

Conferencias y artículos

John Nicholls

Primera edición de *Lectures*, <https://www.johnnicholls.com/about-the-technique/articles/>, 1986 en adelante.
Esta es la segunda edición, corregida eliminando los artículos desfasados.

Traducido por **Conchita Forn Donat** ©2018-20

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. AR es su hermano Albert Redden Alexander.

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

Las notas se han incluido en el texto, las breves entre paréntesis y las largas en letra de menor tamaño.

Las referencias y citas de los libros (en cursiva) y artículos (entre comillas) van seguidas de los números del capítulo, apartado y §párrafo. Si existe una traducción de Conchita Forn Donat las referencias son a dicha traducción.

El listado completo de todas las traducciones está en <https://alexanderbcn.cat/Article/bibliografia-sobre-tecnica-alexander-traduccion-de-conchita-forn>.

Se utilizan las siguientes abreviaturas en las referencias a los libros de FREDERICK MATTHIAS ALEXANDER:

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

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.

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

AYC *Artículos y conferencias*, editado por Jean M. O. Fisher, 1995.

Se utilizan las abreviaturas siguientes en las citas de libros:

HBSM SHAUN GALLAGHER, *How the Body Shapes the Mind*, Oxford University Press, 2005.

IHM ROGER SMITH, *Inhibition: History and Meaning in the Sciences of Mind and Brain*, Universidad de California, California Press, 1992

NLH SHIMON MALIN, *Nature Loves to Hide*, Oxford, Oxford University Press, 2001.

TM BENJAMIN LIBET, *Tiempo mental: El factor temporal en la conciencia*, 2004.

Capítulo 1. La Técnica Alexander en un contexto más amplio

Conferencia de John Nicholls en memoria de F. M. Alexander dada en el primer Congreso Internacional de la Sociedad de Maestros de Técnica Alexander (STAT) el 25 de octubre de 1986, publicada como último capítulo del libro *La Técnica Alexander: Conversaciones de John Nicholls y Seán F. Carey*, 1991.

Capítulo 2. El uso de la silla en la enseñanza

Artículo de John Nicholls publicado en *The Alexander Review* en 1987

He tenido en mente estas reflexiones sobre el uso de la silla en la enseñanza durante algún tiempo, pero el Congreso Internacional de agosto del año pasado me hizo centrarme en ellas. En el Congreso me encontré mirando con ojos norteamericanos la manera que llamaban “británica tradicional” de la enseñanza Alexander con la silla. En tal contexto, esto puede ciertamente parecer ser un instrumento muy limitado y estático, y sin embargo, muchos, muchos maestros, desde los propios FM y AR en adelante, parecen haberlo encontrado perfectamente adecuado.

¿Por qué ese movimiento concreto de sentarse y levantarse de la silla? Se nos cuenta que FM lo eligió porque es un movimiento cotidiano sencillo que la mayoría de la gente efectúa muy mal. Como tal, proporcionaría al alumno oportunidades frecuentes a lo largo del día para la aplicación de la inhibición y dirección. Hasta aquí, muy bien. Muy razonable.

No obstante, unas pocas preguntas irrumpen pronto en la mente. ¿No hay otros cuantos movimientos cotidianos sencillos que él podría haber elegido igualmente bien, por ejemplo andar, subir escaleras, hablar (su propia especialidad), coger y manipular objetos, etc.? Dada la elección de la silla como punto de partida, ¿no debería el maestro seguir ayudando a reeducar al alumno con al menos otros pocos movimientos corrientes, si no con más destrezas especializadas?

Esto último me parece que es la pregunta crítica: si estamos enseñando a la gente cómo sentarse y levantarse con inhibición, ¿por qué no la hacemos pasar también por un conjunto de otros movimientos?

Pero se me ha dicho que FM parecía encontrar la silla más que suficiente, complementada con el “mono”, poner a la gente de puntillas y la “a susurrada” para aquellos con dificultades en la voz y la respiración. (Reconozco, naturalmente, que él también transfería alumnos a sus ayudantes para el trabajo “acostado”.) También observo que la mayoría de los maestros más experimentados parecen estar contentos con este tipo de repertorio.

Hablé de esto con Peggy Williams, que se formó con FM en los años 1950. Ella le recordaba diciendo que sentarse y levantarse de la silla involucraba reflejos importantes con los que todos interferimos. Si pudiéramos aprender cómo inhibir nuestra interferencia en esta situación, podríamos averiguar por nosotros mismos cómo aplicar esa experiencia a otras actividades.

Podría ser que lo que tenemos aquí sea una ligera disyunción entre la teoría, como se explica en general, y la práctica. Como la nuestra es una técnica muy práctica, desarrollada a partir de la experiencia, quizá la teoría necesita ajustarse para adaptarse a la práctica. En otras palabras, ¿podemos encontrar algunas explicaciones más satisfactorias para nuestro uso de la silla?

Yo sugeriría las siguientes.

Primero, las triviales. El uso de la silla impide que el alumno se canse en exceso o se fije en una posición. Produce movimiento, pero mantiene al alumno en un sitio para que el maestro no tenga que perseguir al alumno por la habitación. Pone al alumno a una altura conveniente para que el maestro trabaje sobre su cuello y hombros.

El uso de la silla en la enseñanza

Segundo y más importante, es un movimiento particularmente útil en el que aprender a aplicar la inhibición y dirección, porque involucra la totalidad de la coordinación de los músculos de la espalda (incluido el cuello) y las piernas. En pocas palabras, todos aquellos músculos que están implicados en sostenernos contra la gravedad. Ayuda a programar en nuestro sistema nervioso un patrón de cuello desapretado, cabeza equilibrada libremente, espalda alargándose y ensanchándose para sostener el tronco y piernas activas, aunque no rígidas en las articulaciones del tobillo, rodilla y cadera. La acción del movimiento mismo programa de manera muy clara estas direcciones: cabeza y rodillas oponiéndose entre sí de modo que la espalda se queda atrás y se expande entre ellas. Esto resalta los tirones antagonistas y los contrapesos que requerimos para el buen uso, y la experiencia usualmente se transfiere bien fácilmente a otros movimientos sencillos tales como andar.

Tercero y de importancia más profunda, no hay tanto movimiento visible con el que nos implicamos, como el movimiento previo o movimiento primario de la respuesta corporal a la gravedad, el solevantamiento alargador que mantiene nuestro equilibrio enderezado. Esta expansión coordinada como respuesta a la gravedad es algo que todos aprendemos de bebés, en el primer año o dos de vida. Consideren cómo se desarrolla el bebé. Aprende primero a sostener su propia cabeza, luego a sentarse enderezado, sin apoyo. Desde ahí pasa a gatear (una actividad que algunas escuelas de formación de maestros han encontrado útil), a arrodillarse y a ponerse en cuclillas. El bebé pasará entonces algún tiempo, quizá meses, aprendiendo a levantarse desde las cuclillas hasta estar completamente de pie, al principio sujetándose de cosas para sostenerse, luego sin apoyarse. En esta etapa, antes de empezar a andar, el bebé ensaya continuamente el movimiento desde las cuclillas a de pie y vuelta atrás, extendiendo y flexionando las piernas y a menudo parándose a medio camino en la actitud flexionada que nosotros llamamos “mono”. Al empezar el equilibrio a ser más fiable, habrá incluso el atrevimiento ocasional de ponerse de puntillas, usualmente con gran deleite.

Con esta imagen del desarrollo del niño en mente, la clase de Alexander clásica con la silla adquiere una nueva importancia. Estamos recapitulando el aprendizaje del estar sentado enderezado y equilibrado, e intentando pasar de ahí a la extensión completa de las extremidades sin alterar el equilibrio de la cabeza, cuello y tronco. En un mismo proceso, estamos recapitulando una parte del arriba y abajo entre las cuclillas y estar de pie que el bebé practica repetidamente. Con la adición del mono (que es cualquier posición intermedia entre las cuclillas completas y estar completamente de pie) y el ponerse de puntillas, podríamos afirmar razonablemente estar guiando a nuestros alumnos conscientemente a repetir el proceso de aprendizaje temprano que desarrolla la respuesta antigravitatorias del equilibrio enderezado. Esta vez, como el alumno está aprendiendo más conscientemente, tiene la oportunidad de inhibir y deshacer los patrones de interferencia desarrollados desde (o incluso durante) aquella etapa de aprendizaje infantil.

Como en cualquier proceso de aprendizaje humano, hacer más mejoras es casi siempre posible.

Una nota final: los antropólogos físicos reconocen ahora que la postura de pie humana es la característica que primero distinguió al Hombre de sus parientes cercanos en la escala evolutiva. Parece razonable suponer que este equilibrio enderezado está conectado íntimamente con el nivel de autoconciencia que también parece distinguirnos de las demás especies. Es esta conexión lo que da a nuestro trabajo su fascinación más allá del estudio de la buena mecánica corporal.

Capítulo 3. Enseñanza Alexander

Artículo de John Nicholls, febrero de 1991

Todos los seres humanos tienen una tendencia natural a responder a la fuerza hacia abajo de la gravedad, extendiéndose hacia arriba. Este energizarse hacia arriba implica un equilibrio sutil entre los músculos corporales y la elasticidad intrínseca de la estructura esquelética, es decir, los arcos de los pies, las curvaturas de la columna vertebral y los discos intervertebrales. Ello no es bajo control consciente directo, como mover un dedo, pero podemos conscientemente animarlo y dejar de interferir en ello.

Con las manos sobre un alumno experimentado o un maestro, se puede sentir esta tendencia a la expansión desde los talones hasta la cima del cráneo. Si está funcionando libremente, se sentirá también el movimiento libre de las costillas del alumno al respirar, incluida toda la vuelta por detrás de la caja torácica. El alargamiento general ayuda a liberar las costillas y el movimiento más libre de las costillas ayuda a sostener el alargamiento. Por ejemplo, alargar hacia arriba a través de la zona lumbar y más baja del tórax ayuda a permitir funcionar a las costillas flotantes y el movimiento más pleno de las costillas flotantes al respirar ayuda a mantener el alargamiento por encima de las caderas.

Que esta es una tendencia natural queda ilustrado por la experiencia de los astronautas en gravedad cero. En esta situación, el cuerpo humano se pliega en semicuclillas y estirarse del todo es mucho más difícil que sobre la Tierra. (Véase la tesis del Dr. ROGER TENGWALL, *On Human Postural Behaviors*.)

La mayoría de nosotros interferimos con este proceso natural mediante una combinación de tensión excesiva y derrumbamiento pasivo que adaptativamente acortan el músculo y el tejido conectivo. Como observó Alexander, interferimos concretamente en ciertos lugares clave. Estos son la relación de la cabeza con el cuello, del cuello con el tronco, atravesando la espalda y la relación de la espalda (incluida la pelvis) con las piernas. De ahí las direcciones básicas que hemos aprendido de Alexander.

Cuál de estos elementos, cuello, cabeza, espalda, etc., podría decirse que es la “causa” de los demás problemas es una cuestión que podemos dejar tranquilamente que resuelvan por nosotros los investigadores científicos interesados. El propio FM escribía a veces en sus libros sobre que envarar el cuello era causado por el uso inadecuado de los músculos de la espalda. (Por ejemplo, *HSH*, 2.4 párrafo 31.) Para el propósito práctico de mejorar la situación, podemos decir tranquilamente que las direcciones básicas al cuello, cabeza, espalda y piernas nos muestran la manera de proceder y el orden en el que proceder.

Así que podemos esperar sentir esta expansión coordinada teniendo lugar en cierta medida en la persona experimentada. Y podemos esperar que esa persona se mueva de maneras que causan tan poca interferencia como es posible con esta expansión coordinada. Naturalmente que alguna gente tiene problemas crónicos, estructurales, etc. más difíciles que otros, pero en la persona Alexander experimentada puede sentirse la expansión muscular elástica alrededor e incluso a través de problemas estructurales intratables.

Todo esto se produce por soltar la musculatura, lo cual es un alargamiento interno del músculo y el tejido conectivo. No se trata de mover articulaciones o colocar partes del cuerpo en posiciones óptimas, o de esforzarse directamente para lograr trayectorias ideales en movimientos tales como sentarse y levantarse de la silla. Cualquier forma de “hacerlo” producirá usualmente alargamiento sin ensanchamiento o ensanchamiento sin alargamiento.

Al dar una clase, el principal instrumento del maestro para producir esta respuesta en un alumno es el propio cuerpo del maestro. Es un aspecto de la Técnica que puede que no seamos capaces de explicar científicamente muy fácilmente, pero queda perfectamente claro en la práctica para cualquiera con alguna experiencia. Si el maestro tiene algo de ese estiramiento elástico por su propio cuerpo mientras trabaja sobre un alumno, comunicará eso a través de las manos al cuerpo del

Enseñanza Alexander

alumno. Este estímulo directivo para soltar debe acompañar y subyacer a todo el trabajo de manos del maestro.

Como el mono estimula particularmente este estiramiento elástico, el buen uso del mono se ha vuelto fundamental para la formación de maestros. Desde esta base, el maestro puede “deshacer”, directamente a través de la espalda y piernas hasta el suelo, y directamente a través de los brazos al hacer contacto con el alumno. Entonces no será necesario tirar toscamente de la cabeza del alumno hacia arriba o tirarle de los brazos hacia afuera, etc. Tal tirar tosco sólo estira la zona inmediata, mientras que si la totalidad del cuerpo del maestro está expandiéndose, la totalidad del cuerpo del alumno se verá afectada. Además, el tirar tosco a menudo sólo causa una resistencia defensiva o un derrumbamiento pasivo.

Por lo tanto, un maestro ha de aprender a lograr algo de esta expansión coordinada con las manos sobre el alumno y a mantenerla mientras hace cualquier otro trabajo muscular necesario. Por ejemplo, para levantar el brazo o pierna de un alumno, o para dar algo de apoyo a un alumno difícil al sentarse y levantarse de la silla.

De esta manera, cualquier actividad muscular requerida por parte del maestro se propaga a través del cuerpo del maestro, sin causar el desarrollo de músculo tenso y acortado en alguna parte.

Es esta manera de trabajar lo que constantemente trasmite al alumno un estímulo expansivo, integrador, que hace soltar, tanto en reposo como en movimiento.

Sin esto, sólo estamos tirando de la gente con poco que diferencie nuestro uso de las manos de cualquier terapia manipulativa.

Capítulo 4. Formación de los maestros de Alexander

Artículo de John Nicholls publicado en 1998 en GLYNN MACDONALD, *Guía ilustrada completa de la Técnica Alexander: Un programa práctico para la salud, equilibrio y buena forma física*, 1.7.

Un chiste que se oye frecuentemente entre los estudiantes en los cursos de formación de maestros de Alexander dice algo así. El estudiante llega a casa con aspecto fatigado tras la mañana en el curso de formación. Su pareja le pregunta con simpatía: “Pareces agotado. ¿Qué hiciste hoy en clase, cariño?” El estudiante replica: “¡Oh!, me tumbé en el suelo un rato, luego me senté y levanté de una silla unas cuantas veces, dí unos pocos pasos, me volví a acostar, me senté con las manos sobre el respaldo de otra silla y luego le puse manos a otro mientras se ponía de pie y se sentaba. ¡Estoy absolutamente exhausto!” La simpatía de la pareja rápidamente desaparece.

Ciertamente, si alguien que no conoce el proceso visita una clase de formación de maestros de Alexander, así es cómo podría parecerle: un grupo de personas efectuando repetidamente sencillas actividades rutinarias, con gran cuidado y atención. No precisamente un día duro en la planta de la fábrica. Aun así el cansancio es a menudo real durante el primer año de la formación al exigir estos procedimientos sencillos que la musculatura trabaje de maneras nuevas, y la claridad de atención requerida es casi como desarrollar nueva musculatura “mental”.

Los primeros intentos de F. M. Alexander de formar a otros para que enseñaran su trabajo fueron de índole informal, como aprendices. Su hermano AR y su hermana Amy le habían ayudado en Melbourne y en Londres él tomó como ayudantes a dos mujeres, Ethel Webb e Irene Tasker, de manera similar. No obstante, en 1931 empezó un programa de formación de maestros más organizado. Desde el principio, este fue un programa de tres años, con estudiantes reuniéndose varias horas, cinco días por semana, durante los típicos periodos lectivos académicos británicos. Hacía muchísimo hincapié en que los estudiantes trabajaran en el desarrollo de su propio uso a un nivel muy alto, al creer FM firmemente, por su propia experiencia de enseñanza, que se debe practicar lo que se predica. En el trabajo de reeducación cinestésica, el buen uso del maestro es el factor supremo que determina si sus manos logran transmitir al alumno la experiencia sensorial de la coordinación requerida, y sólo la profunda experiencia personal puede capacitar al maestro para dar las explicaciones verbales claras también requeridas.

Este formato básico de formación continuó hasta la muerte de FM en 1955, cuando el curso original estaba a cargo de Walter Carrington. En los años siguientes, Walter añadió elementos estructurales extra a la formación tales como el estudio regular de los libros de Alexander y otra literatura relevante, estudio de Anatomía y Fisiología, y un planteamiento más organizado del desarrollo de las destrezas manuales de la enseñanza Alexander. La mayoría de cursos de formación que funcionan hoy dentro de las diferentes sociedades nacionales proceden según estas líneas con sus propias variaciones particulares.

Cuando alguien está recibiendo clases particulares de Técnica Alexander, tiene lugar un proceso de cambio y mejoría mediante la frecuente repetición de actividades sencillas durante las clases bajo la guía del maestro. Se insiste en la calidad de la atención al uso del alumno al efectuar la actividad, así que los fines a obtener puede que parezcan relativamente fáciles, pero todo lo que importa es la calidad de la ejecución, no el éxito. Un proceso análogo tiene lugar en la formación de los maestros de Alexander. Las maniobras reales que efectúa un maestro de Alexander con las manos sobre un alumno parecen realmente muy sencillas. Sentar y levantar a alguien de una silla, sostener suavemente y guiar su cabeza, cuello, torso y extremidades sentado, de pie y mientras el alumno está acostado sobre una camilla firme. ¿Puede esto realmente costar tres años aprenderlo, especialmente cuando se lo compara con las destrezas manuales aparentemente complejas de, digamos, la osteopatía o la quiropráctica? Pero como con el proceso de la clase particular, el secreto está en la *calidad* de ejecución: aprender a hacer cosas sencillas con un grado muy alto de uso coordinado; la totalidad del cuerpo del maestro expresando el tono muscular elástico, integrado, vital, ligero que se propone transmitir al alumno.

Formación de los maestros de Alexander

No es sólo cuestión de ser un buen modelo visual. Hemos descubierto a partir de muchos años de experiencia que el “tono” de la experiencia transmitida por las manos del maestro es un reflejo del tono del cuerpo entero del maestro (y por lo tanto, del sistema nervioso entero del maestro y los otros niveles del ser que podría implicar). La simplicidad externa oculta una destreza que continuará refinándose a lo largo de la vida laboral del maestro.

Uno de los descubrimientos más útiles de F. M. Alexander fue el procedimiento práctico conocido como “Manos sobre el respaldo de la silla”. Proporciona un paradigma para todo uso de las manos en actividad, asegurando que el uso de las manos esté coordinado con las necesidades primarias del tronco para el soporte de pie y la libertad al respirar. Los maestros que se formaron con FM citan a menudo al propio FM diciendo que este procedimiento contenía todas las experiencias que uno necesitaba para usar las manos como un maestro de la Técnica. Por lo tanto, el procedimiento de las manos sobre el respaldo de la silla proporciona la base para todo el aprendizaje de usar las propias manos sobre los demás en un programa de formación de maestros de Alexander. Este aprendizaje se hace mejor en grupos pequeños, usualmente de tres estudiantes juntos, siendo guiados por un programa paso a paso durante los dos primeros años del curso. De esta manera, las prácticas sencillas se convierten en el fundamento a partir del cual pueden desarrollarse destrezas más complejas. Es una disciplina bien elaborada, firme, como el aprendizaje de las escalas para el músico, la cual necesita ser establecida antes de que los estudiantes sean capaces de trabajar con más fluidez al avanzar hacia el final de su formación.

En la mayoría de formas de lo que podría llamarse “terapia manual”, por ejemplo fisioterapia, osteopatía, quiropráctica, etc., hay dos modos distintos de usar las manos. Hay el usar las manos para sentir, palpar y descubrir cuáles son los problemas del paciente; luego hay el usar las manos para intervenir, efectuar algún tipo de maniobra manipulativa para corregir el problema percibido. Una característica distintiva de la buena enseñanza Alexander es que estos dos modos están unificados: aquel uso de la totalidad de sí mismo del maestro dirigido a una mayor sensibilidad de las manos para sentir lo que está pasando en el alumno, es al mismo tiempo el aspecto clave para transmitir al alumno la posibilidad de cambio a una mejor manera de uso.

Pocos años antes de la muerte de F. M. Alexander, empezaron las discusiones sobre la formación de una sociedad profesional para supervisar los modelos de enseñanza y la formación de maestros, y en 1958 se formó la Sociedad de Maestros de Técnica Alexander (STAT) en el Reino Unido con las intenciones siguientes:

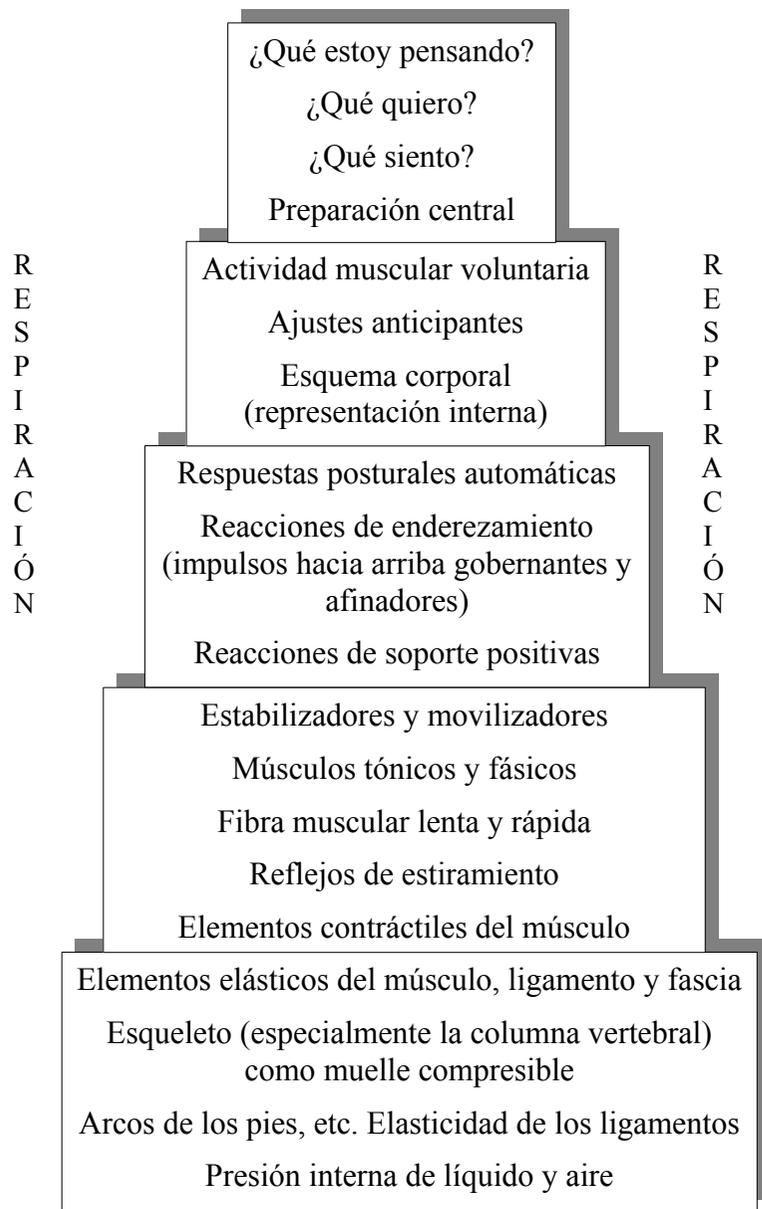
1. Mantener y mejorar los niveles profesionales.
2. Hacer la Técnica más ampliamente conocida.
3. Facilitar el contacto entre los miembros.
4. Animar la investigación.
5. Impedir el abuso y explotación por parte de gente sin formación.

En aquel momento, en 1958, tres cursos de formación de maestros de Alexander habían estado funcionando en Gran Bretaña. En 1997 hay en el Reino Unido catorce aprobados por STAT y cursos en al menos nueve otros países ya sea aprobados por STAT o por sociedades profesionales similares establecidas más recientemente en esos países. La Sociedad valora la adecuación de aquellos que desean dirigir cursos de formación de maestros y establece los requisitos mínimos en lo relativo a la duración de la formación, la estructura de la formación y el currículo esencial. Hay también un sistema de visitas de moderadores externos para intentar mantener la rectitud y los niveles de calificación entre cursos. Como la naturaleza del trabajo es tan individual, los cursos son pequeños, yendo de los cinco a los catorce estudiantes de maestro, y se recomienda una proporción de profesor/estudiante de aproximadamente 1 a 5. Las clases usualmente duran de tres a cuatro horas diarias, teniendo lugar cuatro o, más corrientemente, cinco días por semana, siguiendo aún el modelo básico establecido por el propio FM, al

Formación de los maestros de Alexander

haberse encontrado que ese nivel de consistencia y continuidad es el más beneficioso.

Capítulo 5. Cuadro de los fundamentos del buen uso



John Nicholls, 1998/2011

Capítulo 6. Ensanchar

Informe de **Fiona Bryan** del taller dado por John Nicholls en Londres el 5 de octubre de **2002**.

John dio un taller muy interesante, informativo, agradable y claramente estructurado a una amplia variedad de estudiantes de cursos de formación muy diferentes y en todas las diferentes etapas de su formación.

El tema del taller era el ensanchamiento y John habló del hecho de que aunque a veces parece desempeñar un papel secundario e inferior respecto al alargamiento, de hecho el ensanchamiento elimina el esfuerzo, la rigidez y el hacer del alargamiento.

FM sólo define el ensanchamiento una vez, en el capítulo de *CCCI* donde está hablando de las manos sobre el respaldo de la silla (*CCCI*, 2.4.8, §12 y §26) y de hecho, dónde él define las otras direcciones. Dice:

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 agrandamiento 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.)

No obstante, él admite libremente la insuficiencia de estas descripciones ya que realmente, sólo pueden explicarse mediante la experiencia.

El ensanchamiento se centra en el tórax y la cavidad torácica, que es por lo que es tan crucial para la respiración. FM creía que ello era de suma importancia y dijo: “toda tensión física causa rigidez torácica”. Dijo también además de las direcciones, “Permita al cuello estar libre de modo que la cabeza pueda ir hacia delante-arriba, la espalda se alargue y ensanche, las caderas atrás y luego las rodillas se alejen...y también las costillas se muevan y contraigan”. John dijo que aunque la instrucción de permitir a las costillas contraerse parecía rara, él pensaba que puede que provenga de la idea de que cuando FM le ponía manos a la gente y le provocaba un enorme alargamiento y ensanchamiento, el alumno a menudo solía sentir que repentinamente podía respirar muchísimo más que antes y sentir como si tuviera un globo enorme en el pecho y espalda. Naturalmente que esto sería tan maravilloso que habría un deseo enorme de conservarlo de alguna forma y puede que el alumno se envarara en este estado nuevamente expandido. Así que la dirección “permita a las costillas contraerse” era de hecho un estímulo para permitir al proceso respiratorio seguir su curso natural y a las costillas moverse hacia adentro y hacia afuera libremente.

FM añadió también “no envare los brazos y piernas” a su conjunto de direcciones “... cuello libre para permitir a la cabeza...” y Walter ha dicho que esa frase en sí misma es un conjunto completo de instrucciones.

Luego hicimos el primero de muchos “experimentos prácticos” por los que John nos guió durante el curso de la tarde, que nos permitieron experimentar y explorar por parejas los variados aspectos del ensanchamiento, una persona sentada en una silla, la otra a su lado con una mano encima de su cabeza y la otra entre o justo por debajo de los omóplatos. La dirección para la persona en la silla era pensar entre las dos manos y con suerte, conseguir algo de alargamiento al empujar la cabeza contra la mano del otro y “hacer” el ensanchamiento empujando la zona lumbar contra la otra mano. “Hacer” el alargamiento producía tensión y un estrechamiento de la espalda y “hacer” el ensanchamiento daba como resultado un hundimiento y una pérdida de estatura. Una demostración clara del ensanchamiento a costa del alargamiento y viceversa.

Luego hicimos algo similar otra vez trabajando por parejas, pero esta vez en horizontal, considerando la estructura de sostén de la cabeza, cuello y espalda. Trabajar de esta forma muestra las relaciones entre las criaturas de 2 y 4 patas y también que los problemas experimentados en la vertical a menudo se intensifican en la horizontal. Así una persona se ponía a cuatro patas sobre el suelo y la otra de rodillas a su lado, le colocaba las manos de nuevo encima de la cabeza y del

Ensanchar

extremo inferior de la caja torácica. Entonces se pedía a la persona a cuatro patas que dejara caer la cabeza y la espalda alterando así el equilibrio de la cabeza, cuello y espalda, y luego “enderezarse” levantando la cabeza y echándola hacia delante y elevando la espalda derrumbada. Esta fue otra demostración del “hacer” las direcciones “permite a la cabeza estar libre, a la cabeza ir hacia delante-arriba...”

Entonces hablamos y probamos la idea de que aun cuando a veces nos descubrimos en una postura corporal menos que ideal, aún puede obtenerse beneficios de dar nuestras direcciones, una vitalización y aligeramiento general del cuerpo y facilidad al respirar. Esto puede ser útil cuando el lenguaje corporal muy “erguido” no es apropiado.

El siguiente experimento práctico que hicimos fue muy parecido al primero en que se nos pidió que nos hundiéramos en una silla con las manos del otro detrás del cuello y bajo la barbilla, y luego nos “enderezáramos”. Pero esta vez, en lugar de “hacer” el “enderezarse” de nuestra forma usual, lo que probablemente implicaría viejos hábitos como tirar de la cabeza hacia arriba-adelante o echala atrás y estrechar la espalda, se nos pidió que inhibiéramos estas tendencias y diéramos nuestras direcciones. La experiencia de regresar a un sitio bonitamente equilibrado en la silla fue muy diferente, dando las manos de la otra persona realimentación útil a ellas y a ti.

FM decía “a menudo, envarar el cuello es resultado de poner tensas otras zonas de la espalda” y “envarar el cuello es a menudo resultado de que el cuello intente hacer el trabajo de otras partes del cuerpo en particular la espalda”. Así John continuó hablando del hecho de que se puede interferir en las relaciones cabeza-cuello-espalda de muchas formas y el equilibrio y la libertad de movimiento que deseamos, no puede producirse solamente mediante las direcciones “permite al cuello estar libre...” y que debemos ser conscientes de otras zonas de tensión en nuestro cuerpo.

Lo siguiente que intentamos fue sentados en una silla, inclinarnos hacia delante lo suficiente para apoyar los brazos en las piernas con una mano del compañero encima de la cabeza y la otra en la zona lumbar. Se pedía entonces a la persona sentada que diera sus direcciones y a ambas personas que observaran los efectos del alargamiento y ensanchamiento.

Luego consideramos la influencia de las extremidades sobre el proceso de ensanchamiento empezando por las piernas. Trabajando por parejas, una persona se puso en mono y la otra le colocó una mano sobre el sacro. Luego la persona en mono apretó los músculos de los muslos y ambas pudieron observar cómo esto restringía la respiración, por estar los músculos de los muslos conectados con la zona torácica vía los músculos glúteos y a través del sacro. Cuando la persona soltaba los músculos de los muslos, pensando en ensanchar la pelvis y entre las rodillas, recuperaba la facilidad de respirar.

Cuando intentamos mantener el ensanchamiento mientras salíamos del mono, observamos lo fácil que era tensarse alrededor del sacro, con el resultado de un estrechamiento de la espalda y de nuevo una restricción de la respiración.

La consideración de los efectos del uso de los brazos al ensancharse, pasó al contexto de una discusión más amplia sobre las “manos en el respaldo de la silla”.

FM dijo que “manos sobre el respaldo de la silla te proporciona todas las experiencias que necesitas para trabajar con una persona” y Walter dijo que esa declaración fue un gran principio de guía para él cuando estaba pensando en cómo continuar el curso de formación de maestros de Alexander tras la muerte de este.

Trabajamos en esto mientras estábamos sentados y John explicó que la posición de las manos era crucial porque al doblar los dedos por el primer nudillo, se empleaban los músculos intrínsecos de la palma de la mano, en lugar de los del antebrazo que se utilizan y de hecho se utilizan demasiado, cuando sujetamos y aguantamos cosas con los dedos y el pulgar doblados los unos hacia el otro. Así que practicar manos sobre el respaldo de la silla nos ayuda a desarrollar el tono muscular deseado de “expansión elástica”, no rígido ni flojo ni de “manos nerviosas”. Las manos de FM se describían como “blandas como la mantequilla, fuertes como el acero”.

Ensanchar

John explicó que el ablandamiento y ensanchamiento de las manos ocurre por el ablandamiento y ensanchamiento de la totalidad del cuerpo y que no deberíamos desanimarnos demasiado si pensamos que la cantidad de información que recibimos a través de las manos es inicialmente muy limitada. Dijo que nos volveremos gradualmente conscientes de cantidades pequeñas de realimentación y con el tiempo, si les prestamos atención, aumentarán.

Él comparó el uso de las manos en la Técnica Alexander con el de la osteopatía, donde hay una división inconfundible entre colocar las manos sobre un paciente para observar las dificultades y luego usar las manos de una forma completamente diferente para “hacer el tratamiento”. En nuestro trabajo, las manos se colocan sobre el alumno para observar y para hacer eso y producir el cambio simultáneamente, la naturaleza del toque sigue siendo la misma y la respuesta es la misma, a saber, dar nuestras direcciones.

Luego hablamos de la naturaleza de las direcciones que podemos dar mientras trabajamos en manos sobre el respaldo de la silla, y estas produjeron cambios muy específicos en el ensanchamiento.

Las manos han de dirigirse “arriba-separadas” y el “separadas” ensancha la parte delantera y las axilas. El ángulo de la muñeca respecto a la mano variará de una persona a otra y depende de la altura de la silla; John pensaba que no era necesaria ninguna “regla” al respecto, pero es importante que las muñecas estén inclinadas ligeramente hacia dentro (desviación del cúbito) para inhibir la tendencia a tirar de ellas hacia fuera.

Quieres dirigir ensanchar la palma de la mano, lo que ensancha la espalda y permite espacio y ensanchamiento en el arco formado por los dedos y el pulgar lo cual suelta las axilas.

Los codos deberían dirigirse “... en la dirección en que están apuntando”, a saber, afuera y ligeramente abajo. Esto impide apretar los bíceps y pectorales, da una conexión entre la parte externa del brazo y la espalda, y produce ensanchamiento. También anima a soltar los músculos flexores de los antebrazos, los brazos y de dentro del cuello. Walter dijo que los codos de FM sólo sobresalían lo necesario para colocar las manos.

Así una tarde muy valiosa llegó demasiado rápidamente a su final. Yo disfruté especialmente del hecho de que tuviéramos la oportunidad de experimentar todos los puntos discutidos; naturalmente que no hay mejor forma de explorar algo. Estoy encantada de que John pudiera disponer de tiempo para venir a Londres a dar el taller antes de marcharse a Norteamérica.

¿Adónde vamos?

Capítulo 7. ¿Adónde vamos?

Conferencia en memoria de F. M. Alexander, dada por John Nicholls en la Asamblea General Anual de 2005 de la Sociedad Norteamericana de Técnica Alexander (AmSAT) el 6 de junio de 2005.

7.1 Primera parte

Publicada en *AmSAT News* 2005, páginas A7 a A10.

Al escribir este discurso, descubrí de nuevo el valor del tema de esta conferencia: Hacia arriba desde el suelo. El discurso cobró vida a un nivel filosófico muy enrarecido, pero tuvo que bajar firmemente al suelo al darme cuenta de que “ahí arriba” no funciona sin algo de “aquí abajo” unido a ello. Yo necesitaba juntar algo más de material terrenal con algunas de las ideas filosóficas. Ustedes juzgarán si ha tenido éxito juntarlos o no.

