

## Introducción a la Técnica Alexander por Mari Hodges

Primera Jornada de Prácticas educativas y artísticas en orquestas infantiles y juveniles, 18 y 19 de noviembre, 2018

### Día 1

### Introducción



- Profesora: Mari Hodges

Profesora certificada de Técnica Alexander, violinista

- Cada uno puede estar cómo quiera y cómo necesite estar. Se trata de destrabarse. Sentirse libres de sentarse, pararse, caminar, acostarse en el piso, salir a tomar aire. Cada uno es libre y también responsable por sí mismo.

### ¿Que es la Técnica Alexander?

Les cuento desde mi experiencia:

Yo sufría de contracturas y torticollis, dolor en la espalda, el cuello, hombros y brazos. Hacía ejercicio para fortalecer los músculos y estiraba para soltar la tensión. No pude seguir con el baile porque los nervios no me permitían bailar frente al público. Retomé el violín de adulta y al empezar a exponerme, me agarró un tendinitis en el hombro.

Aprendí que **yo misma** generaba una batalla en mi cuerpo. Usaba el cuerpo de una manera desorganizada. El cuerpo hacía **compensaciones** por los esfuerzos que hacía sin darme cuenta. Estos esfuerzos me **trababan** y me **lastimaban**.

Cuando aprendí la Técnica Alexander, aprendí a **descubrir** mis **hábitos de tensión** y a **deshacer la actividad muscular innecesaria** que “llevaba puesta” y me acompañaba a todos lados. Descubrí que esta tensión muscular también era inseparable de mi ansiedad.

Con la Técnica Alexander aprendí a **estar presente** en mi misma aquí y ahora, en lugar de estar preocupada por los errores de hace un rato y tensa, o preocupada por lo que podría llegar a equivocarme o que pensaría la gente en el futuro y tensa.

Aprendí a ser **curiosa** de cómo estoy organizándome y cómo reacciono, en lugar de corregirme o juzgarme.

Descubrí que este proceso me devolvió la **libertad de movimiento**, me **liberó del dolor**, me dio una salida a la lucha eterna de ponerme derecha y colapsarme, con la posibilidad de **estar erguida sin esfuerzo**. Me dió la posibilidad de responder de forma consciente a situaciones desafiantes, como un ensayo largo o estar frente a un público, **sin reaccionar con tensión o hábitos que distraen o interfieren**.

Me da herramientas para mi **estudio del violín, para descubrir** donde estoy reaccionando con tensión innecesaria y para soltar esa interferencia.

Aprendí a prestarme atención para afinarme más, como si yo fuera un instrumento que estaba intentando afinar con un afinador desafinado sin darme cuenta.

Ahora cada vez que practico la Técnica Alexander (todos los días en todas mis actividades!) sigo afinando el instrumento que soy yo y el afinador, que soy yo también.

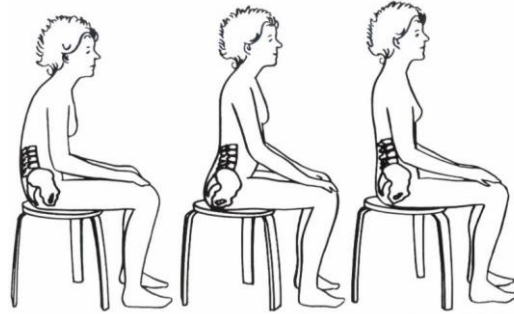
Lo que tiene de particular la Técnica Alexander es la **organización de la cabeza y la columna** para usar el cuerpo más acorde a su diseño, porque la relación de la cabeza y la columna **influye todo el resto** del cuerpo, cómo nos movemos, cómo nos sentimos y cómo pensamos.

También particular de la Técnica Alexander es el contacto. Uso un **contacto especial** para darte más información sobre tensiones que se pueden **soltar** y la **reorganización** que se puede permitir. Sin forzar ni manipular, sugiero y propongo movimiento y **liberación del cuello** transmitiendo **dirección y expansión**. Es una forma de **reeducar** tu sistema nervioso para que vos puedas **cuidarte a vos mismo**.

