobre la formación de maestros de Alexander a publicar en un futuro por Mouritz.

### 18.1 Reeducar la sensación vía el pensamiento

Al hablar con Walter Carrington sobre formar a gente para que use las manos como maestro de Alexander, me recalcó que estás aprendiendo a deshacerte a ti mismo con dirección consciente para abrirlo todo en ti mismo, de modo que cuando tengas las manos sobre un alumno te vuelvas cada vez más capaz de sentir lo que está pasando en ese alumno. Es basándose en lo que puedes sentir que tus manos responden entonces en formas quizá más activas para ayudar al alumno: como Walter me dijo, “no es tanto que yo le esté haciendo algo al alumno, sino que siento lo que el alumno se está haciendo y uso las manos para ayudarle a dejar de hacer aquellas cosas negativas que le echan abajo”. No obstante, Dilys Carrington con respecto a la forma de estructurar ella sus grupos de poner manos de primer curso, describía aquellos grupos como “una educación del pensamiento”. ¿Hay aquí una contradicción entre pensamiento y sensación?

No, no creo que la haya. Creo que la reconciliación entre estas dos visiones aparentemente diferentes es que estás refinando y sensibilizando tu cinestesia, que es lo que sientes que pasa en ti mismo, tu propia sensación de tus patrones musculares en los que yo incluiría tus patrones de respiración, y refinando también lo que llamaremos tu sentido del tacto, que es tu capacidad a través de las manos sobre un alumno de sentir lo que está pasando en ese alumno. Estás refinando y sensibilizando estos sentidos cinestésico y táctil mediante el pensamiento dirigido consciente.

De ahí que, como Dilys dijo, estás aprendiendo a pensar de una forma específica clara que ayuda a organizarlo todo mejor por todo el sistema neuromuscular, de tal forma que serán más capaz no sólo de organizarte y coordinarte, sino que también serás más consciente de cuando no estás bien organizado, bien coordinado , y por lo tanto, también serás más capaz de sentir lo que está pasando en tu alumno. No queremos ninguna mala dirección de la energía muscular y queremos los sentidos cinestésico y táctil reeducados mediante esa forma de conciencia, el pensamiento organizado que llamamos dirección.

En realidad, para completar la descripción necesitamos añadir la influencia de las manos de un maestro y el uso de lo que FM llamó “posiciones de ventaja mecánica”. Cuando recibes clases, el maestro está instruyéndote verbalmente en lo que llamamos cómo pensar las direcciones a ti mismo, el cuello, cabeza, espalda, etc., mientras las manos del maestro ayudan tanto a estimular los cambios neuromusculares en ti que las direcciones tienen por objetivo animar, como a capacitar al maestro a sentir si tus direcciones pensadas están funcionando adecuadamente y a guiarte si no lo están. Puede también que el maestro te muestre cómo usar posiciones físicas tales como la semisupina y la semiflexión que en sí mismas pueden ser una gran ayuda para reforzar la eficacia de nuestro dirigir, de ahí que sean “mecánicamente ventajosas” en el sentido de FM de esa frase. De la misma forma, durante los grupos de poner manos en una clase de formación de

## Reeducar la sensación vía el pensamiento

maestros, el maestro supervisor está guiándote tanto verbalmente como con las manos a un nivel superior de dirección eficaz, de modo que desarrollarás esa más grande conciencia cinestésica y táctil necesaria para mantener tu propio uso mientras ayudas a tus alumnos a mejorar su uso. Pero es importante reconocer que tu sentido de la sensación, lo que FM llamaba a veces tu percepción sensorial o registro de la sensación, está siendo reeducado mediante la formación del pensamiento que los maestros supervisores están impartiendo. Tú no avanzas “a tientas” hacia una percepción sensorial mejor, tú estás “pensando” tu camino hacia la mejor percepción sensorial.