Es verdaderamente un privilegio y un honor estar aquí en pie pronunciando el discurso en memoria de Alexander de AmSAT para ustedes y ser una de las pocas personas que ha pronunciado el discurso en memoria de Alexander de STAT en el Reino Unido y el discurso en memoria de Alexander de AmSAT aquí en los EE.UU. Pronuncié la conferencia de STAT en 1986 [es el capítulo 1] que fue el año del primer Congreso Internacional de maestros de Alexander. En 1985, como presidente de STAT, había llegado a darme cuenta de que estábamos dedicando tanto tiempo agotándonos tratando asuntos en muchos otros países que no teníamos nada de tiempo para tratar nada que estuviera ocurriendo en nuestro propio país. Por lo tanto, escribí e hice circular un artículo sugiriendo que era el momento de que STAT fomentara una serie de sociedades nacionales. Así que es especialmente un gran placer encontrarme ahora como miembro de una de aquellas sociedades afiliadas fomentadas. De hecho, fue fascinante estar en el Congreso de 1986 como presidente de STAT y tener el privilegio de sentarme en algunas de aquellas reuniones que condujeron a la formación de NASTAT, la cual naturalmente es ahora AmSAT. En aquella época, yo estaba planeando abandonar el Reino Unido para irme a vivir a Australia; no tenía ni idea de que un día estaría viviendo en los EE.UU.

En el discurso que di hace 19 años, intenté colocar la Técnica en el contexto más amplio de otras disciplinas o prácticas que se habían estado desarrollando durante el mismo espacio de tiempo que el trabajo de FM. Yo diría que hace aproximadamente 20 años, parecía haber un interés de vanguardia en muchas prácticas que podría decirse que involucraban aumentar la conciencia en las maneras psicofísicas. Basándonos en los desarrollos del psicoanálisis y la psicología profunda de finales del siglo XIX, teníamos la psicología humanística de los años 1950, 60 y 70 explorando agudamente los aspectos físicos de la dinámica psicológica. Muchos de ustedes habrán oído la frase “coraza muscular”. Esa frase proviene de Wilhelm Reich y era muy corriente hace 20 años.

Cuando se llegue a hacer una investigación, se descubrirá que hasta el último detalle de lo que hacemos en el Trabajo es exactamente lo mismo que sucede en la Naturaleza cuando se dan las condiciones correctas, con la única diferencia de que nosotros estamos aprendiendo a hacerlo conscientemente. (AYC, 4, aforismo 56.)

También estaba creciendo el interés occidental por las religiones orientales y todas las prácticas espirituales psicofísicas que se originan en ellas. Así me inspiré para intentar elaborar temas que estas muchas disciplinas tienen en común y para mostrar cómo nuestro trabajo compartía aquellos temas. Al mismo tiempo, yo quería destacar que necesitábamos tener una doble visión: hablé de ello como las lentes bifocales de sus gafas. Necesitábamos ser capaces de ver, a través de las lentes de lejos, todas las cosas que compartíamos, que teníamos en común, con muchas prácticas que pretenden hacer surgir la conciencia del comportamiento y cambiar los patrones de actividad habituales. Pero necesitábamos simultáneamente ver con las lentes de cerca qué hace especial nuestro trabajo, qué es único para nosotros, qué aportamos a la imagen que nadie más haga. Mezclarlo todo junto dentro de esta espesa sopa hippie años 1960 de “es todo uno, hombre; todos los caminos conducen a la misma verdad”, ignora la riqueza de la diversidad y complejidad. Pero negar que tengamos algo en común con muchas de estas otras disciplinas conduce a una sensación de aislamiento y alienación.

Primera parte

En esa época, me animaba la sensación de que había una corriente yendo con nosotros. Recuerdo decir que en términos de Jung, parecía ser un proyecto clave de la psique occidental colectiva del siglo XX para explorar los límites de la mente consciente y subconsciente y el cuerpo, mente y materia, conciencia y el mundo material. Tristemente, se me ocurre ahora que en realidad, el espíritu fundamental cultural general está menos en sintonía con lo que estamos haciendo. Claire Creese, hablando desde la tribuna el viernes, lo expresó muy bien. Dijo: “Al aventurarnos cada vez más en la escena pública, ¿cómo promovemos la Técnica en un mundo de literatura en declive e impaciencia visual? ¿Cómo hablamos de reeducación sensorial en un mundo lleno de sensacionalismo? ¿Cómo hablamos de procedimientos indirectos en el mundo del ‘apaño rápido’? ¿Cómo hablamos de inhibición en una sociedad inundada de sentimentalismo?” Pienso que Claire lo expresó hermosamente.

Personalmente, habiendo vivido ahora en los EE.UU. durante dos años y medio, noto dos modas concretas en este momento. Probablemente, ustedes han visto una de ellas a menudo. Caminan por una ciudad grande y ven clubs de salud y gimnasios con grandes escaparates a la calle. Miran a través de los ventanales y ven las filas de personas sobre bicicletas de ejercicio. Llevan unas divertidas cositas blancas metidas en las orejas; aquellas cositas blancas tiene un cable sujeto a ellas y el cable baja y termina en el rectángulo icónico del iPod de Apple. La idea parece ser ocupar la mente mientras el cuerpo trabaja asiduamente. ¿Recuerdan que John Lennon cantaba: “Apaga la mente y flota corriente abajo”? Esto se ha convertido ahora en “Apaga la mente y pedalea cuesta arriba”. Así que aunque tener cada vez más gente cuidándose haciendo ejercicio podría parecer predisponerla en nuestra dirección, el ejercicio descuidado es exactamente una de aquellas cosas que FM odiaba.

La otra moda cultural que pienso que milita particularmente en nuestra contra es lo que yo llamaría “bombardear” psicológica al igual que físicamente. Cuando miran los programas de telerrealidad y las series populares de la televisión, ven que el mensaje constantemente repetido es “¡Ustedes han de *quererlo!* Y si lo quieren más que cualquier otro en el juego, lo obtendrán. Ustedes han de *crear* en sí mismos, *totalmente*, para excluir todo lo demás. Y si ustedes creen *totalmente... tendrán éxito.*” Ese tipo de bombardeo psicológico me parece reductor del nivel intelectual y ofuscador psicofísicamente, una disminución del conocimiento consciente y la sensibilidad psicofísica.

Ahora una de las cosas que quizá nos pone más difícil capear el temporal cuando el clima cultural es menos favorable, es que yo he pensado a menudo que la Técnica Alexander es, en cierto sentido, un método en busca de una filosofía.

Cuando FM escribió sus libros, ciertamente no dudó en hacer filosofía; ciertamente no se limitó a sólo los aspectos prácticos de su trabajo. La totalidad de la primera parte de *El control consciente y constructivo del Individuo* le muestra intentando colocar la Técnica en un momento crucial en el desarrollo humano. Brevemente, como todos ustedes saben, él estaba diciendo que la evolución ha producido estas criaturas humanas que somos tan ingeniosas que nos las hemos compuesto para iniciar tremendos cambios en nuestro entorno, desde las comunidades agrarias hasta el mundo industrial moderno. Tales cambios exigen cambios rápidos y flexibles en nuestro comportamiento para adaptarnos al nuevo entorno, pero FM dice que nuestros instintos subconscientes no se adaptan lo bastante rápidamente. El resultado es la adaptación inadecuada que nos conduce al mal uso, etc. Luego, en el mundo de FM, la propia naturaleza o el propio proceso de la evolución, está impulsando a la humanidad a una mayor conciencia, no sólo intelectual sino psicofísicamente.

He pensado a menudo que la Técnica Alexander es, en cierto sentido, un método en busca de una filosofía.

Desgraciadamente, en el siglo XXI, la mayoría de científicos y filósofos modernos tienden a rechazar completamente ese tipo de visión de la evolución. En realidad tienen una palabra para ello: se llama teleológico, que es una palabra griega que significa “tener propósito”. Cualquier visión de la evolución que implique que tiene una dirección intencionada es rechazada actualmente. Así que lo que tenemos ahora en ese campo, en el panorama intelectual aquí en los EE.UU., es una división entre los científicos neodarwinianos diciendo que el único elemento intencionado permitido es la supervivencia del más apto (o reproductivamente más

Primera parte

apto), polarizada contra aquellos que abogan por las opiniones religiosas fundamentalistas. De ahí que terminemos teniendo grandes discusiones sobre lo que debería enseñarse a nuestros hijos en las escuelas sobre la evolución.

Pienso que esta polarización ilustra el hecho obvio de que el mundo occidental del siglo XXI no tiene una visión mundial común, ni una filosofía común, ni una idea compartida o aceptada de lo que trata la vida y de lo que es ser un ser humano. Todos ustedes saben esto, naturalmente; han leído artículos al respecto, estoy seguro. La ciencia ha desafiado las certidumbres de las religiones occidentales durante siglos, hasta que ahora parece como si el reduccionismo científico fuera la nueva religión. Pero el reduccionismo científico, el reduccionismo materialista, es una visión del mundo en la que nuestra presencia dentro del mundo como observadores conscientes parece un accidente, un efecto secundario accidental, un suceso extravagante sin importancia. Esa no es una visión del mundo que proporcione mucho alimento, psicológica y espiritualmente, a mucha gente.

Luego, ¿por qué estoy aportando un tema tan grande a la Conferencia en memoria de F. M. Alexander? Porque pienso que es relevante para nuestro futuro. Si ustedes consideran la amplia esfera de actividad de las disciplinas psicofísicas en las culturas orientales, pueden ver que todas ellas surgen de una estructura filosófica establecida. Si estudian yoga seriamente, no sólo como ejercicios de estiramiento, éste conduce a un sistema que enlaza el cuerpo físico, vía las sutiles energías del prana y el sistema de chacras, con estados de conciencia subjetivos cada vez más sutiles. Hay una estructura que da sentido a lo interno y lo externo, a la mente y el cuerpo, a la conciencia y el mundo material. Y hay un contexto que da valor y significado a la prosecución del desarrollo psicofísico. Algo similar puede decirse de las disciplinas y prácticas procedentes del lejano oriente, particularmente de China y Japón. Si practican aikido o kendo, t'ai chi o caligrafía, no es sólo practicar un deporte o una diversión, es participar en un intento de crecimiento a todos los niveles de su ser; y hay una estructura filosófica aceptada y compartida que da sentido a eso. Pero aunque sabemos que FM creía apasionadamente en la unidad de mente y cuerpo, nuestra cultura occidental entera no tiene aún una estructura que dé sentido a lo que eso significa.

Ahora este es el momento en que, al escribir este discurso, sentí que estaba escabulléndome “ahí arriba” y tuve que volver a poner los pies en el suelo. Así, antes de que sigamos avanzando, quiero dar un paso atrás y un paso abajo para echar un rápido vistazo a lo bien que encaja y se incorpora nuestro trabajo, la Técnica Alexander, en nuestra naturaleza psicofísica.

Muchos de ustedes sabrán que tenemos transcripciones tomadas a mano de dos discursos públicos que FM dio en los años 1930. Si ustedes siempre han pensado al enfrentarse a dar un discurso en público sobre la Técnica, “¡Ay, me pregunto qué habría dicho FM si estuviera en esta situación!” bien, no imaginen más. Compren el libro titulado *Artículos y conferencias (AYC)*, publicado por Mouritz Press y podrán leer lo que él dijo. Hay dos conferencias enteras dadas en los años 1930; tengo una referencia de la que dio en una institución llamada Colegio de Formación Física de Bedford en Londres porque pienso que es mucho más coherente que la otra. Muchos de ustedes sabrán que en la literatura del budismo zen hay un famoso libro titulado *Los tres pilares del Zen*. En la conferencia del Colegio Bedford, pienso que FM establece claramente lo que se podría llamar los tres pilares de la Técnica Alexander: el control primario, la inhibición y la dirección; y él siempre los establece en este orden preciso. Para que la Técnica tenga sentido, para que la Técnica funcione, estos tres pilares son totalmente interdependientes. Sé que probablemente podemos encontrar elementos de ellos en otras prácticas, pero fue genial por parte de FM ponerlos todos juntos, ver cómo cada uno de los tres requería de los demás para constituir una técnica práctica.

Walter Carrington escribió un artículo, publicado por Sheildrake Press (Londres) en 1970, titulado *La técnica de F. Matthias Alexander: Un medio de entender al hombre*. En ese artículo, describe el control primario como “un modo concertado de usar todas las partes del individuo de manera que el funcionamiento antigravitatorio se facilita en su máxima extensión” (WALTER H. M. CARRINGTON, *Artículos*, 1.3, párrafo 2). FM en la conferencia del Colegio Bedford dice: “cierto control del uso de mi cuello y cabeza con respecto a mi espalda producía un funcionamiento más satisfactorio de la musculatura” (*AYC*, 3.2 párrafo 6).

Primera parte

Luego, estamos oyendo “mecanismo antigravitatorio” y estamos oyendo “control del uso de mi cuello y cabeza con respecto a mi espalda”.

Una de las cosas que me gusta mucho del trabajo de Alexander es cuán fundamentado está en la realidad biológica, en la anatomía funcional y la fisiología funcional. Y algo que encuentro muy útil para ilustrar esto es el paralelo entre lo que hacemos con nosotros mismos y con nuestros alumnos, y la comprensión y destreza que ha sido desarrollada a lo largo de miles de años por humanos que trabajan con caballos. De hecho, Margaret Goldie, en una clase que me dio en una ocasión, me contó que FM le dijo que él había aprendido mucho de la observación de los animales y particularmente de los caballos.

Una de las cosas que me gusta mucho del trabajo de Alexander es cuán fundamentado está en la realidad biológica, en la anatomía funcional y la fisiología funcional.

Cuando yo estaba en mi primer año de formación en la calle Lansdowne de Londres, Walter Carrington, que como algunos de ustedes sabrán es un jinete muy entusiasta, particularmente en el campo de la doma clásica, nos hablaba frecuentemente de este tema. Y yo me dejaba llevar frecuentemente por una nube de ensoñaciones, pensando para mí: “¿Qué importancia tiene este asunto caballar?”

Bien, todos nosotros crecemos un poco y aprendemos un poco, y ahora yo me encuentro extremadamente interesado en todo este asunto caballar de una manera indirecta, porque cuando has cogido un caballo salvaje y lo has domado y persuadido de llevar un jinete encima, es probable que hayas alterado seriamente su coordinación. Has interferido con lo que podrían llamar la *coordinación primaria* del soporte postural, el movimiento y la respiración. Esas tres cosas que deberían armonizar y tener sinergia entre sí estarán ahora luchando todas con las demás al intentar el caballo moverse con el jinete encima de él. Usualmente terminas con un caballo con la espalda hundida, el cuello que está o bien derrumbado o bien rígido, la cabeza bloqueada atrás en el extremo del cuello y las patas que no coordinan con la espalda o con la respiración.

No obstante, se ha comprendido durante siglos, ciertamente durante más de dos mil años, que se puede hacer algo al respecto. Se puede reeducar al caballo. Lo reeducas centrándote en la coordinación de su cuello, cabeza y espalda. Necesitas ayudarlo a coordinarse de manera que la musculatura de soporte permita a la espalda estar larga y ancha, para que así las costillas que están justo bajo la silla de montar estén bonitamente abiertas y flexibles capaces de moverse al respirar el caballo, incluso con el jinete encima de él, y el cuello del caballo necesita naturalmente estar alargándose hacia arriba saliendo de la zona de los hombros. El caballo tiene un cuello largo que sobresale mucho más allá de sus patas delanteras y por lo tanto, puede influir grandemente en el equilibrio de la totalidad del cuerpo. El cuello y la cabeza deben estar libres para ajustarse al paso del caballo, pero la base del cuello debería estar yendo hacia arriba para ayudar a la espalda a permanecer arriba y ancha bajo la silla de montar. Esto requiere algo de trabajo muscular.

El truco es que el caballo ha de encontrar una manera de producir la actividad muscular de soporte del cuello y espalda sin apretar la cabeza sobre la articulación superior, la que llamamos articulación atlantooccipital. En el mundo del caballo, reconocen tanto la importancia de la articulación atlantooccipital que incluso tienen su propia palabra para ella: la llaman coronilla. También es importante notar que para el buen uso en el caballo, las coordinaciones de cuello, cabeza, espalda y costillas son interdependientes. Han de ocurrir simultáneamente: una después de la otra y todas al mismo tiempo, exactamente como dijo Alexander sobre el control primario en los humanos.

Sobre el tema del control primario, muchos de ustedes conocerán una carta que se ha hecho muy famosa en el mundo Alexander, una carta que FM escribió a Frank Pierce Jones en 1945, que contiene una frase que dice: “No hay un control primario como tal realmente. Se convierte en algo en la esfera de la relatividad.” (Citado por Marian Goldberg, *NASTAT News*, nº 4, página 7, copia de la carta original en posesión de Alexander Murray.) Bien, cuando citas eso aisladamente, el control primario parece estar desapareciendo en volutas de relatividad cada vez más imprecisa, hasta que se difumina en la estratosfera.

No obstante, si ustedes leen el resto de esa carta, encontrarán algo más que él menciona a Frank Jones: “No veo como pueden entender mal la relación cabeza y

Primera parte

cuello. La gente entiende el efecto de las diferentes posiciones y, por ejemplo, que en los caballos las riendas fijas interfieren dañinamente con su eficiencia subiendo una colina en particular. Siempre usamos la relación cabeza y cuello cuando explicamos a los extraños y encontramos que funciona.”

De hecho, si han leído alguna vez la historia de *Azabache*, conocerán las riendas tirantes llamadas riendas de porte, que solían poner a los caballos de los carruajes. Estas riendas tiraban del cuello del caballo hacia arriba artificialmente para que el caballo pareciera muy orgulloso, muy elegante, muy aristocrático. Pero cuando estos caballos de los carruajes llegaban a una colina, no podían tirar del carruaje colina arriba porque su coordinación cuello-espalda estaba tan alterada por la postura artificial del cuello, que no podían obtener la potencia de la espalda y las patas traseras. La autora de *Azabache* describe cómo un conductor de carruaje bondadoso pararía, bajaría, quitaría las riendas de porte y permitiría al caballo usarse a sí mismo apropiadamente para subir la colina, y luego, volvería a ponerle las riendas de porte (ANNA SEWELL, *Azabache*, página 261).

Luego, a mí personalmente me gusta mucho esta conexión con los caballos, y lo veo como una demostración de cuánto de lo que hacemos se basa en la anatomía y fisiología funcionales. Se basa en el mundo natural, no sólo de nosotros mismos como humanos, sino de las demás criaturas vertebradas. El genio de FM es subir esto a la conciencia.

Lo mismo se aplica a la inhibición. Como muchos, a mí solía disgustarme realmente esa palabra porque “inhibición” puede sugerir estar reprimido, ser torpe, estar cohibido de una manera difícil, nerviosa. ¿Por qué no tuvo FM la sensatez de elegir otra palabra? Saben que se supone que John Dewey cruzó el continente en tren para intentar persuadir a FM de que no usara esa palabra. Dewey fracasó y yo estoy contento finalmente de que Dewey fracasara. Ahora me gusta de verdad el hecho de que FM se quedara con la palabra “inhibición”.

Los veinticinco años anteriores al nacimiento de FM (en 1869) fueron la época crucial del estudio científico que descubrió la presencia de la inhibición como un mecanismo vital en el sistema nervioso. Se hicieron los estudios principales a partir de 1845 en Alemania y Rusia, pero en 1870, el año siguiente al nacimiento de FM, un libro sobre el tema de un escritor británico, David Ferrier, afirmaba incluso que la inhibición era el fundamento de todo pensamiento, el fundamento del poder de la mente para fraguar pensamientos.

David Ferrier lo expresó así: “Pensamos en la forma mediante la iniciación y luego la inhibición de los movimientos de los ojos y las manos a través de los cuales se ha obtenido la idea de la forma.” (*IHM*, página 120.) Ahora, lo que él quería decir con eso era que si ustedes piensan en una mesa, ¿cómo piensan en una mesa? Él creía que el poder de la inhibición era tal que ustedes eran capaces de tener el concepto de “mesa” porque en su cerebro iniciaban los movimientos de las manos o los movimientos de los ojos que les proporcionarían la forma de la mesa, pero ustedes inhibían actuar sobre ellos; y aquello les proporcionaría aquella representación interna sin movimiento visible.

No sé lo que la neurociencia moderna de entonces haría con eso, pero realmente ilustra lo excitada que estaba la gente con este descubrimiento de la inhibición. Algunos años más tarde, Sir Charles Sherrington, el neurocientífico ganador del premio Nobel que fue un gran defensor del trabajo de FM, llevó el estudio científico de la inhibición a su nivel más refinado. Sherrington dedicó verdaderamente su libro clave sobre el tema a David Ferrier, el escritor citado antes (*IHM*, página 186). Luego, había gran agitación en el estudio científico de la inhibición.

Además, hubo en la literatura popular de la segunda mitad del siglo XIX y principios del siglo XX, una tremenda excitación sobre el descubrimiento de que la inhibición era una facultad incorporada en el sistema nervioso. Porque, naturalmente, a finales de la época victoriana, la gente pensaba que este descubrimiento mostraba realmente cómo podíamos ejercer un poder inhibitorio de moderación sobre todos aquellos apetitos excesivos y comportamiento incivilizados que necesitamos controlar. Así que en tiempos de FM, la inhibición estaba absolutamente en el ambiente, tanto a nivel psicológico y como una función fisiológica.

Primera parte

Exactamente igual que FM pudo ver la realidad biológica del control primario en los caballos así como en los humanos y pudo dar el salto a pedirnos que lo lleváramos a la conciencia, nos está pidiendo también que elevemos el poder neurológico de la inhibición al nivel consciente.

En la literatura de neurofisiología de finales del siglo XIX, lo contrario a la inhibición se llamaba “excitación” o “volición”. De hecho, a finales del siglo XIX el filósofo C. Lloyd Morgan escribió: “Cuando los fisiólogos hayan resuelto el problema de la inhibición, estarán en la posición de considerar el problema de la volición.” (*IHM*, página 18.) Luego, si FM se quedó con la palabra “inhibición” para una cosa, ¿por qué no usó la palabra “excitación” o “volición” en lugar de “dirección” para la otra?

En la conferencia del Colegio Bedford, usa realmente una expresión como esa. Dice: “dar las direcciones u órdenes para esos medios por los cuales, en forma de deseo, por así decir, y mantener ese deseo a lo largo de toda la actividad.” (*AYC*, 3.2 párrafo 44.) Pero pueden ver que él tiene una dificultad aquí, porque si simplemente lo llamara “volición” o “excitación”, eso generalmente implicaría un acto visible, un proceso de hacer. La dirección es en cierto modo el reverso de la inhibición, pero no en el sentido en que lo es la excitación. La dirección, a la que FM se refería también como “órdenes de guía”, no es una acción directa, sino mejor una sutil combinación de intención e inhibición, animar a los procesos grandemente automáticos o reflejos del soporte enderezado mientras se inhibe la intervención muscular.

Eso hace surgir la pregunta: ¿Cómo saben ustedes cuándo hay excesiva intervención muscular? ¿Quién va a decidir eso? ¡Su maestro de Alexander, naturalmente! ¿Cómo decide eso su maestro de Alexander? Bien, la respuesta es que hay excesiva intervención muscular cuando usted está bloqueando la cabeza sobre el extremo superior del cuello, presionando hacia abajo a través de la columna vertebral, y restringiendo las costillas para respirar. En otras palabras, echando la cabeza atrás-abajo y acortando y estrechando. Así que el control primario se convierte en el criterio del buen uso, exactamente igual que lo es en los caballos.

Hay una hermosa expresión en el libro de Patrick Macdonald, *La Técnica Alexander vista por mí*. El Sr. Macdonald diferencia entre lo que él llama movimientos musculares y proceso de dirigir; ¿y saben ustedes a qué llama dirigir? Lo llama “actividad inactiva” (5.6 párrafos 24 a 26). Pienso que es un término hermoso: actividad inactiva: quietud y actividad al mismo tiempo. Walter Carrington solía hablar a menudo de la dirección como tener el deseo de ir arriba (hay el elemento volitivo) pero el deseo tenía que ser expresado mediante soltura muscular en lugar de esfuerzo muscular. (Por ejemplo, véase WALTER H. M. CARRINGTON, *Pensando en voz alta: Charlas sobre la enseñanza de la Técnica Alexander*, 1994, final del capítulo 8; WALTER H. M. CARRINGTON, 1999, *El Acto de Vivir: Charlas sobre la Técnica Alexander*.) Tan diferente de esa idea insistente de “¡Si lo quieres bastante!” Eso es volición expresada realmente mediante esfuerzo muscular. Queremos volición expresada mediante soltura muscular o como se cita al propio FM diciendo que las direcciones básicas son principalmente impeditivas o inhibitorias (*Una vida revisada: Marjory Barlow y la Técnica Alexander, Conversando con Trevor Allan Davies*, 2002, 15.2 párrafo 31). Una vez más FM se cuida de establecer que dirigir es simplemente usar una facultad que ya tenemos, una facultad que ya ha estado presente subconscientemente, que es parte integral de nuestra neurofisiología. Sólo nos está pidiendo que la empleemos más conscientemente.

En el capítulo “3.3 Concentración y la proyección de órdenes sostenida (continua)” de *El Control Consciente y Constructivo del Individuo*, FM escribe sobre un alumno que se queja (y todos ustedes han oído a gente decir esto) de que es demasiado difícil dirigir porque no puede mantener tantas cosas en mente a la vez. FM dice “ello significa un engaño por su parte porque, naturalmente, él ha estado ‘haciendo que su mente recuerde’ muchas cosas a la vez subconscientemente toda su vida, pues si no no habría podido hacer la más sencilla de sus actividades cotidianas.” (*CCCI*, 3.3 párrafo 10.) Un poco más adelante en el mismo apartado, FM escribe: “quedará claro que durante el proceso de desarrollo subconsciente, la criatura humana también ha desarrollado la habilidad de mantener proyecciones continuas de órdenes.” (*CCCI*, 3.3 párrafo 11.) Y continúa: “la insistencia en la necesidad e importancia de mantener las proyecciones en el trabajo de coordinación y reeducación, se basa no en un nuevo sino en un muy antiguo principio fundamental del desarrollo humano.” (*CCCI*, 3.3 párrafo 11.) De nuevo, como con la

Primera parte

inhibición y el control primario, le está pidiendo que eleve una facultad sub-consciente existente a un nivel más consciente.

Si mente y cuerpo son una unidad, ¿dónde entra la conciencia y de dónde viene?

Ahora, es aquí donde vamos a subir un nivel. ¿Qué es este nivel consciente del que estamos hablando? ¿Qué es la conciencia? Si mente y cuerpo son una unidad, ¿dónde entra la conciencia y de dónde viene? Digamos solamente por ahora que la conciencia es nuestra experiencia directa de ser nosotros mismos. Me experimento a mí mismo de pie aquí hablándoles; ustedes, cada uno de ustedes, de manera única, se experimenta a sí mismo sentado ahí escuchándome o no escuchándome, según sea el caso. Hablamos de unidad mente-cuerpo, ¿pero que significa eso? Cada uno de nosotros tiene un mundo interior, mi mundo interior y su mundo interior, porque cada mundo interior es una ventana única al mundo. Cada mundo interior es un punto de vista único. (¿No es esa una palabra psicofísica muy interesante: un *punto de vista*?)

En estos mundos interiores, la práctica de la Técnica Alexander me proporciona, y espero que a ustedes, mayor conciencia de mí mismo en el mundo exterior y una mayor sensación de libertad de elección en cómo yo actúo en el mundo. La dirección consciente “arriba”, mientras se permanece afirmado para que el “arriba” ocurra de una manera natural, no forzada, parece ella misma ser una aspiración hacia una mayor conciencia, hacia niveles superiores de conciencia. La integración de cabeza, cuello y espalda, control primario, parece como una analogía de nivel físico de mejor integración y completitud a otros niveles del ser. ¿Pero qué otros niveles del ser? ¿Y cuál es la conciencia que puede ser consciente de ellos?

7.2 Segunda parte

Publicada en el número de invierno de 2005 de *AmSAT News*, páginas 15 a 19.

¿Qué significados podemos adscribir a la expresión *unidad mente-cuerpo* o la carencia de ella? Pienso que es útil aquí distinguir al menos tres categorías de significado:

1. Subjetiva o categoría fenomenológica. Una sensación de unidad, integración o coordinación entre pensamientos, intenciones, emociones y sensaciones físicas. O una carencia de tal sensación.
2. Objetiva o categoría científica. El estado corriente de comprensión basado en la observación y experimentación repetibles.
3. Categoría filosófica. El intento de dar sentido a ambas categorías 1 y 2 anteriores.

La sensación subjetiva en la categoría 1 puede que dé lugar a creencias personales, las cuales no siempre están de acuerdo con las categorías 2 y 3. Por ejemplo, creer en el libre albedrío es a menudo una creencia intuitiva o a “nivel visceral” que ahora muchos científicos y filósofos ponen en entredicho.

Los maestros de Alexander pueden ser de enorme ayuda para alinear más la conciencia de sí mismo con el sistema nervioso y el sistema musculoesquelético. Nuestro énfasis en tratar la mente y el cuerpo como una unidad, nuestro enfoque en alinear la conciencia con el eje central del cuerpo (cabeza/cuello/espalda), la eficacia de nuestro trabajo en liberar la respiración, la dirección consciente (que es una aspiración) para que la energía fluya hacia arriba a lo largo de la columna vertebral sin perder el suelo, el aspecto no-egoico de no-hacer como opuesto a hacer: todos estos tienen interesantes paralelos con los principales sistemas indio y chino.

No obstante, necesitamos tener claro en nuestra propia mente que enseñar la Técnica como una herramienta práctica para capacitar a la gente a experimentar la unidad o integración de mente y cuerpo subjetivamente (categoría 1) no nos proporciona en el mundo occidental ninguna autoridad sobre la cuestión en los campos científico o filosófico (categorías 2 y 3).

Segunda parte

En mucha gente, su sensación de sí misma corresponde a un dualismo cartesiano, ejemplarizado hermosamente por un comentario que un alumno nuevo me hizo una vez: “Estamos hablando aquí de un territorio extraño, ya sabe: yo y mi cuerpo. Naturalmente que me cuido de ello. Lo saco de paseo regularmente.” esa sensación de que el cuerpo físico es el vehículo que trasporta por ahí el sí mismo mental puede conducir a muchas versiones del mal uso. Por ejemplo: disciplinar el cuerpo para comportarse como una máquina separada, pero bien engrasada, siempre lista para obedecer las órdenes (por ejemplo, entrenar el cuerpo mientras la mente esta enchufada al iPod, como vimos en la Primera parte); ignorar el cuerpo como un gravamen fastidioso pero necesario; o explotar el cuerpo como fuente de placer mientras se intenta no prestar atención a los aspectos menos que placenteros de ello.

Así que somos expertos en producir la integración psicofísica como experiencia fenomenológica, en primera persona y subjetiva (categoría 1). Un extraño podría decir: “Muy bonito. Pero ¿y qué? No veo por qué eso debería crear una diferencia tan grande para mi vida”. Ahora sabemos que la experiencia de este trabajo puede resonar sutilmente por todos los rincones del propio ser. Pero ¿cómo explica usted eso a un extraño? Ayudaría si hubiera opiniones ampliamente aceptadas en las categorías 1 y 2 que ayudaran a dar sentido a esa experiencia.

En la categoría científica (categoría 2), la opinión predominante es ciertamente que mente y cuerpo son una unidad, pero de una manera que puede tener torpes ramificaciones para una disciplina como la nuestra. Aquellos de ustedes que asistieron al Congreso Internacional de Alexander en Oxford del año pasado, puede que recuerden a uno de los conferenciantes científicos británicos decir en respuesta a una pregunta sobre la conciencia: “Todo son moléculas”. El Dr. Francis Cricks, que se hizo una reputación primero como codescubridor de la estructura del ADN, escribió a continuación un libro sobre la conciencia titulado *La búsqueda científica del alma : una revolucionaria hipótesis para el siglo XXI*, el cual expresa la opinión más extendida hoy entre la comunidad científica. La hipótesis asombrosa de Crick es que “Usted, sus alegrías y pesares, sus recuerdos y ambiciones, su conciencia de identidad personal y libre albedrío, de hecho no son más que el comportamiento de un vasto conjunto de células nerviosas y sus moléculas asociadas.” (FRANCIS CRICK, *La búsqueda científica del alma : una revolucionaria hipótesis para el siglo XXI*, 1994, primer párrafo de la Introducción.) Desgraciadamente, cuando toda nuestra experiencia se reduce a esto, lleva a muchos a la conclusión de que por lo tanto, nuestra conciencia de la personalidad y nuestra conciencia del libre albedrío son enteramente ilusorios. He aquí una cita de una crítica de un libro reciente de un autor muy respetado en la ciencia y la filosofía de mente y cerebro, Susan Blackmore: “Pero Blackmore no es una observadora neutral y sus propias opiniones son honestamente discernibles. Me aventuro a resumirlos así... el estudio de la conciencia probablemente revelará que las visiones normales de la mente y el sí mismo son radicalmente mal entendidas en que no hay un sí mismo unificado y el libre albedrío es una ilusión.” (Revista online *Psyque*; véase el artículo SUSAN BLACKMORE, *Consciousness, an Introduction*, último párrafo.)

Que no haya sí mismo unificado ni libre albedrío sí pone algunas dificultades a una disciplina cuyo fundador creía implícitamente en la existencia del sí mismo unificado y que uno podía libremente elegir mejorar el uso de ese sí mismo unificado. Pero si, como Crick dice, es sólo un manojito de moléculas y sus partículas constituyentes remolineando por ahí, el universo y nuestro lugar dentro de él, parece muy plano comparado con la riqueza de múltiples niveles de algunas culturas más antiguas.

Alguien que ha escrito gran cantidad sobre esto es Ken Wilber. Wilber toma prestado el término “la Gran Cadena del Ser” de otro autor, ARTHUR O. LOVEJOY (*The Great Chain of Being: A Study, of the History of an Idea*, Cambridge, Harvard University Press, 1936, 1961, 1970), para describir aquellas estructuras filosóficas que expresan la experiencia como diferentes niveles del ser. La Gran Cadena del Ser es una cadena vertical que representa una jerarquía pluridimensional desde el nivel más denso, que sería considerado el nivel físico, subiendo a través de niveles de experiencia emocional, mental, espiritual que parecen ser progresivamente menos densos o, en cierto sentido, tener un nivel vibratorio más alto (KEN WILBER, *The Eye of Spirit*, Boston y Londres, Shambhala 1998, página 38). En este tipo de visión del mundo, que ha sido corriente a través de la historia y en muchas culturas diferentes, tiene sentido que el crecimiento de la conciencia a muchos niveles es tanto posible como deseable. Ciertamente, este tipo de visión del mundo no sólo añade significado y valor a la búsqueda del

Segunda parte

individuo del crecimiento de la conciencia, sino que tal estructura puede que sugiera también que todos los seres están relacionados y por lo tanto cada progreso de un individuo ayuda a todos a progresar. En la historia del mundo occidental se puede encontrar elementos de esta visión en escritores como Platón, Plotino y Santo Tomás de Aquino; en la visión poética de *La Divina Comedia* de Dante y en las visiones interiores del profeta del siglo XVIII, Emanuel Swedenborg. En cambio, Ken Wilber describe el reduccionismo científico moderno como “Flatland”. Flatland es una vasta extensión plana de partículas subatómicas que van por ahí chocando entre sí y de alguna manera se combinan accidentalmente y producen el mundo material. Dentro de esta Flatland accidental del mundo material, hay un observador accidental, el visitante no invitado, el “Yo” en mí; el “Yo” en usted; el conocimiento consciente observando y sabiendo que observa. El filósofo existencial alemán Martin Heidegger describe esto como sentirse “arrojado en el mundo” (MARTIN HEIDEGGER, 1962, *Ser y tiempo*, 4.68.c, último párrafo o final página 337). Nuestra experiencia es que hay el mundo y aquí estoy yo mirándolo. El “Yo” y el mundo; así el “Yo” mira atrás y pregunta: “¿De dónde he venido?” Y el “Yo” mira hacia delante y pregunta: “¿A dónde voy?”