## ¿Qué son los hábitos de tensión que interfieren con el libre uso del cuerpo?

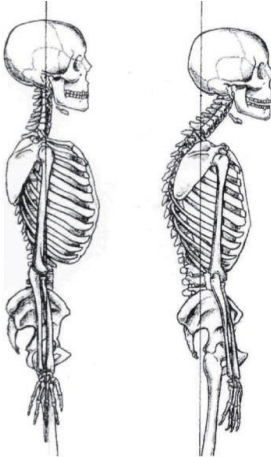
- Experimento: Hacer puño fuerte. ¿Qué pasa? ¿Qué pasa cuando deja de apretar? Hacer el puño y girar el brazo. ¿Facil o difícil? Probar con la mano suelta.
  - ✚ Al apretar observaron: tensión en la mano, brazo, cuerpo, hasta el cuello, dolor, no se mueve.
  - ✚ Al soltar la mano observaron: se expande, se abre hacia afuera y hacia arriba sola, sin hacer nada. Más fácil girar el brazo.
- Experimento: Probar en uno mismo (ser el puño o la mano suelta) ¿Qué pasa?
  - ✚ Tensar: Se restringe la respiración. Mover es más difícil.
  - ✚ Soltar: Los hombros se abren. Respiran más fácil. El cuerpo está más largo. El cuerpo se mueve.
- Experimento: Parados con ojos abiertos o cerrados observando el movimiento del cuerpo que sucede. Otro experimento: quedarse quieto sin moverse. ¿Qué pasa?
  - ✚ Descubrimientos: El cuerpo está en movimiento constante. La sangre circula, el corazón late, los pulmones se mueve, todo el torso se mueve, el cuerpo balancea sobre los tobillos.
- Experimento con el mentón afuera (fila de directores y fila de músicos) Caminar, levantar brazos.
  - ¿Qué pasa? ¿Qué pasa cuando dejan de sacar el mentón?
  - ✚ Descubrimientos: con mentón afuera es difícil mover los brazos. Puede ser que nos pasa en la vida. Los chicos (y los adultos!) tienen el estímulo de los celulares y tablets. Cuando apretamos los cervicales, todo es más difícil mover.
  - ✚ Descubrimientos al dejar de sacar el mentón: se siente bien, más bellos, se escucha mejor, se conecta, más fácil. Cuando soltamos en el cuello, todo es más fácil.

## ¿Cómo deberíamos ponernos?



- Experimento de mejor postura y postura relajada
  - ✚ “Mejor postura” depende de ideas (hombros atrás, hombros abajo, meter panza, meter cola)
  - ✚ Descubrimientos: se cansa, la atención se va, se vuelve a colapsar
  - ✚ “Relajado” ≠ colapsado
  - ✚ Colapsado = trabajar más. No nos damos cuenta porque el hábito se siente normal. Así funciona el cerebro. ¡Por eso no nos retamos! No forzamos “ponerse derecho”.
- Trabajo con voluntaria
  - ✚ Con el contacto de Técnica Alexander, ella dejó de tirar hacia abajo y se alargó. Se dio cuenta que cambiaba la relación de la cabeza con el resto del cuerpo. No hay una posición correcta para la cabeza pero al dejar de hacer, se descomprimen las vertebras y la cabeza se suelta hacia arriba. Se “sostiene sola”.
- Charla sobre sillas
  - ✚ Unos participantes compartieron que compraron mejores sillas que no predispone el cuerpo a tirarse hacia atrás.
  - ✚ Silla preferida de Mari: un banquito con superficie plana. Podemos tener la silla más ergonómica del mundo y seguir colapsándonos. Podemos usar la peor silla del mundo y estar en equilibrio, usando nuestra estructura y soltando hacia arriba.

## ¿Cómo es nuestra estructura?

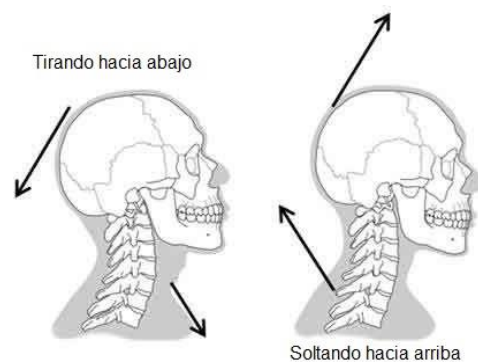


- ¿Hasta donde va la columna? ¿Dónde se apoya la cabeza sobre la columna?
- Experimento: poner los dedos en el hueco atrás de las orejas – hasta ahí va la columna, en el medio entre las orejas. Esto es la articulación de la cabeza con la primera vertebra.
- ¿Cuál es la próxima articulación para “flexionar”?
- Experimento: descubrir caderas

✚ La columna vertebral puede girar, flexionar y extender más o menos depende de la zona, pero las vertebrae no están diseñadas para flexionar habitualmente. Flexión en la nuca, nivel del pecho o nivel de la cintura comprime y produce daños y dolor.

✚ Curvas de la columna

✚ No queremos que las curvas estén ni exageradas ni rectas.



➤ ¿Cuánto pesa la cabeza?

✚ 5 a 6 kg

✚ La parte adelante pesa más que la parte atrás. Cuando dejamos de “hacer” en el cuello, la cabeza va hacia arriba y hacia adelante, alargando y descomprimiendo la columna.

- Experimento: ponerse el sombrero imaginario



¿Qué pasa cuando se pone el sombrero y lo presta atención?

- ✚ Descubrimientos: caminar es más fácil, siento más libertad en el cuello, estoy más alargado, mi mentón se movió hacia abajo, somos más bellos, mi atención fue hacia arriba, fue más fácil sentarme y levantarme
- Trabajo con voluntario: Le guí con el contacto de Técnica Alexander y con las palabras a incluir el todo en la atención y a organizarse de una manera más libre, y fue más fácil sentarse y levantarse.

