

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA NACIONAL DE MÚSICA



TESIS:

LA TÉCNICA ALEXANDER EN EL PIANO.

PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN PIANO

PRESENTA

JOSÉ CARLOS FEDERICO BÁEZ ÁVILA

JURADO:

PRESIDENTE: ANIKÓ KRISZTINA DELI

SECRETARIO: ADRIANA SEPÚLVEDA VALLEJO

VOCAL: GUSTAVO DELGADO PARRA

SUPLENTE: FRANCISCO JOSÉ VIESCA TREVIÑO

SUPLENTE: JESÚS MARÍA FIGUEROA

MÉXICO, D.F.

JUNIO 2010



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos:

Las palabras son pocas para agradecer a los "maestros de verdad" que me dieron su apoyo incondicional para llevar a cabo este proyecto. Gracias por la paciencia, por saber esperar, por motivarme, por sus consejos.

Gracias a mis padres por la confianza y el apoyo recibido durante toda mi carrera.

Gracias a los maestros que hicieron que me lesionara, ya que de otra forma, no hubiera escrito esta tesis.

Índice

Introducción	1
Prefacio	5
CAPÍTULO 1	
¿Qué es la Técnica Alexander?	6
1.1 Historia De La Técnica Alexander.....	7
1.2 La Forma de Hacer.....	8
1.3 No Actuar.....	9
1.4 Control Primario.....	9
1.4 La Confianza en los Sentidos.....	10
1.5 Inhibición.....	10
1.6 Uniendo Todo.....	11
CAPÍTULO 2	
¿Para Qué Sirve?	12
2.1 Cambios Físicos.....	14
2.2 Cambios Fisiológicos.....	14
2.3 Sensores Internos.....	15
2.4 Ejercicio.....	16
2.5 ¿Qué Es Levantarse?.....	18
2.6 Dos Tipos de Músculo.....	19
2.7 Dos Clases de Nervios en Nuestro Músculo.....	19
2.8 Husos Muertos.....	20
2.9 Confundir al Cerebro.....	20
2.10 Tres Formas de Actuar.....	22

2.11 Cuatro Estadios de Actuación.....	23
2.12 Desarrollando Malos Hábitos.....	23

CAPÍTULO 3

Enseñanza de la Técnica Alexander.....	26
3.1 La Técnica Alexander en la Actualidad.....	27
3.2 Sumario.....	27

CAPÍTULO 4

El Cuerpo Explicado.....	29
4.1 La Columna Vertebral.....	29
4.2 La Cabeza.....	29
4.3 La Espalda.....	30
4.4 Músculos.....	30
4.5 Alargarse.....	31
4.6 Nervios.....	31
4.7 Huesos.....	32

CAPÍTULO 5

Primera Lección.....	33
-----------------------------	-----------

CAPÍTULO 6

Cómo Aplicar la Técnica con Uno Mismo.....	36
6.1 Falta de Conciencia Sensorial.....	38
6.2 Observación, Conciencia, Imitación y Ejercicio.....	38
6.3 Hacer, Ser.....	39

6.4 Espejos, Cámaras De Video, Grabadoras.....	40
6.5 Buscar Retos.....	41
6.6 Adaptabilidad Específica.....	41
6.7 Adaptabilidad General.....	42
6.8 Normas y Desviaciones.....	42

CAPÍTULO 7

La Técnica.....	44
7.1 Interdependencia y Jerarquía.....	45
7.2 Aspectos del Todo.....	45
7.3 La Técnica como un Efecto de la Coordinación.....	46
7.4 La Técnica Redefinida.....	46
7.5 Características de una Buena Técnica.....	47
7.6 Trabajando en la Técnica.....	48

CAPÍTULO 8

Los Brazos y Manos.....	49
8.1 Las Manos en el Respaldo de una Silla.....	50
8.2 Dirigiendo los Brazos.....	57
8.3 Poder y Fuerza en los Brazos.....	59
8.4 Transferencia Bilateral y Cuadrilateral.....	60
8.5 Heridas Accidentales en las Manos.....	61
8.6 Dedos Inadecuados.....	62

CAPÍTULO 9

La Práctica Diaria	63
9.1 Ejercicio y el Uso de Sí Mismo.....	64
9.2 Sobre el Ritmo.....	65
9.3 Trabajar el Ritmo fuera del Instrumento.....	66
9.4 Trabajar el Ritmo en Nuestro Instrumento.....	66
9.5 Repetición: Bien y Mal.....	70
9.6 Seguridad y Control.....	71
9.7 La Duración de la Práctica.....	72
9.8 Objetivos de la Práctica Diaria.....	73
9.9 Alternar, Continuidad y Resistencia.....	74
9.10 Memoria.....	75

CAPÍTULO 10

Imitación	77
10.1 Arte y Personalidad.....	77
10.2 Interpretación, Autoridad y Errores.....	78
10.3 Copiando Defectos.....	78
10.4 Mal Uso e Imitación.....	79
10.5 Modelos del Buen Uso.....	80
10.6 La Técnica Alexander y la Imitación.....	81

CAPÍTULO 11

Pánico Escénico	83
11.1 Causas del Pánico Escénico.....	83
11.2 Las Bases de la Técnica Alexander.....	84
11.3 Emociones y Reacciones del Cuerpo.....	86
11.4 La Condición del Pánico Escénico.....	87
11.5 Preparación Interna.....	88
11.6 Anticipación del Pánico Escénico.....	89
11.7 Sobre los Rituales, Superstición y Concentración.....	90
11.8 El Cuarto Verde.....	91
11.9 En Confianza.....	92
Conclusión	93
Apéndice	97
Bibliografía	99

INTRODUCCIÓN

Los problemas de un pianista tienen muchas causas y muchas posibles soluciones. Aunque las condiciones de trabajo, estrés, instrumento y diseño del mobiliario son factores determinantes, el aspecto más importante no es lo que se le hace a los músicos, sino lo que se ocasionan los pianistas, son los problemas ocasionados por terceros.

F. M. Alexander (1869-1955) observó al individuo como un todo, y no habló del “cuerpo”, sino del “ser”; no de la “postura”, sino del “uso”. El objetivo de la técnica Alexander no es enseñar a hacer lo que es correcto, sino ayudar a dejar de hacer lo que es incorrecto, a través de una serie de procedimientos prácticos, los cuales despiertan la conciencia de la forma en que nos usamos a nosotros mismos, así como las condiciones para poder desarrollar nuestro potencial interior. La técnica puede ser aplicada a todas las áreas de la actividad musical, la técnica instrumental y vocal, producción de sonido, interpretación, práctica diaria, rutinas de ensayos, pánico escénico y otros problemas, incluyendo problemas de salud en general.

En el ámbito musical hay muchas historias que han llamado nuestra atención...

Un niño prodigio que una vez tocó como un ángel pierde su inocencia y se vuelve consciente de su instrumento, su forma de hacer música y de su público. A pesar de intentar tocar con sentimiento, es incapaz de hacer que sus interpretaciones sean cada vez más erráticas.

Una revista de encuestas muestra que una alarmante mayoría de músicos de orquesta viven en un estado constante de aprehensión e inseguridad. Muchos de ellos beben antes y después de sus presentaciones. Otros toman tranquilizantes y supresores de ansiedad. La mayoría se queja de varias enfermedades aparentemente relacionadas con el trabajo, incluyendo dolor de espalda, dolor de cabeza, tendinitis, torceduras, úlceras, y una plétora de condiciones mentales, incluyendo depresión e infelicidad.

El desperdicio de talento, las carreras acortadas, las interpretaciones inadecuadas, los comportamientos cuestionables, la frustración, sufrimiento y dolor están dentro de la norma de la profesión de la música. Todavía nos preguntamos, ¿debería pasar esto? ¿Hay algo dentro de la forma de tocar que lo hace inevitablemente doloroso?

La respuesta, por supuesto, es no. Músicos de todas las edades y habilidades, que han enfrentado este tipo de problemas, han ofrecido muchas buenas razones para sus deficiencias y errores.

Una buena explicación para los problemas de un músico, y para todos los demás, es el estrés. Para ilustrar este problema de una forma más adecuada, tomaremos prestada una imagen de la ingeniería. Imaginemos un puente que está bajo estrés (tráfico constante), debido a esta acción el puente se tensa. El puente sufre desgaste y debido a esto se cuartea, puede romperse o colapsarse como resultado, no del estrés, sino de la tensión. El estrés es un estímulo, la tensión es una respuesta. Claramente es la respuesta la que causa el problema, no el estímulo; después de todo, muchos puentes han permanecido de pie después de muchos siglos de constante estrés. El estrés de la vida es permanente e inevitable, aún así no es algo negativo o indeseable. Observemos la cantidad de músicos saludables que enfrentan las situaciones más estresantes, incluyendo el tocar ante cientos o miles de personas.

Un tópico relacionado al problema de los músicos es el “diseño humano”. Es probable discutir el hecho de que un puente bien construido soportará el estrés, pero que el cuerpo humano no fue diseñado para enfrentar los problemas de la vida moderna. Esto es una doble mentira: la del “diseño humano” y la “civilización moderna”.

Consideremos el diseño humano primero. Mucha gente cree que un cuerpo pequeño no fue diseñado para tocar la viola, o que una mano pequeña no fue diseñada para tocar el piano. Este argumento lleva mucho tiempo entre nosotros. No fuimos diseñados para correr maratones, usar zapatos, caminar en concreto y así sucesivamente.

Este argumento se puede refutar fácilmente. “Para tocar la viola” dijo el violista y maestro William Primrose, “tener una mano grande y ser de mediana o gran estatura es una ventaja, pero no es un requerimiento”.

En lo que respecta al argumento de la “civilización moderna”. Las intenciones detrás son nobles, pero son equivocadas. No podemos regresar el tiempo al siglo que nos sea más cómodo, o que tenga menos exigencias.

Por otra parte, algunos observadores han hecho de las sillas el emblema de las enfermedades de la vida moderna. No solo afirman que se puede construir una silla ideal, sino que con esto muchos problemas se mitigarían o eliminarían. Una silla así jamás existirá. De cualquier forma, un mueble por mejor diseño que tenga no nos dará

salud si no lo sabemos usar. “Lo que necesitamos hacer”, escribió Alexander; “no es educar el mobiliario de nuestra escuela, sino educar a nuestros niños”¹

Si nuestra capacidad de enfrentar las demandas de la vida moderna es inadecuada, entonces debemos incrementar nuestras capacidades, en vez de reducir las demandas que enfrentamos.

Otra razón para los problemas de los músicos son *otras personas*. Los músicos de orquesta se quejan de los conductores y administradores de sus males. Los conductores y administradores se quejan de los músicos. El niño prodigio se queja de la presión de sus padres. Los cantantes culpan a todo el mundo.

El estrés, el diseño humano, la civilización, y otras personas, han sido considerados parte de los problemas de los músicos. Se han sugerido muchas soluciones para estos problemas. La presión que ejercen los padres sobre el niño provocan problemas psicológicos, la solución sería la psicoterapia. Las manos pequeñas provocan tendinitis, la solución sería la fisioterapia. Estas soluciones han estado entre nosotros por mucho tiempo, muchas personas que tienen estos problemas han intentado estas soluciones, aún así estos problemas persisten.

Un diagnostico siempre implica un remedio. Si obtenemos un mal diagnostico, el remedio podría dañar la vida del paciente. Podemos decir que la forma en que los músicos diagnostican sus problemas se ha convertido parte de sus problemas. La psicoterapia, fisioterapia, drogas, y el resto no han podido resolver los problemas de los músicos satisfactoriamente.

Frederick Matthias Alexander (1869 – 1955) entendió la naturaleza de las dolencias humanas y propuso soluciones efectivas. El pensaba que nos equivocábamos tanto en el diagnostico como en la terapia. Descubrió la causa de nuestros problemas no por la forma en que estos afectan nuestros cuerpos, sino por lo que nosotros hacemos con nosotros mismos. Observó que el problema no es la vida moderna, sino nuestra respuesta hacia ella; no el estrés, sino la tensión.

La Técnica Alexander puede ser un medio por el cual podremos aliviar muchas dolencias y sobre todo reeducar el uso de nuestro cuerpo teniendo conciencia de nosotros mismos y del espacio que nos rodea.

El padecer "síndrome de túnel de carpo", me ha llevado a conocer esta técnica, a reaprender a tocar el piano, a ser consciente de los tantos errores que he cometido

¹ Man's Supreme Inheritance, p.91.

durante mi carrera musical y sobre todas las cosas, a buscar una solución definitiva a los tantos dolores que tanto yo, como muchos compañeros de mi generación y de esta profesión, han padecido por años.

Yo encontré en la Técnica Alexander la forma más efectiva de solucionar mis problemas. Con esta tesis, no estoy buscando convencer a nadie de la efectividad de la técnica, sino dar una alternativa diferente a las cirugías, inyecciones y pastillas, que son únicamente un remedio temporal. El aprender a usar nuestro cuerpo correctamente y a manejar los estímulos externos que nos generan tensión, es algo que debería ser parte de nuestra formación musical.

En esta tesis voy a hacer énfasis en la forma en que utilizamos nuestro cuerpo cuando estamos frente al piano. Asimismo, mencionaré como podemos lidiar y/o aliviar algunos de los estímulos internos y externos que nos causan patrones de tensión en nuestro cuerpo.

Prefacio

Es muy difícil para el lector promedio el aprender geología o trigonometría de un libro de texto, sin la ayuda de un maestro calificado. Con materias en las cuales la experiencia sensorial es una parte integral del proceso de aprendizaje, es prácticamente imposible aprender de un libro de texto. Muchos libros han sido escritos sobre el canto, sin embargo, nadie espera aprender a cantar leyéndolos. Lo mismo pasa con la técnica Alexander. Esta tesis no tiene la intención de ser un manual. Es más una guía para la gente que ha estudiado la técnica Alexander o que la está estudiando en estos momentos. También tiene la intención de despertar la curiosidad en aquellos lectores que nunca han tenido un acercamiento con la técnica Alexander; espero sinceramente que aquellos lectores tomen clases de la técnica, es la única forma de aprenderla. A través de este trabajo recordaré constantemente que es imposible entender las experiencias sensoriales a través de la palabra escrita.

¿Qué es la Técnica Alexander?

La Técnica Alexander puede ser algo difícil de definir, ya que de acuerdo con personas que han tomado clases de la Técnica, o bien, han estudiado la obra de Alexander, ésta no es como el yoga, ni como el masaje, ni como la psico-filosofía oriental. No incluye la práctica de ejercicios, y es algo mucho más sutil que y complejo que el entrenamiento postural y la relajación.

La Técnica Alexander elude una definición precisa porque se refiere a una experiencia nueva: la de liberarse gradualmente del dominio de los hábitos establecidos.

Una buena definición formal es la del doctor Frank Jones, quien describió la técnica como “un medio para cambiar pautas de reacción estereotipadas mediante la inhibición de ciertas tendencias posturales”.¹ La describió asimismo como “un método para ampliar el campo de la conciencia de modo que no sólo incluya la excitación, sino también la inhibición (es decir, el “no hacer” tanto como el “hacer”) a fin de obtener una mejor integración de los elementos reflejos y voluntarios en una pauta de respuesta”²

La Técnica Alexander puede ayudar a la gente de muchas maneras. En gran medida, dependerá de lo que cada persona necesite y de lo que espera conseguir. En términos generales, parece que hay tres motivos principales por los que se acude a tomar clases de técnica Alexander.

En primer lugar, el dolor. Personas con dolor de espalda, rigidez de cuello, asma, jaquecas, depresión, tartamudeo, etcétera. Los citados achaques son muchas veces el resultado de malos hábitos de movimiento y pueden aliviarse mediante una reeducación.

En segundo lugar, su relación con las artes que necesitan de un intérprete y la necesidad de adquirir ciertas habilidades. Los malos hábitos, son a menudo, consecuencia de pautas generales de mala utilización en la vida cotidiana, pueden exagerarse en gran manera cuando se practica regularmente una actividad difícil o delicada. Quienes pretenden dominar este tipo de disciplinas pueden aprender mucho

¹ Frank Jones, “Method for Changing Stereotyped Response Patterns by the Inhibition of Certain Postural Sets”, *Psychological Review*, 3, mayo 1965.

² Frank Jones, *Body Awareness in Action: a Study of the Alexander Technique*, Nueva York: Schocken Books; 1976, p. 2.

observando a los grandes maestros, que a menudo demuestran una facilidad y economía de movimientos que parecen del todo naturales. Alexander descubrió que esta cualidad de relajamiento en la acción no sólo se debe al talento innato, sino que puede aprenderse.

