



FOTOGRAFÍA DE GUILLERMO SANTOS.
El profesor e investigador Bobby Rosenberg trabaja con una de sus alumnas a partir de la Técnica Alexander.

Malas posturas: la anatomía de lo inconsciente y lo automático

Aunque una mirada anatómica no es suficiente para entender por qué obligamos a nuestros cuerpos a adoptar posturas y acciones incorrectas, un dolor de cabeza o de espalda es todo lo que necesitamos para saber que debemos cambiar algún hábito. Una investigación del Departamento de Artes de la Universidad Javeriana nos acerca a una forma de recuperar el control sobre el cuerpo, de nuestro inconsciente, de nosotros mismos.

Por Juliana Moreno Angulo

Somos seres automáticos, automatizadores, mecánicos. De pies a cabeza, de cabeza a pies con vertimos movimientos, acciones y gestos en algo automático. Es lo que hacemos. Lo que no evitamos. Escoger una postura es, sin mucha algarabía, un instinto, una propiedad de control que se desarrolla gracias a la cinestesia, a esa inevitable conexión entre mente y cuerpo. Sin embargo, debido a que nos hemos convertido en seres sedentarios, logramos también usar ese control para llenarnos de quietud y de malos hábitos, claro, de forma inconsciente, pues como recuerda esta frase de Mahabharatha, “la destrucción nunca se acerca con un arma en la mano, sino que viene disfrazada convirtiendo lo malo en bueno y lo bueno en malo”.

Las posturas que le imponemos al cuerpo, casi siempre incorrectas, hacen parte de esa destrucción silenciosa, disfrazada. Son imágenes de cada decisión que tomamos

con la mente y desempeñamos con el cuerpo, decisiones que tarde o temprano son causantes de la disminución del potencial de nuestros cuerpos. A finales del siglo XIX, F.M. Alexander, actor australiano, debido a una pérdida gradual de su capacidad vocal y su habilidad para interpretar el violín, descubrió que los problemas físicos con los que lidiaba hacían parte de este espectro destructivo, de una mala decisión de su parte: dejar que el cuerpo funcionara de manera automática, inmediata; objeto que permitió el inicio y desarrollo de una práctica utilizada hoy en día en varias escuelas y facultades de artes escénicas, la Técnica Alexander, un método de educación corporal que busca encontrar el equilibrio y la libertad natural del cuerpo para aprender a moverse correctamente, sin causar dolores ni disminuir la facultad y capacidad del organismo.

El profesor e investigador norteamericano, radicado en Colombia, Bobby Rosenberg, quien ha dedicado su vida a enseñar

esta técnica, se permite una preocupación más en el tema: no solo es el manejo del cuerpo, sino la cantidad de personas que requieren de ello; objeto que permitió el desarrollo de la investigación *La educación sensorial guiada en clases colectivas de la Técnica Alexander*, la cual, con la ayuda de la Facultad de Artes de la Universidad Javeriana, hoy se presenta como un avance para las academias de artes escénicas y las metodologías que se implementan en ellas.

La técnica, que busca recuperar el registro sensorial y restablecer la forma en que le otorgamos funciones al cuerpo mediante un proceso consciente y no automático, como afirma el profesor Rosenberg, “se trata exclusivamente de una práctica que permite recobrar algo que hemos olvidado, no de crear un nuevo hábito”. En esta medida, no se trata de un ejercicio simple que pueda realizarse en cualquier momento o espacio, requiere de un experto y de la disposición de aquel que quiere relacionarse conscientemente con su cuerpo. Esta búsqueda, orientada a

recuperar la naturaleza corporal, es llevada a cabo por el experto mediante un número indefinido de sesiones en las que su mano guía al cuerpo del estudiante a reconocer los movimientos y tensiones incorrectas que este hace, por ejemplo, cuando estira la columna o mueve el cuello. Con ello, logra despertar el registro corporal del aprendiz para estimular la memoria corporal y entender el uso que puede hacerse de ésta; se alcanza una percepción consciente de esa conexión entre lo que la mente exige y lo que el cuerpo genera como respuesta.

El éxito, entonces, depende tanto del estudiante como del maestro ya que uno pone a disposición su cuerpo y el otro interviene con sus manos —hands on— las posturas que se deben ir adoptando, como una suerte de guía que le indica a la conciencia corporal que todo aquello que entendía como correcto es incorrecto, que no hace parte de su naturaleza.