## 18.2 El hacer basado en el no-hacer

Cuando Goddard Binkley en su diario de clases con FM y la posterior formación de maestros, *El sí mismo en expansión* (1993), intentaba explicar el hacer y el no-hacer, empezó con la siguiente cita de uno de los libros de FM (*SME*, 2-11-51):

Es una anomalía curiosa que la aceptación de la teoría y práctica de *no-hacer* pueda ser comparativamente fácil en intentos de ayudarse a sí mismo en actividades externas, pero tan difícil en intentos similares relacionados con actividades internas. Esta ayuda implica una forma de no-hacer que no debe confundirse con la pasividad y que es fundamental, pues le impide a sí mismo hacerse daño por dirigir mal la energía y reaccionar descontroladamente: es un acto de inhibición que entra en juego cuando, por ejemplo, en respuesta a un estímulo dado, nos negamos a dar consentimiento a cierta actividad y entonces nos impedimos enviar aquellos mensajes que ordinariamente producirían la reacción habitual, que daría lugar al “*hacer*” dentro de sí mismo lo que ya no deseamos “*hacer*” más. De ahí se sigue, que poner en práctica la teoría de no-hacer cuando la forma de uso de sí mismo está implicada, es una experiencia fundamental y es la experiencia más valiosa a conseguir por aquellos que desean aprender a impedirse a sí mismos el “*hacer*” dañino al llevar a cabo actividades exteriores a sí mismos. Tal impedir es la forma de *no-hacer* esencial para el cambio de los malos hábitos y para el control de la reacción humana. (*CUV*, 5.5.2, §2; la cursiva es de J. Nicholls.)

Más adelante, Goddard Binkley seguía con su propia explicación de hacer y no-hacer:

Para que no lo entendamos mal: es innecesario decir que no es el hacer en sí mismo, lo que está mal. La idea no es volverse una masa pasiva, inerte de humanidad. Al contrario, la idea es volverse un ser humano activo, libre, equilibrado, vivo.

En otras palabras, es una cuestión de transformar el hacer-que-interfiere con el funcionamiento-integral de sí mismo en el hacer-en-armonía con el funcionamiento-integrado de sí mismo. Para conseguir esto, es necesario, es *esencial, dejar* de hacer y abandonar toda idea de hacer (inhibición) *durante un tiempo*. Pues sólo *parando* se puede tener éxito en *registrar* las experiencias que conducen a la transformación: el hacer-en-armonía (voluntad) con el funcionamiento-integrado de sí mismo. (*SME*, 7-4-52, dos últimos párrafos.)

Ambas explicaciones en sus maneras diferentes, me parecen abarcar dos aspectos de no-hacer que se solapan. Uno es el puro parar: elegir no precipitarse en la acción; elegir, al encontrarse con un problema, no precipitarse en corregirlo; en el contexto del aprendizaje de la Técnica Alexander, elegir no intentar hacer nada para que las direcciones ocurran. El segundo es cómo llevar esto a la actividad sin perder los beneficios del uso mejorado conseguidos parando y permitiendo al maestro guiarte en tus primeras clases. Lo que Goddard llama “el hacer-en-armonía con el funcionamiento-integrado de sí mismo”. Esta en una frase bien aparatosa, así que intentemos descifrarla.

Considera este ejemplo práctico. Estas de pie frente a algún objeto en casa, un jarrón, un paquete o un tazón que vas a coger y llevar a alguna otra parte de la habitación. Así que estás de pie allí inhibiendo precipitarte a la acción. No haces nada salvo estar de pie y respirar. Incluso el hecho de estar de pie significa que hay algo de tono muscular en aquellos músculos que mantienen la rectitud relativa de las piernas y la verticalidad de la columna vertebral, cuello, cabeza y espalda más, naturalmente, la musculatura implicada en la respiración. Puede que sólo se requiera una pequeña cantidad de esfuerzo muscular ya que gracias a las ventajas de la postura humana totalmente erguida, se requiere muy poca energía muscular para sostenernos, pero muy poca no es ninguna. Desde una perspectiva de

## El hacer basado en el no-hacer

Alexander, podríamos decir que nos gustaría que estuvieras yendo arriba en lugar de echándote abajo o derrumbándote, es decir, fomentando sólo el grado apropiado de tono muscular justo en los sitios apropiados para sostener la estructura esquelética en su altura y anchura óptimas para reafirmar su propia elasticidad intrínseca para todos los sistemas de órganos viscerales de tu interior, incluido el sistema respiratorio. Esta es una sinergia delicada porque demasiado esfuerzo muscular o el esfuerzo en los sitios equivocados, comprimirá y deformará la estructura esquelética en el esfuerzo por elevarla hasta su completa verticalidad y mantenerla allí. Un ejemplo de lo que FM llama en su cita anterior “dirigir mal la energía”. Así, si ciertamente estás simplemente de pie allí yendo arriba, mostrando una sinergia óptima de sostén y respiración, podríamos decir que este es tu punto de partida de no-hacer en el sentido de no dirigir mal la energía de formas que serían dañinas para ti desde un punto de vista de Alexander. No estás interfiriendo en el funcionamiento-integrado del sí mismo.