En Flatland, no hay respuestas a estas preguntas. La mayoría del estudio científico moderno del cerebro parece estar diciéndonos que nuestra interpretación del sí mismo como libre es ilusoria, un cuento que nos contamos tras el hecho: después de que la actividad cerebral nos ha impelido a la acción. Y la conciencia es un epifenómeno, algo que surge de la complejidad de las estructuras físicas cerebrales, pero que probablemente no tiene capacidad de volver a actuar sobre estas estructuras físicas. Aquí, ciertamente, está el observador accidental, probablemente un espectador desamparado e ilusorio.

Si pasamos a la categoría filosófica, la filosofía académica angloamericana del siglo XX estaba en gran parte enraizada en el positivismo lógico y el análisis lingüístico. Su principal contribución a las grandes cuestiones de la vida, el ser, la conciencia, mente y cuerpo, etc. era decir: “Estas ya no son cuestiones realmente” Yo estuve en la Universidad de Oxford en Inglaterra a mediados de los años sesenta, donde la filosofía formaba parte de mis estudios. La influencia dominante en aquella época era el difunto Ludwig Wittgenstein, un austriaco que había sido profesor de la facultad en la Universidad de Cambridge en Inglaterra. Hay una gran historia que solían contar (estoy seguro de que es apócrifa), pero ilustra bonitamente algo. Wittgenstein está cruzando el campus de uno de los colegios de Cambridge cuando un joven estudiante de carrera se precipita hacia él: “¡Profesor, profesor! Debo hablar con usted.” “Dígame, estimado joven.” “Profesor, ¿tengo un problema!” “Cuénteme, ¿cuál es el problema?” “Profesor, ¿no me siento a gusto en el universo!” “¡Ah estimado joven!, eso no es un problema, es simplemente una dificultad. Tal era la contribución de la filosofía occidental de la época.

La obra escrita del propio F. M. Alexander puede parecer un poco torpe y frustrante a veces. Me pregunto si no es torpe y frustrante porque surge de esta visión de Flatland o mejor de su precursora de finales del siglo XIX. A finales del siglo XIX, las implicaciones completas de la opinión de que todo son moléculas, aún no se habían hecho visibles. Así que FM escribe de la totalidad del sí mismo, no sólo del cuerpo físico, pero este sí mismo va por el mundo reaccionando a los estímulos en gran medida sobre la base de hábitos acumulados, hasta que finalmente surge la conciencia, no sabemos de dónde, y empieza a ponerse al mando. Esto a su vez nos capacita para ser más racionales. Armados con esta nueva herramienta del control consciente, todos aprendemos a tomar decisiones racionales, resolvemos todos nuestros problemas y vivimos felizmente por siempre jamás. No estoy seguro de que este sea un modelo enteramente adecuado de los seres humanos o de la vida, pero FM no tiene la culpa de eso. Me parece que sus obras se esfuerzan por expresar una visión más grande que la que su estructura filosófica de finales del siglo XIX puede acomodar. Desgraciadamente, la ciencia y filosofía del siglo XX casi lo han hecho más difícil ya que parecen desechar el sí mismo y el libre albedrío y hacer la conciencia un producto secundario accidental de la química cerebral. De ahí mi comentario de la Primera parte (párrafo 9) de este discurso de que veo la Técnica como un método en busca de una filosofía.

Pienso que esa es una de las razones por las que nos empantanamos en argumentos y asuntos sobre cómo nos presentamos y cómo somos percibidos, cuestiones sobre ser percibido como una terapia o como una educación. La gente viene a nosotros para curarse de un problema de espalda; la gente viene a nosotros para mejorar su canto o sus habilidades teatrales, la gente viene porque valora la Técnica como una herramienta notable para el crecimiento personal, psicológica y

Segunda parte

espiritualmente. Es natural que estemos confusos y es natural que nuestra clientela potencial esté confusa, porque no hay una estructura adecuada o ampliamente aceptada dentro de la cual encajar, mientras que dentro de las estructuras india o china, tiene perfecto sentido que uno pueda ser arrastrado al Yoga o al Tai Chi para todo desde el dolor de espalda hasta el crecimiento espiritual.

... estamos buscando una filosofía con significado para relacionar conciencia y materia...

Volviendo a nuestras tres categorías, fenomenológica (subjetiva), científica (objetiva) y filosófica, estábamos considerando la categoría 2 y diciendo que la ortodoxia corriente en los círculos científicos deja poco espacio para la elección consciente ya que el sí mismo y el libre albedrío son probablemente una ilusión. Un intento de escapar a esa conclusión es de Benjamin Libet, originalmente profesor de Neurofisiología en la Universidad de California, San Francisco. Él ha estado interesado en la Técnica Alexander e incluso vino a dar un discurso en el curso de formación de Carrington en Londres una vez a principios de los años 1990. Por un lado, el trabajo del profesor Libet contribuye a la idea de que el libre albedrío es una ilusión, ya que él fue capaz de demostrar que hay actividad de disposición en el cerebro antes de que seamos conscientes de verdad de tomar la decisión de efectuar una acción. Por otro lado, también demostró que parecemos tener una breve oportunidad (aproximadamente de una décima a una quinta parte de segundo) para decir “No” e inhibir la acción después de que la idea de efectuarla llegar a la conciencia. Un comentarista ha llamado a esto “Libre NO” como opuesto a “Libre albedrío”. El libro de Libet, *Tiempo mental*, defiende este aspecto negativo del libre albedrío como suficiente para dar algún control sobre el curso de nuestras vidas (*TM*, principio del capítulo 4). Y ello encaja bien con FM diciendo que cuando se nos presenta un estímulo, podemos o bien dar o bien negar el consentimiento para nuestra reacción. Pero es más peliagudo ver cómo podríamos elegir una reacción diferente. Y no ha encontrado amplio respaldo entre los colegas científicos de Libet.

Otro desarrollo fascinante en la categoría 2 fue el trabajo del fallecido Francisco Varela, sobre el que Rachel llamó nuestra atención en el Congreso Internacional del año pasado en Oxford, a quien algunos de ustedes conocerán. Rachel se formó como maestra de Alexander en el ACAT de Nueva York en los años 1970; ahora vive en París y está trabajando en el campo de las ciencias cognitivas. Rachel nos instó fuertemente a considerar esto como un campo realmente excitante y durante el tiempo que pasó en París trabajó de verdad con Varela, un gran innovador en biología y ciencia cognitiva. Varela se dio cuenta de que la ciencia estaba abandonando la categoría 1, la conciencia subjetiva, y empezó a intentar desarrollar maneras de llevar la experiencia consciente en primera persona al laboratorio científico. Esto incluyó incluso estudiar las experiencias de los mediadores budistas tibetanos y Rachel ha sugerido que los estudiantes experimentados de Alexander serían un grupo muy valioso a estudiar de una manera similar (*The Congress Papers: Exploring the Principles*, Londres, STAT, 2005, página 371).

Volviendo ahora a la categoría 3, la categoría filosófica, cómo desarrollar una estructura coherente que tenga sentido fuera de las categorías 1 y 2; como dije al principio de este discurso, la situación hoy parece peor que hace veinte años. No obstante, no quiero dejarles en ese tono pesimista; sospecho que lo que está sucediendo en realidad es que ahora estamos empezando a ver precisamente lo grande que es este proyecto: el proyecto de establecer una estructura filosófica ampliamente aceptada que pueda acomodar los avances actuales en física, neurociencia y nuestra vida interior, de manera significativa. Y al occidentalizarse el Oriente, el proyecto se vuelve incluso más grande.

Hay una historia maravillosa sobre el psicoanalista pionero C. G. Jung, analizando un sueño de un compañero psicoanalista. Encontré la historia en un gran libro titulado *The Creation of Consciousness* de Edward Edinger. El otro psicoanalista jungiano describía su sueño: “Un templo de vastas dimensiones estaba en proceso de construcción. Hasta dónde yo podía ver, delante, detrás, a derecha e izquierda, había un número increíble de personas construyendo pilares gigantescos. Yo también estaba construyendo un pilar. La totalidad del proceso de construcción acababa de empezar; pero los cimientos ya estaban hechos, el resto del edificio estaba empezando a levantarse y muchos otros estaban trabajando en ello.” (EDWARD EDINGER, *The Creation of Consciousness*, Toronto, Inner City Books, 1984, página 11.)

Segunda parte

La observación de Jung fue: “Sí. Ya sabe, ese es el templo que todos construimos; no conocemos a la gente porque, créame, la gente construye en la India, China y en Rusia y por todo el mundo. Esa es la nueva religión. ¿Sabe usted cuánto tiempo durará la construcción? Seiscientos años.” Eso es lo que Jung sugería. Un tiempo de espera terriblemente largo. Pero va a ser un viaje muy excitante durante el proceso.

La “cuestión caliente” en neurociencia es la conciencia: qué es y cómo podría el cerebro hacerla surgir.

Desde un ángulo diferente, aquí están las palabras de uno de los grandes físicos de mediados del siglo XX, Wolfgang Pauli, ganador del premio Nobel en 1945: “Cuando habla de ‘realidad’, el profano usualmente quiere decir algo obvio y bien sabido; mientras que me parece que precisamente la tarea más importante y extremadamente difícil de nuestro tiempo es trabajar en la elaboración de una nueva idea de realidad. Eso es también lo que yo quiero decir cuando siempre pongo énfasis en que ciencia y religión *deben* estar relacionadas de algún modo.” (J.M. SCHWARZ y S. BEGLEY, *The Mind and the Brain*, Nueva York, HarperCollins, 2003, Epígrafe.)

El filósofo de principios del siglo XX, A. N. Whitehead fue famoso por decir: “La religión es lo que el individuo hace con su propia soledad.” (ALFRED NORTH WHITEHEAD, *Religion in the Making*, Nueva York, Macmillan, 1926, página 16.) Esa sensación de soledad es también la “interioridad” de cada uno de nosotros. El “Yo” en mí y el “Yo” en ustedes. Así que si el uso del término “religión” les molesta, pueden traducir *ciencia y religión* por *observación objetiva y experiencia subjetiva*.

Si quieren considerar realmente en serio lo que la unidad psicofísica podría significar filosóficamente, y todas las cuestiones filosóficas que surgen, echen un vistazo a los artículos sobre el tema de David Chalmers, originalmente aquí en los Estados Unidos en la Universidad de Arizona, ahora en la Universidad Nacional Australiana en Camberra. David Chalmers, es originario de Adelaida, Australia (y Australia ha producido alguna gente interesante y original como sabemos). Una búsqueda en Google nos llevará a sus artículos en la Web (<http://consc.net/chalmers>). Véase una perspectiva general mucho menos técnica y por lo tanto mucho más legible en el notable artículo de Craig Hamilton en <http://www.wie.org/consciousness>). Echen un vistazo a uno titulado *Consciousness and its Place in Nature* y obtendrán una perspectiva general de todos los diferentes planteamientos actualmente en curso concernientes a cómo relacionar lo interno y lo externo, las categorías 1 y 2, como yo los he llamado. Estos van desde el duro materialismo en el cual sólo hay los movimientos de las moléculas, pasando por ideas de la conciencia emergiendo de la complejidad, pero sin tener influencia causal sobre el mundo material (así la sensación de que su pensamiento hace que algo ocurra es una ilusión *a posteriori*); pasando por revisiones de las teorías dualistas (para un nuevo planteamiento de esto que encuentro muy interesante, véase <http://www.newdualism.org>, una página web de Ian Thompson, profesor de Física de la Universidad de Surrey, Reino Unido); hasta los monistas modernos que dirían: “la conciencia está constituida por las propiedades intrínsecas de entidades físicas fundamentales”. En otras palabras, quizá “interioridad” sólo está simplemente allí desde el principio, incluso, en alguna manera primitiva inimaginable (para nosotros), en los bloques de construcción fundamentales de la naturaleza. A principios del siglo XX, tanto Whitehead como Teilhard De Chardin estaban diciendo algo como esto. Para Whitehead los fundamentos son “latidos de experiencia” más que partículas. Para De Chardin la “interioridad” está presente todo el tiempo.

Chalmers es notable particularmente por separar los problemas filosóficos y científicos de la conciencia en dos grupos: los problemas fáciles y el problema difícil. Los fáciles no son particularmente fáciles para nada. Son los que actualmente están siendo investigados intensivamente en las universidades de todo el mundo: descubrir correlaciones entre la actividad cerebral observable físicamente y nuestra experiencia subjetiva interna. Tanto si es la actividad cerebral la que parece dar lugar a la experiencia subjetiva interna o si es la experiencia subjetiva la que parece cambiar la actividad cerebral, la investigación trata toda sobre estudiar correlaciones. David Chalmers está diciendo, sobre el problema difícil, toda esa fruslería de la correlación es fácil.

Luego, ¿cuál es el problema difícil? El problema difícil es: ¿Por qué hay algo “interno” que relacionar con lo “externo”? Como él lo expresa: “No hay nada en

Segunda parte

absoluto en todos aquellos movimientos de células, moléculas o partículas subatómicas que le diga a un observador externo que esta actividad cerebral debe ir acompañada necesariamente del portador de este cerebro que está teniendo la experiencia interna. Y sin embargo, una sensación de experiencia interna es el fenómeno más básico y primario de cada una de nuestras vidas.”

Chalmers está simplemente pronunciando claramente lo que algunos otros científicos y filósofos importantes están diciendo ahora. Hace dos semanas, el *New York Times* en su página de Ciencia tenía un pequeño artículo sobre los laboratorios de neurofisiología la Universidad de Cornell. ¿Se creerían ustedes que tienen una colección de cerebros procedentes de disecciones de finales del siglo XIX y principios del XX! Solían extraer el cerebro, meterlo en un frasco, ponerlo en salmuera y preservarlo para la posteridad. Hacia el final del artículo, tocan este asunto de la conciencia y dicen: “La ‘cuestión caliente’ en neurociencia es la conciencia: qué es y cómo podría el cerebro hacerla surgir. Los científicos de hoy ‘van a tientas por la oscuridad’ buscando una respuesta, en gran manera como hacían en el siglo XIX, dijo el Dr. Kristof Koch, autor de *The Quest for Consciousness* y profesor de Biología Cognitiva y del Comportamiento en el Instituto Tecnológico de California. ‘No comprendemos cómo emerge la mente fuera de esta vasta colección de neuronas. No tenemos ninguna intuición. Es como Aladino frotando la lámpara y aparece un genio’, dijo el profesor Koch.”

Esto va seguido de una cita de un autor favorito mío en este campo, aunque no puedo entender los aspectos matemáticos de sus libros. Roger Penrose, profesor de Matemáticas de la Universidad de Oxford en Inglaterra, es el autor de muchos libros sobre asuntos cerebro-mente. Penrose está de acuerdo en que aquí hay un misterio que él piensa que sólo se desenredará con el descubrimiento de nuevas leyes físicas. Según Penrose, los científicos de hoy aún están intentando relacionar las estructuras físicas con la personalidad. “Es ciertamente algo que vale la pena hacer e interesante, pero sólo encontrar para qué sirven las diferentes partes del cerebro no nos proporcionará la respuesta [para la conciencia].” (*New York Times*, 24 de mayo de 2005, F2.)

Necesitamos sentirnos conectados a los demás y conectados a algo más que sólo moléculas dentro de nosotros mismos.

Así estoy diciendo que a este respecto las disciplinas orientales tienen una ventaja. Mientras que el yoga, taichí y qigong puede que se arriesguen a hacerse populares como puramente ejercicios físicos, tiene tras ellos una tradición profunda en la que la unidad mente-cuerpo tiene sentido. En las tradiciones orientales todo está enlazado en una Gran Cadena del Ser, desde el nivel físico más denso subiendo a través de los niveles interiores de nuestra vida emocional, mental y espiritual, enlazados por la circulación del prana o chi, directamente hacia arriba hasta los niveles en los que la unidad se experimente como la unicidad de todo, como los grandes maestros místicos y espirituales de Oriente han dicho siempre. Pero dentro del Flatland del pensamiento occidental estamos buscando una filosofía con significado para relacionar conciencia y materia; para enlazar nuestra vida interior, sensorial, emocional, mental y más allá, con el mundo exterior. Sin una filosofía nueva y ampliamente aceptada, una nueva estructura para hacer este enlace, es difícil expresar el pleno potencial de una práctica como la Técnica Alexander.

Ahora, vamos a llegar pronto al final y ustedes saben cómo debo terminar esto: debo terminar esto diciéndoles lo que esa filosofía va a ser. Y preferiblemente diciéndoles que yo mismo he descubierto la nueva filosofía y ¡hoy voy a anunciarla al mundo!

Bien, no voy y no he de hacerlo. Lo siento. Pero algunos indicadores interesantes están surgiendo. Extender conceptos exitosos desde la Física a lo que podríamos llamar reinos metafísicos es un planteamiento popular. Por ejemplo, Benjamin Libet, mencionado antes, y el inconformista biólogo británico Rupert Sheldrake han extendido la teoría de campos, que con tanto éxito unificó la comprensión de la electricidad y el magnetismo, al reino “mental” de diferentes maneras. Libet postula un Campo Mental Consciente para explicar la sensación de un sí mismo unificado (*TM*, 5.2). Sheldrake tiene una teoría más polémica: siguiendo a su trabajo sobre campos morfogenéticos y su hipótesis de la “resonancia mórfica” en que se basan el desarrollo biológico y el comportamiento aprendido, ha introducido la hipótesis de un campo mental extendiéndose más allá del cuerpo físico (véase <http://www.sheldrake.org>.) Y como muchos de ustedes sabrán, hay un

Segunda parte

fermento de especulación sobre los asuntos surgidos del avance científico más espectacular del siglo XX, la física cuántica.

Una de las cosas fascinantes sobre la mecánica cuántica, como pienso que se llama con más precisión, es que demuestra que las partículas que forman Flatland, el mundo físico, pasan la mayor parte de su tiempo por ahí en algún tipo de realidad virtual, donde sólo existen como probabilidades u ondas de probabilidad. Sólo se vuelven reales al ser observadas. Si esto está o no relacionado y cómo está relacionado de algún modo con nuestro observador accidental, nuestra experiencia consciente subjetiva interna, es un tema de intenso debate. Sea cual sea el resultado de este debate, si nos dice que al nivel más fundamental de la naturaleza, directamente en los bloques de construcción básicos, hay incorporado algún tipo de proceso de observación. Y eso podría indicar que dentro y fuera, subjetivo y objetivo, están ahí desde el principio. Lo cual, naturalmente, se alinea muy bonitamente con los filósofos monistas modernos que mencioné antes brevemente. De maneras diferentes, Chalmers, Whitehead y De Chardin han estado sugiriendo que hay un aspecto interno para los bloques de construcción básicos de la naturaleza.

A dónde conducirá todo esto, no tengo ni idea. Roger Penrose, a quien cité antes, cree ciertamente que las leyes de la física cuántica tendrán que ser extendidas de alguna manera que relacionará la conciencia con la gravedad (lo cual la mecánica cuántica aún no ha justificado) como elementos fundamentales que avanzarán el mundo manifiesto desde el mar de partículas virtuales o curvas de probabilidad. ¿No sería eso una bonita conexión para la Técnica Alexander? ¡Gravedad y conciencia crean el mundo! Se trata a las especulaciones de Penrose con cierto respeto, ya que él es un matemático altamente reputado, pero usualmente se las considera fascinantes, pero actualmente improbables. No obstante, hay otros científicos y filósofos especulando dentro de los parámetros actuales de la física cuántica, explorando lo que este extraño mundo cuántico a nivel subatómico podría significar para el debate sobre mente y cuerpo, conciencia y el mundo material.

Hay muchos libros sobre este tema y uno que he encontrado particularmente útil e interesante se titula *Nature Loves to Hide*, de Shimon Malin, profesor de Física de la Universidad Colgate al norte del estado de Nueva York. Shimon es un alumno de Técnica Alexander; asiste a clases de Missy Vineyard. La esposa de Shimon se está formando como maestra de Alexander con Missy Vineyard; conocí a su hijo hace algunos años en Londres porque se estaba formando con los Carrington como maestro de Alexander. Me gustaría darles algunas citas del libro de Shimon Malin.

En particular, voy a citarles de Erwin Schrödinger, uno de los gigantes de la fundación de la mecánica cuántica. Él era matemático en Zúrich en los años 1920: desarrolló las matemáticas en que se apoya la física cuántica. Más tarde en su vida, pensó gran cantidad en algunas de las cuestiones filosóficas surgidas de la ciencia que él había ayudado a desarrollar. Sobre el tema de mente y cuerpo, subjetivo interno y objetivo externo, conciencia y el mundo material, escribió sobre algo llamado el Principio de Objetivación. Recuerden que estamos hablando del sujeto (o subjetivo) y el objetivo.

Schrödinger escribió: “Con el Principio de Objetivación, me refiero a lo que algunas veces se llama también la hipótesis del mundo real. Sostengo que esto llega a la simplificación que estamos adoptando para dominar los problemas infinitamente intrincados de la naturaleza. Sin darnos cuenta de ello, excluimos al sujeto de cognición. Excluimos al sujeto del dominio de la naturaleza que nos esforzamos por entender. Damos un paso atrás con nuestra propia persona desempeñando el papel de un espectador que no pertenece al mundo, el cual mediante este mismo procedimiento se convierte en un mundo objetivo.” (*NLH*, página 202.)

Siguiendo a ese comentario sobre la objetivación, Schrödinger continuaba: “El mundo es dado a mí sólo una vez. No uno existente y uno percibido; sujeto y objeto son uno solo. La barrera entre ellos no puede decirse que se haya derrumbado como resultado de los descubrimientos recientes en ciencia, pues la barrera no existe.” (*NLH*, página 235.) Ahora, esto es material extraordinario viniendo de un científico importante, pero vamos a dar un paso adelante más.

Luego Schrödinger trata el siguiente problema. “Ordinariamente, vivimos bajo la impresión de que hay un mundo real objetivo y muchos sí mismos.” (*NLH*, página 233.) En otras palabras, hay el mundo objetivo de ahí fuera y luego cada uno de nosotros tiene esta experiencia interior, única. Muchos sí mismos, un

Segunda parte

mundo objetivo. Como lo expresa Shimon Malin: “Cada uno de nosotros parece tener su propia mente consciente o sí mismo. Los dos aspectos de esta impresión están relacionados entre sí, la aparente existencia de un mundo real objetivo y la presencia de muchos sí mismos.”

Pero hay un problema con esto. Si hay tantas mentes, es decir, todos estos sujetos diferentes, ¿por qué todos ellos parecen compartir el mismo mundo objetivo? Tal como lo expresa el profesor Malin: “Schrödinger responde al desafío de esta pregunta con un rasgo de ingenio intrépido. Schrödinger escribe: ‘Obviamente hay una alternativa. La multiplicidad es sólo aparente; de verdad, sólo hay una mente.’” (NLH) Ahora, eso es bien extraordinario. No es alguien a orillas del Ganges; no es alguien en un ashram en Rishikesh; es uno de los fundadores de uno de los grandes edificios científicos de los últimos siglos, diciendo que la respuesta es sencilla. La multiplicidad es sólo aparente; de verdad sólo hay una mente.

Tras la frase de Schrödinger sobre la unicidad de la mente, el profesor Malin continúa diciendo: “Schrödinger no reclama para sí mismo el descubrimiento de la unicidad de la mente, lejos de ello. Él cita tanto a los sabios antiguos como a los nuevos, invocando la sabiduría de oriente igual que la de occidente. Schrödinger declara: ‘Mi propósito es contribuir quizá a despejar el camino para la futura asimilación de la doctrina de la identidad con nuestra propia visión del mundo científica sin tener que pagar por ello con la pérdida de soberanía y precisión lógica.’” (NLH)

La multiplicidad es sólo aparente; de verdad, sólo hay una mente.

Pienso que hay un eco ahí de aquella frase maravillosa de FM sobre la conciencia: “Este triunfo no se conseguirá durmiendo, en trance, en sumisión, en parálisis o en anestesia, sino en una conciencia y comprensión clara, con los ojos abiertos, razonable, deliberada de las maravillosas potencialidades poseídas por el género humano, la herencia trascendente de una mente consciente.” (HSH, 2.4 última frase.)

Las citas de Schrödinger son material provocativo y temerario. Aunque cuidado. Es fácil ser arrastrado por unas pocas frases profundas como las suyas y derivado a otro tipo de Flatland: uno en el que en lugar de una extensión de partículas chocando entre sí, hay un mar horizontal de conciencias mezclándose entre sí, y todas las diferencias y la individualidad son sólo una ilusión. Naturalmente, hasta que dan un tropezón, tienen una discusión con un colega, olvidan el vencimiento de un pago, y la cruda realidad del mundo interviene.

Este es un ejemplo de lo que Ken Wilber ha llamado el peligro de “jerarquías colapsándose”. El libro del profesor Malin se inspira en Whitehead y Plotinus al sugerir niveles de realidad jerárquicos, mientras intenta dar sentido a eso de un modo científico moderno (NLH, especialmente el capítulo 17: “Niveles del ser”). Al describirlo, está sosteniendo “la proposición de que el universo es vivo, inteligente y multinivelado en el sentido del ser.” (NLH, página 218.) Si realmente hay niveles del ser, jerarquías como físico, emocional, mental, imaginario, espiritual, etc., entonces la percepción de que *Todo es Uno* puede que funcione hermosamente a un nivel alto, pero no tan bien al nivel de negociar el tráfico del centro de la ciudad en hora punta. Precisamente, la actitud “Todo son moléculas” predominante entre muchos científicos, despoja de riqueza a este sentido de realidad multinivelada. Y saltar de “Todo son moléculas” al polo opuesto “Todo es conciencia” puede también despojar de la riqueza.

Así que me gustaría volver a la cuestión de cómo interpretamos, para nosotros mismos así como para un extraño interesado, los efectos de la Técnica Alexander. Naturalmente que es grandioso estar libre de problemas de espalda o actuar mejor en el teatro o en el campo de golf. No obstante, ¿por qué un número significativo de aquellos expuestos a la Técnica Alexander encuentran que esta llega a ocupar un lugar mucho más central en sus vidas que aquel?

Aunque escribió que “Mi propia concepción es más de unidad que de diversidad de la vida” (HSH, 1.3 párrafo 16), el propio F. M. Alexander nunca se dedicó a asuntos de la categoría filosófica como los pensadores que he mencionado aquí. En cierto modo, él no lo necesitó ya que en la época en que estaba desarrollando su ciencia de trabajo, no estaba aún amenazando con minar las creencias sostenidas comúnmente sobre la conciencia, el sí mismo y el libre albedrío.

Segunda parte

Según la presentación de ello del propio FM, practicando la Técnica deberíamos estar experimentando el control consciente constructivo siempre creciente de sí mismo, la capacidad siempre creciente de inhibir las reacciones no deseadas y de elegir conscientemente nuestras acciones. Pero de algún modo, al colocar en el Flatland de la ciencia moderna, esta imagen del observador accidental, el solitario “Yo” en ti y en mí, tomar el mando cada vez más y tomar decisiones racionales cada vez más, tiene un elemento de frialdad y aislamiento al respecto. ¿Es esto realmente lo que nos atrae con tanta fuerza a la Técnica?

La gente habla a menudo de sentirse más completa, más integrada y más conectada tras un buen trabajo Alexander. ¿Conectada a qué? Para sentirnos más completos necesitamos estar más conscientemente al mando del “Yo”, cada uno de nosotros dirigiendo racionalmente su propio espectáculo. Necesitamos sentirnos conectados a los demás y conectados a algo más que sólo moléculas dentro de nosotros mismos. Sospecho que cuando los pensadores que están ahora construyendo (como en el sueño jungiano) la visión del mundo posreduccionista hayan completado la mayor parte de su trabajo, puede que veamos un regreso de las dimensiones verticales (una sensación de muchos niveles del ser, únicamente individual pero aún compartido en la humanidad común), una cadena del ser renovada, una verdadera escalera de Jacob.

Puede que también veamos la posibilidad de que los descubrimientos de FM ofrezcan un medio de crecer conectando estos niveles más plenamente: alineamiento no sólo en sentido físico, sino alineamiento como una correspondencia, una aspiración a conectarse al propósito interno. Me pregunto si la pasión que F. M. Alexander llevó a la enseñanza de la inhibición consciente, la dirección y el control primario por toda su larga vida, al verla junto con la torpeza de sus escritos, sugiere algo de esta naturaleza esforzándose por encontrar expresión antes de su tiempo.

Igual que pienso que es un honor y un privilegio para mí estar aquí y ser invitado a dar esta Conferencia en Memoria de Alexander, también pienso que es un honor y un privilegio para todos nosotros estar implicados en el trabajo de Alexander, el cual a su propia manera muy práctica explora aquella dinámica mente-cuerpo. Por lo tanto, está en el límite principal de donde el mundo occidental y la psique occidental están yendo. Se está construyendo aquel templo del sueño jungiano; los cimientos están ahí; estamos trabajando sobre nuestro pilar o nuestros tres pilares, el control primario, la inhibición y la dirección. Puede que sea un proceso muy lento, pero se está desarrollando colectivamente la estructura filosófica dentro de la cual el potencial de la Técnica Alexander podría reconocerse más plenamente.

Gracias.

Capítulo 8. Desarrollo de la destreza con las manos en la enseñanza

Artículo de John Nicholls publicado por Alexander Technique New York City, LLC 2005

8.1 Historia

F. M. Alexander dio muy poca información sobre cómo llegó a tener la destreza extraordinaria con las manos que impresionó a tanta gente a la que dio clases. Una insinuación que tenemos la menciona el libro de FRANK PIERCE JONES, *Libertad para cambiar*, donde el autor (en el primer párrafo del capítulo 5) cita a FM:

FM me dijo 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 o ajuste postural ordinario.

La otra información clave que FM nos dio es la frase, citada a menudo por los maestros de la primera generación, de que la práctica del “mono con las manos sobre el respaldo de la silla” proporciona todas las experiencias que se necesitan para usar las manos como un maestro.

El primero de los comentarios anteriores, el que trata sobre la inhibición, sugiere que tras empezar en sus primeros años de enseñanza a simplemente tirar y empujar a sus alumnos hacia un mejor alineamiento postural, FM se había dado cuenta de que podía aplicar el proceso indirecto de la inhibición y dirección para trabajar sobre sus alumnos. De esta manera durante la actividad de enseñar, estaría el mismo empleando el medio para mejorar el uso que él pretendía transmitir a sus alumnos, creando así una armonía entre sus instrucciones verbales y su guía manual.

El segundo comentario de arriba, sobre la practica del mono con las manos sobre el respaldo de la silla, nos muestra con más precisión cómo lograr esta armonía de la guía verbal y manual. Esta práctica es sobre integrar la acción de las extremidades con el soporte muscular del tronco y el cuello, de modo que el soporte postural y la respiración no queden comprometidos por la acción de las extremidades. En otras palabras, el Control Primario está funcionando bien, por lo tanto, la totalidad del cuerpo permanece más abierta y más sensible.

El mono le da a usted la postura de trabajo flexible que optimiza el tono y la eficiencia de la musculatura de soporte postural. Ejemplariza lo que FM llamaba “tirones antagonistas” (también llamados “oposiciones”) en los que las principales partes del cuerpo, particularmente la cabeza, pelvis y piernas tienden a apartarse entre sí para mantener el tono elástico en la musculatura que los une.

Manos sobre el respaldo de la silla le proporciona la capacidad de usar las manos y brazos como extensiones de la musculatura del tronco, usando aquella plataforma de soporte firme y elástico como fundamento para el uso sensible aunque activo de las manos para comunicar el buen uso a otra persona. Para diferenciar esta manera de usar las manos del apretado agarrar y aferrar al que estamos tan acostumbrados, Walter Carrington a veces solía referirse a esta manera de trabajar como “usar las manos como pies”. De bebés, todos usábamos las manos y brazos como “pies” para gatear y algo de aquella conexión directa desde las manos abiertas hasta la totalidad del sistema de soporte corporal es necesaria para la buena calidad de la enseñanza de Alexander.

Así que durante un programa de formación de maestros de tres años, hay una lenta progresión para desarrollar esta habilidad. Durante los primeros dos años, esto puede parecer algo artificial y repetitivo, pero es el ensayo necesario de elementos simples, con gran atención al propio uso en el proceso, lo que capacita al maestro en formación en el tercer año a hacer la transición vital a trabajar fluidamente y añadiendo explicaciones/instrucciones verbales sin perder su coordinación subyacente.

8.2 Instrucción práctica y trabajo de curso

8.2.1 Perspectiva general

A lo largo de los tres años de formación, los estudiantes tendrán, varias veces por semana, un “grupo de poner-manos” supervisado por uno de los maestros mayores. Si es posible, este incluirá un grupo de tres estudiantes de un nivel de formación similar, es decir, todos del mismo año y sólo uno o dos trimestres de diferencia en ese año. La ventaja de los grupos de tres alumnos es que un estudiante es el “sujeto” sobre el que se practica; otro estudiante es la persona que practica la destreza de poner-manos; y el tercer estudiante puede poner una mano sobre uno de los otros dos para aprender mediante la sensación y observación los cambios sutiles que puede que estén teniendo lugar al guiar el maestro supervisor el pensamiento (la inhibición y dirección) del estudiante que practica la destreza. (Este programa estructurado se basa en los once años de trabajo de John Nicholls como asistente de Walter y Dilys Carrington y su consiguiente desarrollo posterior del planteamiento estructurado durante dieciséis años dirigiendo los cursos de formación de maestros en Melbourne, Australia, en Brighton, Inglaterra, y en Nueva York, EE.UU.)

Desarrollar la destreza con las manos es una progresión paso a paso, bien entrenada, en cierto modo como un músico aprendiendo y practicando escalas y ejercicios de dedos hasta que se convierten en una segunda naturaleza y la atención se hace más libre para enfrentarse a las demandas de una situación de enseñanza.

Dicho con sencillez, usted debe aprender a producir en sí mismo ese modelo de uso de “manos como pies” practicando el mono y manos sobre el respaldo de la silla. Luego usted debe aprender a conseguir y mantener eso con las manos sobre otra persona en una situación sencilla tal como mientras esa persona está acostada en semisupina. Luego usted aprende a conseguir y mantener ese modelo del uso con las manos sobre otra persona mientras está de pie o sentada y a partir de ahí continuar ese modelo de uso mientras usted mantiene las manos en buen contacto con la otra persona al ella moverse. Esto ocupará mucho del trabajo de poner-manos en el primer año de formación. La siguiente etapa es mantener ese modelo de uso a través de sí mismo mientras usted inicia el movimiento en otra persona, y más tarde soporta y controla ese movimiento, por ejemplo al sentar y levantar de la silla, o el movimiento de un brazo o pierna sobre la mesa. Esto ocupará mucho del trabajo de poner-manos en el segundo año de formación.

En cada etapa, el énfasis principal está en el propio uso del maestro del estudiante: “no-hacer” en lugar de “hacer”, en el sentido de que usted está cuidándose de sí mismo en lugar de intentar “fijar” a su estudiante. Las acciones que un maestro de Alexander efectúa son relativamente sencillas comparadas con algunas técnicas más directamente manipulativas, pero es la calidad con que se efectúan estas acciones sencillas lo que sutilmente comunica el buen uso al estudiante.

8.2.2 Trabajo de curso y metas del primer y segundo año

La mayoría de grupos de poner-manos del primer año se dedicará a aprender a mantener la calidad de la atención e intención que llamados dirigir, y a reconocer que pensar tiene realmente influencia sobre los músculos. El maestro supervisor estará guiando a los estudiantes con las manos sobre cada uno de los demás en situaciones muy sencillas, pidiéndoles que proyecten los mensajes directivos a las diferentes partes del cuerpo y dándoles la realimentación necesaria al empezar eso a tener efecto. De esta manera, los estudiantes de primer año están aprendiendo a pensar clara y fiablemente por sí mismos. Puede que algunos estudiantes sean más rápidos que otros en esto, pero si confían en el proceso de pensar (dirigir), su propia coordinación y su propio uso mejorarán y ellos desarrollarán gradualmente un registro sensorial más preciso.