En tercer lugar, la transformación personal. El reciente auge de la psicología humanista y la difusión cada vez mayor de las filosofías orientales han dado lugar a una creciente comprensión de la importancia de la responsabilidad que cada individuo tiene de desarrollar su propia conciencia.

Sólo para aclarar una errónea idea popular hay que advertir que la técnica Alexander no es una *técnica*, en el sentido estricto de la palabra. Es simplemente una manera de aprender a mover nuestros cuerpos en la forma en que estos están diseñados para moverse.

Historia De La Técnica Alexander.

Frederick Matthias Alexander, nació en 1869 en Wynyard, en la costa noroeste de Tasmania (Australia). Decidió dedicarse a la carrera de actor y recitador, y pronto se ganó una excelente reputación dando recitales, conciertos y sesiones privadas. Su especialidad consistía en un espectáculo individual compuesto por piezas dramáticas y humorísticas.

En su carrera sólo había una nube: una persistente tendencia a la ronquera, con problemas respiratorios que afectaban la calidad de su voz durante los recitales. Los profesores de declamación y los médicos le recomendaban descanso, y Alexander descubrió que los síntomas desaparecían siempre y cuando no tratara de recitar. En una ocasión dejó descansar la voz durante dos semanas, antes de una representación particularmente importante. En mitad del espectáculo, la voz le volvió a fallar. El médico que consultó le dijo que debía seguir dejando descansar la voz. Desesperado por esta situación, decidió tomar el asunto en sus manos y buscarse solo la curación.

La Forma de Hacer

Estaba claro que el origen de la dificultad era algo que hacía al utilizar la voz. Dado que no encontraba dificultades en el habla ordinaria, Alexander dedujo que la causa del problema debía ser algo que hacía cuando recitaba. De pie ante un espejo, comenzó a observar exactamente lo que él llamaba su “forma de hacer”, primero mientras hablaba y, al no haber hallado nada extraño, mientras recitaba. En cuanto comenzó a recitar, pudo advertir tres cosas: el cuello se le ponía rígido, causando la retracción de la cabeza (lo que después llamó “echar la cabeza hacia atrás”); la laringe se le deprimía indebidamente, y jadeaba al tomar aliento (ver figura 1.1). En los pasajes más difíciles, esa pauta se exageraba. No tardó en darse cuenta de que se presentaba también durante el habla ordinaria, aunque de un modo tan ligero que apenas si resultaba perceptible, lo cual significaba que la diferencia entre hablar y recitar no era más que de grado.

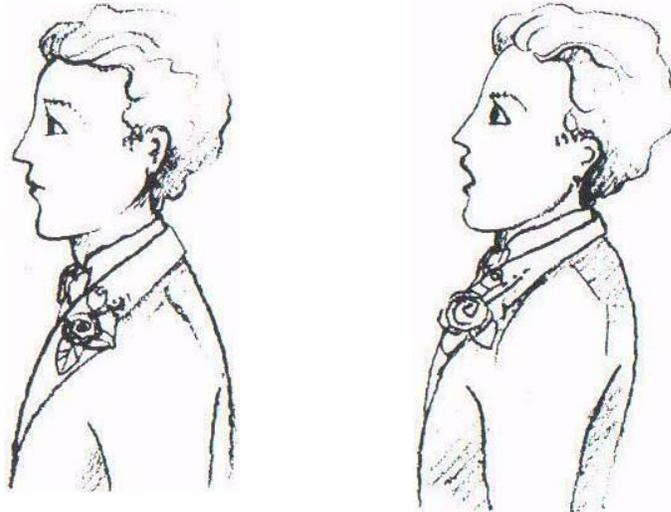


Figura 1.1 F. M. Alexander observando su problema

No Actuar

La incapacidad para corregir sus hábitos le impedía rectificar el problema. Entonces, decidió que debía ir paso a paso, comenzando por la tensión del cuello, puesto que observó que ésta podía controlarla y aquí es donde realizó el descubrimiento que le llevaría a la técnica Alexander. Observó que si podía dejar de tensar el cuello y detenerse para intentar corregir los otros dos problemas, éstos desaparecían por sí solos. Al no actuar, conseguía hacerlo. Él se daba cuenta de que al *no actuar* estaba realizando una elección consciente para hacerlo. Éste es el principio fundamental y básico que subyace a toda su enseñanza. Esta elección, era la responsable de la calidad de su actuación. A esta capacidad de elección le dio el nombre de “uso”.

Control Primario

En su empeño de seguir perfeccionando su propio funcionamiento, Alexander comenzó a experimentar inclinando la cabeza hacia delante. No obstante, observó que cuando pasaba de cierto punto la laringe se le deprimía con el mismo efecto de antes. Buscando luego una forma de usar el cuello y la cabeza que no provocara la depresión de la laringe, descubrió que cuando ésta se le deprimía, también tenía tendencia a levantar el pecho, estrechar la espalda y acortar su estatura.

Esta observación fue decisiva. Alexander comprendía ahora que el funcionamiento del mecanismo vocal no sólo estaba influido por el cuello y la cabeza, sino también por la pauta de tensión en todo el cuerpo. El paso siguiente consistió en tratar de no acortar su estatura mientras mantenía el Uso perfeccionado de la cabeza y el cuello. Sus experimentos le demostraron que la voz le salía mejor cuando alargaba su estatura, cosa que sólo podía lograr si colocaba la cabeza de una forma que describió como “hacia delante y hacia arriba” en relación con el cuello y el torso. Observó, en fin, que la relación entre la cabeza, el cuello y el cuerpo influía en todo el organismo, en su postura y posición, y llamó a esta relación con el nombre de “control primario”.

La Confianza En Los Sentidos

Alexander estaba fascinado por estos descubrimientos y comenzó a aplicarlos a todos los aspectos de su vida. Se observaba a cada momento, todos los movimientos estaban influidos por la posición de la cabeza; cuando se encontraba desequilibrada o en una posición errónea, todo el cuerpo estaba en tensión. Sin embargo, no podía saber cuándo estaba bien sólo a partir de lo que sentía o pensaba. Podía observar esta situación físicamente en los espejos, pero aquello que a menudo veía erróneo, no siempre lo sentía como inadecuado o correcto. Y cuando sentía que su posición era errónea, los espejos le decían que era adecuada.

Advirtió que debía desarrollar ciertos hábitos, particularmente en la posición de la cabeza, de forma que la postura adecuada se convirtiera en un rasgo inconsciente. Y este rasgo o hábito lo daría como correcto cuando lo hubiera practicado durante mucho tiempo. La posición correcta de la cabeza la sentía errónea porque era una posición nueva y no acostumbrada. Cayó en la cuenta de que no podía confiar en sus sentidos en relación con dónde y cómo se mantenía su cuerpo. Esto le sorprendió bastante y parecía, que no encajaba con algunos de los supuestos básicos sobre los que basamos nuestras vidas. Si no podemos confiar en nuestra percepción en relación con dónde estamos y qué estamos haciendo, ¿en qué podemos confiar? Alexander decidió que debía ser posible restablecer la confianza. Si el *actuar* era erróneo, entonces deberíamos dar más importancia al *no actuar*.

Inhibición

Cuando Alexander se miraba e intentaba cambiar, hizo otro importante descubrimiento: el hábito era siempre más fuerte que el deseo de cambiar. Sólo tenía que pensar en lo que hacía para que todos los viejos hábitos desaparecieran automáticamente y en lo que se tensaba y que no se debía tensar.

Una vez más hizo un descubrimiento que influiría en sus enseñanzas futuras. Observó que, si, justo cuando estaba haciendo algo abandonaba el pensamiento de hacerlo, entonces nada se tensaba. Denominó a este abandono del pensamiento de hacer algo “inhibición”. Esta inhibición es básicamente el hábito causado por el pensamiento.

Uniando Todo

Alexander comenzó a conjuntar todos sus descubrimientos. Primero practicaba sólo con el recitado de una oración y, al hacerlo, ponía en práctica todas las observaciones que había descubierto:

- *Inhibir la respuesta inmediata al habla y, así, detener los hábitos en su inicio;*
- *Proyectar conscientemente los controles principales en la dirección adecuada para mejorar la “utilización de uno mismo”, de la forma siguiente: liberando el cuello, tirando hacia delante y hacia arriba la cabeza, y permitiendo que la espalda se alargara y ensanchara;*
- *Continuar manteniendo esta dirección incluso en el momento de hablar;*
- *Sólo en el momento de hablar, detenerse una vez más para reconsiderar la decisión, permitiendo una libertad para no hablar o para hacer cualquier otra cosa*

La práctica continuada de la nueva técnica produjo un efecto muy bueno en el cuerpo de Alexander. Sus dificultades respiratorias desaparecieron y empezó a moverse con una agilidad y elegancia diferentes. Su fama como actor aumentó, a causa sobre todo de su voz impresionante. Otros actores, así como miembros del público, acudieron a él para pedirle clases. Al advertir que el lenguaje no alcanzaba a transmitir plenamente sus experimentos, Alexander comenzó a trabajar en un sutil proceso de manipulación capaz de comunicar directamente la experiencia de una mejor coordinación psicofísica, proceso que elaboró y perfeccionó durante el resto de su vida.

¿Para Qué Sirve?

Cuando los seres humanos se desarrollan, una parte necesaria del proceso de desarrollo consiste en conseguir al mismo tiempo ciertos mecanismos de defensa. El cuerpo humano, y en concreto la cabeza con su valioso contenido, es una pieza muy delicada y sensible del equipamiento, por lo que debe protegerse a cualquier precio. Cuando vivíamos en cuevas, poseíamos ciertas respuestas para el peligro, respuestas que todavía tenemos. Estas respuestas están desencadenadas por estímulos externos, como por ejemplo la aproximación de un animal salvaje, o por estímulos internos – sensores corporales-, como la respuesta al dolor que nos informa si hemos caído o necesitamos protegernos de alguna forma.

Cuando estas respuestas se desencadenan de forma innecesaria, desarrollamos patrones de tensión que se refleja en todo nuestro cuerpo. La antigua respuesta que desarrollamos “huir o luchar” todavía es una parte de la composición humana, pero no se usa como antaño. No obstante, aun reaccionamos ante un peligro potencial como hacíamos antes, aunque hoy no es socialmente aceptable luchar físicamente contra nuestros enemigos ni huir de ellos.

¿Qué hacemos con todos los mecanismos de defensa que pone en juego el cuerpo cuando pensamos que estamos amenazados? Normalmente, los almacenamos en forma de tensión muscular, tensión con la que aprendemos a vivir. Y lo mismo sucede con los estímulos internos. Si cada vez que nuestro cuerpo piensa que va a caerse, reaccionamos poniéndonos en tensión y preparándonos para evitar lesionarnos, entonces no nos caeremos, pero almacenaremos esta tensión. El problema es que de la forma como hemos aprendido a movernos, nuestro cuerpo piensa que está constantemente amenazado. A este respecto, no podemos detener las reacciones del cuerpo, pero podemos cambiar la reacción.

Antes de que podamos liberarnos de cualquier tensión excesiva debemos comprender cómo y por qué nos tensamos, y por qué seguimos manteniendo esta tensión. Continuamente estamos asustados, si no siempre.

La naturaleza nos ha atendido al incorporar en nosotros ciertos reflejos. Estos reflejos tienen un corto “tiempo de desencadenamiento”. En otras palabras, se activan pero no

responden siempre. Están continuamente a punto para activarse ante cualquier indicación de peligro. Es como si estuviéramos viviendo siempre nuestra vida al límite.

En muchas personas, los mecanismos desencadenantes son muy sensibles. Otras personas tienen una apariencia mucho más relajada en sus tiempos de respuesta. Sin embargo, también reaccionarán.

Existen ciertos síntomas básicos de estas reacciones, conocidas como “patrón de alarma”, y pueden verse físicamente y controlarse de forma interna.

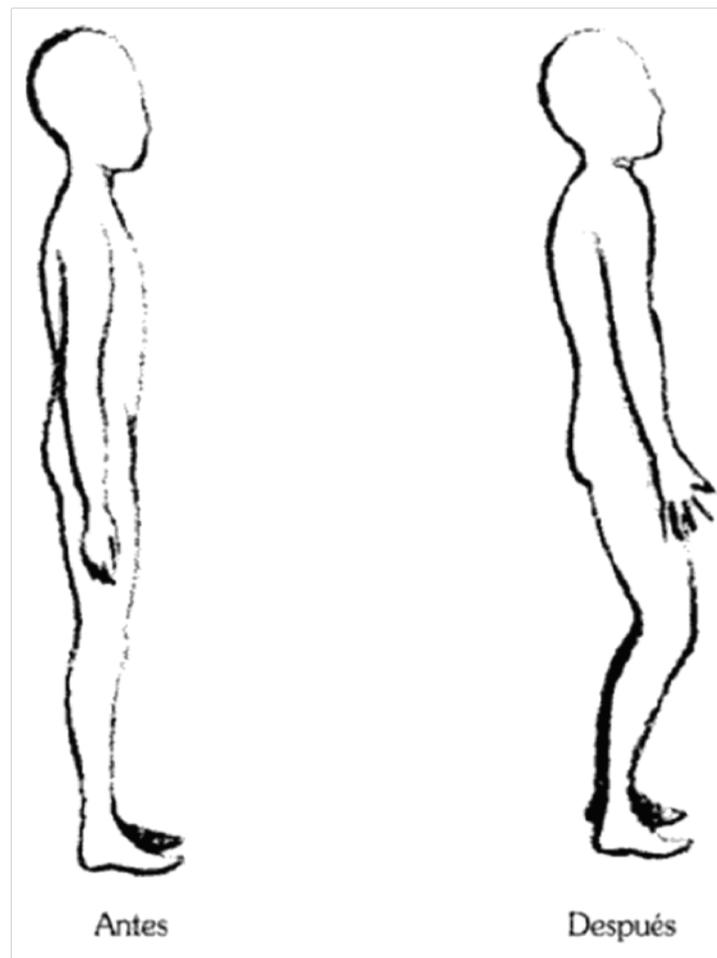


Figura 2.1 Patrón de Alarma

Cambios Físicos

- La cabeza se estira hacia abajo y hacia atrás.
- Se elevan y encorvan los hombros.
- Se aplana el tórax.
- Se estiran los brazos.
- Se curvan las piernas.

Cambios Fisiológicos

- Se espesa la sangre.
- Aumenta la presión sanguínea.
- Aumenta el pulso.
- Se aceleran los latidos del corazón.
- Se cierra el sistema digestivo.
- Se liberan hormonas como la adrenalina.
- Se estrechan las arterias.

Existen otros cambios que también podrían incluirse en esta lista: los pulmones aspiran más aire, la piel cambia de color, la temperatura disminuye, las glándulas sudoríparas se activan. Es decir, tienen lugar cambios radicales en todo el sistema humano. Y esto sucede cada vez que iniciamos el patrón de alarma, obviamente, con mayor o menor eficacia dependiendo de nuestra naturaleza básica, frecuencia y familiaridad con el estímulo, y en relación a cómo hemos aprendido a enfrentarnos con la tensión.

La técnica Alexander nos enseña cómo responder y cómo podemos cambiar algunas de nuestras respuestas. Todos los cambios corporales son muy necesarios para ayudar a enfrentarnos cuando nuestras vidas están amenazadas. Pero después de que la amenaza, real o imaginaria, haya desaparecido, mantenemos todo el cuerpo en

tensión cuando podríamos aprender a liberarnos de ella. El aprendizaje de la inhibición puede enseñarnos cómo no responder a un nivel tan instintivo.

El cuerpo necesita un cambio si realmente nos peleamos o huimos, todo oxígeno o sangre extra debe utilizarse en forma correcta, y “esconder la cabeza” en un momento dado puede ahorrarnos un golpe mortal. Pero una vez pasado el peligro, podemos liberarnos de toda la tensión. Controlando todo nuestro sistema rápidamente aprendemos a conocer cuándo nos hemos puesto tensos y, entonces, podremos liberarnos cuando lo necesitemos.

Obviamente, en muchas ocasiones, los estímulos serán externos, por ejemplo, situaciones no placenteras, accidentes, desastres, etc. ¿Debemos estar alerta todo el tiempo?

