

HE

REVISTA DIGITAL

"INVESTIGACIÓN Y EDUCACIÓN"

NÚMERO 23

JULIO DE 2006

ISSN 1696-7208

TÉCNICA ALEXANDER.

APLICACIÓN EN LA EDUCACIÓN.

REVISTA DIGITAL

"INVESTIGACIÓN Y EDUCACIÓN"

AUTORA: María del Carmen Fernández Bellerín



Determinadas formas de movimiento nos causan una tensión y una mala alineación, que podemos corregir aprendiendo el equilibrio que nos propone la técnica Alexander .

¿ Por qué Alexander ?

Comentar la historia de esta técnica implica comenzar con una breve historia del hombre que la descubrió al final del siglo pasado, Frederick Matthias Alexander.

Alexander era un actor de Tasmania que sufrió un problema de pérdida de voz cuando se encontraba recitando un monólogo teatral de Shakespeare.

Aquello que no es

La técnica Alexander no es una terapia, ni una filosofía o un credo que deba informarle de los cambios que debe realizar en su dieta, su estilo de vida ... Tampoco es una disciplina que le invita a " creer " nada. La técnica trabaja tomando como base un principio completamente sencillo. Se aplica en diversas situaciones tales como para un tratamiento para cualquier problema específico, como para el dolor de espalda, como ayuda para mejorar la actuación en actividades concretas como en los instrumentistas, en la danza, el atletismo....

¿Qué clase de técnica es la Técnica Alexander?

La técnica Alexander no es una técnica en el sentido estricto de la palabra. Es simplemente una manera de aprender a mover nuestros cuerpos en la forma en cómo éstos están diseñados para moverse. La forma cómo nos educamos, combinada con el estrés y la tensión de la vida moderna, nos conduce a unas formas de movimiento que nos causan una tensión y una excesiva mala alineación. La técnica Alexander nos ayuda a desaprender aquellos hábitos erróneos y aprender un nuevo equilibrio y flexibilidad. Una vez que nuestra estructura física se libera de la tensión y de los dolores, adoptamos automáticamente una perspectiva de la vida más positiva, por lo que se incrementa nuestro bienestar emocional.

HE
REVISTA DIGITAL
"INVESTIGACIÓN Y EDUCACIÓN"

Beneficios adicionales

El aprendizaje de la técnica nos ayudará a corregir problemas de espalda, encontrarnos en buen estado de salud, más flexibles, más felices y más relajados. Nos encontraremos así más activos, dormiremos mejor, sufriremos menos trastornos en definitiva. Además, nos ayudará a mejorar el equilibrio y la coordinación cuando estamos tocando un instrumento musical.

Objetivos respecto a un instrumento musical

- Ayudar a conocer nuestra capacidad innata de equilibrio y nuestras posibilidades de elección.
- Ayudar a ser conscientes de la postura y de los movimientos en cualquier actividad.
- Ayudar a que afloren a nivel consciente las tensiones que pasan inadvertidas para permitir una coordinación nueva y más efectiva.
- Ayudar a diferenciar los esfuerzos necesarios de los innecesarios a la hora de realizar una actividad.
- Ayudar a discernir los medios más apropiados para alcanzar el fin o meta a llevar a cabo.
- Abordar en cada especialidad, con la ayuda del profesor, los problemas referentes a su instrumento musical en concreto.
- Desarrollar la forma de acercarse al instrumento desde el punto de vista de la Técnica Alexander.

La Técnica Alexander

La técnica Alexander es una técnica que altera la reacción/respuesta del individuo al estímulo de su ambiente. Esto puede ser aplicado a toda la variedad de actividades humanas, tanto las que son consideradas como procesos de pensamiento o los procesos en lo que predomina la actividad muscular.

La técnica Alexander es una técnica que ayuda a ser más consciente del equilibrio, postura y movimiento en todas las actividades cotidianas. Esto hace aflorar a un nivel consciente de tensiones previamente inadvertidas, ayudándonos a diferenciar entre las tensiones y esfuerzos necesarios y los innecesarios.

Básicamente tratamos de restablecer la longitud y la elasticidad de la musculatura como un todo, de forma que las respuestas naturales de los músculos sean más eficientes. Así, no hacemos el trabajo por el músculo, sino que lo llevamos a una condición en la que es capaz de hacer su propio trabajo, retirando las interferencias existentes en el sistema.