Al día de hoy, aunque el legado de F.M. Alexander sigue presente, muchos aspectos en el contexto y la forma han cambiado. La teoría, la práctica y la metodología han encontrado nuevos espacios y rumbos en los cuales desarrollarse e, incluso, se han mezclado con otras corrientes académicas como la Somática, que también se ocupa de los comportamientos cinestésicos. Estos avances, aunque positivos, también han generado dificultades para aquellos que aplican la técnica, pues al convertirse en un objeto de estudio y de método para las escuelas, se ha incrementado el número de personas que requieren de ésta; las sesiones, que antes interesaban a unos pocos, ahora se han convertido en grupos y colectivos de estudiantes que demandan reeducar aquellos cuerpos mal-tratados. El problema, por lo tanto, es que ahora son más los cuerpos en mal estado que las manos que logran curarlos, realidad que para el profesor Rosenberg se convirtió en un problema por investigar y del cual resalta que “entender que el trabajo en grupo guiado por el modelo de *hands on*, no es una técnica de trabajo colectivo —por el contrario, es un trabajo individual en el contexto de un grupo— fue fundamental para saber que había un error. Noté que estaba de nuevo en una decisión automática, no me había percatado de que, aunque debía ser fiel al modelo, si cambiaban las condiciones, debía también cambiar la forma en que la técnica era aplicada”.

De la teoría a la práctica y viceversa

“Casi siempre, cuando uno tiene una buena primera lección en la Técnica Alexander hay una experiencia sensorial inmediata: ‘me siento más liviano o más pesado, o más

■ EL ÉXITO DEPENDE TANTO DEL ESTUDIANTE COMO DEL MAESTRO YA QUE UNO PONE A DISPOSICIÓN SU CUERPO Y EL OTRO INTERVIENE CON SUS MANOS —HANDS ON— LAS POSTURAS QUE SE DEBEN IR ADOPTANDO.

libre;’ y ahí es cuando logras una reacción cenestésica; sin embargo, para hacerlo en grupo, yo necesitaba corroborar esa experiencia subjetiva con una certeza científica y encontré que en la primera experiencia de un colectivo casi nunca tenía esa reacción inmediata, casi no pasaba nada”. Entonces, la investigación de Rosenberg, *La educación sensorial guiada en clases colectivas de la Técnica Alexander*, que tuvo su inicio en un salón de clases con estudiantes de música y artes escénicas, donde se practicaba la técnica en colectivo, buscaba establecer qué factores impedían el proceso de aprendizaje del estudiante en una clase grupal y cómo podría lograrse una metodología que lo solucionara, pues la práctica ya le había demostrado que algo no funcionaba.

En los primeros intentos, Rosenberg encontró que al no dirigir a los estudiantes con las manos estos tendían a viciar su sentido cinestésico, es decir, no desarrollaban la experiencia como propia, sino que copiaban de una forma errónea la manera en que se adopta el control primario y la conciencia corporal, algo muy similar a lo que hacemos tan humana e ignorantemente aquellos que desconocemos la técnica. Así fue el punto de partida, un problema de educación sensorial en el que no existían suficientes manos que guiaran el proceso.

Con avidez y compromiso, esta problemática se convirtió en el desarrollo de una nueva metodología y en una investigación que provee tanto al profesor como al estudiante de herramientas para llevar a cabo la técnica con mayor eficiencia. Grupos de doce, nueve lecciones y tres métodos pedagógicos: jerarquía de sensación, desarrollo del registro sensorial confiable y dirección consciente de las condiciones neutras iniciales hicieron parte de la investigación que nos ocupa.

Para llegar a las conclusiones y propuestas de esta nueva metodología en el uso de la Técnica Alexander, el investigador explica que la esencia del método “no está en las actividades mismas, sino en el proceso de conducir a los estudiantes a enfocarse en experiencias sensoriales con determinadas jerarquías”. Esto, por supuesto, ligado a ciertos parámetros —que establecen una diferencia en el uso original de la técnica, diferencia que el investigador señala como técnica tradicional y técnica propuesta— entre los que se encuentran calibrar la tensión, establecer un registro sensorial, postura de Alexander en sus inicios, reducir la tensión y desarrollar condiciones neutras de inicio.

A través de la investigación, Rosenberg no solo ha buscado perfeccionar la forma en que introduce la técnica a los estudiantes, sino también una manera de ampliar la oportunidad para que cualquier persona pueda beneficiarse de ella, pues, con frecuencia, otros campos académicos y profesionales lejanos a las artes escénicas han mostrado un interés por la recuperación del cuerpo y la búsqueda del buen uso de uno mismo. Este objeto según el investigador, exige y desafía con mayor fuerza su investigación que, para su concepción, sigue siendo una labor inconclusa, una búsqueda que aún no termina, pero que con seguridad plantea una visión profunda de nuestros cuerpos, esos que tratamos con inconsciencia. □

PARA LEER MÁS

- » Rosenberg, B. (1997). “La Técnica Alexander: una guía para el uso del sí mismo”. Bogotá: Martínez-Roca.
- » Rosenberg, B. (2008). “The Alexander Technique and somatic education”. Disponible en: <http://www.alexandertechnique.com/resources/rosenberg.pdf>. Recuperado en 14/02/2011.



FOTOGRAFÍA DE GUILLERMO SANTOS.
Las manos desempeñan un papel fundamental a lo largo del proceso.