Cuando los estímulos externos nos afectan, podemos ver que está pasando; pero si el estímulo es interno, es mucho más difícil de detectar. ¿Qué hacer si pensamos que estamos amenazados y no sabemos porque? Todos los mecanismos de defensa corporales entrarán en juego y todo lo que podríamos saber es que nos sentimos tensos a causa de una tensión muscular excesiva o, incluso, irritables porque nos sentimos inquietos y no sabemos por qué. Se podría decir que, el patrón de alarma se instala “cuando la gente se siente amenazada”, y gastamos mucho tiempo en las amenazas aunque no sean reales, sin hacer tensión innecesaria en el cuello.

Una de las principales lecciones dentro de la técnica Alexander es conseguir sentarse y levantarse. Esto puede dejar perplejos a los estudiantes que reciben lecciones con un profesor. Su profesor gastará mucho tiempo sentándoles y levantándoles, y ellos nunca estarán seguros de porqué. A veces, les parecerá que lo que se consigue es “correcto”, aunque no siempre. La razón de que se dedique tanto tiempo a sentarse y levantarse es que son actividades que ocupan mucho de nuestro tiempo, y también, son una buena forma de conocer realmente cómo y por qué nos ponemos en tensión.

Sensores Internos

Los sensores internos detectan dónde y cómo estamos, en términos de equilibrio y espacio. Estos sensores no han evolucionado al mismo ritmo que nuestra civilización,

por lo que todavía operan de la misma forma que nuestras respuestas de lucha o huida, a un nivel primitivo. Básicamente, los sensores le dicen a nuestro cerebro qué hacer y que músculos necesitamos para poder hacerlo. Cuando estamos de pie, necesitamos a los grandes grupos musculares de la espalda para mantener la verticalidad. Cuando estamos echados, y nuestra mente percibe que vamos a dormir, esos grandes músculos pueden relajarse. Algunos de estos sensores trabajan recogiendo indicios a partir de la posición de nuestros pies. Si nuestros pies están tocando el suelo, esto indica que estamos de pie y los músculos vuelven a tensarse. Si nuestros pies no tocan el suelo, entonces debemos estar echados y estos músculos se relajan. Sólo es un camino con dos direcciones – relajado o tenso – de pie o echado. Esto es así y de este modo simple trabaja. Por alguna razón, algunos humanos inventaron sillas y confundieron todas las cosas. Cuando nos sentamos, temporalmente perdemos nuestro equilibrio y durante una fracción de segundo caemos hacia atrás. ¿Qué sucede? Todas las respuestas del patrón de alarma se ponen en marcha y nuestro cuerpo se tensa cada vez que nos sentamos.

Ejercicio

Intente sentarse unas cuantas veces. Use una silla de asiento duro. Obviamente, debe levantarse tantas veces como se siente. Cada vez que lo haga, sienta cómo están actuando su cabeza y su cuello.

Ahora, inténtelo colocando sus manos en la nuca. Apoye sólo la punta de sus dedos y compruebe lo que sucede. ¿Se mueve su cuello hacia atrás? ¿Se siente tenso? Mucha gente se sienta en las sillas y utilizan en el acto de sentarse sus manos o brazos, y justo en el momento en que están a punto de tocar la silla, se liberan cayendo de golpe. Esto causa un reflejo de alarma, que provoca el desplazamiento hacia atrás de la cabeza, poniéndose en marcha los otros cambios mencionados.

Intente sentarse descendiendo muy lentamente, mantenga la punta de sus dedos en la nuca, e imagine que alguien está a punto de separar la silla en la que usted debe sentarse. Debe ser capaz de aguantarse en cualquier momento, no existiendo ningún punto en el que su cuerpo se libere. Mantenga su equilibrio y no se caiga. Esto

significa que usted no ha activado el reflejo de alarma, de modo que no existe ninguna tensión y usted puede sentirse relajado.

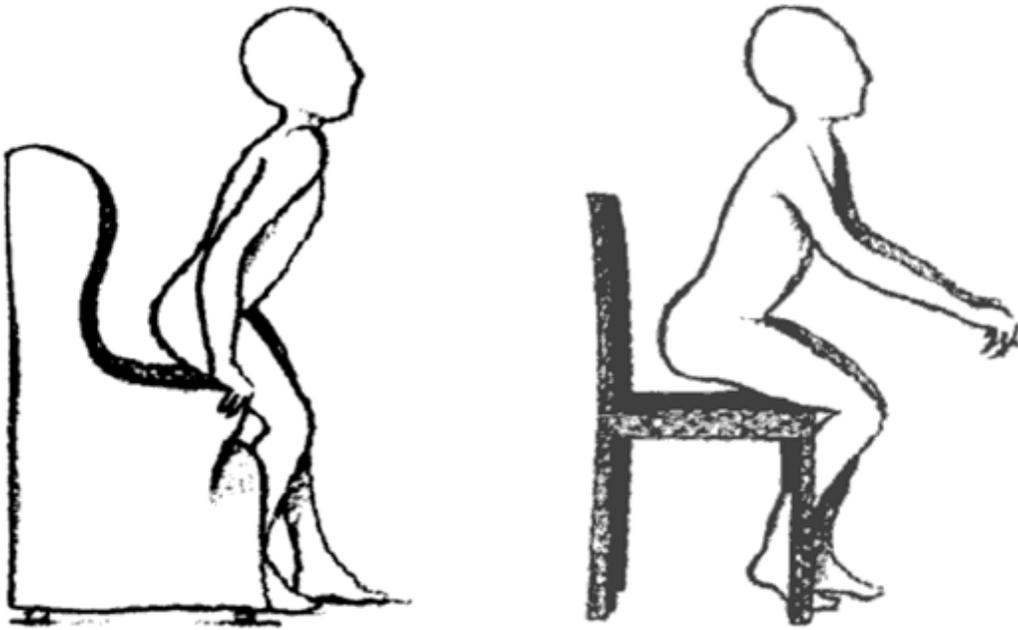


Figura 2.2 Sentarse Sin La Técnica Alexander

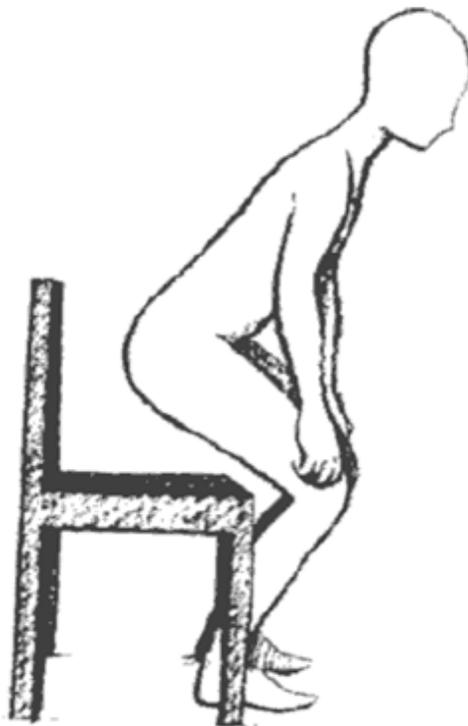


Figura 2.3 Sentarse con la Técnica Alexander

¿Qué Es Levantarse?

Si miramos la siguiente figura, verá que el porcentaje normal del cuerpo humano que necesitamos cambiar de posición cuando nos levantamos es de un tercio. Cuando esté sentado, dos tercios se encuentran ya levantados. Su cabeza, cuello y torso están levantados, así como las extremidades inferiores; sólo sus muslos deben cambiar de posición, son las únicas zonas sentadas. Tirándonos con suavidad hacia delante, nos proporciona una salida, y utilizando su cabeza con un movimiento hacia delante y hacia arriba, sólo tendrá que pivotar sus muslos aproximadamente unos 45 °.

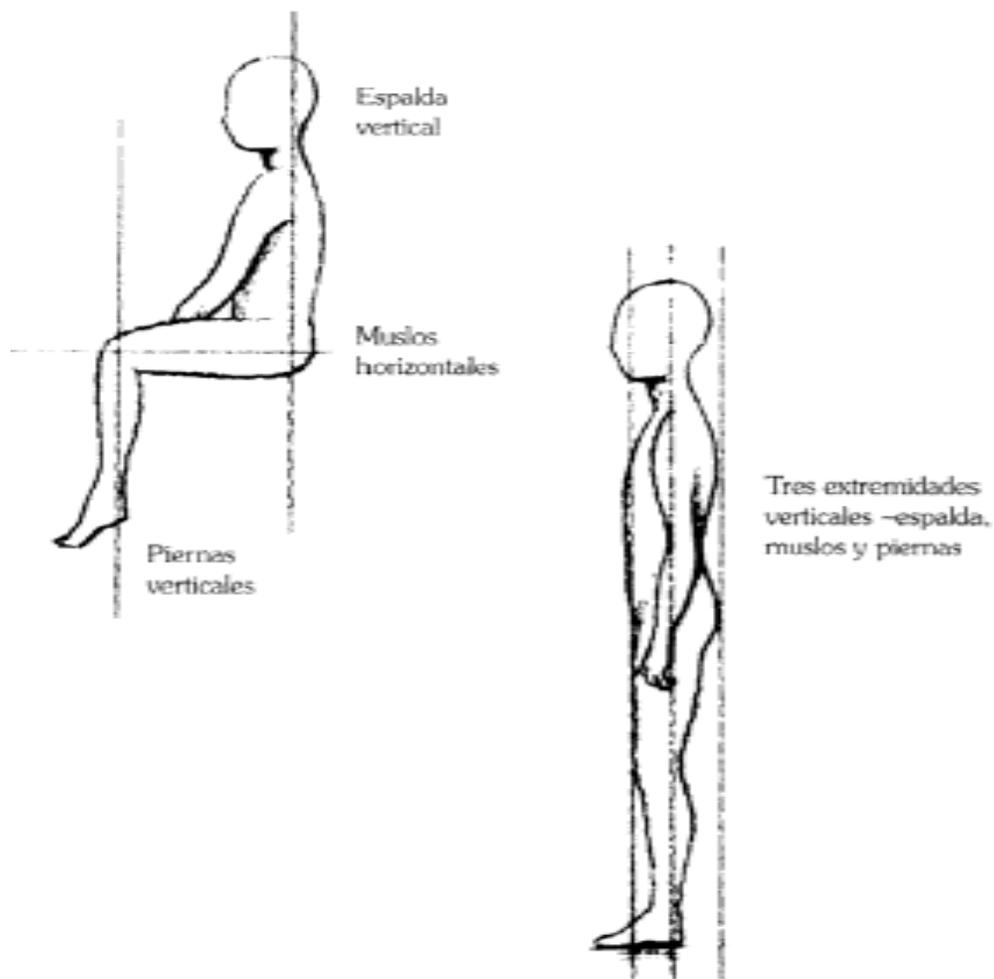


Figura 2.4

Su cabeza, cuello y torso deben moverse hacia delante, pero no debe variar su ángulo. Sus pies y extremidades inferiores deben permanecer en el mismo sitio. Sólo deben moverse sus muslos. Es una operación sencilla que todos realizamos con demasiado esfuerzo. No necesitamos utilizar nuestras palancas ni usar la valiosa energía utilizando los músculos inadecuados para levantarnos y sentarnos.

Dos Tipos de Músculos

Actuamos con dos tipos de músculos: músculos voluntarios (no posturales) e involuntarios (posturales). Poseen diferentes cualidades, características, propósitos, ventajas y desventajas.

- Los músculos voluntarios, como los que se encuentran en los brazos y piernas, son muy flexibles. Se cansan rápidamente y actúan bajo nuestras órdenes. Se utilizan para la manipulación, como traer y llevar, sostener, mover y otras funciones generales. Básicamente nos permite hacer cosas.
- Los músculos involuntarios, como los que tenemos en la espalda, no son flexibles. Pueden trabajar casi de forma indefinida y se “activan” por los sensores del cuerpo sin ningún estímulo. Se utilizan para mantener la postura del cuerpo, resistir las tensiones y estiramientos, como los que se producen al levantar objetos pesados, y cambian nuestra posición. Básicamente, nos mantienen erguidos.

Los dos tipos de músculos no deben confundirse: utilizamos los músculos involuntarios para permanecer de pie y los músculos voluntarios para sostener cosas. No debemos esperar que los músculos involuntarios de la espalda sostengan algo, ni que los voluntarios nos mantengan de pie.

Dos Clases De Nervios En Nuestros Músculos

En los músculos existen dos clases de nervios. Conocemos la primera clase desde hace tiempo: la que permite que se contraigan o estiren las fibras de los músculos; cuando los

nervios detienen sus impulsos, las fibras se relajan y los músculos recuperan su posición inicial. La segunda clase, descubierta recientemente, consiste en conjuntos de nervios que realmente no estimulan los propios músculos, sino que se tratan de haces microscópicos enterrados profundamente en el interior de los músculos y llamados “husos musculares”. Se encuentran a lo largo de todas las fibras musculares y son responsables del estiramiento de los músculos. Anteriormente, pensábamos que los músculos solo se relajaban cuando la primera clase de nervios detenía sus impulsos. Ahora, sabemos que existe un segundo proceso. La segunda clase podría relacionarse con un delicado tono muscular: trabajan para prevenir que los músculos se contraigan excesivamente cuando se utilizan, una especie de descarga eléctrica.

Husos Muertos

Cuando no permitimos que nuestros músculos se relajen, la segunda clase puede volverse inactiva y los husos “pueden morir”. Esto lleva a una posterior contracción de los músculos, y el resultado es un tono muscular pobre.

La técnica Alexander trata sobre el estiramiento de estos músculos, una vez que se reactivan los husos musculares y nos permiten restablecer un uso y actividad muscular completa.

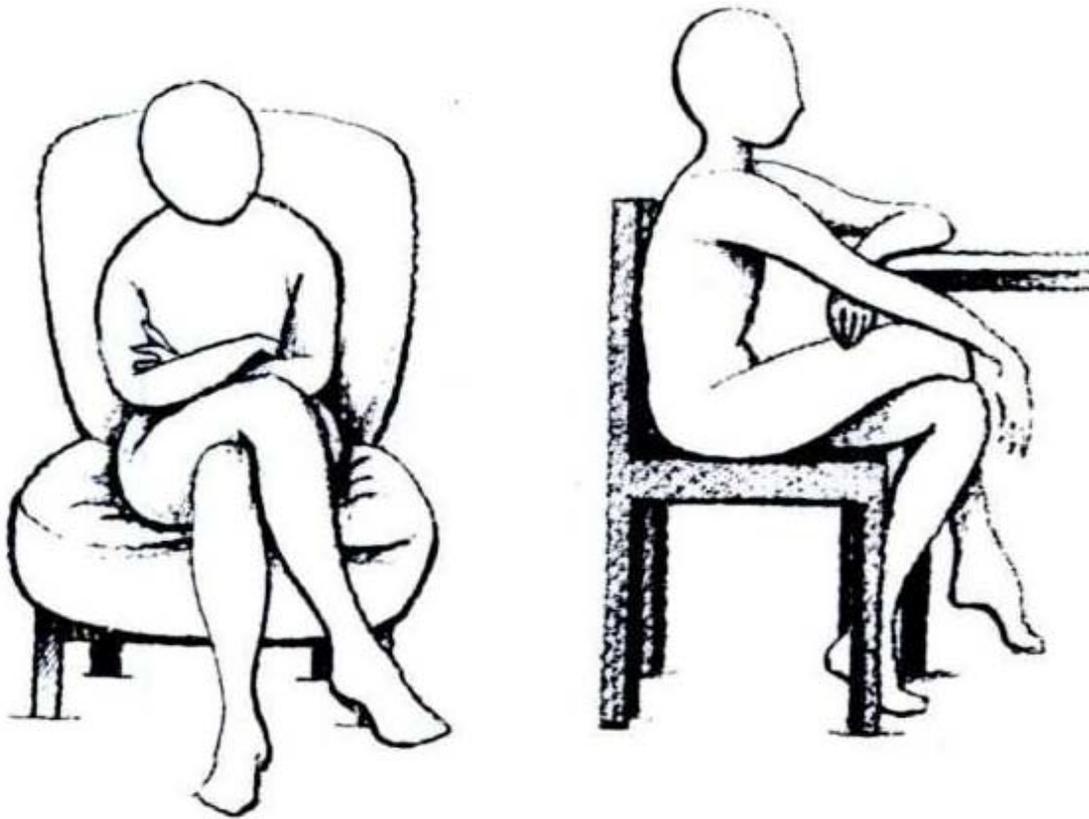
Confundir Al Cerebro

Hemos visto como trabajan las dos clases de músculos. Ahora, intentaremos ver si utilizamos la clase correcta de músculos para la actividad que desarrollamos. Por ejemplo, si nos sentamos con ambos pies tocando el suelo, el mensaje que enviamos a nuestro cerebro es que estamos de pie y, además, activaremos los músculos posturales, o involuntarios, de forma que podremos sentarnos sin cansarnos durante un buen rato.