En el segundo año de formación, este registro sensorial mejorado hace posible sentir más de lo que está pasando en el estudiante sobre el que usted tiene las manos. Los grupos progresan a variaciones más exigentes del trabajo de silla y mesa, pero aún con el énfasis puesto en mantener su propio uso al practicar estas

Trabajo de curso y metas del primer y segundo año

variaciones. Cada nuevo paso hacia delante irá seguido a menudo de repaso de los procedimientos previos más sencillos, para asegurar que no se pierdan los fundamentos al añadir elementos nuevos.

8.2.3 Trabajo de curso y metas del tercer año

En el año final de formación, tras tanto énfasis en “no-hacer”, usted empieza a apreciar que en esta manera de trabajar no hay ninguna separación real entre “hacer” y “no-hacer”, exactamente igual que no hay separación clara entre hacer y sentir. Al usar las manos más activamente para mover, levantar y sostener al alumno, usted está descubriendo cómo el hacer puede surgir de un fundamento de no-hacer, y cómo esta nueva forma de acción permite a sus manos y a la totalidad del cuerpo permanecer sensiblemente abierto a sentir lo que está pasando en su alumno ya estén sus manos quietas o activas. En la clase usted está concordando con la definición de equilibrio del profesor Raymond Dart: “cuando el aparato neuromuscular reflejo del equilibrio corporal está integrado con el aparato neuromuscular del movimiento no-reflejo, con propósito o intencionalidad.” (RAYMON A. DART, *Destreza y equilibrio: Artículos sobre destreza, equilibrio y la técnica de F. M. Alexander*, 5.1 párrafo 5.) Sus movimientos intencionales (con propósito) para usar las manos para guiar al alumno para mejorar el uso, no están interfiriendo con el aparato neuromuscular reflejo del equilibrio corporal de usted.

A veces, usted estará comunicando con las manos en silencio la calidad de su propio sistema neuromuscular al alumno simplemente estando presente, abriéndose sobre y dentro del alumno como un enlace entre sus dos sistemas nerviosos. Otras veces, puede que usted esté moviendo más activamente al alumno u ofreciendo un poco de ese soporte físico que la propia musculatura del alumno aún no es capaz de aportar, mientras mantiene aún ese enlace entre los dos sistemas nerviosos. En estas situaciones, por usar una analogía vocal, usted está susurrando sugerencias al oído del alumno, no gritando órdenes durante un desfile. Usted está empleando delicadamente lo que Dart describía hermosamente como “proceso de manipulación inhibitorio y educativo” (RAYMON A. DART, *Destreza y equilibrio: Artículos sobre destreza, equilibrio y la técnica de F. M. Alexander*, 4.1 párrafo 3); está ayudando al alumno a dejar (“inhibitorio”) de echarse abajo de maneras aún raramente conscientes para él, pero él puede volverse más consciente de ellas (“educativo”) por contraste entre su uso habitual y el nuevo uso que usted está facilitando en él.

Concurrentemente durante el tercer año de formación, usted estará considerando qué tipo de instrucción y explicaciones verbales dar a su alumno. Enfrentarse con un nuevo alumno expectante puede ser estresante y si usted se está esforzando en pensar qué decir, la atención a su propio uso puede que disminuya. En momentos así, el trabajo disciplinado de dos años y más practicando destrezas sencillas mientras se presta atención a sí mismo, demostrarán ser un fundamento inestimable. Similarmente, ensayar un poco las explicaciones verbales durante la formación, antes de enfrentarse con la realidad de un nuevo alumno, le proporciona un fundamento para comunicarse verbalmente y así usted no tiene que considerar cuidadosa y racionalmente cada detalle al seguir con ello. De este modo, usted puede llegar a aquella armonía entre las instrucciones verbales y la guía manual que estamos buscando.

Capítulo 9. En memoria y aprecio de Walter Carrington fallecido el 7 de agosto de 2005

Artículo de John Nicholls publicado en *STAT News* en octubre de 2005



La primera vez que asistí al curso de formación de maestros de la calle Lansdowne de Londres en 1973, quedé asombrado por la calma y amable proceder de Walter y la sensación de que ahí había un hombre con gran profundidad de conocimiento en este misterioso asunto, la Técnica Alexander. Yo estaba en tal estado personal de inquietud en ese momento que ni siquiera era consciente realmente de su maestría como maestro de la Técnica, pero las horas de formación cada día eran un oasis de orden y tranquilidad en mi vida por lo demás desordenada.

Al ir avanzando en la formación y luego trabajando como maestro ayudante durante muchos años en la calle Lansdowne, llegué a valorar y apreciar cada vez más, junto con su inmensa destreza en la enseñanza, aquellas cualidades personales. Tanto que cuando un visitante me dijo una vez al final de un día de clase: “Me gustaría mucho saber que hay tras esa máscara de benevolencia”, sólo puede responder: “He estado a su alrededor cinco días por semana durante más de diez años y realmente creo que tras esa máscara de benevolencia hay un hombre verdaderamente benevolente.”

Esa palabra, benevolencia, inevitablemente surge cuando cualquiera que conoció a Walter habla de él. Fue utilizada en el título bajo su foto en la página necrológica del *Times of London* (11 de agosto de 2005). Benevolencia es una actitud positiva hacia alguien. Parecía acompañar a una actitud de propia aceptación y satisfacción con su propia vida. Una vez le pregunté si eso venía de toda una vida poniendo en práctica la Técnica Alexander. Él se rió cordialmente y luego replicó: “Bien, ¡no sé qué otra cosa podría ser!” A veces, estando de pie cerca de él mientras él daba turnos en el curso de formación, esta cualidad era casi palpable, irradiando de él como un campo de energía personal.

Un día, mientras me estaba dando un turno en clase, Walter repitió un dicho que había oído en algún sitio: “Dicen que todos los hombres sabios son de la misma religión. Pero qué religión es esa, ningún hombre sabio se lo dirá nunca.” En las tradiciones religiosas esa cualidad maravillosa de aceptación y benevolencia que Walter transmitía a todos los demás podría llamarse amor impersonal. Sé que tras abandonar su interés precoz por unirse a los jesuitas, Walter no se casó con ninguna religión. Pero bajo el alcance de alguna religión, o de ninguna, el amor impersonal es una aspiración y logro notablemente altos.

Naturalmente que esta cualidad también mejoraba la maestría de sus manos. Mediante la experiencia repetida de sus manos, llegué a entender que para cambiar, se debe ser capaz de aceptar cómo se es como punto de partida y sentir que se es aceptado es una gran ayuda en ese proceso. A menudo en los turnos de dos minutos que él nos daba a todos nosotros, a maestros y estudiantes igualmente, cada tarde, yo sentía al llegar sus manos primero sobre mí, una ampliación inmediata de mi propia sensación de mí mismo. Mi patrón subyacente profundo del uso llegaba más claramente a mi conciencia. Y había también una sensación de tono subyacente de “Está bien ser quien eres”. O, como le oí decir a menudo a Walter: “Si usted se ha hecho consciente de que está poniéndose rígido y echándose abajo, lo primero a hacer es decirse a sí mismo, bien, eso es lo que hay”. Naturalmente, entonces paradójicamente se volvía posible considerar que cambiar también estaría bien. De esta manera, Walter nos transmitía que la aceptación y la aceptación de uno mismo eran cruciales para la práctica de la inhibición y dirección.

De vez en cuando he oído a Walter decir que hacia el final de la vida, FM se dio cuenta de que la gente asimilaba mucho menos el contenido de lo que él decía que la manera cómo lo decía, más, naturalmente, la calidad de la experiencia que la gente obtenía de sus manos. A veces en mi segundo año de formación, tenía una experiencia vívida de cómo podría haber sido eso. Al darme Walter un turno un día en clase, trabajando con las manos sobre mis costillas inferiores, mi respiración de repente se volvió incontrolablemente temblorosa y la congoja mantenida profundamente estalló saliendo de mí en forma tanto de sollozos como de risa

En memoria y aprecio de Walter Carrington fallecido el 7 de agosto de 2005

histérica. El pánico incipiente era disipado por las manos poderosas pero amables de Walter sosteniéndome y la manera de total aceptación y seguridad en que él decía repetidamente: “Es el diafragma, John. Sólo es el diafragma.” Mirando atrás, pienso que él podría haber dicho absolutamente cualquier cosa en ese momento. Lo que contaba no eran las palabras, sino el mensaje de aceptación tranquilizantemente afable transmitido por cada faceta de su ser.

Algunos años más tarde, cuando yo estaba enseñando en la calle Lansdowne y el productor de un documental planeado de la televisión británica me consultó sobre la Técnica Alexander, lo llevé a entrevistar a Walter esperando que diera un papel a Walter en la película. Más tarde, el productor decidió dar el papel a otro maestro de la primera generación y yo le transmití esta nueva a Walter disculpándome un poco. Su respuesta fue muy característica: “¡Cielos, no se preocupe por ello! Usted sabe que no estoy interesado lo más mínimo en tales cosas.” Y no lo estaba. Lo que lo hacía un maestro maravilloso era en parte que de verdad él no estaba interesado en ser visto como un maestro maravilloso. Usted sabía que él estaba trabajando para ayudarlo, no para impresionarlo. Esto era visible también en su generosidad respondiendo preguntas. Algunos maestros importantes de muchos campos sucumben un poco a la tentación de mantenerse algo apartados para crear un aura mística que mejora su poder personal. Nunca vi ni rastro de eso en Walter. Cuanto más hábil te volvías para articular preguntas precisas sobre la enseñanza, más plena y libremente compartiría él su conocimiento y experiencia.

En 1988, cuando yo estaba viviendo y trabajando en Melbourne, Australia, Walter y Dilys vinieron de visita. Arreglamos que Walter diera una conferencia pública sobre F. M. Alexander en la Universidad de Melbourne. Como era el lugar de nacimiento de la Técnica Alexander, varios cientos de personas acudieron a oírle hablar sobre este trabajo que se había originado en su ciudad. Walter hizo una bonita disertación retratando algo del carácter de FM así como la naturaleza de sus descubrimientos. Los maestros estaban sentados allí sintiéndose muy complacidos con cómo estaba yendo el asunto, cuando alguien se puso en pie entre el público y empezó a hablar fervientemente sobre su propia experiencia de una visita a la calle Lansdowne de Londres y sus propias opiniones sobre la Técnica Alexander. Estas opiniones eran algo excéntricas, no realmente lo que aquellos de nosotros que estábamos enseñando en Melbourne hubiéramos querido que una gran asamblea de nuestros conciudadanos oyera como primera impresión de la Técnica. Estábamos en un aprieto. Queríamos que esta persona se sentara y dejara de hablar.

Walter se sentó sobre la tarima escuchando con aquella misma aura de aceptación calmada y benevolencia que él portaba a toda su vida. Parecía que él no permitía ni a una molécula de incomodidad o desaprobación entrar en su ser. Cuando la oradora espontánea hubo terminado, le agradeció su contribución con genuina afabilidad. Se permitió una última pregunta del público y Walter fue retado a demostrar el levantarse de una silla con buen uso. Él sonrió al retador mientras se sentaba y hablaba de lo difícil que tal petición podía ser y lo consciente que le hacía de todas las posibilidades de estar nervioso con tanta gente mirándolo al ser examinado en este escenario tan público. Y entonces se levantó y ligera y fácilmente poniéndose en pie con una sonrisa franca, honesta.

El decano de la Universidad de Melbourne, que nunca había visto a Walter antes de esta noche, cerró la sesión diciéndole al auditorio que esta noche habíamos disfrutado del privilegio de que la vida y obra de un gran hombre nos fuera descrita por otro gran hombre.

Gracias, Walter.

Capítulo 10. Neurociencia moderna y Técnica Alexander

Esta es una descripción de un taller presentado en la Asamblea general de AmSAT de 2007 por John Nicholls y la Dra. Glenna Batson, publicada originalmente en *AmSAT News*, verano de 2007. A diferencia de los dos artículos siguientes, este considera la Técnica a la luz de una moda reciente en neurociencia que quita importancia a la influencia de los reflejos y destaca el aprendizaje experimental.

Nicholls y Batson investigaron la suposición, ampliamente aceptada entre los maestros de Alexander, de que nuestro trabajo se basa en la existencia de un conjunto innato de reflejos posturales, los cuales, si no se interfiere con ellos, operarán con perfección prístina. Esta suposición hace tiempo que se usa para respaldar la frase de FM: “Si se deja de hacer lo erróneo, lo correcto ocurre solo.” La Dra. Batson distribuyó referencias a artículos que ilustran la tendencia en neurociencia de los pasados veinte años de apartarse de un modelo reflejo de equilibrio y coordinación.

Batson y Nicholls expusieron un modelo más orientado a sistemas que interactúa creativamente con el entorno, como opuesto a un modelo jerárquico de reflejos predeterminados. Explicaron que esto encaja con la neurociencia actual que dice que el equilibrio y coordinación humanos son demasiado sofisticados para que los reflejos innatos sean una explicación adecuada. En cambio, se considera que mucho más se aprende, así que la tendencia actual propone el desarrollo de una representación interna del cuerpo y su potencial de movimiento dentro del cerebro, al que usualmente se llama “esquema corporal”. Este esquema corporal se construye desde la infancia al aprender a equilibrarnos y coordinarnos respecto a los demás y a nuestro entorno.

Nicholls y Batson explicaron que para los maestros de Alexander esto presenta tanto un desafío como una oportunidad. El desafío es considerar cómo presentar la Técnica sin usar el “elegantemente sencillo”, pero quizá ahora desfasado modelo reflejo. La oportunidad es destacar los elementos educativos de la Técnica. Citando la “percepción sensorial engañosa” de FM, sugirieron que si el esquema corporal se aprende mucho, bien podría aprenderse algo inadecuadamente y podría, por lo tanto, con clases de Alexander, ser mejorado.

Luego ellos plantearon la cuestión: “Si la coordinación del equilibrio postural tiene más elementos aprendidos que reflejos, ¿cómo determinamos qué elecciones aprendidas son las más eficientes?” La respuesta proviene de FM. Nicholls citó de *CUV*: “Esto hizo que me diera cuenta de que 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, cuyo criterio es si esta forma de uso está interfiriendo con el empleo correcto del control primario.” (*CUV*, 1.1.10.)

Con ayuda de ejercicios experimentales y gráficos, Batson y Nicholls nos pidieron que imagináramos cómo este nuevo modelo podría ofrecer una nueva visión del proceso de aprendizaje que dura toda la vida. Un proceso de aprendizaje en el cual deberíamos decir: “Si se deja de hacer lo erróneo (es decir, aquellas cosas que bloquean la cabeza, comprimen la columna vertebral y estrechan la espalda), lo correcto ocurre solo (es decir, surgen opciones mucho mejores de su cerebro creativo)”.

Capítulo 11. Control primario: qué, por qué, cómo

Esta es una descripción de la clase de aprendizaje continuo presentada por John Nicholls en el Congreso Internacional de Técnica Alexander en Lugano, Suiza, en agosto de 2008.

Las descripciones escritas de F. M. Alexander del control primario incluyen referencias a otras partes del cuerpo además del cuello, cabeza y espalda. Por ejemplo, en su último libro escribió que el control primario implica “cierto uso de la cabeza en relación con el cuello y de la cabeza y cuello en relación con el torso y las otras partes del organismo” (*CUV*, 1.1.10). El profesor George Coghill en su Valoración (de los métodos educativos de F. Matthias Alexander), escribe sobre Alexander reeducando el uso de su cuello, espalda y extremidades (de Coghill) (*CUV*, Valoración, párrafo 11). En varios de sus libros, Alexander indicaba también que la rigidez del cuello podía ser causada por el mal uso de otras partes del cuerpo (*HSH*, 1.6.4 párrafo 22; *CCCI*, 4 párrafos 2 y 3; *USM*, 1932, 1, párrafo 32 y siguientes).

Esta clase de aprendizaje continuo empezó con la exploración del modo en que los procedimientos clave del trabajo Alexander ilustran esta relación inseparable entre el cuello, cabeza y espalda con las extremidades. El mono y el trabajo de silla, particularmente levantarse de la posición sentada a la de pie, ilustran cómo el uso de las piernas afecta al cuello, cabeza y espalda, y “manos sobre el respaldo de la silla” ilustra cómo el uso de las manos y brazos afecta al cuello, cabeza y espalda.

Empezamos con el mono para fomentar la firmeza elástica en el cuello y espalda (firmeza para sostener y elasticidad para respirar) y luego nos centramos en subir saliendo del mono. Esta acción sencilla pero profunda implica desdoblarse hasta la posición humana plenamente erecta sin disminución o torcimiento algunos de esa extensión elástica y firme de la espalda y cuello. En particular, es necesario desdoblar plenamente la parte delantera de las caderas para permitir a las piernas extenderse verticalmente bajo la cabeza, cuello y espalda sin que la pelvis y/o la zona lumbar sean echadas hacia delante-abajo dentro de las piernas. La pelvis sigue siendo parte de la espalda y no es sustituida por los muslos, y las piernas siguen estando subordinadas al soporte de la espalda y cuello y no se les permite dominar y por lo tanto oprimir la espalda, cuello y cabeza.

Cuando se entiende esto, tiene sentido la manera en que Alexander y muchos de los maestros de la primera generación levantaban a los alumnos de la silla. Cuando se pide al alumno que vaya atrás a la mano o brazo del maestro mientras apunta la cabeza hacia delante-arriba y no empuja con las piernas, se crean las condiciones para desdoblar al máximo la parte delantera de las cadera mientras los músculos del cuello y espalda están sosteniendo cabeza y tronco. No es simplemente una educación de cómo efectuar sin ayuda el movimiento cotidiano de levantarse de una silla: la manera exacta en que usted debería hacer eso en la vida cotidiana variará según los muchos factores, es decir, el peso de la silla, cuán atrás usted está sentado, las proporciones concretas de su cuerpo, etc. Lo más importante es que esta manera de levantarse con la ayuda de un maestro proporciona una educación neuromuscular en la experiencia del óptimo desdoblarse con el cuello, cabeza, espalda y piernas integrados.

Esto tiene interesantes paralelos con el desarrollo infantil y también con la doma de caballos. El niño recién nacido no puede sostener la cabeza o el tronco para nada. Pronto desarrolla suficiente tono y coordinación musculares en el cuello para sostener la cabeza y mirar al mundo de alrededor. Luego desarrolla suficiente tono y control de los músculos de la espalda para sostener el tronco y permitir al niño sentarse en el suelo sin ayuda de las manos, liberando así las manos para explorar el mundo de su alrededor. A continuación, el gateo empieza a organizar las piernas con la musculatura de sostén de espalda y cuello, y aparecen las cuclillas que conducen a los primeros intentos del niño de desdoblarse desde las cuclillas hasta el pleno enderezamiento, usualmente acompañado de gran deleite en esta nueva visión del mundo.

Así que hay aquí una secuencia de coordinación: músculos del cuello para sostener la cabeza, músculos de la espalda para sostener el tronco y músculos de las

Control primario: qué, por qué, cómo

piernas a coordinar con la espalda, cuello y cabeza para lograr el enderezamiento pleno y permitir al niño ver mejor y explorar el mundo. Las piernas están integradas con el cuello, cabeza y espalda, así que la energía hacia arriba, generada por el contacto con el suelo y orientada por la intención expresada con la cabeza y las manos, fluye sin impedimento por la totalidad del cuerpo.

Similarmente, en la doma del caballo, para ayudarlo a recuperar el equilibrio y coordinación óptimos tras haber sido estos alterados por el proceso de aprender a llevar al jinete. Los músculos del cuello del caballo deben ser entrenados en el tono elástico alargado de modo que no eche el cuello abajo dentro de la cruz (zona de los hombros en el caballo) y la cabeza debe estar libre para flexionarse sobre la articulación atlantooccipital. La espalda ha de expandirse a lo largo y ancho bajo la silla para sostener al jinete mientras permite el movimiento libre de las costillas para respirar y las patas deberían moverse como continuaciones de la espalda. Los cuartos traseros (la pelvis y las patas traseras) deben estar integrados con la totalidad de la espalda para que así la energía para el movimiento hacia delante pueda fluir suavemente desde las patas traseras por la espalda, a lo largo de la columna vertebral y salir por la coronilla (la articulación de la cabeza y el cuello). Idealmente, la intención y la energía fluyen desde la potencia de los cuartos traseros a través del sostén elástico de la espalda y salen por el cuello y la cabeza, sin que se lo impida desarmonía alguna en la musculatura del caballo.

Claramente, FM sabía mucho de caballos; sabemos que se crió con caballos y continuó siendo un apasionado jinete y asistiendo a las carreras de caballos toda su vida. En una clase privada, Margaret Goldie me mencionó que Alexander le dijo que aprendió mucho de la observación de los animales, especialmente de los caballos.

Tras el mono, pasamos a ver cómo “manos sobre el respaldo de la silla” examinaba el uso de manos y brazos respecto a la musculatura de sostén del cuello y espalda. El mantener los dedos rectos sobre el respaldo de la silla exige algo de tono activo en las manos, mientras que la dirección de las manos (un “tirón” de soltura y alargamiento a los codos y la parte superior de los brazos y hombros soltándose para ensancharse alejándose entre sí) pide deshacer a lo largo de toda la musculatura que habitualmente activamos excesivamente al usar las manos. Eso incluye a los flexores de los antebrazos, bíceps, pectorales y dorsales anchos, y no sólo el cuello. De esto podemos aprender cómo usar las manos sin degradar nuestra relación cabeza-cuello-espalda. Igual que vimos antes con las piernas, no se permite a los brazos dominar y oprimir la espalda, cuello y cabeza. En el proceso también, como Alexander señala en *CCCI* (2.4.8 párrafo 28) la totalidad de la caja torácica es flexible y está disponible para la respiración en lugar de ser estrujada por los músculos que conectan la parte superior de los brazos y hombros a ella.

Practicamos sostener y desplazar objetos tales como una botella de agua, un libro y un bolso. Agarrando “suave y firmemente” como Alexander escribió sobre manos sobre el respaldo de la silla en *CCCI* (2.4.8 párrafo 14), sin acortarse desde la muñeca hasta el codo y sin estrujar la parte superior de los brazos y hombros dentro de la caja torácica y el cuello.

Observamos cómo esta aplicación de las direcciones de “manos sobre el respaldo de la silla” permite a los brazos ser canales abiertos desde las manos hasta la espalda. Si se está sentado mientras se hace esto, se estimula la musculatura de sostén de la espalda al pasar el peso o la presión (por pequeña que sea) del objeto en contacto con la mano por los brazos y hombros hasta el tronco y sigue hasta los huesos de sentarse (isquiones) sobre la silla. Si usted está de pie y puede incorporar la comprensión del mono o levantarse de la silla, las piernas también se convierten en canales abiertos entre la espalda y los pies sobre el suelo. Entonces, el peso o presión del objeto pasa por las caderas, piernas y pies. La apertura de los pies sobre el suelo, como la extensión de la base de la pelvis sobre el asiento de una silla, estimula la musculatura de sostén de la espalda y cuello. Walter Carrington llamaba a esto “usar manos y pies”. Hay integración de las funciones de sostén y movimiento y, como en un caballo bien equilibrado, hay coherencia de intención y energía. Finalmente, aplicamos el mismo principio a levantar y desplazar el brazo de un alumno y levantar a un alumno de la silla.

Control primario: qué, por qué, cómo

Esto ilustra por qué se informa de que Alexander le había dicho a alguien de la primera generación de maestros que la práctica del mono con las manos sobre el respaldo de la silla le proporciona toda la experiencia que usted necesita para usar sus manos como maestro.

La polaridad de hacer y no-hacer en nuestro trabajo a menudo desconcierta a nuestros alumnos particulares y maestros en formación. Pienso que este tipo de progresión ayuda a aclarar cómo aprendemos a inhibir las respuestas habituales y redirigir nuestra energía neuromuscular para abrirnos a la expansión integrada plena (no-hacer). Pero esta expansión integrada del no-hacer debe ser puesta en actividad, usando manos, brazos, piernas, voz, etc., sin comprometer el sostén elástico procedente del cuello y espalda y la movilidad torácica para respirar. Goddard Binkley, en su narración de las clases y la formación con Alexander, se refiere a esto como “el hacer-en-armonía con el funcionamiento-integrado de sí mismo” (GODDARD BINKLEY, *El sí mismo en expansión: Cómo la Técnica Alexander cambió mi vida*, 2, 7 de abril de 1952, último párrafo), pero una descripción más sencilla podría ser hacer basándose en no-hacer.

De este modo, nosotros como maestros estamos literalmente incorporando la inhibición y dirección conscientes; estamos eligiendo organizar y canalizar nuestra energía de maneras que nos mantienen abiertos y expansivos, maximizando la elasticidad antigraavitatoria de la estructura humana, permaneciendo abiertos de modo que podemos respirar libremente y notar sensiblemente lo que está pasando tanto en nosotros mismos como en nuestros alumnos. Cuando practicamos esto por parejas, es obvio que ser tocado, sostenido y desplazado por alguien que está empleando esta expansión integrada fomenta esta misma expansión integrada en el receptor. Por ejemplo, que alguien, cuyos brazos y piernas *no* son canales abiertos entre las manos, pies y espalda, te levante el brazo, tiene un efecto puramente local sobre tu propio brazo u hombro. Pero que alguien, cuyas extremidades *son* canales abiertos, es decir, extremidades que integran las manos y pies con el cuello y espalda expansivos, te levante el brazo tiene un efecto mucho más global por la totalidad de tu cuerpo. Es como si la totalidad del “sistema coordinador” del maestro estuviera hablándole a tu sistema coordinador, dándote información sensorial sobre cómo usar el brazo en el contexto de esa posición relativa de cabeza, cuello, espalda y extremidades que FM llamó control primario.

En el comité de neurociencia del congreso, la profesora Lucy Brown se refirió a esto como una especie de “contagio sensoriomotor”, haciendo una analogía con la descripción de la Dra. Tanya Singer del “contagio emocional”. Sabemos confiadamente cómo producir este efecto de la expansión integrada tanto en el maestro como en el alumno. Quizá para el siguiente congreso, alguien será capaz de mostrarnos datos neurocientíficos objetivos de este fenómeno notable. Pero producir esta expansión integrada requiere comprenderla, lo cual a su vez usualmente requiere alguna experiencia de ella. Sólo inhibir *per se* no es probable que la produzca plenamente; ni tampoco proponerse levantar o levantar sin comprender cómo la totalidad de la espalda, tórax y extremidades están implicadas. Los procedimientos sencillos de Alexander pueden producir la experiencia requerida y con ella llega la comprensión que hace la experiencia repetible y accesible sin la ayuda constante de un maestro.

Capítulo 12. En memoria y aprecio de Dilys Carrington

Artículo de John Nicholls publicado en *AnSAT News*, primavera de 2010

En 1976, cuando nos llegó la hora a un compañero del curso de formación y a mí de empezar a enseñar, Dilys Carrington nos dijo: “Tengo un par de nuevos alumnos esperando a que ustedes los cojan. Vendrán la semana próxima a empezar con ustedes”.

Nos entró pánico. Mientras que éramos capaces de dar un turno razonable a otros estudiantes de la formación, sentíamos que teníamos muy poca idea de cómo manejar la práctica de dar toda una clase a alguien que fuera totalmente nuevo a esto. Así que importunamos a Dilys con preguntas y peticiones de ayuda, y ella respondió maravillosamente. En grupos extra improvisados de poner manos, nos mostró una amplia variedad de maneras de usar las manos que habíamos aprendido hasta entonces y en respuesta a nuestras ansiedades sobre coger un nuevo alumno, nos permitió observar varias veces como ella daba primeras clases a estudiantes nuevos. Más tarde, ella a veces nos tendría ayudándola en sus clases, lo cual nos ayudaba enormemente. Dilys hacía todo esto con gracia, buen humor y provisión abundante de su propio entusiasmo por el trabajo.

Este parecía ser el momento en que ella estaba llegando a su propia madurez como maestra de Alexander, excitada por el trabajo y entusiasmada por comunicar sus propios descubrimientos. Walter Carrington nos había formado en los principios básicos de cómo usar las manos como maestros de Alexander, pero Dilys, quizá porque ella recordaba aún claramente sus propios primeros tiempos como maestra, era más capaz de relacionarse con nuestras dificultades como principiantes y ayudarnos en aquella transición de estudiante a maestro. Pronto estuvo dando regularmente grupos de poner manos para todos los estudiantes de la formación.

Pocos años después, el curso de formación de la calle Lansdowne se amplió para incluir un programa aparte para los estudiantes de primer año y Dilys se encargó de ello. En ese momento ella era capaz de aportar su inteligencia analítica al proceso práctico de la formación desarrollando un planteamiento estructurado y paso a paso para desarrollar la destreza del trabajo de poner manos. No soy consciente de que esto se hiciera antes con el grado de detalle que Dilys desarrolló, y ciertamente no dentro de aquellos cursos de formación basados en el planteamiento de Carrington de la enseñanza. Dilys Carrington tuvo pronto un programa de primer año de grupos de poner manos en el cual cada semana se desarrollaba a partir del trabajo de las semanas anteriores de una manera elegante y sistemática. Su programa proporcionaba a los estudiantes de la formación un fundamento sólido a partir del cual ellos podían continuar desarrollando sus destrezas de poner manos con confianza. Como ella decía, era una educación del pensamiento, diseñada para desarrollar su “músculo de pensar”, lo cual claramente significaba mantener las manos conectadas a una espalda alargándose y ensanchándose continuamente.

Este programa, documentado por [Carolyn Nicholls](#) tras un año de estudiar íntimamente con Dilys, dio como resultado su artículo adjunto: *Notes Towards a Method of Training Alexander Technique Teachers, 1986*. La reedición posterior de 2001, contiene comentarios de otros maestros de estudiantes de la formación que habían adoptado el programa de Dilys y lo habían incorporado a sus propios cursos de formación, y había más maestros además de aquellos mencionados en la reedición (hay ahora disponible una nueva versión de 2013).

En los años siguientes, el ejemplo que Dilys nos dio ha inspirado a muchos cursos de formación de maestros de Alexander, usando su programa como punto de partida y desarrollándolo y adaptándolo (como ella misma lo desarrollaba y adaptaba). Aquellos de nosotros formados y que formamos de esta manera tenemos una gran deuda con ella por su destreza, inteligencia, entusiasmo y generosidad. Yo mismo tengo una enorme deuda personal con ella por toda su ayuda y estímulo a lo largo de muchos años por lo cual le estoy profundamente agradecido. Espero que su gran contribución al proceso de la formación de maestros será ampliamente reconocido y recordado así como sus destrezas de enseñanza, delicioso encanto y entusiasmo contagioso.

Capítulo 13. Explicación de la Técnica Alexander

Artículo de John Nicholl publicado en *AmSAT Journal*, primavera de 2014, ejemplar nº 5

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. Las explicaciones enfocadas en la conciencia pueden evaporarse en fuegos fatuos de filosofía neo-zen que nos dejan con una apariencia apenas distinguible 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.

Pienso que hacemos mejor en empezar modestamente con los elementos físicos únicos de la Técnica y subir a hurtadillas a la conciencia más tarde.

Otra dificultad es que 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 párrafo 16; véase la explicación en CCCI, 1.3 nota al párrafo 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 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 tosca 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. Nos ayudan 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” (llegando más lejos, preferiría llamarla “coordinación primaria” en lugar de “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

Explicación de la Técnica Alexander

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 en relación con el cuello y de la cabeza y cuello en relación con el torso y las otras partes del organismo... constituía un control primario de los mecanismos *como una totalidad*” (CUV, 1.1.10).

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 anatomistas y fisiólogos. Así que vamos a considerar 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 la espalda, tenemos un porte enderezado 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 erecto 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.

¿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 usted escribe en Google “Limitaciones del modelo reflejo postural de Sherrington”, encontrará 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.

Explicación de la Técnica Alexander

En su último libro, *La constante universal en la vida*, 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” (CUV, 1.1.10). 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”. El amarre elástico también favorece la transferencia más eficiente de energía entre brazos y piernas (o piernas, brazos, columna vertebral y cabeza, en muchos movimientos corrientes). Quizá lo que deberíamos recalcar en nuestro trabajo es la estabilidad apropiada en lugar de simplemente la libertad de movimiento.

En una carta a su amigo Mungo Douglas en 1942, FM escribe que en lugar de la expresión “con el cuello relajado” él preferiría: “empleando los músculos del cuello de forma que la cabeza pueda ir hacia delante-arriba” (carta del 2 de junio de 1942 de FM a Mungo Douglas citada en AYC, 1.15.3 nota 3). Esto implica una coordinación muy compleja de los músculos del cuello y probablemente de todos los músculos espinales, en la cual el equilibrio hacia delante-arriba de la cabeza es quizá más un efecto que una causa. Pero ayuda también recordar aquí que hay una diferencia entre la mejor descripción de lo que está pasando y las instrucciones pedagógicas más eficaces para hacer que ello ocurra.

Hay una diferencia entre la mejor descripción de lo que está pasando y las instrucciones pedagógicas más eficaces para hacer que ello ocurra

¿Cómo podemos juzgar si nosotros o algún otro, estamos logrando algo cercano al amarre elástico? Bien, los criterios son obvios. Si usted puede alcanzar fácilmente su altura plena natural con la elasticidad plena natural de la columna vertebral, y si usted puede 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, usted está bien soportado sin comprometer el buen movimiento y la respiración; de hecho, usted está mostrando una buena coordinación general. De esta manera la libertad del cuello, equilibrio de la cabeza y apertura de la espalda son 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.

Capítulo 14. Nueva visión de la Técnica Alexander

Presentación de John Nicholls en la conferencia anual y reunión general de AmSAT (ACGM) del jueves 12 de junio de 2014 en Long Beach, CA; publicado en *AmSAT Journal* n° 6, otoño 2014, páginas 48 a 53.

14.1 La lista con A: Una aventura en perspectiva

Muchas gracias a todos y a los organizadores por honrarme pidiéndome que haga esta presentación. Es un honor, aunque también es estresante. El tema de la totalidad de la conferencia es, naturalmente, “Sin complicarlo”. Y cuando me pidieron que hiciera esta presentación, me pidieron que hablara fiel a este asunto. No obstante, he encontrado muy difícil hacer eso, así que me temo que no va a ser enteramente simple. Eso se debe en parte a que algo que me interesa y fascina cada vez más sobre la Técnica no es sólo lo simple que es, sino lo extraordinariamente profunda que es en su capacidad de afectarnos a niveles muy, pero que muy profundos. Si ustedes la practican de verdad, si realmente la ponen en práctica, se convierte en una práctica de *incorporación*, así que sólo vamos a considerar lo que eso podría significar.

También, algo curioso ocurrió al empezar yo a ponderar esto. Todo un aluvión de palabras clave cruzaron por mi mente, todas empezadas por la letra “A”. Así que podrían decir que la presentación de esta noche llega a ustedes por cortesía de la letra A.

¿Qué tipo de palabras? Bien:

- Alexander, obviamente
- Conciencia [Awareness], obviamente
- Adaptabilidad, una cualidad humana muy importante
- Anticipación, como al aprender a anticipar la alteración del equilibrio
- Automático, como en el término técnico “respuestas posturales automáticas”
- Actitud, una palabra que me gustaría que alcanzáramos
- Analogía, otra palabra favorita mía relacionada con Alexander
- Aspiración, una palabra que pienso que tiene gran resonancia cuando hablamos sobre la dirección
- Antagonista, como en tirones antagonistas
- Aceptación, como al aprender a vivir con cualidades antagonistas
- Arte, como en Artes y ciencias, y en Artesanía.

Así que voy a usar esas palabras clave como indicadores de ahora en adelante.

14.2 Respuestas posturales automáticas

Pienso que podemos saltarnos las palabras Alexander y Conciencia. Pasemos a *automático* como en las respuestas posturales automáticas. En el último número del

Respuestas posturales automáticas

AmSAT Journal encontrarán algunos artículos (yo mismo escribí uno de ellos) tocando la cuestión de si estamos tratando con reflejos para la coordinación postural y del movimiento que ya están dentro de nosotros, prístinos, perfectos y presentes desde el nacimiento en todos nosotros, funcionando bien cuando éramos niños, que de alguna manera con nuestro comportamiento perezoso y probablemente licencioso hemos desarreglado realmente del todo. Y observen, en la literatura de FM, él tiene afición a palabras como “viciado” y “pervertido” (hay aquí algunos tonillos claramente morales). Así nos hemos metido en esta situación sorprendente en la que nos hemos apartado de aquella perfección inicial de la infancia. ¿Y cuántos miles de dólares o atrevámonos a decir decenas de miles, hemos pagado... y cuántos miles de horas hemos tenido todos que dedicar a erradicar de alguna manera aquellos malos hábitos y regresar a la perfección original?

