

# Mindfulness en 3D

## La Técnica Alexander para el siglo XXI

Peter Nobes

### Prefacio de la nueva edición

En 1964, Lulie Westfeldt, una de las primeras profesoras graduadas en la primera escuela de formación de profesores de F.M. Alexander, publicó un libro titulado *F. Matthias Alexander: el hombre y su obra*. Poco después, Walter Carrington –otro de los profesores de la primera generación– informó de que el libro "no había llamado mucho la atención, aparte de dos críticas bastante pobres en *The Guardian* y el *Daily Telegraph*...".

Atrás quedaron los días en que los libros de Alexander aparecían reseñados en los periódicos nacionales. Sin embargo, afortunadamente, ahora es posible ver muchas más reseñas en Internet.

La mayoría de las reseñas de la primera edición de este libro fueron muy positivas. "*Por fin tenemos un libro que dice la verdad sincera sobre lo que es realmente la Técnica Alexander. Es un placer leer este libro*". Y "*Recomiendo encarecidamente este libro y animo a otros a abrazar este trabajo. ¡Te cambiará la vida! Gracias, Peter, por compartir la esencia de esta práctica*". No puede ser mejor, sobre todo viniendo de dos profesores de Técnica Alexander.

La reseña en *STATNews*, la revista del principal organismo profesional de profesores de Alexander, empieza así: "*Éste es un pequeño libro maravilloso que debe estar en todas las estanterías de AT*". Para quien escribe por primera vez, "*Divertido, ingenioso y fresco*", publicado en Facebook por un profesor de 3

Alexander en formación, fue gratificante.

Por supuesto, también hubo algunas críticas negativas, que al menos tuvieron la ventaja de poner en evidencia algunos de los errores más comunes que suelen afectar a la técnica.

Una reseña de una estrella en Amazon dice: "*No curará tu dolor de espalda... ni ninguna otra cosa*". Pero, contrariamente a la creencia popular, la Alexander no trata de curar el dolor de espalda. No hay nada sobre curar el dolor de espalda en los libros de F.M. Alexander, así que ¿por qué iba a haberlo en los míos?

Como digo en el Capítulo 1, la ciencia médica ha llegado a la conclusión de que la Técnica Alexander es muy eficaz para el dolor de espalda. Pero no es un tratamiento, ni una cura. E incluso si la Técnica Alexander "curara" el dolor de espalda, no es posible aprenderla de un libro, a pesar de lo que puedan sugerir otras publicaciones.

Probablemente puedes aprender una buena postura de un libro y puedes, tal vez, aprender a liberar la tensión muscular de un libro. Puedes aprender a sentarte y a ponerte de pie de forma diferente, pero no puedes aprender la Técnica Alexander de un libro. Desconfía de los libros que dicen que puedes.

Otra reseña comienza: "*No hay nada sobre cómo aplicar la técnica...*". Tampoco hay nada en los propios libros de F.M. Alexander sobre cómo aplicarla. Incluso dice: "*Siempre debe entenderse claramente que las experiencias sensoriales correctas que deben adquirirse mediante esta técnica no pueden describirse por escrito o mediante la palabra hablada de modo que tengan un valor práctico*". 4

Criticar un libro de Alexander por no decir cómo aplicar la Técnica es un poco como criticar un libro sobre los beneficios del ciclismo por no darte instrucciones sobre cómo equilibrar una bicicleta.

¿Por qué no se puede aprender la Técnica Alexander en un libro? Porque implica cambiar CÓMO hacemos las cosas, y si intentamos cambiar el CÓMO –el "medio-por-el-cual" en la terminología de F.M. Alexander– sin que alguien nos muestre cuál es el nuevo medio-por-el-cual, estaremos utilizando el viejo y familiar medio-por-el-cual para intentar cambiar nuestro medio-por-el-cual, y nada habrá cambiado.

Hasta que no sepamos cuál es el nuevo camino, ¿cómo podemos buscarlo? La experiencia real de una clase de Técnica Alexander no es lo que parece; no es lo que la mayoría de la gente piensa que va a ser. Una primera experiencia de la Técnica Alexander suele ser diferente a cualquier cosa que la mayoría de la gente haya hecho nunca.

Como digo en el libro, algunos profesores "tradicionales" de Alexander utilizan el "trabajo en silla" como método de enseñanza, y es muy fácil confundir su objetivo con el de aprender a pararse y sentarse bien. Pero lo que están enseñando no es una forma diferente de levantarse de una silla, sino una forma de activar la unidad mente/cuerpo, que conduce al movimiento natural y a pararse y sentarse sin esfuerzo.