Si levantamos los pies, el mensaje que enviamos es que estamos echados, por lo que el cerebro desactivará los músculos posturales y, si decidimos cambiar de posición, necesitaremos utilizar los músculos de actividad, o voluntarios, para sostenernos. El

resultado de esto es que pronto nos cansaremos. Pero ¿Qué sucede si cruzamos las piernas? En ese momento, confundiremos dramáticamente al cerebro.

Cuando cruzamos las piernas, las señales que se envían circulan de forma desordenada y los músculos posturales situados a un lado del cuerpo se activarán mientras que los músculos del otro lado se desactivarán. De manera invariable, estaremos como si estuviéramos agarrados o apoyados en algo.



Debemos utilizar nuestros brazos para sostenernos de forma vertical

Figura 2.5

Debemos recordar que no existe la forma correcta o incorrecta en relación con todo lo que he escrito anteriormente. Podemos sentarnos verticalmente, podemos cruzar las piernas o ladearnos cuando queramos. La técnica Alexander trata sobre elecciones, no reglas. Tampoco establece juicios.

Podemos mirar a alguien y pensar que esa persona está sentada de forma incorrecta, pero no debemos prejuzgarla porque no existe ninguna superioridad para creerse “mejor”. Podemos observar que la técnica Alexander produce el efecto deseado si la practicamos con nosotros mismos, pero decir a otras personas lo que necesitan o que están haciendo algo mal puede disuadirles de que deseen aprender la técnica.

Tres Formas De Actuar

Sólo existen tres formas de actuar:

1. La forma cómo actuaríamos sin pensar.
2. La forma cómo actuaríamos si lo hubiéramos pensado.
3. La forma en que estamos diseñados para actuar.

Alexander decía que cuanto más intente actuar de la forma correcta, peor le saldrá. Tan pronto como tengamos el concepto de correcto o incorrecto, seremos responsables de lo que este concepto nos dicte en referencia a nuestra posición, y esto será incorrecto.

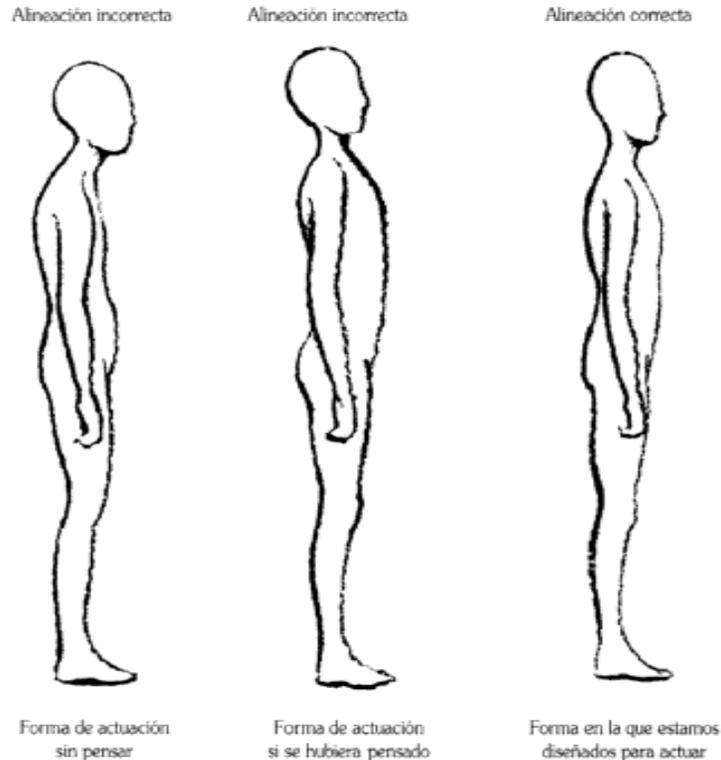


Figura 2.6

No es que la forma en que estemos de pie sea incorrecta, sino que lo será el concepto. Como consecuencia de la forma como estamos construyendo los conceptos sobre lo que es correcto o incorrecto, estamos fundamentando una falsa información proporcionada por otros que no nos conocen. Mientras aplicamos nuestras ideas de incorrección o corrección, siempre estaremos actuando de manera inadecuada. Cuando nos liberemos de estos conceptos, tendremos alguna posibilidad.

Cuatro Estadios de Actuación

1. Ineficiencia Inconsciente. Este es el estadio en el que nos encontramos, no actuando de la forma en que estamos diseñados para hacerlo.
2. Ineficiencia Consciente. Este es el estadio al que estamos llegando, no actuamos de la forma en que estamos diseñados para hacerlo, sino que seremos conscientes de nuestra actuación y podremos ver la diferencia.
3. Eficiencia Consciente. Este es el momento en el que comenzamos a actuar de la forma en que estamos diseñados para hacerlo, pero debemos pensar en ello y nos sentiremos raros.
4. Eficiencia Inconsciente. Este es el momento en que surge nuestra segunda naturaleza. Nos podremos mover de forma eficaz sin pensar en ello y nos sentiremos "bien".

Si nacimos en el estadio 4, ¿Cómo es que finalizamos en el estadio 1 y aprender todo de nuevo?

Desarrollando Malos Hábitos

De niños todos aprendimos a andar cayendo hacia delante. Si miramos el aprendizaje de cualquier niño, veremos que cada paso es una caída hacia el siguiente. Los niños se sientan en el suelo, se ponen en cuclillas, giran en círculo constantemente y, por lo general, se comportan de forma bastante natural. Entonces deben ir a la escuela y comienzan a adoptar posturas inadecuadas. Todos sus instintos naturales para mantenerse en movimiento deben suprimirse y deberíamos decirles ¡siéntate y estate

quieto!. También deberán sentarse en sillas y apreciarán lo desafortunados que son. A continuación, deberán sentarse en sillas mal diseñadas y utilizarán sus músculos voluntarios para sostenerse. Una vez aprendido esto, comenzarán a sentirse “bien” y seguirán actuando así. Si nos dedicamos seis horas al día, como un niño en la escuela, a adoptar una postura corporal antinatural y difícil, no nos preguntaremos si es adecuada.

Toda la evidencia apunta a que los niños crecen más que sus familiares, los niños de hoy son más altos que los de antes. Sin embargo las sillas y los pupitres no han cambiado. Cuando aprendamos a sentarnos de forma no natural y tengamos los equipos no naturales –las sillas-, sólo es cuestión de tiempo el acostumbrarse. El profesor nos vendrá a ver y nos dirá “síntese bien”. Esto lo podemos hacer arqueando nuestra espalda e inclinando nuestro tórax hacia delante.



Figura 2.8

Es como si adquiriéramos un hábito como consecuencia de que los desplazamientos del profesor sirven para solucionar algún problema.

En la infancia, decimos que una postura corporal no natural se convierte un punto clave. Así, ¿qué pasará después? Adoptamos una postura no natural siempre que queremos impresionar, evitar un problema, recibir un elogio, ganar puntos o cualquier otra cosa.

A los diez años, caminar arrastrando los pies es un signo de indolencia o rebelión, mientras que permanecer erguido significa conformidad y, en consecuencia, buena salud. Cuando llegamos a los veinte, los condicionantes son más duros y profundos: no sólo no sabemos cómo situar nuestros cuerpos, sino que incluso ignoramos que no lo sabemos.

Enseñanza de la Técnica Alexander.

Alexander invirtió más de diez años en sistematizar su trabajo, aunque luego se difundió con bastante rapidez. Comenzó a enseñar con seriedad y observó que la gente no podía comprender todo lo que intentaba demostrar cuando les hablaba de su trabajo. Entonces, el siguiente paso fue mostrar a su audiencia las teorías que había desarrollado utilizando sus manos para mover con suavidad los cuerpos en las posiciones adecuadas. Esta utilización de las manos se convirtió, y aún lo es hoy, en uno de los principios de la Técnica Alexander; sin embargo, no es esencial. El propio Alexander aprendió su trabajo por medio del ensayo y error sin que nadie utilizara las manos en el cuerpo.

Al comienzo del siglo XX, Alexander viajó a Londres para que su trabajo ganara reconocimiento. Tuvo gran éxito trabajando en Londres y contaba entre sus clientes a muchas personas famosas, incluyendo a Aldous Huxley, George Bernard Shaw y Henry James entre otros.

Con el advenimiento de la guerra en 1914, Alexander se trasladó a América. Durante esta década, Alexander pasó la mitad de los años en América y la otra mitad en Londres.

La primera escuela que creó no era para la gente que quisiera aprender la técnica, sino para niños pequeños. En 1924, Alexander fundó una escuela en su estudio de Londres para niños de entre tres y ocho años, con la intención de enseñarles una adecuada utilización de sus propias capacidades desde una edad temprana.

La primera escuela para profesores fue fundada por Alexander, en Londres en 1930, y ofrecía un programa de tres años de duración. Estaba absolutamente convencido de que quien quisiera enseñar su técnica, primero debía demostrar que podía aprenderla y ejecutarla haciendo un uso adecuado. El hermano de Alexander, Albert Alexander, fue probablemente el primer profesor preparado. Albert se había partido la columna vertebral en un accidente de caballo y se le diagnosticó que nunca más podría andar. Alexander le enseñó los conceptos de su técnica, Albert practicó estas enseñanzas en la cama del hospital hasta que un día pudo levantarse y moverse. Dos años después de su accidente, estaba completamente recuperado y era un ejemplo “andante” de la efectividad de la técnica. Durante el resto de su vida fue profesor, seguidor y exponente de la técnica Alexander.

Durante la vida de Alexander, el éxito de su técnica fue demostrado con claridad. Muchos eminentes doctores y científicos se ofrecieron para confirmar este extraordinario éxito. Era un nuevo desarrollo del conocimiento corporal, por lo que debería haber atraído a mucha más gente; sin embargo, parte de la culpa fue de la propia personalidad de Alexander.

La Técnica Alexander En la Actualidad

Actualmente la Técnica Alexander puede ser aprendida de muchas maneras, por videos, libros, diplomados, etc. Las aplicaciones de esta técnica son muchas y variadas. Los músicos y actores la utilizan para aliviar la tensión y el estrés; pero además, se está imponiendo como una forma de conocimiento personal del cuerpo que le enseña como dominarlo y utilizarlo correctamente. También se utiliza de forma preventiva para corregir muchos defectos corporales, por ejemplo, los dolores de espalda y las lesiones causadas por un esfuerzo excesivo y reiterativo.

Sumario

Alexander desarrolló su técnica a causa de los problemas que tuvo de pérdida de voz. Este desarrollo se produjo cuando observó tres hechos:

- Tensaba su cuello provocando que la cabeza se inclinara hacia atrás
- Estiraba los músculos de la garganta
- Realizaba cortas pero profundas inspiraciones

También desarrolló algunos principios básicos que pueden resumirse de la siguiente manera:

- La Forma de Actuar – Cómo desarrollamos los hábitos que preceden a los movimientos.
- No Actuar – Cuanto más intentamos corregir los errores, peor lo hacemos; si no actuamos, aprendemos más cosas.
- Control Principal – Las relaciones entre la cabeza, el cuello y el torso influyen en todo el cuerpo.
- Inhibición – Los viejos hábitos son más fuertes que el deseo de cambiar; antes de realizar un movimiento, debemos elegir entre realizar el movimiento o no.

El Cuerpo Explicado

Si tenemos una idea errónea del modo en que trabaja el cuerpo, no somos capaces de diferenciar lo que es “correcto” de lo que es “incorrecto”. Mucha gente tiene una noción confusa sobre el punto de equilibrio entre la cabeza y la columna vertebral.

La Columna Vertebral

En la mayoría de las personas, aunque existen excepciones, la columna vertebral está formada por treinta y tres vértebras (los huesos que cobijan la medula espinal), articuladas conjuntamente por discos (articulación que nos permite realizar variados tipos de movimientos). Mientras existe un movimiento entre las articulaciones individuales, toda la estructura se comporta normalmente como un conjunto, o mejor, como un montón de piezas de un juego de construcción para niños, equilibradas entre ellas mediante una fina capa elástica. Si nosotros cargamos todo nuestro peso sobre la estructura, la capa elástica se comprime acortando la estructura. Si eliminamos las cargas, alargaremos la estructura.

La Cabeza

La cabeza se encuentra en la parte superior de la columna vertebral y actúa como contrapeso hacia la parte frontal. Está equilibrada en el área que se encuentra justo por detrás de las orejas. Si le preguntamos a mucha gente donde creen que se equilibra la cabeza, normalmente señalarán el cuello, pero el punto exacto del pivote está más arriba. La cabeza se equilibra libremente sobre la parte superior de la columna vertebral en la articulación *atlantooccipital*, esto significa que se asienta sobre la vértebra atlas que está sostenida por el hueso occipital en la parte inferior del cráneo.

La Espalda

Las costillas están unidas a la parte superior de la espalda por las vértebras torácicas. Las costillas protegen los pulmones, el corazón y otros órganos importantes como el hígado; además, están sostenidas por un conjunto de músculos que las conectan a la columna vertebral, la pelvis, los hombros y los brazos. Estos músculos, trabajando conjuntamente con el diafragma (que es el músculo que separa el tórax del abdomen), permiten el movimiento de las costillas. Estos músculos son los que, con frecuencia, sostienen la tensión, lo que nos causa que tengamos un restringido número de movimientos de las costillas que reduce nuestra capacidad respiratoria e interfiere con todos los grandes órganos. Si permitimos que la espalda, y sobre todo las costillas, se destensen, podemos recuperar los movimientos perdidos con todos sus beneficios inherentes. Existen nueve grupos de músculos sólo en el cuello, y 32 grupos en la espalda. Cuando contraemos estos músculos por medio de un alineamiento incorrecto o al hacer algo (actuar) de forma incorrecta, deformamos toda la estructura y la alejamos de las funciones para las que fue diseñada. Sin embargo, no podemos recuperar su elasticidad actuando; sólo al no actuar podemos relajarnos y obtener un beneficio.

Músculos

Todos nuestros músculos están formados por fibras y nervios. Las células nerviosas musculares individuales se llaman *motoneuronas*, y cada una de ellas comienza en la columna vertebral. Las conexiones nerviosas, axones, extienden la información desde la médula espinal (en la columna vertebral) a las fibras musculares. El músculo se contrae por un impulso eléctrico que se envía desde el cerebro, baja la columna vertebral, viaja por las células gracias a las conexiones realizadas por los axones y contacta con los mecanismos motores del músculo. En concreto, los músculos se contraen por las señales enviadas desde el cerebro, que es el órgano donde se localiza el pensamiento.

Las investigaciones han demostrado que podemos mejorar nuestra actuación en cualquier ámbito, desde tirar un dardo hasta lanzar una pelota en baloncesto, sólo imaginando que

nuestra ejecución ha mejorado. Llevando adelante el proceso mental, sin practicarlo físicamente, ya entrenamos los músculos de forma natural cuando los requerimos para actuar en la vida real de la misma forma que los hemos entrenado en nuestra imaginación. Ya han recibido las señales.

Alargarse

Los músculos que aguantan la columna vertebral pueden contraerse y mantenerse tensos, al igual que los músculos que aguantan las costillas, se aplican los mismos principios. Pueden contraerse al actuar, pero sólo al no actuar se destensan. No existe ningún movimiento que pueda destensar los músculos. Esta acción de destensado consiste en la liberación de cualquier mecanismo de activación que estimula los músculos y les provoca la contracción. Al no actuar no podemos desactivar la estimulación. Sólo podemos no actuar y, en consecuencia, causar distensión y relajación. No actuar es más difícil que actuar porque los seres humanos hemos perdido el arte de no actuar.

Nervios

Los nervios se encuentran en todas las zonas de nuestro cuerpo. No existe ninguna zona que no sea, de una forma u otra, sensible al dolor o a otras sensaciones. El sistema nervioso está formado por dos partes: la parte exterior o *periférico*, el área nerviosa que entra en contacto con el estímulo que provocará la reacción, como la temperatura o el dolor, y el *sistema central*, que está compuesto por la médula espinal y el cerebro. La médula espinal es la parte del sistema nervioso que se encuentra dentro de la columna vertebral y transporta todos los mensajes del cerebro. Es una zona de tránsito importante, y cualquier comprensión o distorsión excesiva es probable que interfiera en ese tránsito.