Ahora bien, esto está en la naturaleza de lo que, sin ser peyorativo, voy a llamar un mito. Eso puede que suene peyorativo (la palabra mito podría ser interpretada con el significado de algo que no es cierto, que es una fantasía), pero durante mi primera visita a Estados Unidos aprendí una manera diferente de pensar en mito. Yo estaba enseñando por invitación de Michael Frederick en Ojai, California en un curso residencial. Yo estaba dando un discurso a los participantes en el curso, dando lo que yo pensaba que era una sencilla explicación anatómica de la Técnica. Un hombre que resultó tener formación médica, se acercó a mí después y me dijo: “Fue un mito encantador”. Quedé un poco trastornado por esto. Le dije: “¿Mito? Les estaba explicando hechos.” Me respondió: “¡Oh, vamos! No estoy intentando hundirle. Cada profesión, cada práctica tiene sus historias que nos contamos para explicarnos a nosotros mismos y naturalmente, para explicarnos también a los demás; pero en concreto, nuestros mitos son las historias que contamos para explicarnos a nosotros mismos.”

Pero contarnos el mito del niño perfecto tiene un efecto secundario desafortunado que yo he notado en mí mismo durante décadas y he descubierto recientemente cada vez más en las conversaciones con otros maestros. Hay un lado sombrío en esto: nunca parecemos alcanzarlo; nunca parecemos regresar a esta perfección. Estos malos hábitos nunca parecen desaparecer. ¿Qué es lo que está mal en nosotros? ¿Somos sólo patéticamente débiles comparados con el propio FM? Pienso que si hablan ustedes con la gente, muy en privado quizá, descubrirán que hay en muchos de nosotros (o ha habido o puede haber) trazas significativas de ansiedad interna, culpa e incluso un pequeño toque de vergüenza. “He sido maestro de Alexander todas estas décadas y estos hábitos aún no han desaparecido totalmente. ¿Qué ha ido mal? Aún no he recuperado sin esfuerzo el uso perfecto 24/7, el uno por ciento.”

Bien, he hablado también con maestros de yoga y, sorpresa, sorpresa, ellos tienen el mismo problema. Algunos de ellos tiene este pequeño secreto interno: están ahí arriba como parangones de su arte, esperando estar equilibrados y tranquilos en todo momento, pero interiormente no se sienten bastante arriba para ello. Luego, pienso que podría sernos de ayuda reconsiderar el modelo reflejo y la historia del niño perfecto concomitante, porque la ciencia está de verdad terriblemente viniendo en nuestra ayuda aquí en dos aspectos vitales.

El concepto de respuestas posturales automáticas como opuesto a reflejos permite el aprendizaje continuo, constante y progresivo.

14.3 Adaptabilidad y Anticipación

Cuando me encontré por primera vez con las respuestas posturales automáticas, tuve una reacción que muchos de ustedes probablemente tienen: “¡Oh, es sólo un sinónimo para reflejos! ¿Por qué piensan estos científicos, que cambiando su vocabulario pueden engatusarnos para que pensemos que están hablando de algo nuevo? Es realmente todo lo mismo dicho con palabras diferentes.” De verdad, ahora no creo que lo sea. El concepto de respuestas posturales automáticas, junto con algo llamado *preparación central*, realmente sí que nos proporciona mucho más un modelo de duración indefinida, en el cual nuestro sistema nervioso, incluso desde las primeras semanas y meses de vida, está continuamente aprendiendo, incluso al nivel de cuánto tono muscular necesita ser distribuido por la totalidad del cuerpo para cualesquiera acciones que deseemos efectuar. Podemos adaptarnos mucho más rápidamente a nuevos entornos que lo que los puros reflejos permitirían y aprender de la experiencia pasada de manera que podemos prepararnos por adelantado para las acciones que pudiéramos querer hacer. Está claro que la distribución del tono muscular es con mucho algo con lo que estamos tratando a nivel físico como maestros de Técnica Alexander y aunque todos hemos nacido

Adaptabilidad y Anticipación

con algunos reflejos básicos como punto de partida por decirlo así, también hemos nacido con la capacidad neurológica de modular, moderar y adaptar continuamente el tono muscular, no sólo en respuesta a las acciones que hacemos, sino por adelantado a ellas. Esto es lo que el Dr. Tristram David Martin Roberts del Reino Unido, autor de *The Neurophysiology of Postural Mechanisms* (Butterworths, Londres, 1978) y *Entender el equilibrio: Mecánica de la postura y la locomoción* (Chapman & Hall, Londres, 1995) y un defensor de la Técnica Alexander, llamó acciones preventivas anticipantes: no respondemos únicamente, también predecimos y ajustamos el tono de acuerdo con ello por adelantado a nuestros movimientos (TRISTAM D. M. ROBERTS, *Entender el equilibrio: Mecánica de la postura y la locomoción*, 6.38). Estudios científicos posteriores han formulado el concepto de *preparación central*, así que he aquí una descripción de 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, hacemos uso también 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. (TONY EVERETT y CLARE KELL, *Human Movement: An Introductory Text*, Churchill Livingstone, 2010.)

Cuando cojo el vaso de agua que hay sobre el podio frente a mí, el peso de mi brazo al ir hacia delante arrastrará la totalidad del cuerpo hacia delante. Así que incluso antes de que mi brazo y mano empiecen a moverse, la musculatura de detrás de las pantorrillas, bien por debajo del nivel de conciencia, obtiene un pequeño tono extra, porque yo estoy considerando alcanzar el vaso de agua; y también se implicarán otras preparaciones. Eso es mucho más sofisticado como modelo, pero también tiene esta ventaja de que es un modelo de aprendizaje de duración indefinida. Y a medida que continuemos, veremos lo importante que esto podría ser.

Así que estamos considerando un modelo de aprendizaje de duración indefinida más que el regreso de los reflejos incorporados y el mito del niño perfecto. Y como estamos aprendiendo continuamente, incluso como niños pequeños, estamos desarrollando eso que FM llamaba registro sensorial, cinestesia, percepción sensorial. La jerga moderna de ahora en la neurociencia es llamar a esto o bien esquema corporal o bien simplemente representación interna.

Los científicos que estudian estos asuntos aceptan ahora bien esto, aunque naturalmente, estos mismos estudios están evolucionando y adaptándose continuamente.

El tiempo en que la postura se conceptualizaba como reflejos anidados ha pasado. El tiempo en que la idea de un esquema corporal pueda ser expresada en términos de funcionamiento preciso aún no ha llegado. (ALAIN BERTHOZ, *The Brain's Sense of Movement*, Harvard University Press, 2000, página 231.)

Véase también VIKTOR GURFINKEL, *The Mechanisms of Postural Regulation in Man*, 1994; y JEAN MASSION, *Postural Control Systems in Developmental Perspective*, 1998 y *Why and how are posture and movement coordinated*, 2004.

Y una de las cosas muy atractivas desde nuestro punto de vista sobre un modelo de aprendizaje de duración indefinida y orientado al futuro es que aquellos de nosotros que aprendimos bien mal la primera vez, tenemos una segunda oportunidad y una tercera oportunidad y una cuarta oportunidad y una quinta oportunidad. Ustedes pueden continuar volviendo a aprender, siendo reeducados y pueden aprender cada vez mejor y mejor.

Así que pienso que ese es un aspecto útil a tener en cuenta, si más tarde de noche cuando están acostados en la cama esperando dormirse, tienen estos espantosos

Adaptabilidad y Anticipación

pensamientos remolineando sobre lo malas personas que son ustedes porque hoy era uno de esos días en que los malos hábitos regresaron y... ¡hay!, llevo en este trabajo... ¿cuántos años?

14.4 Hábitos inmortales

La otra manera en que la ciencia viene en nuestra ayuda está aquí mismo en el *Scientific American* de este mes (“Good Habits, Bad Habits”, *Scientific American*, junio de 2014). La historia de la portada trata toda sobre los hábitos, cómo los desarrollamos, etc. Una de las cosas clave que ha emergido ahora del mucho estudio de la neurociencia del hábito es, realmente, que FM estaba en cierto sentido equivocado en su creencia, parece, de que los viejos hábitos se deslucirán y desaparecerán. Los estudios científicos parecen demostrar que los vestigios en nuestro cerebro nunca desaparecen. Ahora, admitamos que estos estudios no son en seres humanos. Han estado usando principalmente ratas y ratones, concretamente ratas. Pero la mayoría de este tipo de investigación en el pasado resultó tener mucha relevancia para nosotros.

El hecho de que si se ha desarrollado un patrón de hábitos en un montón de ratas y luego se ha substituido enseñándoles otro patrón de hábitos, sólo cuesta un cambio muy pequeño en una parte muy pequeña de la neocorteza, la parte frontal del cerebro y en el artículo dice: “Los viejos hábitos vuelven en segundos.” Eso es un poco aterrador: ¡en segundos! Pero forma parte de nuestra experiencia; y una que necesitamos reconocer, tras años y décadas de práctica de la Técnica Alexander, es que si cierto estímulo les pilla desprevenidos, les toma por sorpresa cuando están cansados o estresados o su salud no es perfecta... pueden regresar a aquellos viejos hábitos en segundos.

La moral de la historia es: no se sientan culpables por ello. Ustedes no son malas personas. La ciencia está de nuestro lado.

Considerar una manera de explicarnos a nosotros mismos, un mito, si lo prefieren, que tiene más de aprendizaje de duración indefinida y orientado al futuro, y modelo de crecimiento al respecto, me recordó que Walter Carrington me dijo que él pensaba que la manera de FM de hablar sobre su trabajo, lo hacía parece como si FM creyera que podíamos conscientemente tocar la energía de crecimiento que alimenta nuestro crecimiento físico en los primeros 20 años o cosa así de nuestra vida. Ahora eso puede que suene un poco absurdo. El hecho es que tras sus primeros 20 años de vida, ustedes no crecen mucho nunca más, en ese sentido físico. Pero el crecimiento después de los primeros 20 años, va a tener que ser mucho más un crecimiento en concienciación y un crecimiento en destreza. La destreza en vivir.

Hay una frase de FM que he vuelto a recordar recientemente, una que no me sorprendió realmente cuando la oí por primera vez, pero parece que él solía referirse a las direcciones como: “Órdenes de guía conscientes.” A Margaret Goldie también le solía gustar usar esa frase. FM hace referencia también en varios de sus libros a la: “guía-control consciente” (véase *CCCI*, nota hacia el final del capítulo 1.2).

Lo que me gusta aquí es que la palabra guía va primero, no la palabra control. Estamos tan acostumbrados a oír control consciente y constructivo, control consciente. *Guía-control* consciente tiene un matiz diferente.

Pienso que esto es importante también para nosotros porque, de nuevo, ya que la ciencia, la filosofía y nuestra visión cultural general de la vida han evolucionado y cambiado desde los tiempos de FM, quizá la aparente oposición entre razón y emoción que encontramos en los escritos de FM ha sobrevivido a su utilidad en cierta medida. Sí, parece que es cada vez más evidente que estas dos funciones no tienen que ser vistas como opuestas entre sí. Puede que algunos de ustedes sepan que el trabajo de neurociencia de Antonio Damasio sugiere que alguien en quien las partes del cerebro más implicadas en el razonamiento están separadas de las partes que están más implicadas en la emoción (por un trauma en la cabeza y el cerebro) tiene gran dificultad para tomar decisiones (ANTONIO DAMASIO, *Descartes' Error*, Penguin Books, 2005). Luego, si ustedes fueran de verdad criaturas puramente racionales, podrían encontrarse con que ustedes no llegan muy

Hábitos inmortales

lejos realmente. Ustedes se quedan allí de pie indefinidamente debatiéndose sobre los pros y los contras de cada elección que pudieran ser capaces de tomar, pero nada ocurre para dar ese poco de peso extra a un lado del argumento sobre el otro.

14.5 Valoración

Ahora, si estamos guiando conscientemente nuestras acciones, nuestras respuestas a los estímulos de la vida, ¿cómo decidimos qué elecciones hacer? ¿Qué acciones efectuar en lugar de otras y cómo efectuarlas? Bien, en cierto sentido se trata de un tema enorme y se relaciona con el hecho de que a menudo se ve la Técnica o se la describe como una herramienta, un instrumento, un vehículo. Un vehículo que les conducirá donde quiera que quieran ir. En cierto sentido es un vehículo sin valor.

Dado un vehículo, ¿dónde quieren ir ustedes? ¿Cómo deciden eso?

Construimos durante toda una vida nuestro conjunto de valores. Construimos nuestros valores mediante las elecciones que hacemos, la gente con la que elegimos asociarnos más, como opuesta a la gente con la que elegimos no asociarnos, los libros que leemos, las películas a las que vamos, etc. Todas esas influencias a las que elegimos exponernos, es así como construimos nuestros valores y basándonos en ellos es como tomamos decisiones, de cómo responder, cómo actuar.

A un nivel realmente sencillo, físico, porque ustedes y yo, todos los que estamos aquí, hemos elegido hacer del “buen uso” en sentido Alexander, una parte importante de nuestro sistema de valores, al simple nivel de la respuesta física, podemos decir, “Bien, tomo mi decisión basándome en el conocimiento de que quiero actuar de tal manera que aún puedo permitir la libertad del cuello, el equilibrio libre de la cabeza, la descompresión de la columna vertebral, la longitud elástica natural y óptima de la columna, ensanchando y extendiendo por la espalda y los costados de modo que soy plenamente capaz de respirar.” En otras palabras, el Control Primario. En el último libro de FM, *La constante universal en la vida*, describe realmente el Control Primario como un criterio para *valorar* su uso. Un criterio para valorar si ustedes están actuando con buen uso o no (*CUV*, 1.1.10). Bonito y sencillo, a nivel físico: Necesito recoger algo del suelo o de un estante bajo, así que debería recordar permitir a las rodillas y caderas flexionarse, mantener la columna alargada, etc. O necesito alcanzar una bombilla para cambiarla, así que mejor que no eche la cabeza atrás o comprima y meta la zona lumbar de la espalda. Es bastante sencillo.

Pero todos sabemos que la Técnica infiltra nuestras vidas a un nivel mucho más profundo que simplemente cómo me doblo para recoger algo del suelo o cómo me estiro para cambiar una bombilla. ¿Cómo tiene aquellos efectos más profundos? Eso es algo que siempre me ha intrigado y confundido.

Para introducirnos más en eso, vamos ahora a sumergirnos en el terreno de lo oculto y estoy seguro de que eso causa una reacción en muchos de ustedes. En cierto porcentaje de ustedes habrá un pequeño hormigueo de excitación. En otro porcentaje de ustedes habrá un estremecimiento interno: ¡Oh no, eso no! El porcentaje variará un poco de la Costa Este a la Costa Oeste, ¡pero es mejor que yo no diga nada más al respecto! Para aquellos de ustedes que tuvieron un estremecimiento interno, suspendan la incredulidad, como dijo el poeta Wordsworth, y descubrirán que todo estará bien, así que sólo sopórtelo con paciencia.

En la tradición esotérica occidental, el más antiguo y más famoso dicho es: “Así en la Tierra como en el infierno”. Corto, sencillo, mordaz. Atribuido a un supuesto rey sacerdote egipcio llamado Hermes Trismegisto. El saber posterior dice que los textos atribuidos a él fueron escritos probablemente hace de 1.500 a 1.800 años, lo que no los data tan antiguamente como el antiguo Egipto, pero aún son bien antiguos; lo bastante antiguos. La tradición esotérica dice también que todo conocimiento está inscrito en un documento esotérico llamado Akashic Records, pero nosotros, los sofisticados del siglo XXI somos conscientes muy bien de que los Akashic Records son meramente un primitivo precursor de lo que ahora conocemos como Wikipedia. Así que busqué la frase “As above, so below” en Wikipedia. He aquí lo que nos dice:

Valoración

Todo lo que ocurre en cualquier nivel de realidad (física, emocional o mental), ocurre también en cualquier otro nivel.

Esa es una frase bien potente. No están mal, estos antiguos, realmente: tenían algo.

Así que aquí es donde entra una de mis palabras favoritas desde hace mucho tiempo: Analogía.

14.6 Analogía

Cuando hice un libro con Sean Carey en 1991 (*La Técnica Alexander: Conversaciones de John Nicholls y Seán F. Carey*) escribí que consideraba que el Control Primario era un nivel físico analogía de cosas que ocurrían también a otros niveles. Una analogía es una expresión en una forma de fuerzas o procesos que ocurren también en otras formas, niveles diferentes. Por ejemplo, en el reloj analógico, yo llevo uno, el movimientos de las manecillas es una expresión del movimiento o correr del tiempo.

Algo de esto está incorporado en nuestro lenguaje. Ya saben, realmente tenemos muchas expresiones físicas que tiene significados a otros niveles: Rectitud, por ejemplo. Rectitud tiene muchas connotaciones fuertes, incluso morales. Equilibrio y balance son palabras o conceptos que operan en todos los niveles, desde lo más físico hasta lo más metafísico. Y al decir esto, puedo estirarme y coger el vaso de agua que tengo delante, pero también decimos: “¿De qué está hablando este tipo? Apenas cojo lo que está diciendo.” Coger un concepto mental.

Para aquellos de ustedes que se estremecieron un poco cuando nos metimos en la tradición esotérica occidental y los Akashic Records y todas esas tonterías... Ahora consideren esta cita de un libro muy bueno de un hombre llamado Shaun Gallagher. (Tuve la suerte de conocerlo hace un par de años en la primera conferencia de Cognición incorporada y Alexander en París.) Shaun Gallagher es un filósofo que ha ayudado en el área de estudio llamada neurofenomenología, relacionando el estudio disciplinado de la conciencia subjetiva con las observaciones y métodos objetivos de la neurociencia. Así que Shaun es un filósofo moderno de la conciencia con un conocimiento profundo de la neurociencia actual y escribe y habla sobre cómo se incorpora la conciencia. Este libro se titula realmente *How the Body Shapes the Mind (HBSM)*. Luego, si “así en la Tierra como en el infierno” y todas esas tonterías esotéricas les producen estremecimientos, leamos un poco de literatura muy moderna de neurofenomenología:

El movimiento y el registro del movimiento en un sistema propioceptivo en desarrollo (es decir, un sistema que registra su propio automovimiento) contribuye al desarrollo autoorganizativo de las estructuras neuronales responsables no sólo de las acciones motoras, sino también de la manera en que llegamos a ser conscientes de nosotros mismos, a comunicarnos con los demás y a vivir en el mundo que nos rodea. En el plano cartesiano, el movimiento prefigura las líneas de intencionalidad, el gesto formula los contornos de la cognición social y, en ambas las maneras más generales y más específicas, la incorporación da forma a la mente. (*HBSM*, página 1.)

Esa es también una frase bien potente: así que pasamos del “así en la Tierra como en el infierno” y su ampliación de Wikipedia a Shaun Gallagher. Parecen estar hablando de lo mismo. ¡Quizá no es en realidad lo oculto para nada!

Al nivel de la relación entre razón y emoción, he aquí de nuevo a Shaun Gallagher:

Deberíamos añadir a todo esto que hay un consenso interdisciplinario emergente sobre la importancia de las emociones en la cognición. Damasio, recalcando el efecto de la emoción sobre la experiencia, discute los ajustes muscular-visceral-endocrinos que no son conscientes, pero que aun así dan forma a nuestra experiencia consciente... Los ajustes corporales a través de tales dimensiones viscerales y emocionales no son sólo “acompañamientos opcionales”, sino esenciales para la realización de la experiencia perceptiva. (*HBSM*, página 151.)

Y además:

Analogía

Varela y Dupraz... siguiendo el énfasis puesto en los últimos análisis de Husserl, reiteran la inseparabilidad de cuerpo, afecto y cognición vívidos. (*HBSM*, página 151.) (Francisco Varela, 1946-2001, fue la inspiración de la mayoría de la mente incorporada, la cognición incorporada modernas y los estudios neurofenomenológicos modernos.)

Cuerpo, afecto y cognición vívidos. Todo esto esta apuntando de nuevo hacia un modelo de aprendizaje y crecimiento de duración indefinida y orientados al futuro, y un modelo en el que la incorporación es un factor fundamental. Y con la incorporación llega esta siguiente palabra maravillosa con A, *Actitud*.

Antes de llegar a eso, notemos tan solo que la mente incorporada, la cognición incorporada, realmente es la tendencia creciente o el límite definido de esa parte de la neurociencia y la filosofía que está estudiando la mente y la conciencia y yo pienso realmente que podríamos decir de verdad: *Somos* la práctica de la atención incorporada. Eso es lo que hacemos. Somos *la práctica* de la mente incorporada, la aspiración incorporada (he aquí otra palabra con A a la que llegaremos) y la conciencia incorporada. Así que podría sernos de mucha ayuda intentar construir mejores enlaces con el interés en germen en las prácticas de la atención por todos los EE.UU. y creo que en otros países occidentales también.

14.7 Actitud

Pienso que hemos llegado al rescate de esta palabra “actitud”. ¿Saben cómo se ha convertido en algo que significa: mala actitud? “¡Oh, fulano ha aparecido con una *actitud!*” Eso significa automáticamente una mala actitud. Pero necesitamos realmente rescatarla y celebrar el inmenso potencial de esta palabra, porque es una palabra que convierte cada nivel (postura física, actitud psicológica, emocional, mental) directamente en lo que la gente podría llamar actitud espiritual. Actitud es una palabra fabulosa. Luego, ¿qué estamos haciendo *nosotros* cuando elegimos dejar de encerrarnos en nosotros mismos (echarnos abajo) cuando elegimos dejar de hacer, cuando elegimos volver a canalizar nuestras energías en una actitud postural más libre y más expansiva? Si el cuerpo puede dar forma a la mente y si así en la Tierra como en el infierno y por lo tanto así en el infierno como en la Tierra, ¡hay un montón horrible de potencial en esto!

14.8 Aspiración y actitud

Si queremos permitir que esto influencie todos los aspectos de nuestra vida, pienso que estamos *aspirando* (esa es otra palabra importante con A) estamos de verdad aspirando a incorporar esa actitud a todos los niveles. Como dije, somos la práctica de la atención incorporada o aspiración incorporada.

Estamos conscientemente aspirando a “ir arriba”. Así es como Alexander lo llamaba, ir arriba. Pero de tal manera que no lo *hagamos*, con el significado normal de esa palabra y podrían interpretarlo como diciendo: nosotros no lo hacemos de una manera egoísta, obstinada. Una energía más allá de nuestro pertinaz ego que hace, una energía que es estimulada por la fuerza universal de la gravedad. Guiamos y canalizamos nuestras energías (la guía-control consciente de FM). Quizá lo que pretendemos es tocar una energía que es estimulada por la fuerza universal de la gravedad; al aceptar y dar la bienvenida a nuestro contacto con el suelo aspiramos aún a alcanzar más allá de nuestros límites y esto *es* una aspiración incorporada hacia el crecimiento continuado. Si añaden a eso el ensanchamiento del que habla FM como un liberador del tórax, consiguen de verdad una franqueza mezclada con esto. No son sólo metáforas. Si realmente hay una manera de que el cuerpo dé forma a la mente, si este proceso analógico funciona de verdad, estas son más que puras metáforas. Y lo que es más, ustedes realmente no pueden fingirlo.

Hay una poca literatura e investigación ahora sobre lo llamado “postura de posición alta”: mantenerse alto con el cuello estirado, la cabeza inmóvil y ademanes expansivos. Si ustedes se mantienen con determinación en la postura de posición alta, los demás les relacionaran de manera diferente, probablemente con más deferencia. Estoy seguro que todos conocemos a gente que ciertamente se mantiene de esta manera. Inténtenlo ustedes mismos. ¿Quién no querría ser tratado con

Aspiración y actitud

más respeto? Se siente bien, ¿verdad? Bien, quizá durante un rato. Pero ustedes saben que todo lo que ello está haciendo es que ustedes se acoracen aún más. Y luego al final, están ustedes aún más aislados dentro de ello, dentro del acorazamiento y esfuerzo de sostenerse a sí mismos. Pero una de las cosas maravillosas de este proceso de Alexander es que no trata sobre construir su exterior. Recanalizando nuestras energías desde el echarse abajo y encerrarse dentro de sí mismo hasta soltar en la expansión desde el mismo centro de sí mismo, hace de verdad, lentamente, que ustedes se vuelvan del revés. Y eso no es sólo una metáfora tampoco.

Junto con la frase “así en la Tierra como en el infierno”, algunos de ustedes habrán oído la frase: “Hacer del interior y el exterior uno solo”. Esa es una frase poderosa. Frases poderosas tienen una resonancia casi física en el cuerpo: como hace la gran poesía. Este constante volverse del revés, pienso que les hace lentamente un poco más porosos, un poco más transparentes. Realmente adelgaza las paredes, las barreras entre interior y exterior. Les permite volverse más... ¿cómo podríamos decirlo? Un enfoque dentro de una imagen más grande; parte de un proceso más grande y menos de un ego aislado.

Para ayudar a fundamentar esta charla sobre la actitud y la aspiración en algo que ustedes manejan prácticamente como maestros de Alexander, consideren esto. Walter Carrington solía decirnos que nunca nos acercáramos a un alumno con la actitud de “Yo voy a hacerle algo a usted”. Estaba trabajando esta mañana con una maestra, ayudándola con sus destrezas de poner manos al poner ella una mano sobre la parte posterior de mi cabeza y cuello y, como saben, el problema es que la mano puede ponerse como agarrotada; agarra demasiado o empuja, empujando dentro de ustedes demasiado; o el intento de inhibir estos problemas puede hacer que la mano pierda contacto. Yo le sugerí: “Piense en su mano como sólo una invitación para mi cuello y cabeza de que venga atrás-arriba dentro de su mano.” Observen que eso es una actitud. Eso es lo que es. Hubo un instantáneo, dramático y muy pero que muy beneficioso cambio en la cualidad de la mano de ella y su efecto sobre mí. Realmente fue como si su sistema nervioso entero estuviera entregando una invitación a mi sistema nervioso entero. Eso es una actitud y ella estaba incorporándola y fue capaz de elegir incorporarla.

Otro experimento que me gusta y que ustedes mismos pueden intentar algunas veces, es un pequeño cambio en la manera de pensar en cuello libre, cabeza hacia delante-arriba. Un pequeño matiz. A menudo pensamos en la dirección de cuello y cabeza como “Estoy apuntando en esa dirección”, lo que está bien, una manera muy valiosa, importante, a menudo necesaria y útil de pensar en ello. Pero experimenten un poquito algunas veces con “¡Oh!, no estoy sólo apuntando, estoy quitando la tapadera para permitir a la cabeza estar más abierta y receptiva”. Es como si echarse abajo pusiera una tapadera sobre esa zona y ustedes pueden soltar a través del cuello para permitir a la parte superior y posterior de la cabeza estar abierta y más receptiva. Receptiva a lo que sea que esté ahí. De nuevo, es una *actitud*.

14.9 Tirones antagonistas y Aceptación

Mucho de lo anterior lo he reflexionado durante un tiempo muy largo. Pero un poco más me llegó recientemente. Consideren cuánto la mayoría de los grandes asuntos de la vida parecen resolverse alrededor de polaridades. *Esto* es opuesto a *aquello*. Por ejemplo: autocontrol versus autoexpresión. Esa es una polaridad especialmente interesante para la Técnica Alexander. ¿No es curioso que FM escribiera “Mi técnica no es nada si no es una técnica para el control de la reacción humana” y sin embargo cuál es el mayor público de la Técnica? ¿Quiénes son sus mayores admiradores? ¿Dónde ha hecho las mayores irrupciones? En las artes escénicas: quintaesencia de la autoexpresión.

Otras polaridades que pueden considerar son las artes versus las ciencias (como en las descripciones artísticas e inspirativas de la Técnica Alexander versus las descripciones científicas precisas y la adquisición de destrezas técnicas); autoestimación versus autosacrificio; y a un nivel realmente extremo, libertad versus determinismo. Para aquellos de ustedes que sí han conseguido el número de junio de *Scientific American*, vayan directamente al final. Hay todo un artículo sobre cómo la sociedad puede que necesite adaptar sus instituciones sociales, legales y políticas al darse cuenta de que puede que no exista algo como el libre albedrío (“¿Qué le ocurre a una sociedad que no cree en el libre albedrío?”, *Scientific American*, junio de 2014). ¡Esa es una polaridad perturbadora para aquellos de

Tirones antagonistas y Aceptación

nosotros en el negocio de enseñar a la gente a hacer elecciones más conscientes!

Cuando yo estaba en la veintena, este tipo de cosa me alteró profundamente. Dio lugar (y algunos de ustedes puede que se sientan identificados con esto), dio lugar a una búsqueda desesperada de respuestas. La respuesta tenía que ser una o la otra: no podían ser ambas. Esto dio lugar también a lo que yo describiría como frustración martilleante. Luego, lentamente a lo largo de los años, eso me fue preocupando cada vez menos. Ahora, hasta hace muy poco, me he dicho a mí mismo: “¡Oh, ya sabes!, te preocupas menos por cosas como esa a medida que envejeces. Francamente, probablemente es sólo la lasitud sigilosa de la edad.” Pero estoy realmente empezando a volver a pensar en ello. Estoy empezando a volver a pensar en ello porque no es sólo que encuentro que estas dicotomías y polaridades ya no parecen tan apremiantes; no es sólo que la energía que pongo en todo esté decayendo. Verdaderamente es que se están volviendo agradables. En lugar de ser problemas que han de ser resueltos, se han convertido, como alguien escribió una vez, en misterios que vivir. Y es realmente muy creativo y agradable ser capaz cada vez más de vivir con paradojas.

Ahora he aquí donde la analogía entra con la dirección Alexander. He estado jugando con la idea de que si te pasas muchas décadas practicando los tirones antagonistas de FM, ¿qué aprendes de ello? Una de las cosas que aprendes es que incorporar cosas que parecen ser opuestas entre sí, que te llevan en direcciones distintas, en realidad te aporta una experiencia potente y muy agradable de expansión elástica. A nivel físico eso es agradable; es divertido, te ayuda a moverte y respirar mejor; es creativo. Pero (ahí vamos de nuevo, cómo el cuerpo da forma a la mente tiene algo que ver con ello) ¿si no es posible que esto te estire a otros niveles? En realidad hace más fácil y más agradable darse cuenta de que ¿aquellos opuestos polares están, a su propia manera, proporcionándote expansión elástica y creativa a todos los niveles?

14.10 Aventura

Luego... las palabras con A casi han llegado al final, casi las he agotado. Dije que algunas de aquellas frases potentes resuenan casi físicamente con ustedes. Una a la que soy muy aficionado dice así: “El hombre es un niño de la tierra y de los cielos estrellados”. Esa es una traducción de palabras atribuidas al legendario antiguo griego, poeta y músico, Orfeo. Pero pienso que expresa más hermosamente algo sobre lo que estoy diciendo que estamos intentando incorporar. Hay algo sobre estar realmente presente, sobre el suelo, aceptando los frágiles atributos físicos de nuestra situación, nuestro ser físico que es a la vez muy, pero que muy obstinado, y aún finalmente muy pero que muy frágil. Aceptar eso y con todo llegar más allá de nosotros mismos; conectar con algo más que nosotros mismos.

Y pienso que ver la Técnica de este modo nos proporciona la última palabra con A, que es como una *aventura* cuando la consideras así. Así que recordando eso, pregúntense a sí mismos ¿a qué actitudes y valores están aspirando personalmente para incorporarlos cuando ustedes dirigen con guía-control consciente?

Les agradezco su paciencia y atención.

Capítulo 15. Informes de los talleres para maestros en Melbourne

15.1 Incorporación de una actitud

Informe de **Kate Barnett** sobre los talleres de maestros dados por John Nicholls en Melbourne, Australia, del 10 al 13 de abril de 2015. Fotos de Jane Refshauge.
Publicado en “In the Moment”, *AUSTAT Journal*, mayo de 2015, páginas 13 a 16.

15.1.1 Introducción

Necesita abrirse del todo desde el interior. No puede hacerlo desde el exterior.

John Nicholls

¡Qué placer! Diez maestros de todo el continente reunidos durante cuatro días en el bonito estudio Fitzroy de Jane Refshauge, explorando con John Nicholls algunas de las destilaciones de sus cuarenta años de enseñanza.

Una versión condensada de una serie de fines de semana de desarrollo profesional que él ofrece a maestros en los EE.UU.; lo que John nos dio fue un viaje sofisticado de regreso a lo básico a través de algunos de los “procedimientos” Alexander. El mono, manos sobre el respaldo de la silla, la a susurrada, sentarse y levantarse de la silla, ponerse de puntillas y los principios del trabajo de mesa se entretejieron con una simplicidad que proporcionaron continuos “momentos ajá” a los cuatro días.

15.1.2 Anclaje al origen

John enseñó durante muchos años en el curso de formación de Walter Carrington y mantiene una relación creativa y dinámica con la tradición Carrington como fundamento de su trabajo. Hay una intención claramente articulada que motiva la naturaleza de su oferta ahora. En medio de la diversificación creciente del mundo Alexander, ¿cuáles son los elementos centrales que nos gustaría mantener vivos en este trabajo? ¿Cómo podemos relacionar estos elementos centrales con un razonamiento coherente para la Técnica Alexander y qué hacemos como maestros de Alexander? ¿De qué maneras y usando qué lenguaje deberíamos comunicar este razonamiento a otras disciplinas?

Estas preguntas fueron elaboradas en el contexto de un rico proceso histórico oral que forma mucho parte de esta forma de aprendizaje. Se sentía un poco como una versión Alexander del rito de cambio de estatus. Al pasar por diferentes actividades, fuimos recorriendo historias originales de maestros de Alexander de la primera generación así como historias más recientes de las experiencias de John enseñando en los EE.UU. Con maestros presentes que se formaron con John y su entonces esposa Carolyn, en Melbourne hace casi treinta años, conseguimos también una buena comprensión de los cambios, continuidades y desarrollos de los propios entendimientos y enseñanza de John. Como estudiante suya, fue una experiencia de desarrollo profesional única para mí estar con mis maestros y el maestro de mis maestros de este modo. Además, estábamos recorriendo el terreno potente de miembros activos de una comunidad de aprendizaje, fuente y origen.

15.1.3 Consideración de nuestro lenguaje

Una de las cosas que valoro en John es la consideración que presta al lenguaje y el efecto de parte del lenguaje incorporado en la historia de la Técnica Alexander. No es la primera persona que comenta los desafíos que el lenguaje de FM planteó a las generaciones que le siguieron. Encontré útil ilustrativa y estratégicamente



Consideración de nuestro lenguaje

su sugerencia, vía la ciencia cognitiva y la filosofía modernas, que considerar nuestro lenguaje en términos de sujetos de la frase (primera, segunda, tercera persona) puede ayudar tanto a la claridad como a la flexibilidad de la comunicación.

Una frase en primera persona se basa en la experiencia personal: cómo es algo para mí. “Siento como si yo no tuviera piernas, soy un cuerpo con los pies en el suelo”. Una frase en segunda persona es la del maestro o entrenador: una que pretende producir un efecto concreto. “Imagine que sus piernas son canales abiertos hasta el suelo”. Una frase en tercera persona es aquella próxima a ser objetivamente verdad. “La musculatura de las piernas es continua con la de la cabeza, cuello y espalda.”

A veces podemos mezclar nuestros sujetos, por ejemplo, y usar una frase en primera persona en lo que realmente es un contexto en segunda o tercera persona. Esto puede causar confusión y posiblemente oscurecer la utilidad de la frase en algunos contextos. John sugirió que podría ayudarnos considerar si las direcciones clásicas para el control primario desarrolladas por Alexander son frases en primera persona que han sido transpuestas a contextos de segunda y tercera personas. Para el éxito en curso de la Técnica Alexander como disciplina, necesitamos maneras fluidas y flexibles de hablar del control primario para diferentes contextos.