Pero entonces, si levantas las manos y las colocas a ambos lados del objeto que quieras mover, el jarrón, paquete o tazón, estás añadiendo más energía muscular y has de comprobar que esta energía adicional no está mal dirigida. Por ejemplo, ¿tiraste hacia delante en medio del torso y por lo tanto, estrechaste la espalda al levantar los brazos? Si has inhibido este tipo de interferencia con tu uso general al poner las manos sobre el objeto, estás demostrando “el hacer-en-armonía con el funcionamiento-integrado de sí mismo” de Goddard Binkley.

Considera ahora la situación cuando estás practicando ser un maestro de Alexander. Podrías estar levantando las manos para colocarlas sobre la espalda y la parte delantera de un alumno. En este momento podríamos decir, en el argot de Alexander, que tú, interpretando el papel de maestro de Alexander, estás poniendo las manos en Juana interpretando el papel de alumna de Alexander, pero que tú no estás haciendo nada. Estás meramente a punto de dar tus direcciones: cuello, cabeza, espalda, rodillas, etc., junto con aquellas direcciones esenciales de la práctica de las manos sobre el respaldo de la silla de ensancharse por los hombros, dirigir los codos afuera-abajo, mantener las manos arriba y juntas, etc. Pero decir que no estás haciendo nada, naturalmente que no es, de nuevo, estrictamente exacto. Muy aparte de la energía muscular que se requiere para mantenerte sólo de pie ahí erguido, llevaste las manos en una dirección hacia arriba y luego desplazaste la una hacia la otra para llevarlas juntas sobre la persona frente a ti. Eso requería energía muscular y alguna de esta energía muscular debe continuar para mantener las manos levantadas y en contacto con tu alumno. Así, se ha de generar energía muscular continua para mantener las manos en su sitio sobre la espalda y parte delantera de tu alumno en esta situación de enseñanza de Alexander.

Ahora, esa energía muscular se ha de generar de tal forma que cumpla varias condiciones:

1. Como ya hemos establecido, esta generación en curso de energía muscular no debe interferir en tu propio uso, no debe comprometer tus propios sostén postural y respiración.
2. Con respecto a nuestro alumno, la energía ha de ser la adecuada, ni demasiada ni demasiado poca. Demasiada significaría apretar desagradablemente a la persona que tienes entre las manos o intentar inconscientemente levantarla en un intento por mantener tus propias manos arriba. Demasiado poca y tus manos empiezan a caer o a distanciarse del alumno, perdiendo el contacto. Esa energía muscular ha de apuntarse en la dirección o direcciones más eficaces o apropiadas. En otras palabras, ha de mantener las manos en contacto con tu alumno, ni tirando hacia arriba ni cayendo hacia abajo, ni apartándose ni empujando lateralmente, las manos conectadas entre sí a través del alumno mientras los codos se sueltan hacia afuera-abajo y los hombros se separan. Esa es la energía muscular yendo en las direcciones apropiadas, eficaces para que tus manos tengan un buen contacto con tu alumno.

O podríamos decir simplemente llevar tus manos juntas sobre alguien o algo sin apretarte. ¿Cómo te usas a ti mismo en esta situación? ¿Cómo usas las manos para operar sobre el mundo exterior a ti sin que en el extremo opuesto de los brazos donde se conectan a los hombros, aprieten y te pongan en riesgo? ¿Puedes agarrar un objeto del mundo exterior sin comprimirte ni apretarte? Esta es la esencia de la práctica de las manos sobre el respaldo de la silla y la razón de que FM dijera que era fundamental para usar las manos como un maestro de Alexander.

