

Sesión 3

Libera el cuello para relajar el cuerpo

F. Matthias Alexander

Nacido en 1869 en Tasmania, Frederick Matthias Alexander ya recitaba pequeños monólogos teatrales a los seis años. A los dieciséis comenzó a estudiar arte dramático y violín, y a los diecinueve decidió iniciar una carrera como actor profesional. Admirador, al parecer, de la actriz Sarah Bernhard, se convirtió pronto en un comediante que recitaba fragmentos de Shakespeare y poemas de diversos autores. Todo hubiera sido miel sobre hojuelas si no hubiera empezado a sufrir, de pronto, una extraña ronquera. Los médicos le diagnosticaron una «irritación de la mucosa de la garganta y la nariz, e inflamación de las cuerdas vocales», las cuales, le dijeron, estaban «indebidamente relajadas». Según parece, Alexander tenía la úvula muy larga, lo que le provocaba a veces ataques de tos. Por esta razón, dos de los médicos que lo visitaron le recomendaron que se le acortara mediante «una operación sencilla». Poco convencido de que aquella fuera la solución, no siguió el consejo. Con el tiempo, sin embargo, la ronquera se convirtió en crónica y, de vez en cuando, culminaba en una afonía total. Entonces recibió un encargo profesional importante. Para poderlo afrontar con ciertas garantías de éxito decidió consultar una vez más a su médico, a pesar de que hasta ese momento no le había servido de mucho. El médico le recomendó permanecer las dos semanas anteriores al recital hablando lo menos posible. Cuando llegó la noche de la función comenzó sin ninguna señal de ronquera pero a media actuación había vuelto a aparecer y, hacia el final, apenas podía pronunciar una palabra. Preocupado y decepcionado al mismo tiempo, acudió de nuevo al médico que le había atendido y le preguntó qué creía que tenía que hacer a partir de ese momento para solucionarlo. El consejo del facultativo fue seguir con el mismo tratamiento; es decir, dejar reposar la voz. F. Matthias Alexander se negó a hacerlo dado que hasta entonces no le había servido de mucho, y le hizo notar lo siguiente a su médico: Si al inicio del recital su voz estaba en buenas condiciones y al final había vuelto la ronquera ¿no era justo, pues, deducir que lo que le había provocado el problema de la voz era muy probablemente «algo que había hecho» aquella noche?

El médico le dio la razón, pero no supo responder cuando él le preguntó qué era exactamente lo que había hecho para perjudicar así su voz.

Entonces F. Matthias Alexander decidió averiguarlo por su cuenta. Dado que no sufría ronquera cuando hablaba normalmente y sí cuando salía al

escenario, comenzó a estudiar, con la ayuda de un espejo, qué hacía exactamente cuando declamaba.

De entrada descubrió tres cosas: tendía a echar la cabeza atrás, a deprimir la laringe y a coger aire por la boca produciendo un ligero jadeo, lo que traía como consecuencia, además, una elevación del pecho, un encogimiento del espalda y una disminución de la estatura. Pronto se dio cuenta de que si lograba evitar el encogimiento de la nuca no deprimía la laringe y dejaba de jadear. Se centró, por tanto, a partir de ese momento, en observar atentamente su tendencia a mover la cabeza hacia atrás y en buscar la manera de modificarla. Entonces intentó hacer el movimiento contrario. Es decir, recitar llevando hacia adelante la cabeza. Pero no tardó en descubrir que el efecto de esta acción era similar al de tirarla atrás: seguía deprimiendo los órganos respiratorios y perjudicando la emisión de la voz.

Después de hacer todo tipo de probaturas llegó a la siguiente conclusión: Para corregir un hábito perjudicial es más importante ejercitarse en «dejar de hacer» la reacción corporal que lo define que en añadir nuevas acciones, hábitos y tensiones. Sólo cuando somos capaces de «dejar de hacer» la acción física correspondiente podemos abordar la corrección de un hábito perjudicial. El proceso de corrección no consiste, por lo tanto, en «hacer» una acción diferente sino en inhibir la acción constitutiva del hábito.

Ahora bien, una vez somos capaces de «dejar de hacer» la acción física que determina este hábito ¿qué debemos hacer? F. Matthias Alexander notó que cualquier intento de adoptar una acción física diferente seguía escondiendo finalmente la tendencia a hacerlo exactamente como antes. Cada vez que se esforzaba por corregir la posición de su cabeza, repetía los mismos hábitos de tensión. La solución no pasaba, por tanto, por la realización de ninguna nueva acción física sino más bien por un cambio en la manera de imaginar esta acción. Y la manera de acceder a este cambio pasaba por «darse instrucciones», imaginar «direcciones», pensar en flechas imaginarias, establecer sentidos de movimiento que alineaban y desplegaban a la vez la estructura corporal. Con el tiempo descubrió que el hecho de imaginar un determinado movimiento de una manera diferente era lo que realmente abría la puerta a la posibilidad de hacerlo diferente. De esta forma logró avanzar hacia un nuevo uso de su cuerpo, una nueva manera de hacer. Y finalmente desaparecieron las tensiones que le provocaban la afonía.