A lo largo del taller e incorporado como parte de su enseñanza con las manos, John demostró algunas maneras diferentes en que podíamos hablar de lo que estamos haciendo, tales como: “estamos pidiendo integridad estructural y estabilidad a lo largo de la columna vertebral... una estabilidad elástica, dinámica que permite la movilidad de las costillas y el diafragma” y “cuando apretamos la musculatura que se sujeta detrás de la cabeza entre las orejas, bloqueamos la cabeza al cuello y espalda... y cuando los músculos grandes de la espalda están apretados, entonces no podemos dejar las costillas moverse fácilmente para respirar”.

15.1.4 Articulación de un razonamiento

La manera en que John estaba trabajando con nosotros se desarrollaba a partir de un razonamiento coherente y lo realimentaba. He aquí mi propio parafraseado de lo que él estaba diciendo, apañado a partir de mis (inevitablemente incompletas) anotaciones.

La Técnica Alexander trata sobre el sostén postural, la respiración y el movimiento y cómo se integran. Trata sobre preparar el mecanismo de modo que todo esté disponible para responder flexiblemente a nuestras intenciones. Como humanos, a menudo intentamos sostenernos apretando en algunas partes mientras nos derrumbamos en otras. Tendemos particularmente a apretar donde las extremidades surgen del torso: las piernas con la pelvis, los brazos con los hombros, la cabeza con el cuello y espalda. Cuando tenemos este tipo de interferencias con nuestro sostén postural y disponibilidad de movimiento, nuestra capacidad de respirar está profundamente comprometida. Lo que queremos es una respuesta al suelo de la totalidad del cuerpo integrada, elástica, en lugar de una confianza en maneras parciales o artificiales de sostenernos enderezados.

Combinados, los procedimientos del mono, manos sobre el respaldo de la silla, a susurrada y sentarse y



Articulación de un razonamiento

levantarse de la silla proporcionan un vehículo para deshacer las contracciones crónicas que se acumulan a partir de nuestros hábitos de apretar y derrumbar, y para fomentar un incluso desplegado tono de soporte elástico por la totalidad de la musculatura corporal.

El *mono* fomenta una línea posterior expansiva desde la coronilla de la cabeza a lo largo de la parte posterior del torso y las partes posteriores de las piernas hasta los talones y las plantas de los pies, de modo que podemos tener un solevantamiento elástico a lo largo de la columna vertebral sin intentar sostener la totalidad del cuerpo enderezado con las piernas. También es un ejercicio tonificador para la musculatura de la espalda, permitiendo a la columna sostener el tórax de modo que no necesitamos apretar el tórax con los músculos superficiales del tronco en un esfuerzo por sostener la columna.

Las *manos sobre el respaldo de la silla* es un ejemplo de hacer actividad voluntaria con las extremidades superiores sin interferir con la respuesta de soporte postural y la respiración... Podemos conseguir tono en las manos sin apretar en ningún otro sitio, particularmente donde los brazos y hombros se conectan con la parte superior del cuerpo. Fomenta la apertura completa de la parte superior del cuerpo y con ello aumenta la capacidad torácica para una inspiración más larga y más plena.

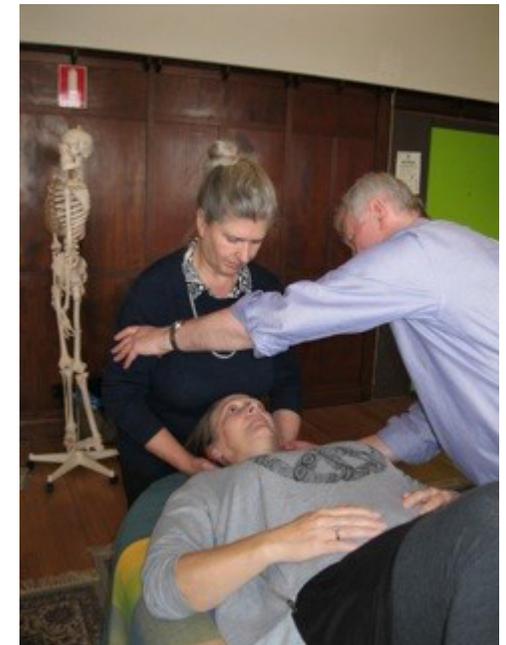
La *a susurrada* libera y organiza la cabeza, cuello y espalda desde el interior. Como práctica de la exhalación controlada, el sonido “a” proporciona un equilibrio entre longitud y anchura en la forma de la parte posterior de boca y garganta. Es tanto el mejor indicador como la mejor estrategia de soltar para hábitos posturales cualesquiera que puedan estar interfiriendo con nuestra organización de la respiración y el uso de la voz.

Sentarse y levantarse de la silla era una práctica que FM usaba para enseñar la inhibición y dirección y también para desarrollar el tono y elasticidad en la musculatura. John defiende que no es simplemente uno de los muchos movimiento cotidianos que pueden elegirse como enfoque de una clase, pero que hay algo en el *propio* movimiento que fomenta la elasticidad de la totalidad del sistema. Recapitula la experiencia del aprendizaje de los pinitos incipientes del niño al ensayar el desdoblarse desde las cuclillas completas hasta el enderezamiento pleno de los 10 a 12 meses aproximadamente. Es crucial para el proceso la subordinación de las piernas a la necesidad de la óptima elasticidad de la columna vertebral (longitud), el equilibrio libre de la cabeza (hacia delante-arriba) y la movilidad de las costillas por la espalda y los costados al respirar (ensanchamiento de la espada).

No debe permitirse a las extremidades suprimir el soporte de la columna central del cuerpo (control primario).

15.1.5 Disfrute de algunos “¡ajá!” extra

La cuestión de los momentos “¡ajá!” es que usualmente uno los está teniendo en lugar de escribiéndolos, pero he aquí más ideas y frases que me gustaron:



Disfrute de algunos “¡ajá!” extra

La cabeza necesita estar sostenida por el cuerpo entero, no sólo por el cuello. Esto puede ayudarnos a comprender lo que significa “libera el cuello”.

Como parte de levantarse de la silla o un mono, podemos hacer una pausa, respirar, organizar la dirección de las piernas (rodillas), la zona lumbar y la cabeza, y luego continuar levantándonos... Podemos hacer una pausa otra vez, respirar y organizar, y luego continuar levantándonos... Es el levantarse lo importante para ser capaz de sostener el tono integrado dinámico.

No necesitamos incluir la componente de la sonrisa de las direcciones en la a susurrada... Puede ser contraproducente para muchos estudiantes. La intención es conseguir una iluminación interior y una iluminación a través de las mejillas... ¡Podemos sólo pedirlo! Lo que puede ser muy poderoso es el interés por comunicar... Nuestro deseo de comunicar y conectar aviva los ojos y la parte trasera de la boca.

15.1.6 Incorporación de una actitud

Una y otra vez, John insistió en que la manera de estar cuidando de la incorporación de nuestro propio cuerpo necesita ser el principio organizativo de la manera de usar las manos en la enseñanza. En lugar de entrar demasiado en detalles de lo que le está pasando a nuestro alumno, podemos “darle las manos” y ofrecerle una invitación para la integración unificada. Podemos “incorporar una actitud de invitación”.

Tras cuatro días de tal invitación, estoy contenta de compartir que ¡hay buena medicina en estos procesos! Y hay buena medicina extra en haberlos hecho acompañados por las manos educativas de John. Como maestra relativamente nueva en sintetizar una práctica de enseñanza a partir de varios estilos diferentes, fue un deleite absoluto pasar tiempo anclándome al linaje de esta forma. Al continuar integrando mi experiencia durante el taller, comprendo más sobre mi diseño humano y las posibilidades de una cualidad unificadora del tono. Comprendo algo más de lo que necesito para la integración de la totalidad del cuerpo y para usar las manos como una maestra de Técnica Alexander. Tengo la experiencia de aclararme, energizarme e inspirarme en más potencial de respiración-y-movimiento.

En un momento orgánico de síntesis hacia el final del primer día, John nos dijo que le gusta pensar en la Técnica Alexander como una exploración continua del potencial humano. Una actitud que me gustaría incorporar, una y otra vez.

Gracias a John por ayudar con cuestiones de claridad en mi escritura y por la generosidad sostenida de su atención educativa. Gracias a Jane Refshauge por su extraordinaria generosidad organizativa. Y gracias en general al grupo como una unidad: ¡pasamos un gran rato juntos!

15.2 Informe II de los talleres para maestros en Melbourne

Informe de **Megan Taylor** de Mayo de 2015, del taller para maestros dado por John Nicholls en Melbourne, Australia, del 10 al 13 de abril de 2015.

Gracias a John Nicholls por un taller maravilloso en Melbourne la semana pasada. Fue verdaderamente asombroso ser guiada durante cuatro días por tal maestro experimentado, que ha estado tan conectado al increíble linaje de la Técnica Alexander desde los orígenes del trabajo de FM. Siempre me siento orgullosa de que Alexander fuera australiano, pero se me hizo comprender precisamente lo revolucionario que fueron su síntesis de ideas y pensamiento original en aquel tiempo y lo extraordinario que ha sido el desarrollo del trabajo de poner manos. El poder para lo bueno que tiene la Técnica hoy.

Con muchos maestros maravillosos, John nos guió tanto en un grupo más grande como en grupos pequeños, poniéndonos manos entre nosotros y con su guía. Manejar un grupo de maestros sin interrupción a lo largo de muchos procedimientos y ejercicios es un testamento no sólo para las asombrosas manos, sino también para sus años de trabajo y aplicación de conocer y trabajar con maestros nuevos y conocidos. Para mí, el puro volumen de trabajo que ha conducido a tal experiencia aparentemente sin esfuerzo es una inspiración. Siempre íbamos a lo básico, deteniendo cualquier tendencia a enseñar, concentrándonos en la

Informe II de los talleres para maestros en Melbourne

comunicación real de nuestras manos que llega a través de nuestro trabajo sobre nosotros mismos.

John nos guió a través cosas como el trabajo de silla de una manera que exploraba los beneficios reales de un acto sencillo de doblarse, por ejemplo el mono, y levantarse de nuevo, haciendo referencia a la “línea posterior” como en la terminología del trabajo con caballos (la “línea superior” en un caballo).

Particularmente, nos recordó el gran beneficio de pensar cuidadosamente en cómo nos levantamos. Pienso que todos nosotros ganamos una longitud continua tremenda a lo largo de una línea interna, al levantarnos para salir del mono. Lo sorprendente para mí fue la claridad de pensamiento de John al proponerse introducir un procedimiento y explicar por qué debía ser útil. Hizo referencia con exactitud a muchos ejemplos e ideas de maestros del pasado y del presente, lo cual nos ayudó a comprender la evolución del pensamiento y la práctica que han tenido lugar desde que Alexander empezó en sus primeros años, conduciendo al “cuerpo” de experiencia que tenemos hoy (perdón, no he podido resistirlo). Puso muchísimos ejemplos de cosas que podrían funcionar mejor que otras, siempre explicando por qué. Particularmente interesantes fueron sus comentarios sobre su propia evolución. Muchos ejemplos deliciosos de cómo los maestros experimentados usaban palabras y expresiones precisas, fueron no sólo de gran ayuda sino ciertamente, encantadores y divertidos. Fue bueno reírnos juntos y charlar sobre nuestro trabajo.

En cuanto a los procedimientos, fueron cosas como manos bajo el cuello sobre la mesa, cómo colocar las manos bajo el hombro, pensar en los pies y piernas, y siempre el ensanchamiento sorprendente de John que movía la totalidad de nuestra zona torácica y de la espalda hacia arriba-afuera tan sutil pero poderosamente. Trabajamos el ponerse a cuatro patas, levantar piernas y tomar hombros y brazos estando en pie y sobre la mesa. La respiración naturalmente, y su unicidad con la espalda. Para mí, la clara explicación de la función del diafragma y la respiración fue magnífica: a veces las cosas sólo hacen clic y esto es lo que me pasó a mí. Estoy segura de haber perdido unas pocas cosas en mi recuerdo de los cuatro días, pero fue tan comprensivo que pareció que cubríamos un montón terrible de cosas de pasada. Había un flujo sorprendente en los cuatro días. Me quito el sombrero ante John por su capacidad para trabajar con un grupo de maestros tan de corrido e inspiradoramente.

Un gran agradecimiento a Jane Refshauge por organizar este evento eficiente y afablemente. Tuvimos el privilegio de usar su aula, una agradable habitación de techo alto, con paneles de madera en las paredes y encantadoras ventanas de madera, alfombras muelles, buenas silla y mesas y un montón de espacio. No pudimos haber tenido un entorno mejor.

Hubo un gran entusiasmo por hacer otro taller similar si John es capaz de venir otra vez.

Capítulo 16. Citas de FM sobre el desarrollo de una percepción sensorial fiable

Citas tomadas de sus cuatro libros y otras fuentes directas. Publicado el 27 de julio de 2017.

Esta es una educación igual para adultos que para niños y trata sobre la mejora de la naturaleza de su percepción sensorial como entrenamiento esencial para un registro más íntegro de otras experiencias cualesquiera que puedan tener... (CCCI, Prefacio a la edición de 1955, penúltimo párrafo.)

... debemos estar preparados, en los casos en que los procesos instintivos no son fiables, para restaurar la percepción sensorial a aquel nivel de fiabilidad del que depende el funcionamiento adecuado de todos los procesos psicofísicos. (CCCI, 1.8 párrafo 1.)

Siendo así, será obvio para el observador más despreocupado que si vamos a continuar desarrollándonos satisfactoriamente, nuestra percepción sensorial del funcionamiento de los mecanismos relacionados con los movimientos de nuestros cuerpos y extremidades en las actividades diarias, debe ser fiable. (CCCI, 1.9 última frase.)

... en cuanto decidamos hacer algo para eliminar una imperfección o defecto psicofísico, lo primero será adquirir gradualmente una percepción sensorial fiable durante un proceso de reeducación, reajuste y coordinación sobre la base de la guía-control consciente constructiva. (CCCI, 1.19 último párrafo.)

Pues la deficiencia fundamental base de todos los defectos, imperfecciones y peculiaridades psicofísicos humanos, es una percepción sensorial imperfecta y a menudo engañosa, y hasta que se recuperen aquellas condiciones en las que la percepción sensorial (registro sensorial) vuelva a ser una guía más o menos fiable, *todos los ejercicios son un peligro positivo*. Una percepción sensorial fiable es pues esencial y procederemos a considerar la parte que este inestimable don humano debe jugar en cualquier plan educativo razonable y satisfactorio. (CCCI, 1.22 antepenúltimo párrafo.)

Esto nos enfrenta a la necesidad de una técnica educativa que supere esta dificultad y una tal técnica implica la manipulación correcta por parte del maestro, para proporcionar al alumno experiencias en percepción sensorial en las esferas de reeducación, reajuste y coordinación. Además, para dar estas experiencias sensoriales satisfactorias, el maestro debe él mismo estar en posesión de un mecanismo sensorial fiable y haber ganado la experiencia en reeducación y coordinación que se requiere para un reajuste satisfactorio del organismo. (CCCI, 2.1 párrafo 28.)

Por tanto, es de importancia primordial que el maestro reconozca y se esfuerce por hacer que su alumno ponga atención al hecho de que su percepción sensorial (la del alumno) no es fiable y durante los procesos involucrados en la ejecución del trabajo práctico del alumno, debe cultivar y desarrollar en él la nueva y fiable percepción sensorial de la que depende un nivel de coordinación satisfactorio.

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 órdenes o direcciones de guía correctas que son la representación mental de las nuevas experiencias sensoriales que está intentando desarrollar mediante su manipulación. (CCCI, 2.3 párrafos 4 y 5.)

Ninguna técnica que no cumpla las condiciones aquí indicadas, demostrará ser adecuada para reeducar a un alumno en una base general, en un plano fiable de actividad consciente. Cuando se alcanza este plano, el individuo llega a confiar en sus “medios por los cuales” y no se distrae pensando si las actividades correspondientes saldrán bien o mal. ¿Por qué iba a hacerlo viendo que la confianza con la que hace su tarea es una confianza nacida de las experiencias, la mayoría de las cuales son experiencias de éxito no asociadas a reflejos del miedo sobreexcitados? Esta confianza está reforzada además por su confianza en la fiabilidad de su percepción sensorial que asegura que cualquier interferencia con el uso coordinado de sí mismo, llegará a su conciencia tan pronto como ocurra

Citas de FM sobre el desarrollo de una percepción sensorial fiable

(sagacidad). Esta concienciación es en realidad, un estado de sagacidad aguda que ha sido desarrollada durante el proceso de reeducación y coordinación en una base general y la confianza asociada con ella no va a abandonarle en momentos de crisis. Es cierto que puede salirse del buen camino, pero sabe que esto será sólo momentáneo, pues está seguro de su sagacidad que, como va asociada a la percepción sensorial fiable, no le fallará en tales situaciones de crisis sino que demostrará ser su guía protectora y fiable; pues este estado de sagacidad significa que en tales momentos será capaz de recordar, de razonar y de juzgar (esto es, de evaluar la situación, como diríamos) y el juicio resultante, basado en experiencias asociadas con la percepción sensorial fiable y no asociado a reflejos del miedo indebidamente excitados, será a su vez un juicio sólido y fiable. (CCCI, 2.6.1 párrafo 12.)

Debemos por tanto darnos cuenta de la enorme influencia del deseo sensorial pervertido en la criatura humana y reconocer que el desarrollo satisfactorio del control de sus procesos psicofísicos, es imposible sin aquella percepción sensorial fiable que acompaña a los deseos sensoriales normales. (CCCI, 2.6.2 final del penúltimo párrafo.)

Cuando el sujeto está más o menos familiarizado con estas experiencias inhibitorias, continuamos haciéndole aprender las nuevas y correctas órdenes de dirección-guía que con la ayuda de la manipulación, producirán el uso satisfactorio de los mecanismos en posición sentada, prona o cualquier otra. Estas experiencias deben repetirse hasta que quede establecida la nueva y fiable percepción sensorial y para entonces habrá tenido lugar un cambio real en el uso de los mecanismos psicofísicos del organismo en general, lo que proporcionará una condición satisfactoria de coordinación y ajuste. Cuando se ha asegurado la necesaria mejora de las coordinaciones y ajustes generales, los procesos que hemos explicado serán más o menos conscientemente operativos y su resultado será la correspondiente mejora del equilibrio al andar. (CCCI, 2.7 párrafo 12.)

Por este procedimiento, la percepción sensorial del alumno experimentará una mejora gradual que le permitirá tomar cada vez más conciencia de los defectos de su manera habitual de usarse a sí mismo; además, a medida que esta creciente *conciencia mejore el uso de sí mismo, su percepción sensorial irá mejorando también y con el tiempo constituirá una pauta interna* por medio de la cual él se hará cada vez más consciente de los defectos y de las mejoras, no sólo en el modo de usarse sino también en el nivel de su funcionamiento general. (USM, 3.2 párrafo 10.)

Aquí tenemos dos procedimientos fundamentales en nuestra nueva técnica que, al repetirlos,

1. *harán que el habitual medio por el cual hemos fortalecido nuestra vieja reacción caiga en desuso y*
2. *cultivarán el nuevo medio por el cual fortalecer la nueva reacción deseada. Esta reacción nueva con el tiempo substituirá a la reacción habitual anterior para formar igualmente parte de nosotros mismos y por tanto “sentirla bien”.* (CUV, 2.2.10 párrafo 2.)

Tan pronto como inhibe el envío de los viejos mensajes, las viejas líneas de comunicación dejan de usarse y como él se vuelve cada vez más versado en los procedimientos de la técnica, la tendencia a hacer uso de ellas disminuye, al igual que lo hace su dependencia de sus sensaciones de lo correcto asociadas a ellas. Era su sensación de “lo correcto” lo que en las primeras etapas hacía que el alumno creyera que su empleo era una necesidad. Entre tanto, la continua comunicación a través de las nuevas líneas continúa y día a día, la tendencia a confiar en el nuevo medio para enviar mensajes en lugar de en el viejo, crece deprisa. Finalmente llega un momento en el que el alumno ya no siente ningún deseo de usar las viejas líneas de comunicación; caen en desuso y la comunicación a través de las nuevas líneas finalmente empieza a sentirse bien y es llevada a cabo con confianza. (CUV, 5.2.13 párrafo 5.)

Lo que sentimos que está bien, está mal y antes de poder cambiar esta actividad refleja habitual, necesitamos pasar por una serie de experiencias de recondicionamiento que como previamente son desconocidas para nosotros, al principio se sienten mal y por lo tanto, deben ser repetidas hasta que lo desconocido se convierte en conocido y se siente bien y familiar. (CUV, 5.3.3 última frase.)

Citas de FM sobre el desarrollo de una percepción sensorial fiable

Vincule su mensaje y la sensación que le produce ahora. Cuando usted ha aprendido eso, ha aprendido aquello mediante lo cual hace usted cualquier ejercicio. (AYC, 4 aforismo 52.)

De hecho, la sensación, cuando es correcta es mucho más útil que lo que llaman “mente”. (AYC, 4 aforismo 111.)

¡Es un proceso de crecimiento!

Capítulo 17. ¡Es un proceso de crecimiento!

Mi contribución al libro *Living the Alexander Technique* Vol. II, editado por Ruth Rootberg.

Contiene un relato de mis años con los Carrington y una discusión extensa sobre cómo veo y experimento la Técnica ahora. Publicado en julio de 2018.

John y Rut usaron Zoom mientras John estaba en la Isle of Man y Rut estaba en Devon, Inglaterra, el 31 de julio de 2017.

17.1 Introducción

Rut: ¿Cómo oyó hablar usted de la existencia de la Técnica Alexander por primera vez? ¿Tenía algún problema físico en aquel entonces?

John: Sucedió más o menos así: Me sentía como un revoltijo psicológico. Era un montón de ansiedad, neurosis y tensión. Empecé yendo a grupos de meditación, lo que me hizo agudamente consciente de que estaba también físicamente tenso y finalmente me quedó claro que, posiblemente, habría (*podría* haber) alguna relación entre estas dos cosas, ¿una relación psicofísica quizá? [Se ríe.] Empecé yendo a yoga, tai chi, bioenergética y dios sabe a que más. Y francamente, nada me ayudó mucho.

El análisis bioenergético es una psicoterapia centrada en el cuerpo, fundada por Alexander Lowen (1910–2008) y originada en el trabajo de Wilhelm Reich (1897–1957).

Rut: ¿Cómo atrajo su atención la Técnica Alexander?

John: Leí al respecto. Luego recibí algunas clases.

Rut: ¿Le sugirió alguien que leyera al respecto o sólo encontró usted un libro en algún sitio?

John: Me encontré con ello por primera vez leyendo las novelas de Aldous Huxley cuando yo tenía unos diecisiete años. Me enteré de que además de las novelas, Huxley había escrito un libro filosófico titulado *El fin y los medios*, así que conseguí un libro de segunda mano de este. Hay un pasaje en él que es muy citado por los maestros de Alexander. Él sólo escribió un párrafo largo sobre la Técnica, pero quedé muy intrigado. Esto fue antes de que Internet existiera y yo estaba viviendo en esta isleta, la Isle of Man, sacando libros de la biblioteca pública. *El fin y los medios* fue escrito en los años 1930 y yo lo encontré a principio de los 1960. Yo no tenía medio de dedicarme más a la Técnica y supuse que era algo que estaban haciendo en los años 1920 y 1930 y que probablemente había desaparecido.

Aldous Huxley (1894–1963) fue un escritor y filósofo inglés que fue alumno de F. M. Alexander. Alexander sirvió de modelo a un personaje de su novela *Ciego en Gaza*. Huxley describió la Técnica Alexander en *El fin y los medios*:

Por lo que yo sé, el único sistema de educación física que cumple todas estas condiciones es el sistema desarrollado por F. M. Alexander. El Sr. Alexander ha proporcionado... una técnica de inhibición, trabajando en el nivel físico para impedir al cuerpo volver a caer, bajo la influencia de la vehemente “obtención del fin”, en sus viejos hábitos de mala coordinación... No podemos pedirle más a un sistema de educación física; ni podemos pedirle menos si deseamos seriamente cambiar a los seres humanos en la dirección deseada.

ALDOUS HUXLEY, “Education”, capítulo 12 de *Ends and Means* (Londres: Chatto & Windus, 1937), páginas 258 y 259.

También había desarrollado el interés por el pensamiento oriental incluidas las filosofías hindú y budista que fue provocado por la novela *Passage to India* de E. M. Forster, que tuve que leer en la escuela. Luego, cuando estuve viviendo en Londres a finales de los años 1960, estuve dentro de todo el asunto del movimiento del crecimiento. Empecé explorando tanto el pensamiento oriental como las técnicas recién llegadas de California (trabajo corporal ecléctico, grupos de encuentro,

Introducción

Gestalt), todo esto cruzó directamente de Esalen a Londres. En uno de aquellos sitios vi un pequeño anuncio escrito a mano en el tablón de anuncios que decía: “Viernes a las 7 de la tarde, Conferencia-demostración sobre la Técnica Alexander”. Y pensé, *¡Oh dios mío, aún sigue viva!*

El Instituto Esalen es un centro de retiro fundado en los años 1960 en Big Sur, California, centrado en el movimiento del potencial humano.

Rut: ¿En qué año fue eso?

John: Debió ser alrededor de los años 1970-71, algo así.

Rut: Asistió usted a esa conferencia, ¿verdad? ¿Qué recuerda de ella?

John: Fue terrible. Realmente mala. Más tarde llegué a conocer a la maestra; nos hicimos buenos amigos. Era una buena maestra y una persona muy agradable, pero era la primera vez que hablaba en público. Se paseó por la sala y nos puso manos brevemente, y yo realmente no sentí nada, pero aun así quedé intrigado. Pensé, *¡Ah, hay más que esto!* Y descubrí que había un centro de Alexander en una calle llamada Lansdowne Road, que está en la zona del Holland Park de Londres. Muy cerca de donde yo estaba viviendo. ¡Yo estaba a diez minutos andando del número 18 de Lansdowne Road! Empecé a ir a clases.

Rut: Muchos maestros reconocen “Lansdowne Road” como el lugar donde los Carrington vivieron y dirigieron el Constructive Teaching Centre hasta su muerte (Walter en 2005, Dilys en 2009). ¿Cómo adquirieron los Carrington una casa así de grande?

John: Anteriormente se llamó “Lady Isobel Cripps Center”. Originalmente había pertenecido en realidad a un maestro llamado Charles Neil. El dinero para comprarla provenía del fideicomiso creado por un famoso político británico, Sir Stafford Cripps, y su esposa, Isobel. Charles murió joven y Walter y Dilys fueron capaces de comprar la casa.

Stafford Cripps (1889–1952) e Isobel Cripps (1911–1952) fueron alumnos de F. M. Alexander y se convirtieron en ávidos defensores de la Técnica. No obstante, cuando FM se negó a aceptar su oferta de sostener una sociedad que asegurara el futuro de la Técnica, los Cripps finalmente desviaron su atención a Charles Neil, originalmente alumno de Alexander, que combinaba la terapia física con la Técnica. Primero se llamaba “Centro de reeducación” y fue relanzado como “Lady Isobel Cripps Center”. (Véase MICHAEL BLOCH, *FM: La vida de Frederick Matthias Alexander*, 2004.)

Rut: ¿Dio usted sus primeras clases con Walter?

John: Sí. He contado esta historia ante varias asambleas públicas, de cuán obtuso cinestésicamente era yo. Asistí a mi primera clase con Walter y no sentí nada, pero aún estaba intrigado. Y entonces asistí a las clases de algunos maestros asistentes de aquel momento. Aproximadamente en la clase decimoquinta, recuerdo que le dije al maestro: “Sé que no parece que yo esté progresando mucho con esto, pero he decidido que voy a seguir asistiendo a una clase por semana durante un año”, para darle una oportunidad.

Rut: ¡Oh, bravo!

John: Continué y tras la clase decimoséptima, estaba andando por la calle desde Holland Park hacia Notting Hill Gate. Tuve esta extraordinaria sensación de estar como elevándome. Recuerdo pensar para mí, *¡Así que es esto! ¡Cuando dicen “ir arriba”, es real! ¡No es sólo jerga!* Y como media hora más tarde, yo, bien vívida y concomitantemente, tuve esta experiencia de todo venirse abajo. Y pensé, *¡Oh, esto es lo que llaman “echarse abajo”.* ¡Así que me había enterado! Me costó diecisiete clases.

Rut: ¿Dio usted un año entero de clases antes de decidir empezar la formación?

Introducción

John: Dí más de un año de clases y quedé bien enganchado por ellas. Fue entonces cuando fui a la biblioteca pública de Londres y cogí prestados los libros de FM, que yo pensaba que eran voluminosos y aburridos (y posiblemente aún lo son). No me decían gran cosa en ese momento. Entonces apareció la colección de Maisel y conseguí uno. Estaba mejor editado y agrupado; era más fácil sacar algo de ello. Y yo no estaba contento con el trabajo que estaba haciendo y ya había estado pensando que no quería dedicar mi vida a hacer esto.

Edward Maisel (1917–2008) fue un escritor sobre música, tai chi y Técnica Alexander que recopiló los capítulos y escribió la introducción a “La Técnica Alexander: Los mejores textos de F. Matthias Alexander”, 1969, un libro de selecciones de los textos de Alexander que apareció en un momento en que las obras de Alexander no estaban ampliamente disponibles.

Rut: ¿Cómo fue eso?

John: Yo había caído casi accidentalmente en la programación comercial para ordenador, en lo que yo era muy malo, y luego me pasé a la escritura técnica (ya sabe, manuales de ordenador). Yo era muy bueno diciéndole a la gente cómo hacer algo incluso si yo mismo no podía hacerlo tan bien, así que supongo que yo era idealmente apto para convertirme en un maestro. [Sonríe.]

Rut: Realmente, su experiencia pre-Alexander encaja en lo bien que usted articula las instrucciones cuando enseña.

John: La gente me ha preguntado: “¿Es su educación en Oxford lo que le hizo muy bueno para explicar las cosas con tanta claridad?” Y yo siempre he respondido: “No, escribir manuales de ordenador me enseñó a explicar las cosas con claridad. ¡Oxford nunca me enseñó nada útil!”

17.2 Formación y asistencia en Lansdowne Road

Rut: Siempre he tenido curiosidad por saber cómo ocurrió que usted asistiera a Walter y Dilys en el Constructive Teaching Centre durante once años. ¿Se lo pidió usted? ¿Se lo pidieron ellos?

John: Bien, ciertamente no hacías cosas como pedir eso. No, no, no. Debo haber sido muy afortunado. Dilys se interesó mucho en otra estudiante de la formación, Margaret Edis, y en mí, y Dilys de acuerdo con de Walter, nos hicieron empezar a enseñar durante unos seis meses antes de graduarnos. Recuerdo que justo antes de las vacaciones de Navidad y Año Nuevo (o sea, a finales de 1975), Dilys nos dijo: “Ahora usted y Margaret no van a seguir adelante hasta que empiecen a enseñar; es el momento de que ustedes dos tengan alguna experiencia real y pensamos que están listos para trabajar. Tengo un par de alumnos jóvenes que van a venir a primeros de enero para ustedes dos.” Ahí lo tiene.

Rut: ¿Estaba usted ya poniendo manos sobre otros compañeros de la formación sin la supervisión de Walter, Dilys u otro maestro?

John: ¡Oh, sí, durante el tercer año de la formación eras libre de hacerlo, sí!

Rut: Suena como si fuera inusual durante su formación que un estudiante de trimestre final empezara a enseñar. Cuando yo hice la formación, se nos animaba a poner manos sobre el público fuera de clase, durante el año final, aunque por poca paga o gratis.

John: Pienso que mi formación me dio, fundamentalmente, un fundamento enorme, al formarme durante tres años y luego asistir a los Carrington cada día durante once años más. Pero había unas pocas cosas que, en el mundo moderno, necesitan añadirse. Una de las cosas realmente clave era que *no* había ninguna preparación para enseñar. No te ayudaban a empezar a dar clases, no se discutía cómo hacerte más claro al hablar y presentar la Técnica, no había ninguna ayuda para aprender a librarte de la jerga y ser capaz de llamar y frasear las cosas según a quien estuvieras hablando, etc. No había ningún sistema de enseñanza supervisada en nuestro

Formación y asistencia en Lansdowne Road

trimestre final o en los dos últimos. Sólo se te dejaba decir, en algún momento: “¿Estaría bien que yo le diera un turno a algún amigo mío?” Todo era muy fortuito. Así que fue inusual tener a uno de los Carrington diciendo: “Vamos a empezar su enseñanza.”

Creo que fue unos pocos meses después, incluso antes de graduarme, cuando yo estaba planeando dejar Londres y trasladarme al norte de Manchester, porque pensaba que sería un buen sitio para tener una consulta de Alexander, que Dilys simplemente me dijo: “Walter y yo hemos estado pensando en esto y realmente nos gustaría que usted se quedara. Nos gustaría tener a un maestro varón por aquí.” En aquel momento la única maestra asistente que daba clases allí regularmente era Mary Holland. A mí simplemente me lo pidieron y, ya sabe, era una oferta que no podías rechazar.

Había muchas habitaciones para dar clases particulares. El trato para Mary Holland y para mí y luego para la gente que se nos unió, como Andrea Beasley y Meredith Page, era que nos pagaban una cantidad muy pequeña por enseñar en el curso de formación, pero teníamos uso libre de las aulas y nos derivaban alumnos. Walter y Dilys tenían mucha demanda de clases, especialmente Walter, así que tuve superabundancia de alumnos y de verdad, en abril de 1976, antes de graduarme en julio, recuerdo dar seis clases diarias. Eso incluía algunos de los alumnos que Margaret y yo tomamos cuando Walter y Dilys se fueron de vacaciones.

Rut: ¿La gente se convertía en alumnos específicos de Walter, Dilys, Mary Holland, o John Nicholls, o había una fluidez general de modo que cualquiera que estuviera disponible para enseñar daría una clase?

John: No había exactamente fluidez. Cuando una persona nueva llegaba y no preguntaba específicamente por Walter o Dilys, se la asignaba a uno de nosotros, los asistentes. Generalmente, la gente se quedaba con ese maestro. Y naturalmente, con el tiempo te hacías tu propia clientela por el boca a boca de las recomendaciones de aquellos que ya estabas viendo y esta gente nueva preguntaba por ti, por tu nombre. Uno lee sobre cómo funcionaba de verdad con la primera generación en Ashley Place, que podías dejarte caer y nunca sabías cuál de los maestros asistentes te iba a tocar. Nosotros no hacíamos eso; no parecía un proceso educativo muy bueno.

Véase EVA WEBB, “Diario de mis clases de Técnica Alexander, 1947”, capítulo 2 de *La piedra filosofal*, editado por Jean M. O. Fischer, 1998.

Había alumnos que habían estado dando clases con Walter durante años y él estaba demasiado ocupado, así que a veces nos los pasaba a uno de nosotros, los asistentes. Alguna de aquella gente había empezado en realidad con FM, así que estando allí, en Lansdowne Road, yo di clases en realidad a gente que había dado clases con FM y con los demás primeros maestros y que había continuado con Walter. Esta gente encontraba muy divertido e interesante el ser pasados a uno de nosotros, los maestros más nuevos de la siguiente generación.

Rut: ¿Indagaba usted lo que esta gente pensaba de FM?

John: Sí. Lo que recuerdo es que, muy corrientemente la gente decía: “Me sentía maravillosamente en las clases con FM, pero realmente no entendí nada de ello hasta que fui a clase con Walter o con alguno de los demás maestros asistentes.” Eso era lo más corriente que yo oía.

17.3 Maestros influyentes

Rut: Obviamente, Walter le influyó de una manera primaria y esencial. ¿Quién más le influyó?

John: Yo no podría estar más feliz de pagar un gran tributo a Dilys Carrington. Aprendí más de Walter que de ningún otro, pero después de él sería Dilys. Ella era muy amable. Pienso que fui muy afortunado al conocerla y llevarme bien con ella en un momento en que ella se dedicaba a jornada completa a la enseñanza tras haber criado a sus tres hijos. Y ella tenía *entusiasmo*. Estaba *aprendiendo* el trabajo y solía compartirlo conmigo y con otros pocos que estaban allí en ese

Maestros influyentes

momento. “John, déjame mostrarte lo que acabo de descubrir hoy sobre cuando haces esto de esta manera y luego deshaces aquí.” Aquel placer y entusiasmo se contagiaba al compartir ella estas experiencias de su propio desarrollo.