## El hacer basado en el no-hacer

En este momento diríamos que tú, interpretando el papel de maestro de Alexander, estás poniendo las manos en Juana, tu alumna ficticia, de una forma de no-hacer. En la formación de maestros, ayudar a los estudiantes a conseguir un buen nivel en esto es un proceso muy largo y difícil, pero esencial. Si un maestro en formación puede alcanzar este nivel, está aprendiendo cómo su propio uso es un instrumento fundamental de guía y ayuda para su alumno. Está aprendiendo cómo ese contacto del tipo no-hacer establece lo que yo llamaría un canal de comunicación de doble sentido entre maestro y alumno. De doble sentido porque ese contacto abierto, elástico que proviene de la apertura de la totalidad del cuerpo del maestro, permite a la información sensorial sobre el patrón de uso del alumno fluir de vuelta al maestro desde el contacto de sus manos sobre el alumno, mientras que al mismo tiempo, la apertura elástica relativa del patrón total del uso del maestro fluye al interior del sistema nervioso del alumno, mejorando su sensación de sí mismo y estableciendo la posibilidad de animar al uso del alumno hacia algo de esa apertura. Por esto se insiste correctamente en no-hacer en el uso de las manos en la formación de maestros de Alexander. Ser capaz de establecer este canal de comunicación de doble sentido es fundamental para enseñar a poner-mano y debe ser la base de todo lo demás. Observa también que no se consigue simplemente permitiendo a las manos estar flácidas y flexibles: nadie podría decir que Walter Carrington, Dilys Carrington o Peggy Williams (mis maestros principales) tuvieran manos flácidas, pero tampoco que sus manos dieran la sensación de que estabas siendo manipulado por la fuerza. La energía muscular generada continuamente del maestro que mantiene su rectitud animada fluye a través de los brazos y manos del maestro, dando una calidad abierta pero energizada que proviene del patrón de uso general. Como veremos más adelante en el programa detallado semana a semana, en la esfera de la enseñanza Alexander podría decirse de modo pintoresco que ¡las manos son las embajadoras de la espalda!

No obstante, esta no es la totalidad de la historia, aun cuando algunas formaciones no parecen llegar más lejos. Después de todo, en cuanto vas a mover a tu alumno de alguna forma, o a levantar y mover alguna parte de su cuerpo, estás haciendo algo más y por lo tanto, estás generando más energía muscular. Al hacer esto debes también tener cuidado de estar satisfaciendo las dos condiciones descritas antes de modo que mientras efectúas esta acción extra no pierdas aquel vital canal de comunicación de doble sentido. Y más allá de eso, si tuviste la suerte de estar con maestros de la primera generación como Walter, Dilys y Peggy, pronto sería obvio que ellos también usaban a veces sus manos más activamente para que tuvieras un uso mejor junto con las instrucciones verbales de cómo dirigirte a ti mismo. Tuve muchas conversaciones con ellos al respecto, particularmente con Walter, y ellos solían decir cosas como: "Bien, cuando llegues a ser más capaz de sentir lo que está pasando en tu alumno, encontrarás que tus manos parecen saber qué hacer para ayudar al alumno". O como Walter lo dijo: "Puedo sentir dónde y cómo mi alumno está echándose abajo y puedo usar las manos para ayudarle a dejar de hacerse eso a sí mismo".

Dentro de este nivel superior de influencias a un alumno, sigue siendo esencial que el canal de comunicación de doble sentido siga abierto de modo que el maestro esté recibiendo realimentación constante del efecto de sus manos sobre el uso del alumno, y el alumno esté recibiendo continuamente el mensaje sutil del patrón de uso general del maestro de que cualquier cambio necesita ser un cambio de la totalidad de su sistema, no sólo de la parte que las manos del maestro están contactando. Por esta razón, he elegido usar la frase *El hacer basado en el no-hacer* para describir este nivel de actividad por el maestro. "*El hacer*" porque es más activo que simplemente que un maestro le ponga manos a un alumno y dirija, sin intentar hacer nada más para ayudar al alumno. "*Basado en el no-hacer*" porque bajo todo esto hay una adhesión al propósito del maestro de no hacer nada de una forma que interfiera con su propio buen uso: sin comprimirse ni apretarse al intentar ayudar al alumno.