Pasar de unas condiciones asociadas con la postura y el funcionamiento incorrectas a otras correctas, significa cambio. Y para que la persona realice un cambio con éxito, éste tiene que producirse de forma gradual, poco a poco, día a día. Así, el reajuste de la estructura ósea, de las vísceras abdominales, de los órganos vitales, las interferencias con el sentido del equilibrio y las influencias negativas de la experiencia, se realizará sin dar pie a un retroceso.

Desarrollo de la técnica Alexander

El objetivo inicial primordial de la Técnica Alexander es restablecer el " control primario " (relación cabeza / tronco / cuello). Cuando se restablece, se logra que el movimiento dirigido, si se compara con el ordinario, posea una cualidad sutil, pero sumamente importante, de soltura, expansión y libertad.

Paralelamente, se restaura un sistema de reflejos adecuado, aprendiendo a inhibir los reflejos erróneamente hasta entonces.

El equilibrio de Alexander en todo el cuerpo trata de establecer un estado de reposo en el que las superficies de todas las articulaciones se alejen unas de otras. Y puesto que los neurofisiólogos advierten cada día con más claridad que la conciencia del equilibrio muscular proviene de una conciencia de alargamiento del músculo, es probable que este alargamiento facilite una sabiduría del cuerpo de nuevo orden.

No deberíamos olvidar que la conciencia de lo correcto / bueno y lo incorrectos / malo varía, y que lo hace a medida que la coordinación de nuestro cuerpo se modifica. Por eso, no deberíamos fijar en nuestro cerebro ninguna imagen ni ninguna coordinación asignándole el calificativo de buena : en esto, como en tantos otros órdenes de la vida, el tiempo modificará la escala de valores y lo que hoy es excelente, mañana tal vez no lo sea tanto.

La Técnica Alexander ve al individuo como un mecanismo psico-físico que funciona de un forma beneficiosa o perjudicial para sí mismo. Si lo hace de manera perjudicial, una mejora en su eficacia psico-física reducirá o hará desaparecer los síntomas que le aquejan. Desde este punto de vista, las enfermedades no tienen una única causa, y si algunos problemas son el resultado de un mal uso, ese mal uso, con ser un factor muy importante, con seguridad no será el único.

La Técnica Alexander y la Educación

La Técnica Alexander incide de manera especial en algunos campos de la enseñanza y el trabajo. Quizás su aportación más profunda deba llegar a través de la educación. No tiene mucho sentido que de mayores debamos descubrir aquello que podemos adquirir con la naturalidad y la normalidad de los niños.

El acercamiento a la Técnica Alexander de los adultos coincide en muchos casos con la búsqueda de un remedio a un problema. Si el conocimiento de las aportaciones de la Técnica Alexander que generalizara desde la infancia, esos problemas no llegarían a producirse.

En unos momentos en los que la referencia de lo que se hace en otros países europeos, sirve como modelo al nuestro, no está de más recordar que muchas escuelas norteamericanas, inglesas, suizas o danesas, cuentan entre sus contenidos normalizados el desarrollo de la Técnica Alexander entre los niños.

Aunque de manera resumida, no se puede dejar de señalar que cuando la Técnica Alexander se dirige al mundo de la educación, su objetivo más importante es enseñar la capacidad innata de equilibrio, de la postura y el movimiento, en cualquier actividad. Ello se logra a través de un trabajo que ayuda a aflorar al nivel consciente las tensiones que normalmente pasan inadvertidas, contribuyendo a diferenciar los esfuerzos necesarios que los innecesarios.

La educación debe esforzarse por cultivar la libertad y responsabilidad individual, y no el control irreflexivo del hábito. No es suficiente con dar a los niños el dominio de los hechos, sino que hay que educar a las personas en el dominio de sí mismas.

Por ello, el objetivo de la Técnica Alexander es asegurar constantemente que nuestros medios son los mejores, racional y fisiológicamente, para el logro de nuestros fines y el desarrollo de nuestras actividades.

Aspectos educativos tan debatidos y siempre importantes como agresividad, competitividad, rendimientos, control mental y corporal, psicomotricidad, expresión corporal, actitud ante el trabajo o responsabilidad, muestran otros matices, sin duda singulares y reveladores, cuando se abordan desde las aportaciones que la Técnica Alexander realiza.