Lo que acababa de descubrir F. Matthias Alexander era a la vez sumamente sencillo y complejo. Sencillo en su planteamiento; complejo, y a menudo difícil, pero, en su realización.

La técnica que desarrolló ha demostrado ser de gran utilidad en los procesos de formación de actores, músicos y bailarines porque ha sido la

única que ha tratado en profundidad la problemática de los hábitos perjudiciales y ha proporcionado herramientas eficaces para su corrección. Entre las nuevas ideas que aporta defecto de tan significativas e importantes como:

1.- *El uso afecta al funcionamiento.* Idea básica de la técnica Alexander que incide sobre una cuestión casi obvia pero que a menudo olvidamos: del uso de nuestro cuerpo depende su buen (o mal) funcionamiento. Nuestro cuerpo se modifica constantemente según como lo usamos, y sobrepasar determinados límites puede tener consecuencias graves. Si ponemos más fuerza de la necesaria en los flexores de la mano al tocar la guitarra podemos acabar generando una tendinitis, si mantenemos los tapecios tensos por miedo a hacer un error corremos peligro de sufrir una contractura, si ponemos tensión excesiva en la musculatura del cuello esto nos puede provocar una afonía, etc. El hecho de que la medicina tradicional ponga énfasis en los remedios y desatienda a menudo las causas hace que determinados problemas físicos reaparezcan una y otra vez. El concepto de *uso corporal* es uno de los conceptos claves de la técnica Alexander. Se puede definir como «el modo en que utilizamos el cuerpo en cada momento de la vida. No solamente cuando nos movemos, sino también cuando permanecemos quietos. (...) No solamente cuando comunicamos a través de gestos y actitudes corporales, sino también cuando, sin saberlo, todo nuestro talante y disposición corporales hacen saber a los demás cómo estamos y nos mantienen así, querámoslo o no» (Barlow 1986: 13).

2.- *Experimentamos nuestros hábitos perjudiciales como «normales».* Es decir, no somos conscientes, no nos damos cuenta de nuestro uso corporal en la medida en que, cualquiera que sean, nos hemos habituado a ellos. Si preguntamos a alguien de qué modo anda, cómo utiliza los cubiertos para comer, cómo cruza los brazos, cómo escribe o cómo se sienta y se levanta de una silla, probablemente nos responderá «normal». Estamos tan acostumbrados a no cuestionarnos nuestro uso corporal que, si por alguna razón, nos proponen un cambio, la nueva forma de actuar será vivida como «extraña», forzada, artificial y «llamativa». Philippe E. Souchard, creador de la Reeducción Postural Global lo expresa así: «(...) cuando intentamos reequilibrar una mala postura o recuperar un movimiento natural perdido, nuestros pacientes tienen, en un primer momento, la impresión de que estamos molestando alguna cosa que hasta entonces les había parecido completamente normal. Es por esta razón que debemos proceder a la eliminación de las informaciones incorrectas volviendo a crear las sensaciones adecuadas» (Souchard, 2006: 38-39).

3.- Para corregir un hábito perjudicial es necesario, en primer lugar, darse cuenta de que lo estamos haciendo y ser capaces de aceptarlo. Todo proceso que pretenda corregir un hábito perjudicial pasa en primer lugar por un afinado proceso de observación del propio uso. En la mayoría de los casos necesitamos una referencia externa para darnos cuenta de qué es exactamente lo que estamos haciendo exactamente. A menudo, sin embargo, se producen reacciones neuróticas de fuga cuando alguien nos dice qué estamos haciendo con nuestro cuerpo que nos llevan a negarlo o bien a olvidarlo rápidamente. Estas resistencias provocan que el proceso de corrección de un hábito perjudicial resulte en la práctica especialmente difícil y delicado.

4.- El procedimiento para corregir un hábito perjudicial requiere pues, de entrada, «dejar de hacer» la acción muscular que estábamos haciendo. A la acción voluntaria de «dejar de hacer» una respuesta muscular que forma parte de un hábito automatizado, F. Matthias Alexander le llama «inhibición». «Este descubrimiento se produjo cuando Alexander comprendió que la causa de su problema con la voz era algo que él mismo hacía. Como no fue capaz de evitar su respuesta habitual haciendo una cosa distinta, tuvo que "detener en su origen" la reacción psicofísica al estímulo de recitar, a fin de posibilitar un cambio real. Este proceso de "detención" no equivale a "paralizarse" en un punto ni a suprimir la espontaneidad. Se trata más bien de negarse conscientemente a responder de manera estereotipada, para que pueda manifestarse la verdadera espontaneidad.» (Gelb 1981: 61)