Ella y yo empezamos a contarnos algo que ambos observábamos aproximadamente al mismo tiempo, como si realmente le pilláramos el tranquillo a este “ensanchar a través de los hombros y a través de la parte superior del cuerpo”, o el deshacer los codos en las manos sobre el respaldo de la silla y en las direcciones de la silla, o “Ha de tener esto en marcha cuando le pones manos a la gente”. ¡Y luego ambos empezábamos a darnos cuenta de que se nos escapaba completamente todo lo de más abajo!

Recuerdo a Dilys diciéndome: “Sabe, cuando estoy dando turnos a estudiantes del curso de formación, me he dado cuenta de que estoy envarando las piernas aproximadamente cada veinte segundos.” Y en cierto momento yo notaba en mí mismo que yo tenía todo eso abriéndose del todo en la parte superior del cuerpo y mi versión de las rodillas “hacia delante alejándose” era, lo que usted podría llamar, pura palabrería. Ya sabe, era sólo “y las rodillas hacia delante alejándose”. Me ayudó mucho estar de acuerdo con Dilys en ese descubrimiento y reconocimiento de que *¡Oh, tienes que deshacer las piernas exactamente tanto como los brazos, para que realmente funcione adecuadamente.* Y realmente, eso contribuyó en todo lo que hice más tarde.

Como recordará la gente que estaba formándose en Lansdowne Road en esa época, Dilys solía conseguir que aquello ocurriera en los estudiantes poniendo los dedos en el pliegue delante de la cadera y el pliegue de detrás de la rodilla y diciendo: “pida largura entre estos dos sitios”. Yo no podía conseguirlo de esa manera para nada en el grado en que ella podía, pero descubrí que funcionaba también si yo ponía una mano sobre la zona del sacro y decía algo como: “suelte los muslos hacia delante desde aquí a través de la parte de detrás de las rodillas, pero quédese atrás con la mano que hay sobre su espalda.”

Peggy Williams proporcionaba maravillosas experiencias de puesta de manos, pero no explicaba mucho; pero aprendí una cosa crucial de ella: yo manipulaba demasiado, haciendo demasiado con las manos y Peggy bien mordazmente me dijo: “Cualquier tonto puede manosear a la gente. La destreza verdadera es mantener a la gente conectada.” Me enojé un poco y pensé para mí, *¿Por qué sigue ella usando palabras como “conexión” y “conectado”? ¿Qué demonios significa eso? Nunca explica lo que quiere decir eso.* Uno o dos años después, empecé de verdad a tener la experiencia *sensitiva* al trabajar sobre la gente de lo que ella quería decir: lo que significaba cuando empezabas a sentir que un brazo no era sólo un brazo, sino que estabas conectando de verdad la totalidad de la capa de la musculatura de la espalda a través del brazo. Recuerdo que le dije a ella entonces: “Así, ¿cómo mantiene a la gente conectada?” Y, otra vez con un tono bien mordaz, ya sabe, como diciendo *Qué idiota es usted al preguntarlo*, me dijo: “¡Siguiendo conectado usted mismo, claro!” Eso fue muy valioso.

Yo añadiría a otra persona de quien tuve una gran experiencia de aprendizaje; era una mujer que ahora vive en Sydney, Australia: Christine Ackers, conocida como Kri. Se había graduado con Walter muchos años antes que yo y estuvo viniendo varios días por semana a ayudar en el curso de formación de los Carrington, y yo era un maestro de aproximadamente un año de experiencia en ese momento. Estaba ayudándome a poner manos sobre alguien un día, insistiendo en que deshiciera más y más en los brazos, más deshacer del que yo nunca hubiera soñado que era posible. Llegué al punto en que le dije: “Pero Kri, ahora siento las manos completamente inútiles.” Y ella me dijo: “¡Eso es cuando usted está casi listo para hacer algún trabajo útil!” Bien, fue una revelación.

Por suerte, al estar en Londres en esa época, pude recibir clases también de Marjory Barlow, Margaret Goldie y un par de clases con Pat Macdonald, con John Skinner, y con Peter Scott. Fue una época magnífica. Podías ver a toda esta gente y podías hablar con ella en reuniones, etc. Las cosas que he mencionado son las que destacan como aprendizaje clave. Y había maestros formados por FM enseñándonos en clase: Peggy Williams y Sidney Holland estaban allí varios días por semana, Irene Tasker solía venir de visita, al igual que los Walker, Tony Spawforth y Goddard Binkley, que escribió *El sí mismo en expansión* (1993).

17.4 Continentes diferentes, alumnos diferentes

Rut: Cambiemos a enseñar en Australia y a formar maestros en muchos continentes diferentes y países diferentes. ¿Cómo pasó que fuera usted a Melbourne a inaugurar un curso de formación de maestros?

John: Diez años después de empezar a asistirles, Walter y Dilys estaban animándome realmente a pensar en inaugurar un curso de formación. Ellos simplemente no pensaron que iba a hacerlo al otro lado del mundo; ¡ellos pensaban que yo iba a hacerlo en Londres! [Se ríe.]

Ya había un curso de formación en Sydney, Australia. Melbourne y Sydney eran históricamente dos ciudades rivales y allí se pensaba que: “Nos gustaría inaugurar un curso en Melbourne también, pero no tenemos a nadie con los años de experiencia necesarios para convertirse en director de un curso de formación autorizado.” Recuerdo que llegó una carta una mañana desde Australia que decía: “Hemos oído que usted ha estado pensando en empezar un curso de formación y hemos oído que incluso podría estar pensando en marcharse de Londres” (porque Londres era demasiado caro). Y luego decía: “Si está pensando en marcharse de Londres, ¿Consideraría usted venir a Melbourne?”

Rut: ¡Sólo un vuelo y un salto bien lejos!

John: ¡Me pareció inmediatamente una oportunidad increíble! Nuestra cronología proyectada habría significado que nuestra hija, nuestro único hijo en ese momento, tendría un año y medio cuando empezáramos en Australia y a los cuatro años y medio ella aún estaría por debajo de la edad escolar al final de un ciclo de formación de tres años, lo cual encajaría bien si elegíamos regresar al Reino Unido entonces. Carolina, mi primera esposa, tenía unos cuatro o cinco años de experiencia en la enseñanza cuando planeábamos marcharnos a Australia, así que se lo preguntamos al consejo de STAT y aceptaron darle la autoridad de una co-directora, lo que ayudaba a tratar con un equipo de maestros adjuntos experimentados en Melbourne.

Rut: ¿Cómo fue? ¿Qué era diferente al estar en Australia?

John: En la manera de enseñar, sorprendentemente poco. Recuerdo que un maestro australiano (que había tenido una formación bastante ortodoxa en Londres, pero luego se volvió muy entusiasta de Marj Barstow, el trabajo de puesta en práctica y la enseñanza en grupo) me dijo que yo pronto me daría cuenta de que si llegaba a Australia y hacía aquel “tipo de cosas británicas anticuadas”, no tendría éxito allí. Pero descubrí que si hacías esas “cosas supuestamente anticuadas” muy bien y si eras claro al presentar las cosas, entonces podías hacerlo bien. Hacia el final del segundo años, además de dirigir el curso de formación grande, yo tenía muy llena la consulta privada.

Antes de partir para Australia, yo ya había resuelto que quería estructurar el curso de formación como un proceso básicamente del tipo Carrington. Dilys había elaborado este programa muy bien estructurado para guiar a la gente en el desarrollo de poner manos en el primer año, pero en el segundo año, en lugar de tener un programa estructurado, de repente se volvía en cierto modo poco sistemático. Yo quería desarrollar una estructura bien planeada que llevaría a cabo durante los tres años y además extendería esa forma de desarrollar gradualmente, paso-a-paso las piezas fundamentales de cómo se aprenden las destrezas de poner manos. Y yo quería tomar lo que Walter llamaba “juegos” (yo prefería llamarlos “actividades dirigidas”) y darles un poco más de estructura intentando pensar realmente en una *secuencia* de actividades dirigidas. Así que durante varios días seguidos o la totalidad de una semana o más, habría un tema que ilustraría algún aspecto particular de la Técnica, ya fuera ayudándote a entenderlo en tu propio uso o ayudándote a entenderlo como algo que tú podías enseñar a los demás, etc. Yo también quería organizar las charlas con un poco más de secuencia de aprendizaje, por así decir. Pensé más sobre qué libros necesitaba leer la gente, qué artículos, qué retazos de información científica serían de ayuda, etc.

Continentes diferentes, alumnos diferentes

Lo gordo en Melbourne fue que nosotros empezamos deliberadamente con un grupo grande y no admitimos a nadie más durante los tres años. Teníamos los documentos que hubieran hecho posible quedarnos más de tres años si lo deseábamos, pero no teníamos ni idea de si queríamos o no. Queríamos ser libres de marcharnos sin que nadie se quedara a medio camino en la formación. Admitimos a veinticuatro personas al principio; dos abandonaron durante el programa así que graduamos a veintidós.

Rut: Veinticuatro es un número enorme para un curso de formación, especialmente la primera vez y que ellos estuvieran todos en el mismo nivel de formación.

John: En todos mis años asistiendo a Walter y Dilys, su curso tenía veinte o más estudiantes, así que yo estaba acostumbrado a ese número de estudiantes. Fue una experiencia fascinante llevar a un grupo de gente durante los tres años sin gente nueva empezando, especialmente con un grupo de ese tamaño. Dedicamos el tercer año a desarrollar la transición a ser un maestro. Aquello funcionó *tan bien* que pensé seriamente que eso era lo que deberíamos seguir haciendo en el futuro.

Fuimos afortunados de tener un gran espacio. Alquilamos la mitad de una planta en un edificio de oficinas y teníamos cinco habitaciones para clases particulares y un espacio grande lleno de luz para el curso. En los últimos pocos meses del curso, tuvimos voluntarios que venían tres veces por semana y estudiantes que practicaban sobre ellos con maestros asistentes ayudando. Entonces todos hablábamos de ello más tarde. Fue una gran manera de hacerlo.

Rut: ¿Por qué abandonó usted Australia?

John: Recuerdo que le dije a algunos amigos en ese momento que podía pensar en veinte razones para quedarme en Australia y veintiuna para marcharme. Fue una decisión terriblemente difícil. Durante los primeros meses tras regresar a Inglaterra, pensé realmente que era una decisión equivocada. Amo Australia, especialmente Melbourne, y soy afortunado de poder volver allí todos los años: mi hermano y su familia están allí e hice algunos buenos amigos allí. El mayor factor negativo era sentirme muy lejos de todas las demás partes del mundo con las que tuvimos alguna conexión. Los países vecinos más cercanos son Indonesia y Papúa Nueva Guinea. Las partes del mundo con las que yo tenía conexiones lingüísticas, sociohistóricas y socioculturales o familia y amigos estaban en el otro lado del globo.

Rut: ¿No cuenta usted Nueva Zelanda?

John: ¡Ay, no quiero ofender a ningún nuevo zelandés! Cuando yo estaba viviendo en Australia, no tuve la oportunidad de visitar Nueva Zelanda y sabía muy poco de ella. En visitas más recientes, he empezado a disfrutar mucho de ir a Nueva Zelanda y ser capaz de viajar un poquito por allí para apreciar su belleza natural prominente, pero tiene aún menos población que Australia. Quiero decir que Australia tiene un número pequeño de población en un montón de tierra *enorme*. Nueva Zelanda tiene un número aún menor de gente en un montón de tierra aún bien grande.

17.5 Curso de formación de maestros en el Reino Unido

Rut: Cuando usted llegó de vuelta a Inglaterra en 1990, ¿se tomó tiempo para la transición antes de ir a Brighton?

John: Sólo unos nueve meses.

Rut: ¿Enseñó usted en Lansdowne Road durante ese espacio de tiempo?

John: Sí. Walter y Dilys me lo pidieron, así que enseñé allí desde enero quizá, hasta julio y empecé en Brighton en septiembre de 1990.

Rut: ¿Asistió usted en el curso de formación de Londres además de dar clases particulares del mismo modo que usted lo había hecho antes de irse a Australia?

Curso de formación de maestros en el Reino Unido

John: Probablemente no di clases particulares allí en ese momento, porque las aulas estaban ocupadas por la siguiente generación de maestros asistentes habituales. Pienso que di clases en casa. Pero tras trasladarme a Brighton, se me permitió continuar usando una habitación de Lansdowne Road para dar clases particulares dos tardes por semana (viniendo en tren desde Brighton) hasta que me marché a Nueva York a finales de 2002.

Rut: ¿Estructuró usted su curso en Brighton del mismo modo que en Melbourne?

John: Fue evidente inmediatamente que había muchos otros cursos de formación en el Reino Unido, y si alguien venía y le decíamos: “La admisión está cerrada ahora; acabamos de empezar un ciclo de tres años; vuelva dentro de tres años”, entonces esa persona diría: “Me gusta lo que usted hace, ¡pero no me gusta lo suficiente como para esperar tres años! Hay otros sitios a los que puedo ir”. Así que regresamos al sistema habitual. Con los años, he llegado a la conclusión de que la habitual entrada-salida de cualquier sistema horario tiene suficientes ventajas para ir un paso por delante sobre el ciclo todo-junto. Con “un paso por delante” quiero decir que he observado a los estudiantes de la formación obtener una cantidad tremenda de aprendizaje informal de aquellos que están por delante o por detrás de ellos. Observan el desarrollo de aquellos que van por delante y practican sobre los de una etapa anterior. Pienso que es muy valioso.

17.6 ¿Cómo mejora la enseñanza de uno mismo?

Rut: ¿Se convirtió usted en un maestro de Técnica Alexander mejor y también en un director de curso de formación mejor en virtud de continuar enseñando?

John: Bien, no se trata sólo de práctica, sino de práctica *inteligente*: práctica inteligente consciente. Por ejemplo, como director de curso de formación yo había de tener la curiosidad y buena voluntad de considerar qué estaba funcionando y qué no estaba funcionando turno a turno, mes a mes, año a año. Ya sabe, pensar *Esta parte de la progresión de poner manos no está yendo tan bien como pensaba que lo haría. ¿Y si probamos de esta manera?* Lo mismo con las actividades dirigidas y la lectura. No puedes sólo arrancar la máquina y dejarla correr por la vía; mejoras reflexionando sobre ello, cuestionando y remendando.

Pasa lo mismo con la enseñanza particular. Poner manos a un amplio conjunto de gente te proporciona un mejor *sentir* para ello. Pero tenías que ser consciente de lo que no iba bien. Y estás trabajando gradualmente sobre tu propio uso, lo cual te alimenta porque tu propio uso es una herramienta primaria para transmitir información al alumno. Así que también mejoras en eso gracias a la práctica que aplicas a tu vida cotidiana. Y leo un montón terrible de cosas relacionadas con Alexander que alimenta cómo doy las explicaciones orales, las presentaciones sobre la Técnica, etc.

Rut: Usted ha usado esa palabra que hace saltar las alarmas, *sensación*. A muchos maestros de Técnica Alexander se les instruye, debido a los escritos de Alexander, para no confiar en la sensación o como mínimo, no hasta que nuestra percepción sensorial ha sido reeducada enormemente. ¿Hay una progresión, un momento en que usted empezó a confiar en la sensación?

John: He llegado a considerar que la Técnica Alexander y su enseñanza son, para algo al parecer todo sobre pensamiento, notablemente sobre la sensación. Hablaré más sobre eso más tarde, pero por ahora me gustaría puntualizar lo que FM llamaba “percepción sensorial defectuosa” o “cinestesia corrompida” es un problema muy importante para la mayoría de la gente cuando empieza a asistir a clases (todos estamos familiarizados con esa condición), ¡pero eso no significa que se suponga que ignores toda la información propioceptiva el resto de tu vida!

17.7 Diferencias generacionales y culturales

Rut: ¿Diría usted que, a lo largo de las décadas que usted ha enseñado, la gente está cambiando en sus necesidades? ¿Está la gente más derrumbada, es más perseguidora del fin, menos otra cosa?

Diferencias generacionales y culturales

John: Honestamente, no puedo decir que yo haya notado eso. Cuando empecé a enseñar a mediados de los años 1970, la tendencia ya estaba establecida hacia actitudes posturales más derrumbadas en lugar de las mantenidas rígidamente. Pero he notado diferencias culturales en el Reino Unido, Australia y Estados Unidos.

Rut: ¿Tales como?

John: Bien, naturalmente que los australianos son diferentes de los ingleses. Posiblemente, los australianos son más similares a los norteamericanos.

Rut: ¿En qué?

John: Son más directos, más extrovertidos, más igualitarios. Me desafiaban mucho más, en el buen sentido, en Australia, los estudiantes de los cursos de formación, otros maestros y la gente de los auditorios. Una velada al mes ofrecíamos una introducción gratuita a la Técnica Alexander en lo que llamábamos el Centro de formación de Alexander de Melbourne, y realmente llegué a disfrutar de todas aquellas preguntas desafiantes. No tenían ningún fantasma de la tradición; sólo te soltaban las preguntas. Fue una experiencia de aprendizaje maravillosa. Quizá me preparó para Norteamérica. [Se ríe.] Por suerte, descubrí que yo lo disfrutaba.

La formación no cambió; la manera de relacionarme con la gente, la manera en que yo hablaba de la Técnica, evolucionaron. Quiero decir, ¡ha!: era esa conmoción inicial en Australia cuando pedía un voluntario y, ya sabe, seis u ocho personas se levantaban y venían delante, mientras que en Inglaterra, yo estaba acostumbrado a pedir un voluntario y que nadie se moviera. Más tarde, de regreso en Londres y dando una presentación pública de algún tipo, recuerdo comentarle a alguien después la aparente falta de respuesta del auditorio comparado con aquello a lo que me había acostumbrado en Australia. (Para ser justo, aquellas actitudes han estado cambiando en Inglaterra en los últimos veinticinco años o cosa así.) Así que me acostumbré a estas respuestas culturales diferentes, supongo. En época reciente, tras vivir y trabajar en los Estados Unidos durante treinta años, la manera en que hablo del trabajo se ha vuelto, probablemente, incluso más fluida. En los Estados Unidos, en años recientes, también me volví más directo en señalar los aspectos del mal uso en la gente a la que estaba enseñando al esperar la gente este tipo de franqueza, mientras que en el Reino Unido, se debe atacar más indirectamente.

17.8 La Técnica se vuelve parte de quien eres

Rut: Tengo curiosidad por cómo está usted usando la Técnica para sí mismo. ¿Ha cambiado al hacerse usted mayor o al haber usted enseñado todos estos años?

John: Pienso que el mayor cambio es que no siento que estoy “usando” la Técnica Alexander. Sólo se vuelve parte de quien eres. Quiero decir que, yo estaba sentado almorzando en un café local hoy y noté una sensación de incomodidad, me di cuenta de *¡Oh, estoy echándome abajo ahí!*, y entonces pude ir arriba simplemente soltando y con dirección. No pienso *¡Hala, Técnica Alexander!* No pienso *Alto*. No pienso *Di no*. Sólo soy consciente de que *¡quiero ir arriba saliendo de esto!* Eso forma parte de por qué dije antes que para algo que parece ser todo sobre pensar, es notablemente sobre sentir.

Oí a muchos maestros de la primera generación entre los que estaba en mis primeros días en Londres, decir que desarrollarías tu propio sistema de alerta: algo desencadena que notes que estás echándote abajo; y ¿qué va a ser ese “algo” si no una sensación? No puedes ir por ahí revisándote en espejos todo el tiempo. Hay muchos sitios en los libros de FM en los que dice cosas como:

Mediante este procedimiento se producirá una mejora gradual en la percepción sensorial del alumno, de modo que él se volverá cada vez más consciente de los defectos en su manera habitual de usarse a sí mismo; además, a medida en que esta creciente *conciencia mejore la manera de su uso de sí mismo, su percepción sensorial irá mejorando también y con el tiempo constituirá una pauta interna* mediante la cual se hará cada vez más consciente tanto de los defectos como de la mejora, no sólo en la

La Técnica se vuelve parte de quien eres

manera de usarse sino también en el nivel de su funcionamiento general. (USM, 3.2 párrafo 10.)

De hecho, hace muchos años di un vistazo rápido a los libros de FM y otros escritos y recogí casi tres páginas de citas de estas fuentes en las que repite este mismo tipo de cosas. (Las citas están recogidas en el capítulo 15.) Las tengo en forma de PDF y estaré contento de enviar una copia a cualquiera que me lo pida por correo electrónico (jnichollsat@gmail.com).

Así que casi estoy tentado de decir que a veces es más como “ello me usa” en lugar de “yo lo uso”. Yo realmente no me siento como una persona que “usa” la Técnica Alexander.

Rut: ¿Era diferente cuando usted empezó la formación y cuando estaba en sus primeros años de enseñanza?

John: ¡Oh sí, naturalmente que era diferente! A veces yo elegía aplicar la Técnica Alexander conscientemente y, a veces, era completamente inconscientemente de ello. Entonces solía pensar *¡Oh, mejor vuelvo a pensar en eso de la Técnica Alexander!* Sólo se ha vuelto mucho más fluido y mucho más parte de mí que “ello” se ha vuelto no-lineal.

Rut: Usted está *viviendo* la Técnica Alexander.

John: Bien, sólo se ha convertido en parte de mí. Hay una hermosa frase o dos en un discurso que Walter dio y puede que lo haya dado en Melbourne cuando estuvo de visita en 1988, en la que dice que las órdenes o direcciones se convierten en parte de lo que usted desea, parte de lo que usted quiere en la vida. Pienso que esa es una frase muy buena. Si te levantas y cruzas la habitación para coger un libro que está sobre la mesa al otro lado de la habitación, se podría decir que tienes una prioridad consciente principal: *Quiero coger aquel libro*. Tu sistema nervioso tiene un segundo nivel de prioridades; la principal es: *No quiero tropezarme con nada en el camino y no quiero caerme al suelo en el camino*. Luego empiezas a incluir en ese sistema de prioridades el deseo consciente, junto con no tropezar con nada y no caerse de verdad: *Me gustaría manejar esto de tal manera que no esté echando la cabeza atrás dentro del cuerpo, no esté fijando las costillas y no esté aplastando la espalda*. Realmente estás programando el sistema nervioso, añadiendo estas consideraciones Alexander básicas en tu jerarquía de prioridades. Con el tiempo, sólo están *ahí*.

También quiero dejar claro que no estamos hablando de perfección. Esto no tiene nada que ver con la perfección: Ninguno de nosotros va a ser nunca perfecto y es súper importante que la gente entienda eso. Puedes tener esas prioridades pegadas a ti y aún tener un día perezoso. A menudo soy un alexandrino muy perezoso: cuando digo que estas inhibiciones/direcciones están en mi jerarquía de prioridades, eso no significa necesariamente que estén ahí arriba todo el tiempo; hay días u horas o minutos en que les presto menos atención que otras veces. Pero tendría que admitir que esas veces sé que estoy siendo perezoso, pero el deseo de ser perezoso serpentea más arriba en la cadena de prioridades durante un ratito. ¡La pereza consciente como elección! [Está sonriendo.]

17.9 Inhibición y dirección

Rut: ¿Cómo se ha desarrollado su concepto de la inhibición desde la primera vez que usted se inició hasta ahora?

John: Supongo que inicialmente yo absorbía cierta cantidad de decir no, de parar y de no reaccionar. Pero durante la formación noté que había más fluidez en la inhibición por la manera de hablar Walter sobre ella y de actuar él mismo. Lentamente, en parte por las conversaciones y sólo estando a su alrededor, y en parte gradualmente, considerando mi propia experiencia, se me hizo cada vez más claro que hay tres maneras en las cuales la gente usa el término *inhibición*. La gente da significados solapados en el mundo Alexander y eso causa mucha confusión.

Inhibición una es “Parar y decir no” y naturalmente, ayuda muchísimo en muchas situaciones de la vida decir “¡Oh, espera un momento! No hagas eso; para y

Inhibición y dirección

piensa”. Eso no es algo específicamente alexandriano. ¿Cuántos padres han dicho: “¡Por qué no te paras un momento y piensas!”? De hecho, a veces me sorprende cuántos maestros parecen no darse cuenta de que hay un vasto mundo de disciplinas psicológicas y espirituales que tienen todas en gran estima la práctica de intentar ser menos reactivo: eso no es nada especial de nosotros.

Lo que nos lleva a la *Inhibición dos*. Donde hay algo un poco especial es en relacionar la inhibición con el proceso de la dirección. Tenemos este proceso maravilloso de pedir al cuello que se suelte, permitir a la cabeza salir, etc. ¿Es eso inhibición o dirección? Si le estoy pidiendo a la cabeza ir hacia delante-arriba, eso es una dirección. Si estoy absteniéndome de echarla atrás-abajo, eso es inhibición. Pienso que si pasas de estar parado a ponerte en acción, hay un nivel en el que la *Inhibición dos* es el lado opuesto de la dirección. Es simplemente cuestión de si eliges expresarlo como negativo o como positivo. Cuando FM en algunos de sus escritos parece decir que la inhibición es la piedra angular, pienso que ha de ser tomado con ambos significados, el uno y el dos, donde las direcciones son una forma de inhibición, mientras que la *Inhibición uno*, aun siendo súper valiosa, no es para nada la única para nosotros. Pero cuando está enlazada con la *Inhibición dos*, tenemos algo especial, una herramienta más precisa, lo cual nos lleva a la *Inhibición tres*.

El lector verá ahora que la técnica se basa en la inhibición del mal uso habitual, es decir, negarse a reaccionar a un estímulo del modo usual y que el principio de *prevención* va estrictamente unido a ella desde el principio. (CUV, 5.2.13 principio del párrafo 3.)

La *Inhibición tres* debería llamarse con más precisión *Inhibición cero*, porque precede a la una y la dos. Esto es lo que Margaret Goldie recalca en las clases particulares. Ella solía hablar de elegir estar callado, de permitir el silencio, de parar para estar callado. Durante una clase, ella me dijo que FM le había dicho: “Elija estar callado con particular atención al cuello y la cabeza”.

He oído a Walter hablar de no permitir a las instrucciones para inhibir y dirigir añadirse a las voces habituales que ya siguen en tu cabeza. Él diría que la inhibición y la dirección deberían ayudar a acallar estas voces, no añadir otra a la cacofonía que ya sigue allí dentro. Usted no quiere a su inhibición-dirección ser *otra voz* añadiéndose a las voces que ya tiene parlotando dentro de la cabeza, otra voz diciendo *Para, para, di no, di no, cuello libre, cabeza hacia delante-arriba*, ¡aumentando el ruido interno! A ese nivel de silencio cerebral, es muy parecida a los procesos meditativos.

Fui a algunos discursos de Krishnamurti en el parque Brockwood cuando yo vivía en Londres y le recuerdo diciendo algo similar a lo que Walter decía, que no quieres que la meditación sea un proceso de una parte de tu mente diciéndole a las demás partes *Cállense porque estoy intentando meditar*.

Jiddu Krishnamurti (1895–1986) fue un escritor, filósofo y orador indio que hablaba de la revolución psicológica, la naturaleza de la mente, la meditación, la indagación, las relaciones humanas y sobre el cambio radical en la sociedad.

Gradualmente resulta evidente que para que haya algún tipo de inhibición exitosa en los significados uno y dos, has de bajar la voz.

Rut: Muchos maestros dirían que la única faceta de la Técnica Alexander es la inhibición. ¿Le estoy oyendo decir “Sí, pero sólo si considera la *Inhibición dos*, enlazando la inhibición con la dirección”?

John: Estoy diciendo, sólo si usted usa el término *inhibición* en un sentido amplio que abarca los tres aspectos que acabo de describir. Y se vuelve más complejo, porque estas cosas son recíprocas o circulares. Parar o darse tiempo da la oportunidad de bajar el ritmo y dirigir, y conseguir un poquito de deshacer en el cuello, espalda y costillas bien podría permitirle bajar el ritmo un poco más, lo que a su vez le capacita para considerar con más calma cuál debería ser el mejor proceder, etc. La experiencia subjetiva es usualmente que todas estas cosas pueden reforzarse las unas a las otras.

Rut: Antes usted dijo que usted puede “ir arriba simplemente soltando y con dirección” (16.8 respuesta 1). ¿Qué palabras utiliza usted para dirigir?

Inhibición y dirección

John: Ninguna. [Se ríe.]

Rut: Ninguna... ¿Cuándo dejó usted de usar palabras? ¿Usó usted palabras alguna vez?

John: Lo que me enseñaron desde el mismo principio era que un maestro se comunica con palabras lo mismo que con las manos. El maestro tenía que usar la palabra “cuello”, la palabra “libre” y la palabra “cabeza”, pero no me enseñaron que se suponía que yo repitiera estas palabras en mi mente, subvocalmente. Nunca me enseñaron a hacer eso.

Rut: ¡Oh! ¿Era eso muy universal en la formación Carrington, el que usted nunca oyera a ningún maestro instruir a un estudiante para practicar aquellas palabras? ¿Y nunca dio usted a ningún alumno particular aquellas palabras para que las dijera para sí mismo?

John: Bien, ciertamente que nunca les dije a mis alumnos particulares que dijeran aquellas palabras para sí mismos. Walter nunca me dijo que me dijera aquellas palabras para mí mismo. No puedo jurar que ningún otro maestro asistente pudiera hacerlo: lo que quiero señalar es que Walter era muy explícito al decir: “No se trata de repetir las palabras”. Era bien explícito al respecto, quizá porque cuando entré en el curso de formación en 1973, acababa de publicarse el libro del Dr. Wilfred Barlow, *El principio de Matthias Alexander* (1973), en el Reino Unido. En él, el Dr. Barlow describía la Técnica como una forma de condicionamiento en el cual tú repetías silenciosamente las palabras de las órdenes o direcciones y quedaban asociadas, mediante el aprendizaje condicionado en las clases, con las experiencias procedentes de las manos del maestro. Como el libro apareció justo en la época en que yo empecé la formación, Walter quería particularmente hacer entender esa cuestión: Él no quería que nosotros repitiéramos las palabras silenciosamente para nosotros mismos. Incluso mencionó que, en su experiencia, FM también era contrario a la idea de que aprender a dirigir era un proceso de asociación condicionada; FM se había topado con ello porque la teoría del condicionamiento del comportamiento era fuerte en los años 1950. Usted puede ver que ello no encajaría con el hombre (FM) que escribió en mayúsculas: “... LA MENTE CONSCIENTE DEBE SER REANIMADA” (*HSH*, 1.4 final del párrafo 14). Y pienso que reanimar la mente consciente debe incluir agudizar nuestro conocimiento consciente de las señales cinestésicas o propioceptivas, como ilustra la cita anterior de FM sobre mejorar la percepción sensorial.

No quiero dar la impresión de que Walter estaba denigrando la totalidad de la idea de dar direcciones. Él nos enseñaba a dirigir y, naturalmente, has de decir palabras a la gente para comunicarte, pero pienso que desde muy temprano me comunicaron que las palabras son indicadores de la experiencia a la que aspiramos. Al hablar en este momento, siento una pequeña presión por detrás y los costados del cuello. Así que puedo tomarme un momento sólo para pedirme a mí mismo librarme de eso. No he necesitado palabras de ningún tipo. Había una señal cinestésica, un aviso de alarma de incomodidad y luego esa combinación de soltar con intención que llamamos “dirección”. Esto era algo distinto que yo aprendí mucho de Walter: que tenía que haber soltura muscular, pero siempre incluyendo la dirección en que querías que fuera la soltura, en caso contrario la gravedad sólo convertirá toda soltura en un derrumbamiento hacia abajo. Añadir la intención directiva para cualquier soltura asegura que consigamos una redistribución del tono muscular, no un vago dejar ir la tensión. Deshacerse de la tensión innecesaria (con el tono ligero apropiado para el sostén postural) es “ir arriba”.

Tomando prestado un término del mundo de la equitación, Walter a veces se refería a esto como “soporte elástico”, pero no “soporte rígido”. Así que la dirección es soltura muscular con una intención espacial dirigida (términos como “deseo”, “propósito” e “intención” funcionan bien). A menudo me encuentro a mí mismo diciéndoles a los alumnos: “Sólo recuerde esto como un deseo o intención silenciosos”. O usando una palabra que Dilys usaba a menudo: “Pide” que ello ocurra. Pero ello no requiere repetir palabras en tu cabeza, ya que eso simplemente se añade al ruido. Cuando estás enseñando, naturalmente que tienes que decir palabras para comunicarte con tus alumnos, pero estás usando las palabras para ayudarles a aprender cómo formular estos deseos para sí mismos de manera eficaz, no simplemente para repetir tus palabras para sí mismos.

Inhibición y dirección

He aquí una cita larga de Walter sobre este tema, tomada de una clase magistral que dio en el Congreso Internacional de Jerusalén en 1996. Está hablando de levantarse aquella mañana y considerar lo que tiene que hacer aquel día:

Y luego pensaron: “¡Oh sí!, es viernes por la mañana y me tengo que levantar para ir al aula 503 para esa clase”. Bien, en cuanto ustedes han registrado eso en la mente, ustedes no han de decirse todo el tiempo al levantarse y vestirse: “He de subir por las escaleras al aula 503; he de subir al aula 503”. No tenían que continuar repitiéndose eso. Porque la intención estaba ahí en su mente. Y cuando llegó la hora ustedes debidamente fueron.

Ahora, ciertamente que las palabras son una herramienta muy importante, un recordatorio muy importante. No puedes recordarte lo bastante a menudo la importancia de tener el cuello libre, la cabeza yendo hacia delante-arriba. Pero es el deseo, la intención real, lo que es esencial. Si no tienes la intención, las palabras son inútiles. (WALTER CARRINGTON, *Una evolución de la Técnica Alexander: Escritos seleccionados*, 2.4 párrafos 41 y 42.)

Y en la conferencia de FM en el Colegio Bedford, él dice:

... dar las direcciones u órdenes para ese medio por el cual, en forma de deseo, por así decir, y mantener ese deseo a lo largo de toda la actividad. (AYC, 3.2 última frase del párrafo 44.)

17.10 Desarrollo en la vida cotidiana

Rut: Usted ha descrito muchos descubrimientos que hizo mientras enseñaba o mientras desarrollaba sus cursos de formación. ¿Y qué hay de cuando no estaba enseñando?

John: Por suerte, sólo parecía muy claro desde el principio que esta manera de usarte a ti mismo en la enseñanza seguramente iba a tener que ser cómo te usabas en la vida cotidiana también. Recuerdo a Dilys diciéndome que para conseguir un mejor contacto con las manos sobre otra persona, yo debería practicar cogiendo y sosteniendo objetos por la casa. Pienso que estuvo bastante claro todo el tiempo desde el principio de mi formación que tenía que hacer esto, que no había un cierto modo de usarte a ti mismo para enseñar que fuera distinto de usarte en la vida cotidiana. Así que ese proceso continúa, ya sabe, *¿Puedo conseguirlo con más deshacer en el cuello, hombros, brazos y piernas, mientras permanezco sostenido por la columna vertebral? ¿Estoy permitiendo a las costillas moverse para respirar?* Sea lo que sea lo que estés haciendo.

La respiración es muy importante: liberar el tórax, obtener movilidad torácica. Encuentro que cuando estoy sentado ante el ordenador, un gran indicador de que es el momento de levantarme y hacer un descanso es cuando noto que las costillas ya no se están moviendo. O bien estoy tan mentalmente concentrado que apenas estoy respirando, o bien estoy físicamente hundido en mí mismo de modo que estoy comprimiendo el tórax. Pienso de verdad que la observación del movimiento de la respiración es la vía rápida a la conciencia cinestésica. Si notas los movimientos de la respiración frecuentemente, ello te conduce a notar las zonas de tensión o de derrumbamiento en otras partes del cuerpo que están comprometiendo la libertad de las costillas, incluido naturalmente el cuello. FM escribió “...que toda tensión ‘física’ tiende a provocar rigidez torácica (del pecho) y falta de aliento (carencia de control respiratorio)...” (CCCI, 2.5 párrafo 4.)

Rut: ¿Se acuesta usted?

John: Me acuesto cada día, a veces más de una vez al día. Lo encuentro maravilloso. Es recuperador y refrescante.