## Capítulo 19. Dos preguntas

4 de octubre de 2023

En una de sus conferencias en el Congreso internacional de Alexander, Walter Carrington sugirió que todos podíamos beneficiarnos de hacernos frecuentemente estas dos preguntas a nosotros mismos:

## Dos preguntas

1. ¿Dónde estoy?
2. ¿Hacia dónde voy?

La primera pregunta nos ayuda a conectarnos con la realidad presente, mientras que la segunda es una invitación para evaluar el patrón total de tirones musculares que nos imponemos.

En los últimos años, he descubierto otras dos preguntas que inmensa ayuda:

1. ¿Dónde tengo la cabeza?
2. ¿Dónde tengo la respiración?

Se podría decir *grosso modo*, que la primera pregunta está relacionada con el alargamiento o con ir arriba, mientras que la segunda pregunta está relacionada con el ensanchamiento, aunque naturalmente, esto es una simplificación excesiva al necesitar esas dos direcciones siempre cooperar, armonizarse y facilitarse la una a la otra.

Por ejemplo, si estoy fuera andando y perdiéndome internamente un poco rumiando las ideas, “¿dónde tengo la cabeza?” me despierta para notar la relación entre la cabeza y la columna vertebral y la relación entre la cabeza y los pies. ¿Estoy echando la cabeza hacia delante-abajo, o hacia atrás-abajo, o variaciones y combinaciones de ambas cosas? Cuando estoy perdido en los pensamientos, eso es usualmente lo que le ocurre a la cabeza y entonces la columna vertebral no tiene ninguna posibilidad de optimizar su potencial para aligerarme y darme una sensación de flotabilidad (que es una palabra apropiadamente psicofísica para describir una experiencia que es tanto física como psicológica). Comprobar dónde tengo la cabeza con respecto a los pies me devuelve esa sensación vital de conexión. ¿Estoy permitiendo a mi contacto con la tierra (o el suelo) estimular una respuesta automática hacia arriba en lugar de crear yo subconscientemente “falsos suelos” musculares a diferentes niveles del cuerpo (quizá en las rodillas, caderas, zona lumbar, base del cuello) para sostenerme artificialmente en diferentes secciones?

Las mismas consideraciones se aplican a casi cualquier situación. Por ejemplo, sentado ante la mesa de ordenador puedo preguntarme “¿dónde tengo la cabeza?” para notar si quizás tengo la cabeza hacia delante atraída por la pantalla, o hacia abajo al haberme derrumbado lentamente porque he perdido el contacto con toda sensación de la dirección “arriba” a lo largo de la columna vertebral. Claro que al estar sentado, mientras la pregunta sobre la relación entre la cabeza y la columna vertebral sigue siendo la misma, la pregunta sobre la relación entre la cabeza y los pies se convierte en dónde tengo la cabeza con respecto a los isquiones o la base de la pelvis, y lo que estimula la respuesta hacia arriba es más el contacto con el asiento de la silla que el contacto de los pies con el suelo.

Encuentro que esto funciona incluso acostado en la cama por la noche antes de dormirme. Cualquiera que sea la posición en que esté, puedo preguntarme “¿dónde tengo la cabeza?” ¿Permite la cabeza que la columna vertebral se aligere y alargue con respecto al soporte del colchón que tengo debajo de modo que yo no esté comprimiendo el torso? Lo que a su vez, conduce fácilmente a la segunda pregunta.

Encuentro que la pregunta “¿Dónde tengo la respiración?” es una ayuda maravillosa para descubrir la espalda. Si noto que los movimientos que tienen lugar en el cuerpo para inspirar y espirar están ocurriendo sobre todo por delante, en el abdomen y/o el pecho, ¡puedo estar bien seguro de que la espalda no está ensanchándose! Junto con el aligerar a través de la cabeza y la columna vertebral desde el contacto de los pies con el suelo (o de los isquiones con el asiento de la silla, o de cualquier parte mía que esté en contacto con un soporte externo) necesito permitir a los movimientos respiratorios extenderse por la espalda: por detrás y los costados de las costillas, incluidos los pares 11º y 12º de las pequeñas costillas flotantes, y directamente por la musculatura de la zona lumbar que conecta esas

## Dos preguntas

costillas inferiores con la pelvis, por el suelo pélvico y vía los músculos glúteos hasta las partes trasera y lateral de las piernas.