Eso no se puede describir, hay que experimentarlo.

Tal vez pueda describirse la ausencia de esfuerzo, pero no cómo realizarlo. Frank Pierce Jones dijo en *Libertad para cambiar* sobre su primera experiencia 5

1

de la Técnica Alexander con el hermano de F.M., AR Alexander:

2.

1 ¡*Libertad para cambiar*, no Libertad para cambiar cómo te sientas y te pones de pie, o cambiar tu postura para reducir el dolor de espalda!

*“Hizo unos cambios ligeros en la forma en que estaba sentado (me parecieron bastante arbitrarios y no pude recordar después cuáles eran), luego, pidiéndome que dejara la cabeza como estaba, inició el movimiento hacia arriba sin más instrucciones. Antes de que tuviera la oportunidad de organizar mi respuesta habitual, el movimiento se completó y me encontré de pie en una posición que me resultaba extrañamente cómoda. Fui plenamente consciente durante todo el movimiento, y era una consciencia, no de ser movido por otra persona –Alexander parecía no hacer ningún esfuerzo–, sino por un conjunto de reflejos de cuya operación no sabía nada”.*

*“Además del efecto reflejo, el movimiento era notable por la forma en que percibía el tiempo y el espacio. Aunque tardé menos de lo habitual en completar el movimiento, el ritmo al que me movía parecía paradójicamente más lento y controlado, y las trayectorias que seguían mi cabeza y mi tronco eran desconocidas. La impresión era la de una súbita expansión en ambas dimensiones, de modo que se dispusiera de más tiempo y espacio para el movimiento”*

2 Frank Pierce Jones (1976), *La conciencia corporal en acción*. Shocken Books, 7. 6

3

¡Intenta aprender eso de un libro! Sería, como dice Jones citando a Aldous Huxley –otro alumno de F.M. Alexander– algo así como describir el color rojo a una persona daltónica.

Entonces, ¿para qué sirve un libro sobre la Técnica Alexander? En primer lugar, puede mostrarte por qué vale la pena aprenderla. Como dijo Walter Carrington *“Es una pena que siempre estemos más ansiosos por describir la Técnica que por explicar los problemas para los que está diseñada”*. He aquí un libro que, en lugar de intentar describir la Técnica, habla de todas las razones por las que tu vida mejoraría si encontraras un buen profesor y recibieras algunas clases.

En segundo lugar, escribí este libro en parte como respuesta a todos los libros que sugieren que *pueden* enseñarte la Técnica Alexander o *curarte* el dolor de espalda, y a los libros de "mesa de café" que muestran la "alineación correcta" o dicen que la Técnica Alexander trata sobre la postura o el trabajo corporal: libros que pasan por alto la parte crucial de la *mente* en la unidad mente/cuerpo que enseña el trabajo de Alexander.

En tercer lugar, F.M. Alexander dijo *"Debemos recordar siempre que la inmensa mayoría de los seres humanos viven vidas muy estrechas, haciendo lo mismo y pensando los mismos pensamientos día tras día, y es este mismo hecho el que hace tan necesario que adquiramos un control consciente de las facultades mentales y físicas en su conjunto"*.

3 F.M. Alexander (1946), *La herencia suprema del hombre*. 3ª edición, Chaterson, 66.

En la mayoría de los libros sobre la Técnica 7

Alexander hay poco escrito sobre "adquirir el control consciente de las facultades mentales".

No he intentado expresar con palabras la consciencia elevada y el estado de conexión mente/cuerpo a los que lleva la Técnica Alexander. Pero he aportado ideas sobre cómo dejar de hacer lo mismo y de pensar lo mismo día tras día; ideas sobre cómo salir del piloto

automático y empezar a tomar decisiones conscientes. O cómo, en palabras de una descripción de este libro en Amazon, "*Aprender a dejar de hacer literalmente todo mal*".

Sospecho que la mayoría de las personas suponen que son plenamente conscientes y que toman decisiones, pero en su primera clase de Alexander descubren cuánta "más" consciencia hay disponible, y lo poco que realmente toman decisiones en sus vidas.

Añadiría a la afirmación de F.M. Alexander de que la mayoría de la gente tiene los mismos pensamientos y además que, según mi experiencia, la mayoría de la gente piensa *de la misma manera* y hace las cosas *de la misma manera* día tras día. Miran su teléfono de la misma manera cada vez que suena. Se sientan encorvados sobre su computadora de la misma manera todos los días en el trabajo. Pasan las páginas del periódico con el mismo movimiento de la mano cada vez que lo leen. Ponen la misma cara cada vez que piensan. Toman exactamente el mismo camino para ir a la oficina. Están parados de la misma manera cada vez que hablan. Tienen la misma reacción cada vez que otro conductor les corta el paso. Juzgan de la misma manera cada vez que escuchan un acento determinado.