Rut: ¿Intenta llegar a la *Inhibición cero* al acostarse? ¿O deja divagar a la mente? ¿O depende?

John: No es divagación mental. Cuando aprendí meditación contemplativa budista, aprendimos a volver al presente usando la conciencia del movimiento abdominal de la respiración o el aire sobre el labio superior como ancla cuando los pensamientos nos enganchaban y luego para simplemente observar la procesión

Desarrollo en la vida cotidiana

de pensamientos y sensaciones pasar. En sentido Alexander, el ancla es la sensación sentida de ti mismo con la espalda sobre el suelo y con un elemento adicional de intención direccional: pedirle a la cabeza que sea capaz de soltarse, mientras se tiene conciencia del movimiento de las costillas para permitir a la espalda ensancharse, soltarse tomando más contacto con el suelo y soltar las cuatro extremidades saliendo de la espalda.

A menudo he dado clases a maestros de meditación budista y hemos tenido conversaciones sobre esto. Había un grupo en Brighton llamado Amigos de la Orden Budista Occidental. (Este grupo budista, fundado en 1967 en el Reino Unido por Sangharakshita, se llama ahora Comunidad Budista Triratna.) Las conversaciones a menudo incluían preguntas como: “¿Es suficiente con estar presente y con conocimiento consciente?” Inicialmente equiparaban el acostarse de Alexander con la práctica de la meditación contemplativa, lo cual es, en cierto grado, pero con un elemento extra: que junto con estar presente, permitiendo el flujo de sensaciones, pensamiento y sentimientos (pero no ser abrumado por ellos, no ser llevado a la inconsciencia por ellos) hay algo distinto, que es la dirección. Tiene que haber este otro elemento sutil: *Silenciosamente, me gustaría deshacer en las direcciones que me dan la expansión general*. Es una intención o aspiración de fondo silenciosa. Así es como yo lo veo.

17.11 Preparación para enseñar y el primer momento de poner manos

Rut: Hablemos de justo antes de empezar usted la primera clase del día o quizá, la primera parte del día de formación. ¿Tiene usted una rutina para prepararse? ¿Hay ciertas cosas que hace usted física o mentalmente por anticipado?

John: Si tengo un control completo de mi entorno, me daré diez o quince minutos para acostarme antes de la primera clase del día. Con menos tiempo, encuentro algunos movimientos básicos, que han llegado a llamarse “procedimientos”, muy vivificantes. Puede que haga un poquito de mono; encuentro ponerme de puntillas muy vivificante; en mono de puntillas es maravillosamente vigorizante para la espalda y para la respiración. Puede que haga variaciones de Manos sobre el respaldo de la silla. También encuentro de mucha ayuda alargar conscientemente las expiraciones (esto puede ser vía “as” susurradas o puede ser simplemente elegir hacer expiraciones más largas y silenciosas por la nariz y permitir el consiguiente retroceso elástico mayor de las costillas y el diafragma para la inspiración. Son todas grandes maneras sencillas de calentamiento. Pero si no tengo tiempo, sólo ando hasta la clase y me recuerdo que la forma en que voy a usarme a mí mismo en la clase no debería ser diferente realmente.

Suelo pensar que si tienes una buena experiencia con la ayuda de un buen maestro al hacer algo como Manos sobre el respaldo de la silla mientras estás en mono, así es cómo se suponía que eras. Ahora me doy cuenta de que posiblemente no puedes ser así todo el tiempo, pero cuesta años entender eso. Siempre estamos en una pendiente o un continuo, y estas prácticas que FM inventó son realmente formas de acelerarlo al máximo. Por eso son grandes procesos de calentamiento. Aprendes de esa experiencia cinestésica, pero no te mortifiques si no te sientes en ese punto alto todo el tiempo.

Rut: Vale. Así que en ese primer momento cuando la mano está sobre el alumno, ¿hay una manera de descomponerlo? ¿Qué pasa a continuación? ¿Dónde está su conciencia? ¿Está en usted mismo, en el alumno o fluctúa?

John: No creo que haya una manera de descomponerlo, porque lo que es tan crucial sobre ello es que no es descomponible. No quiero que suene demasiado pretencioso o lo que sea al respecto. Sólo intento poner en práctica lo que aprendí de Waler y Dilys, sobre todo de Walter.

Estoy dirigiendo para mí mismo mientras siento lo que está pasando en mí mismo y en el alumno. Mi propia dirección me abre a permitir una conexión más sensible con el estudiante, una especie de comunicación cinestésica de dos sentidos. No estoy, desde el cerebro, dirigiendo por el alumno. He oído a alguna gente decir: “Le pongo manos a Guille, María o Fulano (a quienquiera) y estoy pensando, *soltar mi cuello, soltar el cuello de Guille; que mi cabeza vaya hacia delante-arriba, ahora que la cabeza de Guille vaya hacia delante-arriba, que mis hombros se ensanchen y los hombros de María se ensanchen*”. Así no es cómo se me

Preparación para enseñar y el primer momento de poner manos

formó para enseñar. De nuevo en una de las charlas de *Pensando en voz alta*, Walter dice:

... para conseguir resultados efectivos, el maestro ha de centrar el pensamiento primario en sí mismo o misma y no en el estudiante. Al mismo tiempo que centras el pensamiento en ti mismo, quieres sentir todo lo que puedas sobre el alumno. Todos los canales sensoriales deben estar abiertos de par en par y centrados en el alumno. Estás pensando en ti mismo y sintiendo al alumno. (WALTER CARRINGTON, *Pensando en voz alta*, “Capítulo 14. La importancia del uso de un maestro”, párrafo 6.)

Rut: Además, sus manos deberían invitar a alguien a tener los hombros ensanchándose.

John: Exactamente. Mis manos responden a lo que siento, dónde siento esa compresión, ese apretar, ese proceso autolimitante que continúa en el alumno. Puedo (usando las manos, viniendo de mi espalda y de mi contacto con el suelo) invitar al alumno a salir de eso, junto con la guía oral apropiada de modo que gradualmente aprende cómo inhibir y dirigir eso por sí mismo.

Si trabajas así durante largos ratos y si hay una conexión con la otra persona (hay aquella palabra que usaba Peggy) entonces estás *conectado* por todo tú desde tu contacto con el suelo, estimulando el arriba por la totalidad del cuerpo, lo que de alguna manera fluye por el alumno. He de usar estas palabras vagas, porque estoy intentando describir una experiencia que es táctil, cinestésica, pero también subjetiva y psicológica igualmente. Pones las manos, conectas a través del suelo y conectas con el estudiante. Noto si me *estoy* engancharo en algún sitio y noto si algo pasa en el alumno. Puede que no sea lo suficientemente preciso al decir: “¡Hala!, estás engancharo en el tobillo izquierdo”. Pero sería lo suficientemente preciso al decir: “¿Puedes deshacer un poco más por las piernas, hasta el suelo”, etc.

Notarme a mí o notarlos a ellos, ello no parece necesitar un desplazamiento de la atención. Quiero decir que sólo lo sabes. Frank Pierce Jones hablaba de esto, una especie de campo unificado de la conciencia.

El observador se estaciona donde, en lugar de mirar fuera a su entorno o dentro a sí mismo, está mirando *de un lado a otro* de forma que la continuidad entre el organismo y el entorno parece sin interrupción. (FRANK PIERCE JONES, *Libertad para cambiar*, 15.1, párrafo 16.)

No es algo en lo que yo he trabajado; sólo pasa. Cuanto más te abres, lo que es una completa actitud psicofísica expresada por esta apertura hasta el suelo vía las piernas y pies deshaciendo (no intentando más “hacer” la tarea del sostén postural) y los brazos y manos deshaciendo (no estando más ansioso por “hacerle” algo al alumno que tienes delante) más ocurre espontáneamente y se convierte en la norma, realmente. Te abres a ser un canal para la comunicación cooperativa con el estudiante. Pienso que es por esto que, cuando Walter estaba dándome una clase o un turno, sentía que él estaba cooperando conmigo ayudándome a ir donde yo quería ir, no “haciéndome algo”. Sus manos podían estar activas, elásticamente firmes, pero parecían provocar el cambio desde dentro de mí, no imponerlo desde el exterior. Me encantaba eso y quería aprender cómo trabajar así. También me parece al continuar con ello que ser un canal abierto permite a tu individualidad, tu singularidad, atravesar cada vez más claramente, de modo que no hay necesidad de afirmar tu individualidad intentando inventar tu propio modo “especial” de enseñar.

17.12 Miedo

Rut: ¿Ha habido alguna vez algún elemento de miedo a poner manos, quizá una preocupación de no estar dando al alumno lo que él o ella necesita?

John: Durante como mínimo los primeros meses de enseñanza, no había más que *miedo*. Recuerdo que yo estaba literalmente temblando cuando di la primera clase a aquella joven alumna. Tuve miedo, miedo, miedo de principio a fin.

Rut: ¡Oh!

Miedo

John: De hecho, debería añadir esto porque puede que consuele a alguien que esté pasando por eso: Aquella primera alumna dio seis u ocho clases y me dijo que no estaba sacando nada de ello, así que iba a dejarlo. Fue algo desastroso: aquello fue un golpe bien malo. Fue un inicio espantoso. Por suerte, se presentaron un par de personas más. Y entonces me invitaron a enseñar dos tardes por semana en una casa compartida comunalmente por un grupo de gente. Fue cuando empecé a ganar confianza, porque la gente parecía realmente obtener algo de ello.

Yo mismo no pude sentir los cambios en el alumno durante aproximadamente el primer año de enseñanza. Estaba confiando en el hecho de que podía ver algunos cambios y la gente me dijo que se sentía mejor y siguieron pagándome dinero de modo que les creí. [Se ríe.]

Rut: Usted debe saber cuán reconfortante es oír que hubo tiempos en que usted se esforzaba, que usted no nació un maestro experto.

John: ¡Oh dios, no! [Se ríe.] Me gustaría realmente comunicar eso. Quiero decir, les he dicho a los estudiantes y en los talleres: “Si yo pude hacerlo, ¡cualquiera puede hacerlo!” ¿Sabe usted? Le diré algo más que Dilys dijo sobre mí. Ella me dijo: “Cuando usted empezó la formación, Walter y yo pensamos que usted no era un material muy prometedor.” Yo era *tan* insensible cinestésicamente. Incluso después de haber empezado a enseñar, me costó *largo* tiempo.

Rut: Esto me está recordando que “Cualquiera puede hacer lo que yo hago, *si* hiciera lo que yo hice.” (F. M. Alexander citado por Fr. Geoffrey Curtis, “The Alexander Principle and some Spiritual Disciplines” en *More Talk of Alexander*, editado por Wilfred Barlow, Londres: Gollancz, 1978, página 154.)

John: Sólo siga pidiendo silenciosamente abrirse de esta forma. Sí, si yo pudiera llegar ahí, se tendría que ser bastante terrible para no hacerlo.

17.13 Intercambio

Rut: ¿Pasaba usted tiempo intercambiando con otros maestros cuando se graduó?

John: Cuando empecé a enseñar, sí. Tenía tanta suerte de estar en Lansdowne Road, donde había otros maestros. Nosotros intercambiaríamos informal, espontáneamente si estábamos holgazaneando en el aula de formación grande esperando al siguiente alumno particular. Ya sabe, uno de nosotros podría estar acostado en la mesa, el otro podía dar un turno o alguien podría decir: “¡Oh por favor!, ven a tomar mi cabeza; realmente siento que lo necesito”. O algunos días Dilys solía llegar alegremente y poner una mano espontáneamente en uno o dos de nosotros justo durante un par de minutos mientras nos hablaba sobre algo. Era un entorno privilegiado en el que trabajar.

Rut: ¡Qué bonito! ¿Y al pasar los años?

John: Más tarde también tuve oportunidades de poner manos a Dilys e incluso a Walter ocasionalmente, más tarde, y a Peggy. Todo eso fue una experiencia muy valiosa.

Rut: ¿Le darían realimentación al poner usted las manos en ellos?

John: Sí, definitivamente, lo que ayudaba mucho y muy alentador sentirlo, ¡*Hala!*, quizá estoy en el buen camino o como mínimo no estoy demasiado mal en el camino equivocado.

Rut: Al mudarse de un país a otro, ¿siguió intercambiando?

John: Eso variaba según quien estuviera alrededor. El intercambio es algo muy sensible, ya sabe, te has de llevar bien con la otra persona y confiar en ella. Eso ha sido algo a temporadas, dependiendo de donde he vivido. En mis últimos años en Nueva York, tuve un amigo íntimo, un colega con quien podía intercambiar, lo

Intercambio

cual fue muy placentero.

17.14 Sentirse viejo

Rut: Usted a regresado recientemente a su pueblo natal en la Isle of Man tras haber vivido más recientemente en Nueva York.

John: Sí, después de vivir en Nueva York con casi diez millones de personas, me fui a vivir a un pueblo con escasamente diez mil personas en una isla con ochenta y cinco mil personas.

Rut: ¿Cómo ha sido esa adaptación para usted?

John: Está resultando muy bien, porque es una base tranquila, cómoda y muy hermosa en la que tengo relaciones familiares estrechas. Desde esta base, viajo para enseñar en muchas diferentes partes del mundo. La gente que vive aquí a veces dice que la isla es un gran sitio en el que vivir siempre y cuando puedas marcharte frecuentemente y ¡soy muy afortunado de poder hacerlo ciertamente!

Rut: Ahora está usted en la setentena. En la mayoría de las demás profesiones, la gente se ha retirado a su edad. Pero ya sabe, nosotros los maestros de Alexander (perdone la ironía) no parece que queramos parar. ¿Hay maneras en que usted sienta que está envejeciendo, ralentizándose o en tránsito?

Aunque ha habido un aumento en la fuerza laboral de gente por encima de la edad de jubilación, en 2015 el porcentaje era aún muy bajo, el 14% para trabajadores de 75 años de edad en 2015. Véase SALIM FURTH, <http://dailysignal.com/2015/03/21/what-percent-of-75-year-olds-are-still-working/>.

John: ¡Oh, sí! Sólo has de mirarte en el espejo para saber que estás envejeciendo, ¡por dios! Aparte de eso, me siento un poco más lento, he engordado un poco... Podríamos decir menos cabello, menor ritmo al andar y más cintura! [Sonríe.]

Siempre me encantaron Londres y Nueva York, el zumbido de las grandes ciudades, y aún me encantan. Pero la última vez que estuve en Nueva York, pasé mucho tiempo por el distrito Flatiron y ¡no hay casi nadie por encima de los treinta y cinco años de edad en ese vecindario! Empecé a pensar, *Esto es tan frenético, no creo que pueda enfrentarme a esto como base permanente durante más tiempo*. Yo solía pensar, ¡Hala! ¿por qué dice la gente que Nueva York es tan rápida? Ahora voy allí y pienso, ¡Oh, quizá esto es rápido!

Rut: Su ritmo al hablar nunca es precipitado. ¿Me preguntaba si se percibe a sí mismo como hablando más lentamente que cuando era joven?

John: No creo que esté hablando más lentamente que cuando era un maestro de Técnica Alexander más joven. Cuando era quinceañero, solía participar en debates en la escuela y era un buen orador. Luego, pienso que sólo es algo en lo que siempre he sido muy bueno (hablar con frases completas, con mucha claridad, etc.)

Rut: ¿Hay otras cosas que usted note sobre envejecer?

John: Me acuerdo de un compositor y profesor de Música de Londres; cuando le di clases, él era ligeramente más joven de lo que soy yo ahora; pienso que probablemente estaba sólo a mitad de la sesentena. Él me dijo bien lastimosamente: “Por dentro, aún estoy a principios de la treintena”. Por dentro no *me* siento de setenta y dos años en muchas cosas, no “en espíritu”, pero ahora soy consciente de limitaciones. Hay paseos que me gusta dar aquí en la Isle of Man y, en particular, paseos por los promontorios alrededor de las bahías del sur de la isla. He estado dando esos paseos, ¡hala!, desde antes o al principio de la veintena. Es notable ahora que o no puedo ir tan lejos o que hay algunos caminos con algunos bonitos trozos empinados, y me descubro parándome, no una sino quizá dos o tres veces para recuperar el aliento al subir la cuesta escarpada. Está claro que no tengo la misma fuerza, resistencia, etc.

Sentirse viejo

Rut: ¿Afectan estos cambios en la fuerza o resistencia a cómo usted enseña? ¿Elige usted no hacer algo porque está un poco cansado?

John: Ya no estoy enseñando cada día. No lo planeé así, pero ha terminado siendo así. Mucha de la gente a quien usted está entrevistando tendrá probablemente una consulta de enseñanza funcionando y/o un curso de formación. Ellos podrían elegir al ir haciéndose mayores (como hizo Walter, por ejemplo), simplemente hacer menos cada día, no dar tantas clases o permitir entrar a otro en el curso de formación y llevarlo uno o más días por semana. Pero yo no he sido capaz de hacer esas elecciones.

Hay semanas e incluso un mes o dos en que apenas enseño para nada. Luego enseño ampliamente a golpes intensivos y eso funciona sorprendentemente bien para mi metabolismo de la energía. Puedo pasar seis semanas en Australia y Nueva Zelanda, cuatro o cinco semanas en los Estados Unidos o en Sudamérica, una semana en España, una semana en Holanda o una semana en Bélgica. Enseño una semana en el norte de Italia dos veces al año y semanas esporádicas en Londres. Cuando estoy haciendo este tipo de cosas, estoy trabajando intensamente, tan duro como yo trabajaba siempre. Podría dar nueve, diez, incluso once clases diarias. Podría dedicar una mañana a una clase de formación y dar cinco o incluso seis clases por la tarde. Doy talleres de fin de semana y quizá una clase o dos después de terminado el taller. Aún soy capaz de hacer eso, pero me alegra que haya un extremo finito, cuando regreso a la Isle of Man y me escondo. También suelo usar ese tiempo muerto para escribir algo, como mensajes del blog en mi página web sobre la Técnica Alexander y su enseñanza.

Rut: ¿Qué consejo tiene usted para aquellos de nosotros que le seguimos, que ya somos mayores o que con el tiempo alcanzaremos esa edad?

John: Rut, sobre el tema del envejecimiento, no tengo ningún consejo en absoluto. Soy consciente de que estoy más cerca del final que del principio. Estoy muy agradecido y soy muy afortunado de no tener ninguna cuestión de salud específica y no necesitar tomar medicamentos; aún estoy bien animado. Espero tener un camino largo que recorrer aún con el proceso. Pero no me inclino a dar a nadie consejo sobre el envejecimiento, porque pienso que es un viaje muy individual que cada uno emprende tarde o temprano. Cada cual ha de resolverlo por sí solo en sus propias circunstancias específicas.

17.15 La Técnica Alexander y la reacción emocional

Rut: ¿Cómo se relaciona la Técnica Alexander con la reacción emocional, según su experiencia?

John: Esta es una gran pregunta. Esperemos que hayamos madurado un poquito con la edad, que seamos un poquito más sabios que lo que éramos a los veintidós años, aunque es difícil saber qué cambios en nuestros patrones emocionales proceden sólo de la edad, qué proviene de la Técnica Alexander, qué proviene de otras fuentes. He tenido una gran ayuda de la buena psicoterapia. La totalidad de mi visión de la Técnica ha evolucionado desde lo que ahora veo como la visión muy centrada en la cabeza (casi como el título del libro de FM, *El control consciente y constructivo del individuo*). La Técnica puede interpretarse muy fácilmente como *Voy a convertirme en este ser consciente que vive aquí, arriba en mi cabeza. Y desde aquí arriba, doy direcciones para que mi cuerpo se mueva por el mundo, y mientras permanezca en esta estratosfera, a este nivel de mi razón consciente, no seré sacudido por arrebatos emocionales*. FM usaba esa expresión, “arrebatos emocionales”. Ya ve, si estás en la estratosfera, no eres zarandeado por los vientos de los arrebatos emocionales.

Alexander atribuye la expresión “arrebatos emocionales” a John Dewey y luego la usa muchas veces en sus obras. Véase *CCCI*, 2.1 final del párrafo 17: “En otras palabras, el valor del conocimiento recae en nuestro poder de utilizarlo asociado con el mayor conocimiento que nos llegará al aumentar los años de experiencia y al sustituir el instinto y aquello que el profesor Dewey llama ‘arrebatos emocionales’ por el razonamiento.” Véase también *CCCI*, 2.6.2 párrafo 3: “Los procesos de esta forma de reeducación necesitan el razonamiento del ‘medio por el cual’ de cualquier fin, no en una base específica sino general y con el uso continuado de estos procesos de razonamiento, los impulsos incontrolados y los ‘arrebatos emocionales’ dejarán de dominar gradualmente y finalmente serán dominados. Entonces no se reclamará al organismo satisfacer estas ansias insanas...”

La Técnica Alexander y la reacción emocional

Pero gradualmente se hizo evidente para mí por la experiencia de la vida que eso no va a funcionar. [Se ríe.] Y así, he tenido varios psicoterapeutas en mi vida, algunos en Inglaterra, algunos en Nueva York y he tenido la suerte de tener un par realmente notables que han sido de una ayuda enorme: Ian Gordon-Brown en Londres y David Tannenbaum en Nueva York. Ian era jefe de algo llamado Centro de Psicología Transpersonal y esto me vinculó con un planteamiento en cierto modo junguiano, a, en su núcleo, un sentido de la vida como un proceso de crecimiento que no finaliza, que puedes aprender para cooperar más conscientemente.

Ian Gordon-Brown (1925–1996) junto con Barbara Somers (nacida en 1929) fundaron el Centre for Transpersonal Psychology en 1973. La Psicología Transpersonal es una perspectiva psicológica que integra los aspectos espirituales y trascendentes de la experiencia humana con la estructura de la psicología moderna.

Jung veía el equivocarse, el cometer errores en la vida, como un estímulo para la conciencia. Encuentro este planteamiento muy necesario para aplicarlo a la Técnica, más que la actitud que proviene de algunos libros sobre la Técnica y algunos maestros: “¡Usted está haciendo todas estas cosas *malas*, malos hábitos! ¡Así que deje de hacer todas estas cosas malas y entonces volverá a un estado original de perfección infantil!” ¡Lo encuentro tan deprimente! *Me he pasado la vida intentando parar estos malos hábitos y aún no soy perfecto. ¿Ya sabe? Soy un fracaso.* Pero si cambiamos eso, la Técnica es una herramienta maravillosa de ayuda: es una herramienta del potencial humano, que ayuda a florecer el proceso de crecimiento, a desarrollarse poco a poco, a transformarse, etc.

Quiero que la Técnica sea mucho más vanguardista en lugar de “Para estos malos hábitos horribles y regresa a tu perfección original”. Ese punto de vista está relacionado con la teoría de que todos nacemos con un equipo de reflejos incorporados para el uso perfecto y sólo tenemos que dejar de interferir con ellos, pero véase la obra del Dr. Timothy Cacciatore y las presentaciones que da con el Dr. Patrick Johnson de cómo esa teoría ya no es sostenible científicamente. El desarrollo es un proceso de aprendizaje y aprender puede ser adaptativo o no-adaptativo.

Los doctores Cacciatore y Johnson han ofrecido sus presentaciones a varios grupos, a veces por Skype.

Rut: ¿Diría usted que la Técnica Alexander le falla en que no es lo bastante positiva tal como se la dieron a usted?

John: No, no quiero decir eso. Pienso que de habérmela dado de la manera enteramente negativa que cabo de describir, entonces podría estar tentado de decir que yo pensaba que era carente. Pero debo decir que Walter y Dilys no me la dieron así. Sólo soy consciente de que hay mucho de eso por el mundo de la Técnica Alexander, particularmente en lo relacionado con la teoría de los reflejos. Nunca experimenté de Walter esta negatividad “mal, mal, mal”. Siempre era positiva, avanzada, alentadora. Quizá él no era tan explícito al respecto, aunque hacia el final de su vida sí que sugirió que nos preguntáramos al despertarnos cada mañana: “¿En qué me convierto hoy?” (“Comentarios ingeniosos de Walter” en *Remembering Walter Carrington: Keystone of the Alexander Technique*, editado por Elizabeth Langford, Leuven, Bélgica: Alexandertechnik, Centrum, 2006, página 144). También le recuerdo diciendo en una ocasión, cuando se le preguntó sobre la filosofía de la vida de FM, que era algo parecida a la de Teilhard De Chardin, pero sin el Catolicismo y que es una filosofía muy avanzada, orientada al crecimiento.

Pierre Teilhard de Chardin (1881–1955) fue un sacerdote jesuita, paleontólogo y geólogo nacido en Francia. Tomó parte en el descubrimiento del Hombre de Pekín. Su libro *El fenómeno humano* publicado póstumamente, expresa una visión teológica de la evolución. Como dice la Wikipedia: “Teilhard de Chardin interpreta la complejidad como el eje de la evolución de la materia en una geosfera, una biosfera, en la conciencia (en el hombre) y luego a la conciencia suprema (el Punto Omega).”

Es interesante que a principios de los años 1980 en Londres, había un gran movimiento en el mundo de la fisioterapia hacia y la psicología humanística transpersonal del tipo del Instituto Esalen. Luego llegó algo nuevo a Londres que se llamó Psicósíntesis, un planteamiento desarrollado por Roberto Assagioli en Italia, y se convirtió rápidamente en una influencia en Londres. Tenía una orientación fuertemente junguiana y era una terapia orientada al crecimiento-desarrollo del potencial humano muy transpersonal. En realidad, Ian Gordon-Brown, el terapeuta que mencioné antes, se formó en Italia con Assagioli y Assagioli había

La Técnica Alexander y la reacción emocional

estado influenciado por las enseñanzas esotéricas de Alice Bailey, quien salió del movimiento Teosófico, añadiendo así una dimensión “espiritual”.

Robert Assagioli (1888–1974) se formó como psiquiatra y luego se involucró en los movimientos de la psicología humanística y transpersonal. A continuación fundó, alrededor de 1911, la psicósintesis, un planteamiento psicológico que pretende integrar o sintetizar la personalidad.

Alice Bailey (1880–1949) fue una escritora inglesa sobre teosofía y pensamiento esotérico, y fue una de las primeras en usar el término *New Age* (Nueva Era).

La teosofía se originó en 1875 con H. P. Blavatsky como fundador. Es una colección de filosofías para gente interesada en una explicación ocultista y mística de los orígenes del universo.

Menciono esto porque había dos centros principales de Psicósintesis en Londres. Figuras destacadas, maestros y terapeutas de ambos centros eran muy entusiastas de la Técnica Alexander. Solían venir a Lansdowne Road o a otros estudios de enseñanza de Londres y nos invitaban a asistir a charlas en su centro. También invitaron a Walter a dar una charla por la tarde y demostrar la Técnica Alexander ante un auditorio grande, así que él nos llevó a varios de nosotros para dar turnos después de la charla. Fue agradable sentir que formábamos parte de una comunidad de gente a nivel físico, psicológico y espiritual. Walter y aquellos de su alrededor, estábamos acostumbrados a esa manera de potencial de crecimiento de ver las cosas, en vez de lo que ahora pienso que es el “mito del niño perfecto”. No todos los niños tienen un uso perfecto, como los maestros de Técnica Alexander que son padres saben

Rut: ¿Tiene usted un deseo para otros maestros de Técnica Alexander basado en su viaje Alexander humanístico?

John: El modelo lineal de la Técnica (recibes un estímulo, paras y dices no a tu reacción habitual, te tomas tiempo para dar tus direcciones y reconsideras cómo actuar) naturalmente, hay muchas situaciones en la vida donde eso funciona. Y siempre será algo valioso que practicar. Pero lo que realmente me gustaría transmitir es algo de lo que yo estaba intentando hablar cuando di aquellas palabras de presentación en AmSAT en 2014. (Véase en capítulo 13.)

Encuentro la palabra “actitud” ahora una palabra tan maravillosa, que abarca todos los niveles desde el más físico al casi trascendente. La Técnica cambia tu actitud psicofísica, o actitudes: es sólo empíricamente cada vez más claro para mí que las reacciones vienen de las actitudes psicofísicas subyacentes. Esto podría incluso encajar mejor con los descubrimientos de la neurociencia moderna. (SUSAN POCKETT, WILLIAM P. BANKS y SHAUN GALLAGHER, editores de *Does Consciousness Cause Behavior*, Cambridge, MA: MIT Press, 2009. Véase particularmente el capítulo de Shaun Gallagher.) Al profundizar cada vez más en la Técnica, es como si entraras más en contacto con esas actitudes.

Ayuda tener una aspiración (otra de mis palabras con A) en curso, un anhelo por la expansividad en lugar de echarse abajo, aspirar a convertirse en un canal más abierto. Echarse abajo es un proceso de autoaislamiento. *Puedes* echarte abajo y relacionarte con la gente, pero siento que hay algo (cuando los psicoterapeutas o los budistas hablan de demasiado ego) hay algo sobre echarse abajo que está acorazándote. Incluso al simple nivel físico, “hacer”, en el sentido de permitir usar los brazos y piernas para oprimir el sistema de soporte postural central de cuello y espalda, significa un ego afirmando ansiosamente su separación de la corriente de la vida.

La aspiración (intentar moverse hacia un apertura arriba-afuera en la vida, un permitir y aceptar en lugar de resistir y controlar o pasivamente derrumbarse) es una actitud diferente. Trabajar en la Técnica cambia tus actitudes y al final, eso es lo que cambia tus reacciones. Pienso que así es cómo opera, en lugar de *He desarrollado este razonamiento consciente y desde este razonamiento consciente estoy haciendo elecciones conscientes sobre todas las cosas*. Jung hubiera dicho que intentar controlarlo todo conscientemente es una receta para la locura. La idea de que puedes controlarlo todo conscientemente es de verdad un poquito enloquecedor. Pero puedes canalizar conscientemente tus propósitos, aspiraciones, valores y prioridades y, con el tiempo (he usado estas palabras antes, creo que en las palabras de presentación) pareces más poroso para el mundo.

La Técnica Alexander y la reacción emocional

Este constante volverse del revés, pienso que te hace lentamente un poco más poroso, un poco más transparente. Realmente adelgaza las paredes, las barreras entre interior y exterior. (Apartado 13.8, párrafo 4.)

Te sientes más como parte de la corriente de la vida, de algún modo, más un canal cooperativo que fluye a través. Pienso que eso es un gran beneficio. Y particularmente, es probablemente un beneficio al envejecer.

© Ruth Rootberg 2017.
Fotografía de Jiyang Chen.

Capítulo 18. Citas de maestros de la primera generación

sobre que la cinestesia se vuelve más fiable

La reeducación de la sensación implica mucho que se convierta en un sistema de alarma eficiente más que una guía. De hecho, la analogía del sistema de alarma no es mala. No querría usted que su coche estuviera equipado con una alarma que le dijera todo el tiempo que no lo estaban robando, ¿verdad? Usted sólo quiere saber cuándo lo roban. Es entonces cuando la alarma debería sonar.

Hablando en persona: Walter Carrington entrevistado por Seán F. Carey sobre la técnica de F. M. Alexander, 3, nº 61

No hay duda de que al seguir trabajando durante años el sentido de sí mismo, su sentido cinestésico, se reeduca. Aún no significa que usted sepa cuando está bien, pero usted sabe mejor cuando está mal.

MARJORY BARLOW, *Una vida revisada: Conversando con Trevor Allan Davies, 4.1, §6*

Por entonces, los mecanismos sensoriales del alumno habrán sido reeducados considerablemente y él será capaz de confiar cada vez más en la información que recibe de ellos. En las etapas iniciales, un alumno debe intentar no hacer caso de sus sensaciones, pues probablemente le están dando información errónea. Mas tarde, pueden ser aceptadas como indicaciones de los acontecimientos verdaderos, aunque con la condición de que podrían no ser exactas y que se debería esperar que su exactitud aumente con el tiempo, el esfuerzo y la experiencia.

PATRICK J. MACDONALD, *La Técnica Alexander vista por mí, 3, §3*

Finalmente, el alumno debe ser capaz de hacer observaciones cinestésicas fiables de sí mismo en la actividad. Sin embargo, tales observaciones no pueden ser efectuadas por la sugestión del maestro. El propósito de las clases es agudizar el sentido cinestésico y aumentar el propio conocimiento y el autocontrol.

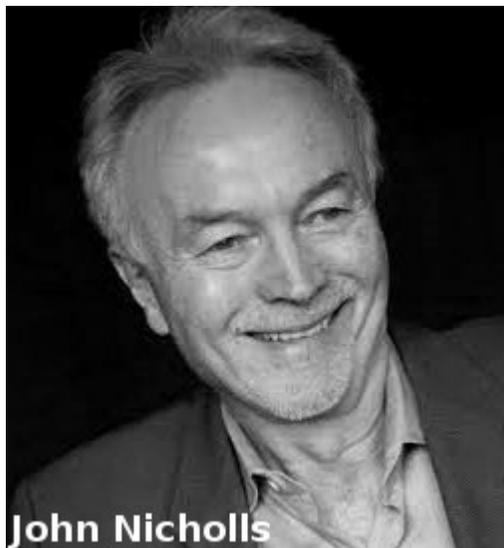
FRANK PIERCE JONES, *Libertad para cambiar: Desarrollo y ciencia de la Técnica Alexander, 14, §10*

Un cambio que tuvo lugar en todos nosotros fue que nuestro registro sensorial se volvió más fiable... Al ir estableciéndose más el patrón cabeza, cuello y espalda, la sensación se vuelve progresivamente más fiable y debido a esto, es más fácil mejorar. “Si nos volvemos sensorialmente conscientes de hacernos algo dañino a nosotros mismos, podemos dejar de hacerlo.” (FM conversando con la autora.)

LULIE WESTFELDT, *F. Matthias Alexander: el hombre y su trabajo: Recuerdos de la formación en la Técnica Alexander 1931-34, 1.5, penúltimo párrafo*

Los libros pueden ser de ayuda considerable para el alumno durante un curso de clases y posteriormente. Sólo tras haber empezado el alumno a conseguir una percepción sensorial más fiable en manos del maestro, será plenamente capaz de captar el significado de las obras.

REGINA STRATIL, *Irene Tasker, Mouritz Books, página 206*



John Nicholls

John Nicholls nació el 22 de marzo de 1945 en la Isle of Man. Tras graduarse en la Universidad de Oxford (Reino Unido) en 1966, se mudó a Londres y trabajó como programador de ordenador y luego como escritor técnico. Tras leer sobre la Técnica Alexander y más tarde asistir a una conferencia-demostración, John dio su primera clase con Walter Carrington en 1971. Se formó como maestro de Alexander en 1973-76 con Walter y Dilys Carrington en el Constructive Teaching Centre de Londres, graduándose en 1976. A invitación de ellos se quedó otros once años como asistente de los Carrington en su curso de formación de maestros y desarrolló una gran consulta privada. Mientras estuvo en Londres, John se dedicó a la formación de asesoramiento en el Centre for Transpersonal Psychology de Londres desde 1984 hasta 1986. A continuación, durante veinte años, dirigió varias escuelas de formación de maestros de Alexander: la Melbourne Alexander Teacher Training School, Australia (1987–1990); la Brighton Alexander Teacher Training School, Inglaterra (1990–2002); la Alexander Technique New York City, EE.UU. (2004–2014); y la John Nicholls Alexander Training (2014–2015). En estas escuelas ha dirigido cursos de posgrado para maestros y seminarios para el público. En 2016, John regresó a su pueblo natal Ramsey en the Isle of Man. La extensa entrevista de Seán F. Carey, *La Técnica Alexander: Conversaciones de John Nicholls y Seán F. Carey*, fue publicada en forma de libro en 1991. John dio la Conferencia en memoria de F. M. Alexander de STAT en 1986 titulada *La Técnica Alexander en un contexto más amplio* (incluida en el último capítulo del libro), el discurso en memoria de F. M. Alexander de STAT en 2004 y las palabras de presentación de STAT en 2014. John editó STATNEWS de 1990 a 1992 y ha publicado muchos artículos en varias publicaciones de Alexander y ha enseñado, dado

conferencias y dirigido talleres por todo el mundo, lo cual continúa haciendo. Véase 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. John hace visitas de enseñanza al Reino Unido, otros países europeos, Australia y Brasil.

e-mail: jnichollsat@gmail.com