Dos preguntas sencillas que pueden desatar efectos profundos en las situaciones cotidianas de la vida.

## Capítulo 20. Trayectoria vertical en el trabajo de silla

8 de junio de 2025

Muchas gracias a Jen Elkeles de Londres que planteó esta pregunta y luego sugirió que mi respuesta podría constituir una útil entrada de blog.

Hay varios hilos a esta historia en el blog. Empieza con una clase que me estaba dando Peggy Williams en su piso de Highgate, en un tiempo en que yo ya había estado enseñando durante bastantes años y trabajando como asistente de los Carrington cada día. Durante mi formación original en Lansdowne Road, Peggy (que se formó con FM justo después de la segunda guerra mundial) había sido profesora de la formación tres días por semana durante mis dos primeros años, luego ella dejó de venir sobre todo al hacerse cargo Dilys de la formación mucho más.

En particular, me llamó la atención durante esta clase con Peggy que ella estaba intentando sentarme y levantarme de la silla casi verticalmente, particularmente en el movimiento de levantarme de la silla. Peggy era muy bajita, lo bastante para tener cómodamente una mano en mi cuello y cabeza, y el antebrazo colocado contra mi columna dorsal superior al estar yo sentado allí. Su mano delantera estaba probablemente en algún sitio por mi zona del cuello/garganta/barbilla. Ella solía animarme a permanecer atrás con su antebrazo y luego tiraba de mí de repente casi en vertical hasta ponerme de pie.

Yo no había pensado mucho en esto antes, pero en este momento concreto me di cuenta de que era diferente de la forma en que Walter o Dilys Carrington solían levantarme de una silla, y quise saber por qué. Así que le pregunté a ella por qué hacía eso vertical y su respuesta inmediata fue: "Bien, es lo que FM hacía". Luego añadió que Walter solía hacerlo así, pero había cambiado y ella no sabía por qué. También le pregunté a Peggy cuál era el motivo de esta verticalidad desde la perspectiva del alumno. En otras palabras, ¿qué estoy aprendiendo yo, el alumno, de este proceso? Particularmente porque no es posible físicamente, mecánicamente, dispararte verticalmente hacia arriba si no tienes los pies muy separados y hacia atrás hasta tenerlos prácticamente debajo del cuerpo. Y Peggy en sus clases conmigo no necesitaba que yo tuviera los pies así.

Peggy pareció inicialmente un poco desconcertada por la pregunta de qué estaba yo aprendiendo. Pero tras titubear un poco, me dijo que era un desafío a mi capacidad de inhibir y dirigir mientras permitía que ella me moviera de esa manera aparentemente difícil. Ciertamente yo había experimentado ocasiones en que cuando ella empezaba a levantarme de una silla así, yo interfería empezando a tirar hacia delante o empezando a empujar con las piernas, y ella inmediatamente paraba el movimiento y me dejaba en la silla, mientras señalaba mi interferencia. Así que había ahí ciertamente algún aprendizaje importante para inhibir y dirigir contra el desafío de permitirme que ella me moviera de esa forma, sin interferir tratando de ayudar y sin perder el alargamiento-ensanchamiento, la organización de la cabeza, cuello y espalda. Quizá es eso lo que los maestros quieren decir cuando dicen que mover a alguien de esta manera vertical fomenta una espalda fuerte.

Peggy añadió también que le gustaba levantar a la gente de una silla de esa manera porque lo veía como un desafío a mantener ella su propio uso mientras hacía algo muy exigente: particularmente para alguien de su pequeño tamaño trabajando con alguien mucho más grande que ella.