Huesos

Todos los huesos que sostienen nuestras extremidades están, de un modo u otro, unidos a la columna vertebral o suspendidos de ella. Los huesos se unen a las articulaciones por medio de ligamentos, formados por bandas de tejido similares a fuertes cuerdas. Dentro de cada articulación existe una pequeña bolsa o membrana que segrega un lubricante para permitir que la articulación se mueva sin problemas. Algunas articulaciones se deslizan unas sobre las otras, como, por ejemplo, la de la mandíbula inferior, que se mueve sobre la superior; otras funcionan de forma parecida a una bisagra, como las articulaciones del codo y de la rodilla; otras, por último, están compuestas por una bola que engrana en un agujero, como la articulación de la cadera. Algunos huesos están fusionados de manera permanente, como las cinco vértebras inferiores que forman el sacro.

Existen varias clases de huesos: largos para realizar la acción de palanca, y delgados, para ejecutar la acción muscular. Crecen continuamente hasta los 15 o 20 años.

Primera Lección

En una lección típica de técnica Alexander, sin duda los primeros minutos los gastaremos hablando. Esto permitirá que nos relajemos y que podamos conocer a nuestro profesor. Muchos profesores nos dirán que nos levantemos o nos sentemos mientras colocan sus manos suavemente en la nuca. Esto se hace así para que los profesores puedan ver cómo nos tensamos, cómo realizamos movimientos sencillos, etc. Algunas personas encuentran bastante incómodo emocionalmente que les toque un extraño, incluso aunque sea levemente.

El profesor puede ofrecernos una pequeña plática introductoria sobre qué es la técnica Alexander, o mejor, sobre lo qué no es. Mucha gente acude a su primera lección con la mente llena de conceptos de cómo es su postura y qué hacer para estar erguido. Los profesores, a menudo dicen, que se tarda más tiempo en reeducar a la gente que en educarlos en los principios de la técnica Alexander.

El profesor, puede indicarnos que realicemos algunos movimientos simples, como sentarse y levantarse, echarse y alzarse. Probablemente incidirá varias veces en estos temas. Las primeras veces seremos conscientes de que nos está mirando, e incluso, intentaremos hacerlo de forma “adecuada”, pero poco a poco nos relajaremos, olvidaremos que el profesor está ahí y actuaremos como lo hacemos cotidianamente. Entonces, el profesor podrá ver cómo nos movemos realmente.

Nos indicará que nos acostemos en posición *semisupina* (Fig.5.1), que consiste básicamente en tirarse en el suelo, sobre la espalda, con las rodillas inclinadas y unos libros debajo de la cabeza.



Figura 5.1

Esta posición, cuando se adopta adecuadamente, estimula el alargamiento y ensanchamiento de la espalda y, al mismo tiempo, corrige la relación entre el cuello y la cabeza. Mientras estamos en esta posición, el profesor puede colocar los brazos, cabeza y piernas en una posición algo diferente de la que hemos adoptado, enderezando nuestra espalda. Si permanecemos en esta posición, el profesor podrá ver cuál es nuestro grado de estiramiento.

Otra de las cosas que podría pasar es que el profesor nos pida que nos levantemos y nos sentemos varias veces mientras él mantiene una mano en la parte posterior del cuello y para favorecerla de la unión de la cabeza con la columna (Fig. 5.2).

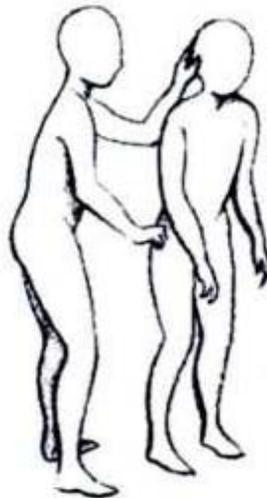


Figura 5.2

Mientras nos levantamos y sentamos, el profesor realizará mínimos ajustes en relación con la posición de cabeza y cuello. Durante un curso, el “sentimiento” de dónde se supone se encuentra la cabeza se vuelve más natural, aunque al principio se sentirá muy extraño.

Como Aplicar La Técnica Con Uno Mismo

La técnica Alexander es:

- Un sistema de reeducación postural y adecuado uso corporal.
- Una mejora general en la utilización del cuerpo gracias a una corrección de los defectos individuales.
- Una forma de cambiar los patrones de respuesta estereotipados por la inhibición de ciertas posturas.
- Un método para expandir la conciencia aplicando tanto la inhibición como la excitación, obteniendo así una correcta integración de los reflejos voluntarios e involuntarios en un patrón de respuesta.
- Un método de entrenamiento postural.
- Una técnica por medio de la cual se armonizan la mente y el cuerpo.
- Un aprendizaje para mover adecuadamente sus articulaciones y músculos.
- Una serie de movimientos físicos diseñados para corregir malas posturas y para alinear el cuerpo y la espalda de forma que se corrija la función establecida por la naturaleza.

Estas son definiciones de la técnica Alexander realizadas por profesores, autores y psicólogos. Es interesante reflexionar sobre lo que el propio Alexander decía cuando se le preguntaba por la técnica. Cómo puedo denominar algo que es tan amplio. Si hace lo que yo digo, será capaz de hacer lo que yo quiero. Lo que él hacía era examinar conscientemente cada movimiento que realizaba y, entonces, analizar el porqué y el cómo. Cuando era consciente del movimiento, aprendió a inhibirlo para prevenir que los antiguos hábitos controlaran los movimientos para, a continuación, reemplazar los hábitos por nuevos controles –proyecciones conscientes- y, por último, moverse utilizando el control principal, permitiendo que su cabeza y su cuello se liberen y alineen adecuadamente. Éstos son, en esencia, los tres estadios de la técnica Alexander.

Antes de empezar a aplicar la técnica Alexander, debemos aclarar unos conceptos erróneos que se presentan cuando alguien aprende la técnica:

- **Inhibiciones.** No tiene nada que ver con el concepto freudiano de las emociones suprimidas o reprimidas. Las inhibiciones, en la terminología de

Alexander, significa detenerse y pensar antes de hacer un movimiento, lo que representará una elección para cambiar nuestra mente y no seguir con el movimiento, continuar o hacer algo más. La inhibición se presenta antes de que tenga lugar cualquier movimiento. Es una pequeña pausa antes de movernos, mientras consideramos el valor del movimiento.

- **Proyección Consciente.** No es una mantra que deba ser repetida para conseguir tener la mente en blanco. Es una instrucción consciente que se utiliza antes de hacer un movimiento y mientras lo estamos haciendo. La proyección consciente es: *liberar el cuello, mover la cabeza hacia delante y hacia arriba, permitir que la espalda se estire y destense.* La proyección consciente es una idea, es decir, no es un movimiento de ningún tipo. Estamos liberando y permitiendo. Esto no es un movimiento sino una concesión.
- **Control Primario.** La cabeza debería estar apuntando hacia arriba y hacia adelante. Primero, arriba no es una colocación, es una dirección. Es la dirección a la que la parte superior de la columna debe apuntar. Cuando se está sentando o levantando, arriba es hacia el techo. Pero si se es hacia la cabecera de la cama. Y si estamos a gatas, arriba sería la parte situada delante de nosotros. En segundo lugar, dirigir la cabeza hacia delante no significa que la tengamos que empujar hacia delante. Debemos inclinar la cabeza donde se equilibra con la parte superior de la columna (entre las orejas, no en la parte superior del cuello), hasta que apunte hacia delante.

Probablemente estos son los aspectos más importantes de la técnica. No podemos avanzar hasta que formen parte de nuestra naturaleza. No obstante, como decía Alexander “podemos eliminar los hábitos de toda una vida en unos pocos minutos si utilizamos nuestro cerebro”.

Trabajar con Nosotros Mismos

Falta De Conciencia Sensorial

La mayoría de los músicos pasan muchos años tomando clases privadas. Su aprendizaje es necesariamente arduo, tienen mucho que aprender. No sólo por la magnitud del trabajo, sino por un factor que hace que el camino sea difícil: *falta de conciencia sensorial*. El músico promedio no tiene conciencia ni una idea precisa de lo que está haciendo, y pasa mucho tiempo cultivando malos hábitos en su instrumento y fuera de él.

La falta de conciencia sensorial es una fuerza tan poderosa que practicar por nosotros mismos puede hacernos daño o lastimarnos. "Los resultados son raramente satisfactorios si un cantante, principalmente un principiante, practica demasiado tiempo por él mismo en lo que llama "técnica",¹ escribió Husler y Rodd-Marling. La mejor manera de deshacerse de eso, siempre ha sido con la ayuda del maestro, cuyo primer rol es de un observador.

Observación, Conciencia, Imitación y Ejercicio

Para hacernos conscientes de reacciones tales como el patrón de alarma, tenemos que observarnos de alguna manera. Al comienzo es virtualmente imposible observarnos sin dejar de interferir con lo que estamos haciendo. Si intentamos escuchar nuestra respiración, por ejemplo, inmediatamente la cambiaremos por el acto de observarla. Por lo tanto, la falta de conciencia sensorial provocará que nuestras observaciones no sean verdaderas.

Es difícil ser objetivo con uno mismo. Es más fácil ser específico con otras personas. A pesar de que cada individuo es único, hay formas de usar mal el cuerpo que prácticamente son universales. Una vez que comenzamos a notar cómo las personas alrededor contraen su cabeza, espalda y cuello, es más fácil suponer que hacemos lo

¹ HUSLER, FREDERICK, And RODD-MARLING, YVONNE, *Singing: The Physical Nature of the Vocal Organ. A Guide to the Unlocking of the Singing Voice* (London: Faber and Faber Ltd., 1965).

mismo, a pesar de que no lo podamos sentir. El primer paso para aprender a trabajar con uno mismo, es observar a los demás.

Con las condiciones adecuadas, la imitación es una buena forma de trabajar con nosotros mismos. Por el momento, hemos dicho que la mayoría de la gente usa mal su cuerpo la mayor parte del tiempo. Por lo tanto, observar a los demás, significa observar el mal uso del cuerpo. Entonces, tenemos que aprender a imitar lo contrario de lo que vemos. Esto es un método para aprender que no hacer.

Aún así, si buscamos cuidadosamente podemos encontrar ejemplos admirables del buen uso del cuerpo alrededor de nosotros. Por ejemplo niños jugando, atletas, bailarines y músicos, animales domésticos y salvajes, etcétera.

La técnica Alexander no trata sólo sobre el "uso del cuerpo", sino también sobre nuestras reacciones. El ejercicio físico en todas sus formas-deportes aeróbicos, estiramientos, físico culturismo, etc.-no es un sustituto adecuado para trabajar con nosotros mismos. La gente que usa mal su cuerpo, habitualmente exagera su mal uso cuando hacen ejercicio. En tales casos hacer ejercicio nos puede dañar. Si inhibir y dirigir preceden y acompañan una actividad, la actividad se convierte en "trabajar con nosotros mismos". Debemos, por lo tanto, aplicar el conocimiento de inhibición y dirección a cualquier actividad que realicemos, incluyendo el ejercicio. Entonces y no después, el ejercicio será algo benéfico para nosotros.

Hacer, Ser

La inhibición y dirección afectan todas las actividades humanas. No importa si son conscientes o no, bien o mal, estamos inhibiendo y dirigiendo a cada momento. Con la técnica Alexander podemos ayudarnos a estar conscientes de la inhibición y dirección. Una vez que esto sucede, la técnica se transforma en una parte integral de nuestra vida: no algo que hacemos, sino algo que somos.

Antes de llegar a ese punto, habrá un aparente conflicto entre una libertad despreocupada y una disciplina deliberada requerida para cultivarla.

Debido a que las habilidades y necesidades individuales varían enormemente, sería tonto prescribir una sola forma de aprender la técnica para todos los alumnos. Una guía general aplica en la mayoría de los casos. La mayor parte del tiempo es mejor

trabajar con nosotros mismos por un período corto de tiempo, más que trabajar por mucho tiempo durante todo el día. Siempre es mejor trabajar con nosotros mismos para prevenir: no tenemos que esperar a estar cansados o a sentir dolor para detener nuestras actividades. Si, nos encontramos cansados, con dolor, o simplemente de mal humor, debemos recordar que trabajar con nosotros mismos puede mitigar o eliminar esos estados. No tenemos que darnos excusas para no trabajar con nosotros mismos. El trabajar con nosotros mismos no es cómo cepillar nuestros dientes. Es algo que se necesita cultivar, no importa qué tan difícil sea al comienzo, hasta que se vuelve parte de nosotros y que se sienta extraño el no hacerlo.

Podemos trabajar con nosotros en la casa, escuela, durante un receso, mientras esperamos el camión, sentados en una silla, y prácticamente en cualquier parte a cualquier hora. Debemos de mantener en mente que trabajar con nosotros mismos no significa hacer las cosas correctas, si no dejar de hacer lo incorrecto. Idealmente, se debe de aplicar los principios de la técnica Alexander siendo conscientes.

Espejos, Cámaras De Video, Grabadoras

Cuando Alexander decidió encontrar la forma en que se estaba usando el mismo mientras hablaba, trabajo en frente de un espejo. Después añadió otros dos espejos, de forma que se pudiera ver la parte de atrás sin mover la cabeza. Lo que observo jugó una parte importante en sus descubrimientos.

Muchos músicos han usado por mucho tiempo espejos en su práctica diaria. Más recientemente, algunos han usado grabadoras y cámaras de video. A pesar de que estos equipos pueden ser muy útiles, todos contienen ciertos riesgos.

Es posible mirar sin ver, y oír sin escuchar. Algunas veces cuando se pone a un estudiante en frente de un espejo y se le pide hacer un gesto ordinario, el estudiante usa mal su cuerpo. Si se le pregunta ¿qué observaste mientras te movías?, las respuestas más usuales son, "nada", "no lo sé", "no estaba observando".

Si no se tiene una actitud adecuada el hecho de observarnos o escucharnos en una grabadora, puede no significar nada. Peor aún, podemos llegar a juicios como "me gusta", "no me gusta".

La falta de conciencia sensorial ocupa todos los aspectos de nuestra vida, incluyendo el observar y el escuchar. El hecho de utilizar herramientas visuales o auditivas no garantiza que nuestra percepción sea la adecuada.

Buscar Retos

Debemos de recordar lo que dijo Alexander, "no estamos aquí para hacer ejercicios, o para aprender a hacer algo correctamente, sino para aprender a enfrentar situaciones que nos hacen usar mal nuestro cuerpo y aprender a lidiar con ellas."²

La mayoría de la gente evita las situaciones estresantes; Alexander nos invita a reaccionar diferente hacia ellas. El trabajar con nosotros mismos es el enfrentarnos a estímulos que nos hacen usar mal nuestro cuerpo. Esto sucede cada vez que tenemos estrés o cuando estamos en una situación estresante. Entonces usamos nuestro conocimiento de inhibición y dirección para reaccionar de una forma diferente.

Podemos hacer esto con bases específicas, practicando; o buscando retos donde estemos en situaciones estresantes. En ambos casos estaremos trabajando en nuestra adaptabilidad.

Adaptabilidad específica.

Claudio Arrau dijo algo sobre tocar en pianos que no conocemos: "uno debería ser capaz de ajustarse en escena, instantáneamente. Desde el primer acorde, debemos de saber inmediatamente qué clase de piano estamos tocando."³

Para desarrollar nuestra adaptabilidad, debemos de práctica en situaciones no habituales poco ideales. Lo que le permitió a atender un sentimiento inmediato de adaptabilidad fue la práctica similarmente, debemos experimentar en nuestra práctica con todas las variables posibles. Es verdad que debemos de trabajar con las mejores condiciones posibles, sin embargo, no tendremos una libertad artística sino nos

² The Alexander Technique, p.2

³ Horowitz, Conversations with Arrau, p 109.

enfrentamos a nosotros mismos a situaciones poco favorables, reaccionando de forma ideal.

Cuando enfrentamos situaciones poco favorables, los músicos usan más su cuerpo, tocan de una manera que no es la adecuada. Los grandes músicos hacen que los instrumentos, no importando su calidad suenen bien. Está claro que no debemos de poseer un instrumento muy fino, sino la habilidad de trabajar muy bien en cualquier circunstancia.

Adaptabilidad general.

Entre mejor enfrentemos las situaciones que tenemos en la vida diaria, mejor reaccionaremos en nuestra vida musical. Sería beneficioso para nosotros, el practicar en condiciones poco favorables.

Normas y Desviaciones

En una lección, el maestro de técnica Alexander desea dar ideas sobre los movimientos, gestos, pensamientos y dirección. Llamémoslas “normas de buen uso. Una norma es la forma en que deberíamos usar nuestro cuerpo. Nuestro habitual mal uso del cuerpo es una desviación de la norma.