5.- Una vez somos capaces de dejar de hacer esta acción muscular tenemos que darnos instrucciones para conseguir un nuevo uso corporal y, por tanto, un mejor funcionamiento. Darse instrucciones querrá decir, en esta fase final del proceso de corrección de un hábito perjudicial, imaginar direcciones que coordinen nuestro cuerpo en una nueva pauta organizada. El alumno, en el caso que nos situamos en un contexto educativo, deberá actuar «proyectando conscientemente hacia sí mismo una secuencia de pensamientos que corresponda de una manera estrecha a lo que el maestro induce en su musculatura». (Barlow 1986: 117) Las instrucciones no son, por tanto, acciones físicas sino pensamientos, una vez aceptado, sin embargo, que todos los pensamientos conllevan cambios físicos, aunque sean mínimos. Según Gelb «el profesor dice al alumno: "quiero que piense que su cabeza va hacia delante y arriba"; eso obviamente es una instrucción. Luego trata de explicárselo y mostrarle a qué se refiere. Finalmente, el alumno se vuelve y exclama: "Ah, ya entiendo, sólo quiere que lo piense, no que intente hacerlo". Y lo dice en un tono que deja entender que, desde su punto de vista, hay todo un mundo de diferencia

entre hacer y pensar» (Gelb 1981: 76, citando una conferencia de Walter Carrington).

La diferencia en este caso entre pensar una acción y hacerla es que hacer la acción directamente conlleva inevitablemente la repetición de un hábito perjudicial y no permite, por tanto, la corrección de un mal uso, mientras que pensar en dejar de hacer una acción y establecer al mismo tiempo una dirección de movimiento en una parte del cuerpo nos conduce gradualmente hacia un nuevo uso corporal.

Liberar el cuello

Dejar que el cuello se libere es fundamental desde el punto de vista de la técnica Alexander. La frase «deja que el cuello se libere para que la cabeza pueda ir hacia delante y arriba, de modo que la espalda se alargue y se ensanche» constituye, en todo caso, su instrucción principal. Como toda instrucción no tiene, sin embargo, sentido si no va acompañada de la experiencia sensorial correspondiente. Y es en esta asociación donde reside la eficacia de la técnica. La repetición de la instrucción, conjuntamente con la sensación corporal que proporciona el contacto de las manos del profesor y el correspondiente feedback en relación a nuestros intentos de «dejar de hacer», nos van conduciendo gradualmente hacia la corrección de un hábito perjudicial. Una nueva sensación ocupa entonces nuestro cuerpo: lo que era difícil pasa a resultar fácil y lo que se experimentaba como cerrado y bloqueado pasa a ser experimentado como abierto y fluido

F. Matthias Alexander consideró tan importante la relación dinámica entre la cabeza, el cuello y el torso que la llamó «control primario». Creía que determinaba la tonicidad y el funcionamiento del resto del cuerpo. La contracción del cuello suele ir efectivamente asociada a la llamada pauta del sobresalto; es decir la reacción de tensión muscular que adoptamos ante una situación de peligro. Esta pauta de contracción conlleva una reacción en cadena en la mirada, la mandíbula, la lengua, la columna vertebral, la respiración, los brazos, la espalda, la posición de la pelvis, las piernas e incluso los dedos de los pies. Liberar el cuello, dejar de ejercer tensión muscular innecesaria y permitir de este modo una mayor movilidad articular, constituye en este contexto el cambio que permitirá invertir el estado general de tensión corporal. Según Barbara Conable, «liberar el cuello es la clave para liberar la totalidad del cuerpo» (Conable 2000: 7). Un planteamiento similar sostiene Moshe Feldenkrais cuando dice «todos los músculos del cuerpo dependen del trabajo de los músculos de la cabeza y el cuello. (Cuanto más libres y fáciles se tornan los movimientos de la

cabeza y cuanto más puede ésta girar, más fácil resulta girar el cuerpo entero hasta los límites impuestos por la anatomía.)» (Feldenkrais 1985: 147).

La experiencia demuestra que liberar el cuello es efectivamente uno de los mejores consejos que podemos dar a un intérprete afectado de un problema de tensión. Si lo que pretendemos es que rebaje su nivel de tensión, en vez de decirle «relájate» (y conseguir que se ponga más tenso ante un imperativo) le deberíamos decir algo así como «procura liberar cuello y dejar que la respiración fluya».

(*Moure i commoure*: pp. 46-52)

Barlow, Wilfred (1986), *El principio de Matthias Alexander. El saber del cuerpo*, Paidós.

Conable, Barbara (2000), *What Every Musician Needs to Know about the Body*, Andover Press.

Feldenkrais, Moshe (1985), *Autocanciencia por el movimiento*, Paidós.

Gelb, Michael (1981), *El cuerpo recobrado*, Urano.