Así que, naturalmente, la vez siguiente que Walter me dio clase, aproveché la oportunidad para preguntarle al respecto. Le dije que Peggy me había dicho que él, Walter, solía sentar y levantar a la gente de una silla mucho más en vertical y que ella no sabía por qué él había cambiado. Con voz muy firme, él me respondió: "Bien, John, le diré lo que pienso al respecto *ahora*". Detecté por la voz firme y el acento en la palabra *ahora*, que no iba a decirme lo que él solía pensar al respecto cuando estaba empleando el método más vertical. Walter continuó diciendo que aunque él aspiraba a mantener a la gente más vertical al sentarla y

## Trayectoria vertical en el trabajo de silla

levantarla de una silla, se exponía a hacerle usar las piernas más para controlar el movimiento y que ello tenía un efecto negativo en su uso general. Me dijo que ahora él pensaba que era más importante mantener al alumno en equilibrio de modo que no tuviera que usar excesivamente las piernas para sostener el cuerpo y mantener el equilibrio. Walter continuó diciendo que mantener al alumno en equilibrio era más relevante para cómo el alumno podía usarse a sí mismo bien en la vida cotidiana, cuando no tenía la ayuda de un maestro.

Este asunto del uso de las piernas también surgió de otra manera durante mi época como asistente de los Carrington. Walter había mencionado a la clase que él oyó una vez a FM decirle a alguien que estaba usando las piernas en exceso: “¡Quiero que usted suelte las piernas como si le hubieran pegado un tiro!”

Lamentablemente, descubrí que esto tenía entonces el efecto de que cuando yo estaba haciendo trabajo de silla con alguno de los estudiantes de allí, solía caer en la silla como una piedra, de una forma casi alarmante y potencialmente peligrosa. Si le preguntaba entonces por qué estaba haciendo esto, solía contestarme que era debido a la cita de FM que Walter había usado. Esa tendencia desapareció más tarde, pero en algún lugar por esa época, recuerdo que Marjory Barlow en una clase que me dio, me comentó que alguna gente que estaba viendo de los Carrington, realmente parecía “carecer de tono en las piernas”.

Recuerdo también a Walter diciendo que FM a veces le decía a la gente “no empuje con las piernas”, “no ponga las piernas rígidas” o incluso (quizá en un momento de desesperación!) “no use las piernas”. Reflexionando en ello, me parece que una manera sencilla de determinar el uso apropiado de las piernas está en la manera en que FM describe el control primario en su último libro, *CUV*. Allí escribe que el control primario puede ser un criterio para juzgar si algo que estás haciendo es útil o dañino: siendo el criterio si ello está interfiriendo o no en el buen empleo del control primario: la relación cabeza, cuello, espalda (*CUV*, 1.1.6). Según mi experiencia, he descubierto a menudo que cuando la gente aspira al movimiento vertical al sentarse y levantarse de una silla, la manera consiguiente de usar las piernas parece impedir la posibilidad de mantener la espalda ensanchándose y por lo tanto, plenamente disponible para respirar. Mantener una recta vertical que pase por la cabeza y la columna vertebral es una cosa: conseguir eso sin apretar las costillas de la espalda para ayudar a mantener esa verticalidad es otra práctica bien distinta y más difícil.

Otra experiencia más que contribuyó a mi comprensión actual de esto, ocurrió en un intercambio con Elizabeth Walker. Habíamos estado hablando de la película de 1950 de FM trabajando, en la que él sí parece mantener a las dos personas con las que trabaja en una trayectoria relativamente vertical aunque no del todo. Elizabeth trabajó conmigo unos pocos minutos y durante ese rato, al tenerme cada vez mejor organizado, fue capaz de levantarme de una silla gradualmente con menos inclinación hacia delante de la que yo parecía necesitar al principio del turno. Entonces me dijo: “¿Ve?, aquí estamos con mucha experiencia entre los dos, pero nos ha costado unos cuantos minutos llegar a esto. Cuando usted mira ese trocito de película de FM, ha de recordar que en esa época él podía coger a casi cualquiera directamente de la calle y organizarlo así en unos 30 segundos, así que entonces podía inmediatamente moverlos de esa manera. El resto de nosotros no somos FM, así que probablemente no deberíamos estar tratando de entrar en ello directamente.”

Así que por todas las razones anteriores, yo no trato normalmente de mover a la gente verticalmente. Como Walter, mejor la mantengo en equilibrio y moviéndose de una manera que es más relevante para lo que ella sola puede hacer. Sin embargo, sí encuentro que vale la pena a veces al trabajar con alguien que tiene bastante experiencia, añadir ese desafío de mantenerlo más vertical. Como dijo Peggy, es un desafío interesante para ambos, el maestro y el alumno.