Es más fácil personificar estas ideas en las manos de un maestro de técnica Alexander, en un ambiente seguro como lo es un salón de clase, que en el mundo real, bajo el estrés de la vida cotidiana. De esta misma forma, un músico puede seguir las normas para hacer “buena música” en el lugar donde practica, pero desviarse de ellas bajo el estrés de la interpretación. Mientras más claras tengamos esas normas, más fácil será no desviarse de ellas.

Pensar en términos de normas y desviaciones nos ayuda a entender la lógica del trabajo de Alexander. También es una forma práctica de resolver problemas. La técnica Alexander fue desarrollada para resolver un problema específico, la pérdida de la voz que sufrió cuando recitaba a Shakespeare. Después de que comenzó a descubrir las causas de la pérdida de la voz, se dio cuenta de que la forma en que

recitaba, se alejaba de la forma usual en que hablaba, es decir, se desviaba del uso ideal de la voz. Antes de comenzar a trabajar en su forma de recitar, necesitaba trabajar en su forma de hablar; antes de trabajar en su forma de hablar, necesitaba trabajar en el uso completo de su cuerpo. Alexander llevó este argumento más allá, y estableció un principio general:

El logro de cualquier fin deseado...involucra la dirección e interpretación de una serie de actos preliminares llevados a cabo por medio de los mecanismos del cuerpo...Estos actos preliminares, también son fines deseados, pero no son fines aislados, porque forman parte de una serie de actos coordinados que se deben llevar a cabo en conjunto, uno después de otro.⁴

Para lograr un acto, se debe de conocer de antemano todos sus componentes. El dominarlos depende de que no nos desviemos de ninguna de las formas, que todas juntas y en progresión, hacen un movimiento.

El principio de norma y desviación se puede aplicar para cualquier fin. Se puede aplicar para el buen uso general del cuerpo, así como en la forma en que hacemos música. En la práctica diaria necesitamos establecer normas de sonido, ritmo, entonación, articulación y exactitud; en la sala de concierto debemos de evitar alejarnos de esas normas.

Las normas de buen uso y de la forma de hacer música están relacionadas la una con la otra; trabajar en una significa trabajar en la otra.

Las “manos detrás de la silla” establece las normas para el uso de los brazos, muñecas, manos y dedos, que un pianista debe aplicar a todo momento cuando toca.

Las normas específicas de la música (ritmo, articulación, etc.) nunca están separadas de las normas del uso del ser. Mientras mejor usemos nuestro cuerpo, mejor tocaremos.

⁴ US 38 .

La Técnica

No importa si eres un cantante, instrumentista o director de orquesta, cada quien tiene su propia definición de técnica. Nuestro concepto de técnica afecta la forma en que practicamos, ensayamos e interpretamos.

Muchos músicos dirían que la técnica es “el resultado físico por el cual demostramos nuestra concepción musical”. A pesar de que suena razonable, hay algo de falso en ella, esta definición de técnica implica que hay una separación de cuerpo y mente, la cual no existe.

Al definir la técnica de esta forma, hay el riesgo de igualar el “trabajo técnico” de la práctica de todos los días con el “entrenamiento del cuerpo”. El entrenamiento del cuerpo, es invariablemente mecánico, repetitivo y no requiere atención. El músico que intenta tener un “control técnico” de esta forma, muchas veces no logra tener ni un dominio técnico ni musical, y muchas veces hay riesgo de lastimarse.

Afortunadamente, muchos músicos han dado puntos de vista diferentes. Busoni, según un biógrafo, escribió que “un gran pianista debe ser primero, y sobre todas las cosas un gran técnico. Pero, que la técnica no depende únicamente de los dedos y la muñeca, ni de la fuerza y persistencia. La técnica está alojada en la cabeza.”¹

Para tener una buena técnica, se necesita invariablemente entrenar el cerebro, o mejor dicho, las conexiones que existen entre el cerebro y músculos. Los maestros de Técnica Alexander se refieren a estas conexiones como direcciones.

“La Técnica”, escribió el maestro de viola Ivan Galamian, “es la habilidad de dirigir mentalmente y ejecutar físicamente todos los movimientos necesarios de la mano izquierda y derecha, brazos y dedos”²

Sería una contradicción decir que un músico que es grande ejecutando pero mediocre dirigiendo mentalmente. De esta forma la técnica es sinónimo de dirección.

¹ Stuckenschmidt, Ferruccio Busoni, 79.

² Principles, 5.

Interdependencia y Jerarquía

Galamian no solo habla de los movimientos de la mano izquierda, derecha, brazos y dedos, sino que va más lejos:

*Además de la importancia de los elementos individuales en la técnica de violín, es importante entender su interdependencia en una relación natural y orgánica. Si, en un ejemplo dado, el arco es tomado de cierta forma, el funcionamiento de los dedos, mano, muñeca y brazo adoptarán cierto patrón natural. Si se cambia la forma de tomarlo, debemos permitir que todas las partes de la mano y brazo encuentren su posición natural, haciendo los ajustes necesarios encontrando su balance el uno con el otro.*³

Ahora expandamos este argumento bajo la luz de la Técnica Alexander. Un cambio eventual en la forma de tomar el arco, necesita ajustes en los dedos, manos, muñecas y brazos de los que habla Galamian. Debemos ir más allá y considerar el uso de la mano o brazo en conjunto con el resto del cuerpo, particularmente la cabeza, cuello y espalda. También debemos reconocer que la coordinación procede de la cabeza hacia abajo, o del centro a la periferia. Entonces, el mejor uso posible de la cabeza, cuello y espalda deben determinar la forma de tomar el arco y no lo contrario.

Aspectos Del Todo

La técnica ha sido igualada con la coordinación, y coordinación con la habilidad de tocar notas rápidas. Velocidad y exactitud son aspectos importantes de la técnica, pero también lo son la claridad, uniformidad, entonación y muchos otros. Es común el escuchar que alguien tiene mucha técnica pero un sonido malo. La técnica, escribió Wilhem Furtwangler, *“debe hacer una regulación libre del ritmo cuando sea posible, e ir más allá para influenciar el sonido”*⁴ Heinrich Neuhaus está de acuerdo con esto: *“Trabajar en el sonido es trabajar en la técnica y trabajar en la técnica es trabajar en el sonido”*⁵

³ Ibid. 2.

⁴ Notebooks 1924-1954, 9.

⁵ The Art of Piano Playing, 79.

El músico con un mal sonido puede tener una gran habilidad, la cual es un aspecto de la técnica, pero no tiene una gran técnica. Heinrich Neuhaus remarcaba una cita de Nietzsche sobre los escritores: *“El perfeccionar un estilo es perfeccionar las ideas”* Esto, comentaba Neuhaus, *“es el verdadero significado de técnica (estilo). A menudo les digo a mis alumnos que la palabra “técnica” viene de la palabra griega “techne” y que significa arte”*.⁶

La habilidad técnica es un aspecto de la forma en que se usa un músico, cuando la técnica es buena refleja el trabajo armonioso del ser. Esto se caracteriza por una conexión clara entre cada gesto y el pensamiento animado.

La Técnica como un Efecto de la Coordinación.

La Técnica (buena, mala o mediana) es una manifestación del uso de sí mismo, un efecto de la coordinación, no su causa. Esto hace posible distinguir entre la técnica que es impuesta en un organismo, Furtwangler la llamaba la técnica que se puede aprender, y la técnica que no es otra que la natural trabajando en el organismo, y que por si fuera poco, es inseparable del cuerpo.

La Técnica Redefinida.

Redefinamos la técnica como el *uso aplicado de sí mismo*. El uso de sí mismo aplicado al piano, constituye “la técnica pianística”, aplicado al canto constituye “la técnica vocal”. Conocemos las formas del uso de sí mismo:

- El ser es indivisible, y siempre trabaja como una unidad de cuerpo, mente y espíritu.
- Cada parte del ser tiene un rol en cada situación, y el uso de cada parte afecta el uso del todo.
- El uso afecta el funcionamiento, y para cambiar el funcionamiento debemos cambiar el uso.

⁶ The Art of Piano Playing, 2.

- El uso es gobernado por la dinámica, cambiando constantemente la relación de cabeza a cuello, y de cabeza, cuello y espalda. Para actuar naturalmente debemos prevenir el mal uso del Control Primario.
- Esta integración-un proceso mental y una correspondiente e inseparable realidad física- determina una actitud hacia la vida que necesariamente incluye un punto de vista artístico.

Características de una Buena Técnica.

Heinrich Neuhaus le escribe a un alumno que “por dificultades técnicas o por otra razón...toca “lo que sale” y no lo que él quiere y piensa, o -lo más importante de todo- lo que el compositor quiere. Esto nos da algunos puntos sobre lo que constituye una buena técnica.

Primero y más importante, la buena técnica sirve a los deseos del compositor y a los propósitos de la música.

Segundo, la buena técnica representa una conexión entre la concepción y la percepción. Concebimos algo con los oídos de nuestra mente, hacemos realidad esta concepción; evaluamos los resultados objetivamente, para verificar que tocamos lo que queríamos. Una técnica libre, entonces, es sinónimo del buen uso del ser, que por su buen uso nos permite que nuestras percepciones sensoriales sean exactas.

La buena técnica no significa necesariamente la habilidad de ejecutar pasajes difíciles, sino la habilidad de ejecutar un pasaje con una buena mano. Es decir, un niño que canta una melodía simple perfectamente tiene mejor técnica que un cantante profesional de ópera que canta un pasaje más complicado ineficientemente.

Trabajando En la Técnica

Friedrich Wieck, el suegro de Robert Schumann, una vez escribió en una carta a la madre de Schumann: *“Para Robert, la mayor dificultad está en su fría y bien considerada conquista de la técnica, como su fundamento de tocar el piano.”*⁷

La evaluación de Wieck ilustra una creencia establecida de cómo la técnica puede ser adquirida. Como se dijo anteriormente, perseguir el control técnico practicando como máquina y sin un esfuerzo mental, no ataca el verdadero problema de la técnica.

No quiero decir que hay que abandonar los ejercicios, escalas, arpeggios y estudios, sino que debemos darles un toque de musicalidad, simple o complejo, a lo que estamos haciendo, de forma que tenga un significado.

Heinrich Neuhaus escribió: *“(Leopold) Godowsky, mi incomparable maestro y uno de los grandes pianistas virtuosos de la era posterior a (Anton) Rubinstein una vez nos dijo en clase que él nunca practicaba escalas (y, por supuesto, así era). Aun así las tocaba brillantemente, con igualdad, velocidad y belleza de sonido, que creo nunca he escuchado mejor.”*⁸ El también escribió: *“Todo el secreto del talento musical consiste en vivir plenamente la música en el cerebro antes de tocar el teclado o rozar el arco en una cuerda”*⁹

⁷ Joan Chissell, Schumann, 3rd rev. Edn (London: J. M. Dent and Sons Ltd., 1977), 23.

⁸ The Art of Piano Playing, 12.

⁹ Ibid. I.

Los Brazos y Manos

El uso de brazos y manos para un músico es de gran importancia; todos estamos de acuerdo con esto. De hecho, los pianistas, instrumentistas con instrumentos de cuerda, directores de orquesta, entre otros, ocupan una gran parte de su tiempo de práctica examinando y ejercitando sus articulaciones superiores. Esto es razonable, considerando la complejidad de los requerimientos que se necesitan para tocar estos instrumentos. Aún así, si los músicos ignoran los demás aspectos de su uso, ponen en riesgo la eficacia de sus articulaciones superiores, no importando los esfuerzos que hagan para mejorarlas.

Esta preocupación ha sido ejemplificada por la siguiente definición de un maestro de violín: " técnica es la habilidad de dirigir mentalmente y ejecutar físicamente todo los movimientos necesarios de la mano izquierda, derecha, brazos y dedos"¹

La mayoría de los músicos aceptaría esta definición, pero por el momento nos va a servir para demostrar que falla al considerar el uso de los brazos y las manos en relación con el resto del cuerpo.

Comenzaremos con un experimento de observación. Por la falta de conciencia sensorial, será más fácil demostrarlo si pedimos a alguien que lo haga por nosotros.

Pidámosle a alguien que se ponga de pie con los pies separados a la distancia de los hombros, con los brazos levantados enfrente de él a la altura de los hombros, los codos rectos y las palmas de las manos hacia abajo. Si el uso del cuerpo de esta persona es el promedio jalará su cabeza hacia atrás y hacia abajo, levantara sus hombros y los moverá hacia adentro, acortará su estatura y arqueara a espalda baja. Puede que haya una tendencia a que deje de respirar y mirar al vacío, dos síntomas comunes de mal uso de la concentración.

La gente puede usar mal su cuerpo en diferentes grados, pero el patrón descrito es casi universal. Demuestra que la mayoría de la gente al usar los brazos, interfiere con el buen uso de la cabeza, cuello y espalda. El levantar los brazos como en el experimento es muy similar a lo que hacen los directores de orquesta, instrumentistas, pianistas, trombonistas y muchos músicos más. Necesitamos, por lo tanto, encontrar

¹ Ivan Galamian, *Principles of Violin Playing and Teaching*, 2nd ed. (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1985), 5.

una forma de usar los brazos para que no interfiera con nuestro control primario, o mejor aún, mejorar su funcionamiento.

Alexander desarrolló un procedimiento, el cual llamó "poner las manos en el respaldo de una silla". Alexander describe este procedimiento su segundo libro, *el control consciente del individuo*.

Las Manos en el Respaldo de una Silla

Este procedimiento se pueda realizar de pie o sentado. Se necesitan dos sillas. El tipo de silla no es importante porque, como Alexander escribió, necesitamos educar a nosotros mismos, no a nuestros muebles. Sin embargo, utilizaremos las mejores sillas disponibles, lo suficientemente altas para que la cadera no esté más baja que nuestras rodillas, con un respaldo firme que no se mueva adelante o hacia atrás.

El alumno se sienta viendo el respaldo de la segunda silla. Se sienta hacia el borde de la silla, sentándose más en sus huesos que en sus muslos. Esto es una forma más dinámica de sentarse. Como dijo Heinrich Neuhaus, "la mejor posición para sentarse es la que nos permita movernos con el máximo de velocidad y facilidad" ². Sentarse recargándose en el respaldo de una silla, hace difícil el moverse hacia delante, hacia atrás o hacia los lados.

1. Al haber decidido trabajar sobre los brazos y manos el maestro de técnica Alexander procede a no trabajar con los brazos las manos. En vez de esto se esforzará al máximo en crear en el alumno un estado total de coordinación, en el cual la relación entre la cabeza, cuello, y espalda tienen prioridad sobre cualquier otra cosa. El maestro manipula al alumno buscando un balance entre tensión y relajación, fuerza y flexibilidad, movilidad y estabilidad. Mientras el alumno esté sentado, su espalda deberá estar firme y derecha, no deberá estar flácida, las articulaciones de su cadera deben estar perfectamente libres, permitiendo al tronco moverse hacia adelante y hacia atrás, sin acortar la estatura. La cabeza, deberá estar libre, no caída. Este balance es difícil de lograr, porque los alumnos tienden a endurecer sus articulaciones

² NEUHAUS, HEINRICH, *The Art of Piano Playing*, trans. K. A. Leibovitch (London: Barrie and Jenkins, 1973).
Hoy

intentando hacer que la espalda este estable, y dejan caer la espalda intentando liberar sus articulaciones.

2. Una vez que el alumno ha logrado esto, con la ayuda del maestro, un grado de coordinación de cabeza, cuello y espalda, se procede a trabajar con los hombros. Una persona promedio tiende a endurecer sus hombros, levantarlos o contraerlos el uno hacia el otro, así como rotarlos hacia adelante o hacia atrás. El trabajo del maestro consiste en inhibir con las manos estas tendencias dañinas en los hombros del alumno, cultivar las tendencias opuestas, liberando y expandiendo los hombros. En este punto, el maestro trabaja en los hombros del alumno mientras constantemente se refiere a su cabeza, cuello y espalda.

3. Una vez que los hombros comienzan a relajarse y a expandirse, el maestro continuará con los brazos. El maestro mueve y estira cada brazo, la forma de hacerlo varía de acuerdo al maestro y al alumno. La prioridad es liberar a los brazos de tensión innecesaria, mientras se asegura que el cuello está libre, la espalda fuerte, y los hombros relajados. Además de liberar los brazos, el maestro mueve los brazos en dirección contraria a los hombros.