Todos estos son hábitos. Necesitamos hábitos: cuando salgo en auto para ir a algún lado, no quiero 8

tener que averiguar si tengo que cruzar las líneas blancas de la autopista o mantenerme entre ellas.

Quiero poder conducir "automáticamente" entre las líneas blancas. Pero dejamos que la parte de nosotros que hace las cosas "automáticamente" se apodere de partes inapropiadas de nuestra vida, limitando nuestra vitalidad y creatividad, causándonos dolor y daño e, incluso, poniendo en peligro nuestras vidas.

Escuché a alguien hablar en la radio sobre la "alucinación negativa", que sonaba muy emocionante hasta que me di cuenta de que significaba poco más que no darte cuenta del poste de luz que tienes delante cuando vas caminando, frunciendo el ceño al mirar el celular. ¡Auch!

Desde que escribí este libro, he visto a un Zombi del teléfono salir a la calle y ser atropellado por una bicicleta, y a otra meterse en el extremo equivocado de una escalera mecánica y ser arrojada de espaldas con las piernas en el aire.

No me encanta la redacción de F.M. Creo que la mayoría de la gente que lea "control sobre los poderes físicos" pensará que significa tomar decisiones conscientes sobre, o pensar en, o hacer nuevas elecciones sobre lo que hacen sus cuerpos. En realidad, se trata de elegir activar la consciencia sobre la conexión mente/cuerpo de manera consciente, luego, "salir del medio" y dejar que nuestro cuerpo haga las cosas naturalmente.

Los hábitos "corporales" no son hábitos corporales, por lo que es inútil intentar cambiar lo que hace tu cuerpo. Los músculos no hacen cosas por sí mismos. Se tensan porque las señales nerviosas se lo indican, y la mayoría de los nervios proceden del cerebro. 9

Cuando te curvas sobre tu computadora, no es tu cuerpo el que se está curvando. Tú estás curvando tu cuerpo. O, más exactamente, tu mente/cuerpo se está curvando. No necesitas impedir que tu espalda se curve, TÚ necesitas elegir no curvarte. 9

Hoy he recibido un correo electrónico de una persona interesada en la Técnica Alexander porque quiere "conectar más con su cuerpo". Yo puedo ayudarla con eso, pero no de la forma que ella espera; su mente y su cuerpo YA ESTÁN conectados. Son uno. Tiene que aprender a dejar de separarlos de manera habitual, tomando nuevas decisiones. Las nuevas elecciones se hacen en la mente, no en el cuerpo.

A menudo tenemos la sensación de estar "fuera de control" cuando empezamos a abandonar nuestros hábitos, aunque en realidad tengamos más control sobre nosotros mismos. Esta sensación de entrar en lo desconocido puede dar miedo. Como aprender a equilibrar una bicicleta, es una experiencia sensorial que no se puede explicar. Implica confiar en una parte inconsciente de nosotros mismos.

Dije que una primera experiencia de la Técnica Alexander no se parece a nada que la mayoría de la gente haya hecho nunca. Uno de mis alumnos de formación dijo que mi libro "traza el territorio de un mundo nuevo. No puede llevarte a ese mundo, pero puede mostrarte que está ahí y darte una idea de su forma y potencial". Eso me recordó que uno de mis maestros, hace más de un cuarto de siglo, solía decir que el trabajo de Alexander lo lleva a uno a un territorio desconocido.

Es un territorio en el que dejamos de hacer las 10

mismas cosas y de pensar los mismos pensamientos día tras día. Un territorio en el que hemos mejorado la postura y no tenemos dolor de espalda, pero, lo que es más importante, en el que somos plenamente conscientes y estamos a cargo de nuestras propias vidas.

Lee el libro y luego encuentra un buen profesor.

Peter Nobes conoció la Técnica Alexander en 1988 y se certificó como profesor en 1993. Vive en el centro de Londres y ha impartido clases de esta técnica en quince países de cinco continentes. Desde 2013, forma a profesores de la Técnica Alexander basada en la atención plena en 3D. Peter es miembro de Alexander Technique International. Cuando no está enseñando, construye y navega barcos de madera.

Peter Nobes

020 7928 6378

pn@alexandertech.co.uk