## **John Nicholls**

### **John Nicholls**

John Nicholls se graduó en la Universidad de Oxford del Reino Unido en 1966 y luego trabajó durante varios años en la industria de los ordenadores. El interés en las disciplinas del crecimiento le llevaron a formarse como maestro de Alexander de 1973 a 1976. Se formó en Londres con Walter y Dilys Carrington en el centro de formación de Alexander más antiguo y a invitación de los Carrington se quedó en el centro durante once años, desarrollando una gran consulta privada y ayudando diariamente en el curso de formación de maestros.



John Nicholls

John fue elegido miembro del Consejo de la Sociedad de Maestros de Técnica Alexander (STAT) en 1980 y fue presidente de STAT en 1985 y 1986, tiempo durante el cual inició el traspaso de STAT a sociedades nacionales afiliadas. Dio la Conferencia anual en memoria de Alexander de STAT de 1986, que fue publicada bajo el título *La Técnica Alexander en un contexto más amplio*.

Luego pasó tres años en Australia dirigiendo la Escuela de formación de maestros de Melbourne y desarrollando nuevamente una gran consulta privada. Tras esta época en Australia, regresó al Reino Unido como director de un curso de formación de maestros en Brighton, East Sussex. Su libro más célebre, *La Técnica Alexander: Conversaciones de John Nicholls y Seán F. Carey*, fue publicado en 1985 (incluye Capítulo 9. La Técnica Alexander en un contexto más amplio), con una traducción danesa y hay una segunda edición muy ampliada de 1991 (sólo en versión inglesa). Él editó también STATNEWS de 1990 a 1992.

John dirigió el Curso de formación de maestros de Alexander de Brighton entre 1990 y 2002, dio clases particulares en Brighton y Londres (en el Constructive Teaching Centre) y dio seminarios para el público y clases regulares de posgrado para maestros en Gran Bretaña, Dinamarca, Alemania, Holanda, Italia, Australia y los EE.UU. (Nueva York y Boston).

Además de trabajar íntimamente con los Carrington, John fue capaz durante los años 1970, 80 y 90 de conocer y experimentar el trabajo de poner manos de muchos maestros famosos de la primera generación, tales como Marjory Barlow, Margaret Goldie, Patrick Macdonald, John Skinner, Irene Tasker, Sidney Holland, Tony Spawforth, Goddard Binkley; y en EE.UU., Marjorie Barstow, Judith Leibowitz y Deborah Caplan (co-fundadoras de ACAT). En 1986 también completó una formación de dos años en Psicología Transpersonal en Londres con Ian Gordon-Brown (Lucis Trust y Psicosíntesis) y Barbara Somers (analista jungiana).

John se mudó a la ciudad de Nueva York en 2003 donde ofrece clases particulares, grupos de supervisión de “poner manos” para maestros titulados y en formación, un programa para obtener el certificado de maestro y cursos estructurados de posgrado para maestros. John está también en la facultad del Curso anual de verano para Residentes de la Costa Este en la Escuela de Arte de Carolina del Norte (originalmente en Sweet Briar, Virginia). Desde que se mudó a EE.UU., John ha sido maestro invitado distintivo en muchas conferencias de AmSAT, dio la Conferencia en memoria de Alexander (titulada *¿Adónde vamos?*) de AmSAT en 2005 y fue distinguido como Presentador del Aprendizaje Continuado en los Congresos Internacionales de Alexander de 2004, 2008 y 2011 de la Universidad de Oxford, Reino Unido y Lugano, Suiza y de nuevo en el Congreso de 2015 de Limerick, Irlanda. También fue invitado a hacer la Introducción a la conferencia anual de AmSAT de 2014.

John ha graduado a más de 100 maestros en programas de formación que ha dirigido en el Reino Unido, Australia y los EE.UU.

Puede descubrir más sobre John y su experiencia formándose y trabajando con Walter Carrington en la entrevista con Robert Rickover en [Body Learning – The Alexander Technique Podcast](#).

Véase [www.johnnichollsat.com](http://www.johnnichollsat.com), que incluye un calendario de sus compromisos enseñanza, sus [conferencias y artículos](#) y su [blog](#) con pensamientos esporádicos sobre la Técnica Alexander y su enseñanza.

e-mail: [jnichollsat@gmail.com](mailto:jnichollsat@gmail.com)