4. Una vez que el maestro ha obtenido la condición adecuada entre espalda, cuello, hombros y brazos, pone las manos del alumno en el respaldo de la silla. Esto consiste en tomar cada brazo a la vez, estirándolo, prolongándolo y doblando el codo y la muñeca. Finalmente se le pide al alumno tomar el respaldo de la silla con sus dedos, mientras se asegura que el alumno es consciente de la longitud de su espalda, así como de la silla que esta frente de él.



a



b



c



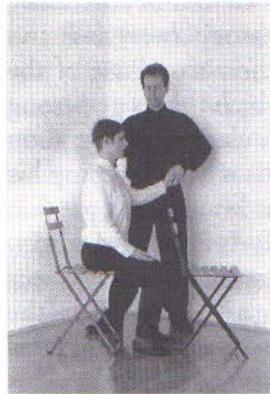
d



e



f



g



h



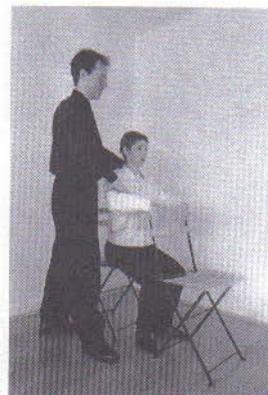
i



j



k



l



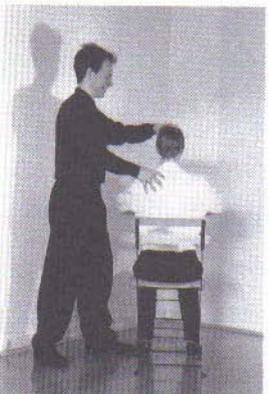
m



n



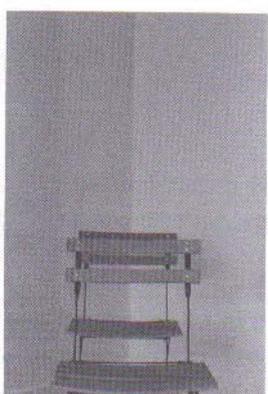
o



p



q



r

El maestro puede trabajar en silencio o no, el describir este proceso con la voz sirve para muchos propósitos, clarifica los propósitos de procedimiento, aumenta la conciencia del alumno sobre las diferentes partes del cuerpo y su funcionamiento en

un todo, se señala la importancia de las instrucciones, ayuda al alumno a memorizar las instrucciones para sus futuras prácticas. Las palabras son una guía para las sensaciones, y no remplazan a las sensaciones.

La posición de los brazos y las manos son mucho menos importantes que las instrucciones. Esto significa que el maestro y el alumno pueden jugar con las variables como la distancia entre las manos, el grado con que se dobla las muñecas y los codos, la altura de los codos y así sucesivamente sin perder el beneficio que obtienen alumno, siempre y cuando siga correctamente las instrucciones.

El final, agarrar la silla con la punta de los dedos, tiene poca importancia comparada con los medios, la coordinación entre cabeza, cuello, espalda, hombros, brazos, codos, muñeca y manos. El maestro y el alumno siguen una jerarquía en las instrucciones, las cuales se ejecutarán "todas al mismo tiempo, una después de la otra", y ningún paso en esta larga secuencia se permite que interfiera con los demás pasos. Si por algún motivo, mientras se trabaja con los hombros el alumno comienza a ignorar las instrucciones para la cabeza y cuello, debemos de dejar los hombros por un momento y volver a repetir las instrucciones para la cabeza y el cuello. Similarmente, si cuando se toma respaldo de la silla con los dedos, se deja de poner atención a la libertad de los hombros, debemos de ir de vuelta, buscando la coordinación de cabeza, cuello y espalda, después los hombros y los brazos, después los codos y las muñecas, y después se puede tomar la silla de nuevo.

El tocar la silla con la punta de los dedos no debe causar inmovilidad en el resto del cuerpo. El cuello se mantiene libre, la cabeza con libertad, la espalda alargada. Se debe poder mover el torso con facilidad hacia adelante y hacia atrás, en un círculo completo, medio círculo, elipse, en dirección de las manecillas del reloj y al contrario. De hecho, ésta es la forma en la que se mueven los grandes pianistas, sin perder la integridad de la cabeza, cuello, y espalda. Incluso si el torso no se mueve, debe mantener su movilidad.

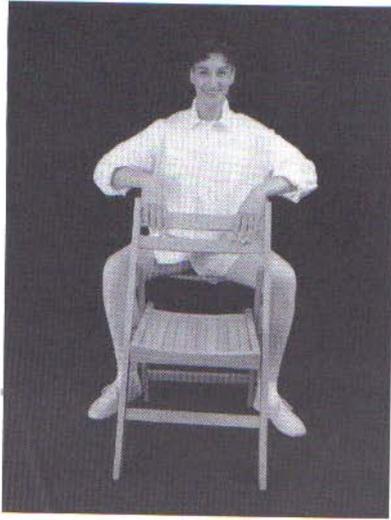
Beneficios generales

1. Dar múltiples instrucciones. La esencia de este procedimiento no enseña una posición para los brazos, sino la habilidad de recibir múltiples instrucciones en un orden jerárquico. Además de aprender a cómo usar los brazos, se aprende la

disciplina de un pensamiento múltiple, el cual se puede aplicar a todos los aspectos de la vida.

2. Lidar con lo bueno y lo malo. Este procedimiento nos puede mostrar muchas cosas que pueden ir mal. El alumno principiante tiende a mal usar su cuerpo en las formas señaladas anteriormente. Con el tiempo el alumno se hace consciente de las diferentes formas en que mal usa su cuerpo, después aprende a prevenirlas. Este proceso de conciencia sensorial e inhibición, es en sí mismo más valioso que el uso correcto de los brazos que se aprende de él. Hay dos posibles formas en las que este ejercicio puede ir mal. La primera, en el cual el mal uso del alumno es obviamente incorrecto, rápidamente el alumno se hace consciente de la contracción en su cuello, de la mala postura de su espalda, de la contracción de sus hombros y así sucesivamente. El alumno lo está haciendo mal, lo siente, está de acuerdo con la opinión del maestro de que lo está haciendo incorrectamente. Hay, por lo tanto, una forma en que las cosas van mal. Cuando el alumno comienza a usar su espalda y brazos de una forma correcta y natural, esto se puede sentir mal para él. Siente que su espalda está demasiado tensa, los brazos y las muñecas doblados, sus dedos muy estirados. Incluso puede sentir dolor, simplemente porque no está acostumbrado al uso correcto del cuerpo y los brazos. Incluso si no siente dolor, el alumno puede sentir que ha perdido control de los brazos, sintiendo molestias muy parecidas al dolor. El alumno que usamos para este ejemplo puede tener una postura correcta pero sentirla incorrecta, y necesita aprender a lidiar con sus poco confiables sensaciones.

3. Calcular la tensión necesaria. Este procedimiento enseña efectivamente a calcular la tensión de una manera muy sutil. Hasta el preciso momento en el que el maestro pide tomar la silla, se nos ha ordenado mantener los brazos completamente libres de cualquier tensión. Para tomar la silla, usaremos el mínimo de tensión que se necesita. La diferencia entre no haber tensión y un mínimo de tensión se hace más pequeña mientras se progresa, hasta que se es posible pasar de la una a la otra casi imperceptiblemente. Por ejemplo, esto se puede ilustrar cuando tomamos una botella con agua con demasiada fuerza, simplemente porque pensamos que estaba llena. La actitud de nuestra mente es incorrecta, la forma que usamos todo nuestro cuerpo es incorrecta, y como consecuencia la forma en que usamos nuestros brazos es incorrecta.



a



b



c

Las manos en el respaldo de la silla, sólo.

Dirigiendo los Brazos

Hay tendencias específicas que se deben cultivar mientras se trabaja con los brazos y las manos. Alexander escribió acerca de tres diferentes formas de usar los brazos, cada una de ellas asociada con una fase en la evolución de la coordinación. Mientras se está de pie, la gente cuya coordinación está menos desarrollada, apunta las palmas de sus manos hacia adelante, los codos hacia el cuerpo, los pulgares hacia afuera. El hombre y la mujer promedio se para con las palmas de las manos hacia el cuerpo, los codos ligeramente hacia atrás los pulgares hacia afuera. Las personas con buena coordinación se paran con las palmas de las manos hacia atrás, los codos ligeramente doblados y apuntando hacia fuera, los pulgares hacia el cuerpo.

En otras palabras, la gente con buena coordinación promueve la pronación. La cual podríamos definir como "una rotación de la mano y antebrazo de manera que la palma de la mano esté viendo hacia atrás".

Una aducción es un movimiento de una parte hacia el cuerpo, una abducción se aleja del cuerpo.

Juntos, la pronación de los brazos y la aducción de las manos crean una dinámica particular de las diferentes partes de las articulaciones, así como con el resto del cuerpo. La pronación debería ser la norma al usar los brazos. Debemos aclarar una vez más la diferencia entre posición e instrucción, se puede tener diferentes instrucciones al manejar los brazos: contracción, expansión, libertad, tensión, elasticidad, y así sucesivamente.

Estudiaremos las fotos de Arthur Rubinstein sentado en el piano (Fig. 8.1). En ambas fotos se muestra un extraordinario uso del cuerpo, desde la cabeza hacia abajo. Sus brazos están listos para la acción, muestran la tensión necesaria más que una relajación.



Figura 8.1 Arthur Rubinstein al piano.

Debemos de recordar que el uso de los brazos debe ser secundario comparado con el uso de todo el cuerpo. Finalmente, el usar correctamente los brazos no significa que los dejemos relajados, sino que debemos dirigirlos con la tensión necesaria.

Poder y Fuerza en los Brazos

El tema del poder y fuerza muscular es un gran obstáculo cuando queremos cambiar el uso de los brazos. La mayoría de las personas asocian su concepto mental de poder con un cierto sentimiento de tensión en los músculos del cuerpo. Si el sentimiento está ausente, lo mismo será con la percepción de poder. En otras palabras, creeré que no tengo poder, me sentiré incapacitado, a menos de que pueda sentir el esfuerzo muscular que es habitual al usar los brazos, ya sea para abrir un frasco o para tocar un fortísimo en el piano.

Al tocar un fortísimo, el pianista habitualmente levanta sus hombros, empuja su espalda hacia abajo y presiona las teclas hacia abajo contrayendo sus brazos, muñecas, manos y dedos. Alexander escribió, "cree que esta venciendo lo que considera una inercia esencial, cuando realmente está peleando contra la resistencia de una acción muscular creada por él mismo, una resistencia de la cual no es consciente".³

Primero crea tensión dentro de él mismo, después pelea contra este sentimiento de tensión, creyendo que lo que hace es usar la fuerza necesaria para tocar fuertemente. De hecho, el tocar fuerte requiere de una gran relajación y menos esfuerzo comparado con tocar algo suave.

Lo mismo se debe aplicar a todas las situaciones donde requerimos usar los brazos (tocar el piano, dirigir una orquesta) y a las situaciones donde hacer algo con fuerza no requiere el uso de los brazos (cantar, tocar instrumentos de viento). Esto no quiere decir que debemos tocar con fuerza todo el tiempo, sólo que el tocar algo fuerte se logra con menos esfuerzo y una gran sensación de libertad, y esto debe constituir una norma al tocar. El origen de la fuerza cuando hacemos música recae en la espalda, no en los brazos. (Para esto no necesitamos tener los músculos de un atleta, necesitamos coordinación.) Janos Starker escribió: "el tocar con relajación es en realidad la distribución de la tensión en los músculos... el poder del brazo se origina en los músculos de la espalda... cuando se levanta los brazos, los músculos de la

³ RB II.

espalda, no los de la parte de arriba del brazo, son los que se requieren para tener el poder necesario."⁴

Es difícil describir el cómo se debería de sentir una espalda poderosa y brazos con libertad. Unos brazos con libertad no quieren decir que no tengan vida, así como una espalda poderosa no es corpulenta o rígida.

Hay una frase que se atribuye a Ferruccio Busoni y a Dinu Lipatti: "un pianista debe de tocar con brazos de espagueti y dedos de acero"⁵. De alguna forma esta idea no se aleja el punto de vista de Alexander. Los músicos habitualmente tocan con "hombros, codos y muñecas de acero". Si la espalda es el origen del poder, los brazos pueden ser de espagueti.

El usar la espalda como fuente generadora de poder para liberar los brazos afecta todas las facetas al hacer música. Cambia la calidad del sonido.

Transferencia Bilateral y Cuadrilateral

Hasta ahora hemos discutido el uso de los brazos principalmente al estar sentado. Estas instrucciones son las mismas cuando se está de pie o caminando. Al comienzo, trabajar en los brazos mientras se está sentado o moviéndose puede parecer difícil, esto se debe a que hay muchas instrucciones simultáneas a considerar. A largo plazo, es prácticamente imposible lograr un uso adecuado de los brazos si no consideramos las piernas, esto se debe al fenómeno de transferencia cuadrilateral. El uso del brazo izquierdo, siempre afecta el uso del brazo derecho y viceversa. A esto lo llamamos transferencia bilateral. Esto ha sido estudiado científicamente, pero sólo ha sido comprendida parcialmente:

Hace más de un siglo, investigadores de la Universidad de Yale descubrieron que si se ejercita, por ejemplo, el dedo índice de la mano derecha, el dedo índice de la otra mano, también se volverá más fuerte.

⁴ The Alexander Technique, 81.

⁵ STUCKENSCHMIDT, HH., *Ferruccio Busoni: Chronicle of a European*, trans. Sandra Morris (London: Calder & Boyars, 1970).

En personas con mala coordinación, la transferencia bilateral dificulta el uso de todo el cuerpo. En personas con buena coordinación, la transferencia bilateral fortalece un uso correcto del cuerpo.

En la transferencia cuadrilateral, el uso de una extremidad afecta el uso de las demás. El uso de una pierna tiene influencia en el uso de la otra pierna y de los brazos. Algunos músicos por ejemplo contraen sus pies mientras están tocando, esto se debe algunas veces al mal hábito de contar el tempo.

La mayoría de los músicos consideran que la parte superior del cuerpo no está relacionada o no afecta el funcionamiento del cuerpo mientras se toca. El discriminar el uso de las piernas y pies, hace que la transferencia cuadrilateral entorpezca el uso del cuerpo.

Heridas Accidentales En Las Manos

La mayoría de los músicos son muy cuidadosos con la salud de sus brazos y manos, porque un accidente podría causar pérdida de trabajo o una herida permanente. Algunos músicos evitan hacer ciertas cosas, como abrir la tapa de un piano, levantar un maletín, etc. para evitar el uso incorrecto de los músculos y la posibilidad de un accidente. Esto parece razonable, aunque podríamos evitar accidentes sino a causarlos. Entre más nos concentramos en los brazos, menor atención ponemos al uso de todo el cuerpo, por lo tanto incrementamos la posibilidad de accidentes. Claudio Arrau dijo: "yo hago muchas cosas que de hecho son peligrosas para mis manos, por ejemplo cortar hierba con una hoz".⁶

Siempre tenemos una elección a diferentes estímulos. Más que evitar una situación que habitualmente tememos por qué nos podría lastimar, deberíamos cambiar nuestra reacción y perder nuestro miedo. Pongamos un ejemplo. En el arte marcial japonés aikido, hay una serie de candados a la muñeca que son usados para paralizar a un oponente. Si nuestro oponente aplica un candado a una de nuestras muñecas, nosotros tensaríamos todo nuestro cuerpo, en anticipación del dolor o para derrotar a nuestro oponente. Esta respuesta crea las condiciones necesarias que favorecen la

⁶ Joseph Horowitz, *Conversations with Arrau* (New York: Knopf, 1982), 105.

presencia del dolor, entre más te resistas, más se lastima la muñeca. Si dejas de poner resistencia y dejas ir el miedo al dolor, el candado a la muñeca se convierte en un estiramiento de brazo y sentirás calor y energía en la muñeca. Los músicos harían bien en deshacerse de la anticipación del dolor, liberando los brazos, muñecas, manos y dedos.

Si tienes un accidente, la técnica Alexander puede jugar un papel importante en tu reacción hacia un accidente y acelerar tu recuperación.

Dedos Inadecuados

Los músicos cuando tienen dificultades técnicas pueden culpar a sus instrumentos o a deficiencias en sus manos o brazos.