## Descanso activo



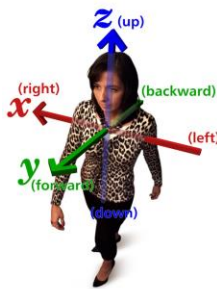
- ✚ Acostarse en el piso con un soporte debajo la cabeza con las rodillas flexionadas. La posición ayuda a que la musculatura de la espalda se alargue, que la columna se alargue, que abren los espacios, que el cuerpo se organice solo.
- ✚ Ojos abiertos ayuda a practicar estar con los estímulos de la vida y estar con nosotros mismos también, soltando tensión innecesaria.
- ✚ Preguntarse donde se puede hacer menos. Preguntarse cuanta libertad hay en el cuello. ¡Recordar del sombrero! Parar y dejar de hacer.
- ✚ ¡Una buena práctica para hacer antes de estudiar o antes de ir a dormir a la noche para calmarse y organizarse!

## Día 2

### ¿Qué les quedó de ayer? ¿Qué paso?

- ¡Seamos curiosos por qué cambia!
- Algunos comentarios: Dormí bien. Siempre me duele el cuello pero ahora no tengo nada de dolor. Me siento más liviana. Hoy cuando me senté me colapsé y me di cuenta que no hacía falta colapsarme y me solté hacia arriba y estaba cómoda. Somos más bellos. Se me fue el dolor.
- La Técnica Alexander nos ayuda a cambiar hábitos que interfieren con lo que queremos hacer (como tocar un instrumento). Encontramos más libertad para hacer lo que queremos hacer aprendiendo a deshacer la actividad muscular que nos traba. Esto lo hacemos no aprendiendo algo nuevo, sino investigando a nosotros mismos con curiosidad para dejar de hacer lo que no necesitamos y volver a organizarnos más acorde al diseño de nuestro cuerpo. De esta manera también prevenimos y nos recuperamos de lesiones, contracturas y dolores.
- Recordamos que no hay una postura correcta. Cuando nos corregimos o criticamos, lo hacemos con tensión muscular que nos traba. Cuando dejamos de hacer, el cuerpo se organiza solo y la cabeza se suelta hacia arriba.
- Escoliosis: no importa la forma de la columna. ¡Todos podemos ponernos los sombreros y estar más libres! Si forzamos una posición, el cuerpo puede compensar por los esfuerzos con tensión excesiva.
- Recordamos que somos como el puño y brazo, o cómo una esponja. Cuando se apreta, se comprime. Cuando se suelta, vuelve a su largo.
- Volvemos a ponernos los sombreros.
  - ❖ Experimento: nos sacamos los sombreros y seguimos incluyendo el arriba en nuestra atención. Nos “pensamos” hacia arriba.
    - ✚ Descubrimientos: Si intentamos “hacerlo” (estirarnos, ponernos derecho), es incómodo, se tensa, duele.

- Trabajo con el contacto de la Técnica Alexander: Trabajé con varios y les ayudé a soltar la tensión habitual en el cuello que tiraba la cabeza hacia atrás y abajo. Esto liberó la cabeza para moverse más fácilmente.
- Experimentos para pensar hacia afuera:



- ❖ Experimento en parejas: poner mano sobre la cabeza del compañero para que “piense” hacia ese contacto
- ❖ Experimento en grupos de tres: poner manos en parte alta de los brazos de tercer compañero para que se de cuenta de su ancho

- ✚ Descubrimientos: Si solo “pensamos” los hombros hacia afuera, no tenemos que hacer nada. (No tenemos que empujar hombros hacia atrás o hacia abajo.) Dejamos que los hombros se suelten hacia los costados. Se abre adelante y atrás.

## Práctica para centrarse: ¿Dónde hay tranquilidad en mí?

- ✚ Hacemos la práctica con ojos abiertos para practicar estar con los estímulos de la vida y a la vez conectar con nosotros mismos e invitar a más libertad.
- ✚ Dejar que las manos descansen sobre las piernas. Tomar un dedo a la vez suavemente con la otra mano. Con cada dedo preguntarse 3 veces “¿Dónde encuentro tranquilidad en mí?”
- ✚ No es necesario encontrar una respuesta. Solo ser curioso por dónde hay tranquilidad. Ver qué pasa.
- ✚ Esto es una buena opción para centrarse, calmarse y entrar en contacto con uno mismo antes de un concierto, cuando estás nervioso, antes de estudiar.
- ✚ Es una práctica de incluir las partes que sí funcionan, que se sienten bien, que no están tensas en la atención. Esto nos entrena a invitar a eso en lugar de “concentrarnos” en la tensión.



La Técnica Alexander nos brinda herramientas para investigar sobre que estamos haciendo con el cuerpo y cómo podemos invitar a más libertad en nosotros mismos, sin estar limitados por los hábitos físicos, mentales y emocionales. Es una investigación que podemos seguir haciendo con mucha curiosidad por toda la vida! ¡Que disfruten!

Si quieres más información sobre talleres de este tipo o sobre los cursos para músicos, clases grupales o clases particulares, por favor comunícate conmigo a [info@discoverease.how](mailto:info@discoverease.how).