Los sentimientos de debilidad en algunos dedos están basados en una percepción de fuerza relativa. Mi dedo índice es más fuerte que mi dedo meñique, por lo tanto, pienso que mi dedo meñique es débil. Debemos de recordar las palabras de Heinrich Neuhaus: "La anatomía de la mano humana es... ideal desde el punto de vista del pianista y su conveniencia, un mecanismo inteligente y adaptable que provee una gran variedad de posibilidades para extraer los tonos más variados de un piano. El mecanismo de la mano está, por supuesto, en completa armonía con el mecanismo del teclado."⁷

Un músico Consciente no culpa a su anatomía. Manos pequeñas, dedos cortos, de dos débiles, son simples excusas. No importa el tamaño y forma de las manos cuando se usan en armonía con todo el ser. Para dominar el uso de los brazos y manos sin lastimarnos, todos los músicos deben de adquirir hábitos saludables en la práctica.

⁷ The Art of Piano Playing, 72.

La Práctica Diaria

Para un músico, practicar es resolver problemas. Sin embargo, los músicos practican frecuentemente de una forma mecánica, sin entender la naturaleza de la mano y sus dificultades, por lo tanto, no encuentran una solución ideal para sus problemas. “El problema nunca está separado de la respuesta”, escribió Bruce Lee. “El problema es la respuesta – entender el problema reduce el problema.”¹ Por lo tanto, el diagnóstico es el primer requerimiento de una práctica efectiva.

Alexander tenía un entendimiento particular del diagnóstico y la cura. Mientras él se dio cuenta que cada problema tenía sus propias causas y sus propias soluciones, siempre remarcó que cada problema compartía una característica fundamental. Los síntomas del mal uso del cuerpo, y la falta de conciencia sensorial asociada a ellos. Esta observación tiene implicaciones para los objetivos (el “qué”) y los métodos (el “cómo”) de la práctica diaria de un músico.

“Una persona que aprende a hacer un ejercicio bajo un principio, habrá aprendido a hacer todos los ejercicios, pero una persona que aprende a hacer un ejercicio, tendrá que aprender a hacer ejercicios infinitamente”² Por lo tanto, hay 2 maneras de tocar un ejercicio: de acuerdo a un principio y al azar.

Todos los maestros de música están familiarizados con el alumno que tiene un problema para entender qué es lo que necesita para corregir un problema, no importando la simplicidad del ejercicio o la claridad de la clase. El alumno no escucha con calma las instrucciones y no mira con atención la demostración del maestro. Con frecuencia interrumpe al maestro, tocando o cantando mientras el maestro habla, o mira el error en la demostración del maestro. El alumno tiene ideas preconcebidas de lo que es su problema y de que soluciones hay para el mismo. Incluso cuando no tenga ideas preconcebidas sobre un problema en específico o una solución específica, el alumno piensa, o siente, que debe concentrarse para poder absorber la información nueva. Aún así, mientras más se concentra, menos aprende. De hecho, algunos alumnos tienen ataques de pánico cuando el profesor les pide que toquen un ejercicio, sin importar que este sea familiar.

La desatención, miedo a olvidar un pasaje, miedo a equivocarse, ideas preconcebidas, prisa y dudas – como resultado de su condición mental, el alumno termina tocando el

¹ The Tao, 20.

² UCL, 216.

ejercicio incorrectamente, en la clase, y peor aún, en su casa. Músicos de todos los niveles toman años y años de clases, y muchas veces, todas de un mismo maestro. Los alumnos continúan tocando el ejercicio sin poder sacar provecho de lo que el ejercicio tiene que ofrecer, o toman un ejercicio que es benéfico y lo hacen dañino, debido a su mal estudio.

Las actitudes poco favorables no son exclusivas de los principiantes, de hecho los músicos profesionales o alumnos más avanzados pueden ser los más obstinados al momento de practicar. Al respecto escribió Cornelius L. Reid “un principiante no es necesariamente alguien que se presenta a su primer clase, muchos cantantes han estudiado por años, ¡y siguen siendo principiantes! De hecho, no son tan buenos como los principiantes, porque sus fallas iniciales han sido empeoradas por haber intentado resolverlas por métodos mecánicos.”³

Los buenos maestros deben de hacer todo lo posible para tirar las barreras que un alumno pudo haber creado para corregir un ejercicio. En este sentido los maestros también deben de ser psicólogos. “Cuando estamos intentando dar a el paciente un control consiente, la consideración de la actitud mental debe preceder a la interpretación del acto prescrito. El acto interpretado tendrá menos importancia que la forma de hacerlo.”⁴

Ejercicios y El Uso de Sí Mismo

Asumamos que el estudiante está listo para ejecutar un ejercicio bajo un principio. Además de una mente abierta y una actitud calmada, el principio requiere que, *cada ejercicio, sin excepción, debe ser tocado en un contexto de total coordinación.* Alexander escribió que, *“Todos los ejercicios son fundamentalmente lo mismo, en el sentido de que la actividad que acompaña a su interpretación es inseparable de la manera habitual del uso general del cuerpo del ejecutante.”*⁵

Dirigir el cuerpo, debe preceder y acompañar la ejecución de cada ejercicio. Por ejemplo, le damos a un alumno un ejercicio para articulación. Se debe insistir en (1) una actitud mental libre del miedo o ideas preconcebidas; (2) el uso adecuado de la

³ The Free Voice, 135.

⁴ MSI 44.

⁵ UCL, 55.

cabeza, cuello, espalda, hombros, brazos, piernas y pies, poniendo atención en no hacer un uso inadecuado del Control Primario; (3) la habilidad del alumno para escuchar, respirar y ser, incluso, capaz de hablar durante la ejecución del ejercicio, para asegurar que no se está concentrando erróneamente; y (4) el uso correcto de las manos como está indicado en el ejercicio.

Aunque parezca laborioso, esta demandante forma de practicar asegura que la interpretación de cada ejercicio es realmente benéfica. Trabajando bajo este principio tampoco lastimará los mecanismos de nuestro cuerpo. Recordemos a Robert Schumann y su lesión permanente que hizo a sus manos mientras intentaba mejorar su uso. Si se practica cada ejercicio poniendo atención a todo el cuerpo evitaremos este tipo de lesiones.

Trabajar bajo un principio significa desarrollar cierta constancia de claridad mental y un buen uso, que una vez establecido, se ponen en acción en cada actividad.

Sobre El Ritmo

Alexander no escribió específicamente sobre el ritmo, pero Patrick McDonald escribió sobre el descubrimiento de Alexander “el ritmo natural dentro del cuerpo humano, el cual existe en los mecanismos sensoriales y motivacionales, los cuales se han trastornado en la mayoría de las personas.”⁶

El buen ritmo mejora el uso y el funcionamiento en el cuerpo, al mismo tiempo que un buen uso del cuerpo mejora el ritmo: se retroalimentan mutuamente. La primer disciplina que un músico debe de aprender es el ritmo, porque el ritmo es lo que nos da la libertad.

Cuando menciono la disciplina rítmica, no me refiero exclusivamente a la exactitud de un metrónomo. La precisión es esencial para un buen ritmo, un metrónomo no nos hará más precisos, pero escuchando cuidadosamente podemos decir si nuestro ritmo es preciso o no.

Un ritmo perfecto incluye la precisión, pero también energía, dinamismo e ímpetu. Algunas veces cambiamos el ritmo cuando aprendemos una pieza nueva o cuando nos encontramos con algún pasaje difícil. Tenemos varias opciones para poder

⁶ The Alexander Technique I.

aprender a tocar un pasaje difícil a tempo: tocar a un tempo más lento, simplificar el pasaje, etc. En cualquier caso debemos de tocar el pasaje con un ritmo perfecto; si no lo hacemos no podremos regular los movimientos del cuerpo que necesitamos para dominar un pasaje difícil.

En otras palabras, el buen uso del cuerpo es intrínseco al ritmo, y contiene en sí mismo la semilla de la musicalidad.

Trabajar El Ritmo Fuera Del Instrumento

Propongo dos estrategias para mejorar el ritmo a través de cambios en el uso de nosotros mismos. La primera tiene que ver con la habilidad de poder leer ritmos en voz alta, esto requiere una comprensión y diferenciación entre el pulso, la métrica, el ritmo y la forma en que están relacionados el uno con el otro jerárquicamente. La segunda estrategia implica la continuidad del ritmo y la precisión en nuestro instrumento, para hacer esto tenemos que subdividir el pulso y anticiparnos a los cambios rítmicos de una línea melódica.

Mientras leemos los ritmos en voz alta, tenemos que tener en cuenta que tan seguro es nuestro pulso, que es lo que pasa con nuestra muñeca y brazo cuando movemos nuestros dedos, que pasa con nuestra cabeza, cuello y espalda cuando movemos los brazos, si lo hacemos con seguridad o tímidamente, si podemos hablar mientras mantenemos el pulso, etc. Podemos aprender mucho si hacemos este ejercicio en compañía de un amigo; podemos ver que tan rígido se pone u otras actitudes negativas, que nos ayudaran entender y a superar nuestras dificultades.

Trabajar El Ritmo En Nuestro Instrumento

La segunda estrategia propuesta para trabajar el ritmo requiere tocar y hablar al mismo tiempo. Una vez entendido las bases del ejercicio no será necesario hablar.

- a) En un lugar cerrado y de pie comenzaremos por balancear nuestro pie derecho adelante y hacia atrás, nuestra rodilla derecha ligeramente doblada y la pierna izquierda recta.

- b) Añadimos un pulso golpeando con nuestros dedos de la mano derecha sobre nuestra pierna.



- c) Reagrupamos el pulso en compases moviendo nuestro brazo derecho



- d) Añadimos un ritmo, regular o con variaciones, recordemos que el ritmo se hace con la voz y que el pulso lo lleva el brazo.

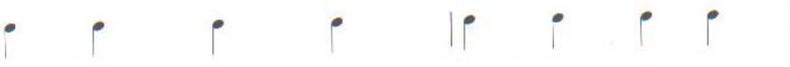


- e) Elegimos una melodía sencilla y leemos su ritmo en voz alta, aplicando los pasos anteriores. No necesitamos cantar la melodía.

voice: 

fingers and arm: 









Ejemplo de Domenico Gabrielli, "Canon para dúo de violonchelos"

- f) Observa si puedes leer el fragmento sin cambiar la melodía, el pulso o la métrica del pasaje. Debes de subdividir el pulso y golpear con tus dedos dos veces por cada golpe, sin cambiar el compas (abajo, izquierda, derecha, arriba).

The image shows three staves of musical notation. The first staff is labeled 'voice:' and contains a melodic line in 3/4 time with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). Below it, the label 'fingers and arm:' is followed by a series of eight downward-pointing arrows representing finger movements. These are grouped into four pairs: the first pair is labeled '(down, down, left, left)', the second pair is labeled '(right, right, up, up)', and the third and fourth pairs are also labeled '(right, right, up, up)'. A trill symbol [tr] is placed above the final note of the first staff. The second staff continues the melodic line with similar finger movement arrows below it, and the word 'simile' is written below the first arrow. The third staff shows a short melodic phrase with four finger movement arrows below it.

Tomado de J.S. Bach, Suite en Re mayor para violonchelo solo, BWV 1012, Allemande.

Si se trabaja bajo este principio poco a poco se podrá dejar a cargo la parte de la voz a los oídos de la mente. Entonces se puede tener toda la precisión rítmica y sensación de movimiento que se necesita sin ningún movimiento del cuerpo además de la respiración.

Antes de dominar el ritmo, los movimientos del cuerpo en el instrumento son una manifestación de la carencia de técnica. Una vez dominado el ritmo, los movimientos son principalmente manifestaciones de nuestra libertad interpretativa.

Repetición: Bien Y Mal

La repetición de ejercicios, frases, secciones y movimientos juegan un rol importante en la práctica diaria. Podemos justificar el repetir algo que sabemos que está mal solo si al hacerlo aumentamos nuestra conciencia de lo que estamos haciendo. Por ejemplo, si un alumno toca el piano, y notamos que levanta los hombros en un pasaje una y otra vez. Es probable que el alumno no se dé cuenta que se está usando incorrectamente. Tenemos que pedirle que repita y que ponga especial atención en ese mal uso de su cuerpo, como primer paso para eliminarlo. En este caso, la repetición de algo que está mal, es útil y necesaria.

El hacer algo mal a propósito, también puede ayudar a obtener una apreciación de lo que está bien. Una vez que el alumno pueda tocar ese pasaje sin levantar los hombros, habría que pedirle que toque otra vez levantando los hombros y que compare lo que está bien con lo que está mal, con esto, haremos más clara la diferencia y obtendremos mejores resultados.

Ahora imaginemos una situación diferente. Si un alumno tiene miedo de hacer algo mal (notas falsas, equivocarse en el clímax de una frase, tocar muy fuerte), y que ese miedo a estar mal provoque un mal uso del cuerpo y un resultado negativo. Tenemos que pedirle al alumno que lo haga mal a propósito, lo cual nos ayudara a eliminar el miedo a hacerlo mal y el mal uso que el miedo provoca.

Estas situaciones son excepcionales. Normalmente no hay un motivo para practicar algo mal intencionadamente. El hacerlo sólo provoca malos hábitos. “Uno puede suponer que la experiencia de error constante nos guiará a un principio diferente” ⁷ Patrick McDonald escribió, “Cuando al principio no se tiene éxito, nunca lo intentes otra vez, por lo menos no de la misma forma” ⁸

El pianista André Benoist, quien tocó con Heifetz, nos cuenta una anécdota interesante que demuestra el valor de no practicar las cosas mal. Cuando Heifetz era pequeño, su primer maestro fue su padre, el cual también supervisaba su práctica diaria. Heifetz, le escribe a Benoist,

Nunca me permitía desafinarme. Nunca me permitió tomar el arco de una forma inadecuada, ni siquiera un segundo. Cuando terminaba de estudiar, me quitaba el

⁷ US 34.

⁸ The Alexander Technique, I.

*violín y el arco, después los ponía fuera de mi alcance. Las consecuencias fueron, por supuesto, que nunca tuve una oportunidad de deshacer los beneficios de mi práctica. El resultado final también fue, que al nunca poder retroceder, para los nueve años (habiendo comenzado a los 3) ya era un virtuoso.*⁹

El argumento para no repetir algo que está bien puede ser menos persuasivo. Pero “un ser humano se vuelve menos humano con la repetición idéntica de la misma situación”, dice Hiroide Ogawa, entrenador de basquetbol y maestro Zen. “Practicar tirando el balón desde el mismo punto una y otra vez, es igual a apretar tornillos idénticos desde las 8 de la mañana hasta las 4 de la tarde. Una estancia diferente. Un balón diferente. ¡Ahora si sirve!”¹⁰

Nunca debes intentar reproducir las sensaciones de una acción que está bien, más bien busca los procesos coordinativos, la sensación como resultado de estos procesos. “La experiencia que queremos esta en el proceso de obtenerlo. Si tienes algo, déjalo. Obtenerlo, no tenerlo, eso es lo que queremos.”¹¹

Seguridad y Control

La razón para repetir un pasaje muchas veces es crear una memoria muscular del pasaje, de forma que una orden del cerebro pueda recuperar esta memoria con facilidad y confianza durante la interpretación. Aunque esta meta parezca razonable (desarrollar una buena memoria muscular), la forma de lograrlo (repetición diaria) puede crear obstáculos en aspectos técnicos y de libertad musical. La claridad, precisión y confianza son componentes necesarios en la técnica de cualquier músico. Sin embargo, el músico que intenta adquirir estos componentes de una forma parecida a la de una máquina, va contra la naturaleza de la música. Wilhem Furtwangler escribió:

No se puede decir nada en contra de la precisión, pero prácticamente elimina la parte más importante de tocar, la intuición del momento... La posibilidad de poder practicar ad infinitum, lo cual es tomado como un privilegio especial, disminuye necesariamente

⁹ The Accompanist...and Friends: An Autobiography of André Benoist (Neptune City, NJ: Paganiniana Publications, 1978), 284.

¹⁰ Enlightenment, paginas sin numeración.

¹¹ RB 5.

*la sensibilidad y consecuentemente la calidad de la técnica del director ..., así como la sensibilidad psicológica de la orquesta, la cual se hace común, sin inspiración...*¹²

Es necesario hacer una diferencia entre *estar* seguro y *sentirse* seguro. Es similar a cuando te sientes satisfecho después de haber comido mucho, sentirse técnicamente seguro después de haber estudiado mucho. Es un sentimiento engañoso. El control verdadero a veces se siente como falta de control.

Hay músicos que practican el mismo pasaje docenas, y en ocasiones, cientos de veces. ¿Es necesario este tipo de estudio obsesivo? Alexander claramente tenía otra idea al respecto:

Es como un gato, que por puro instinto, la primera vez que ensaya para brincar, calcula sus fuerzas y la distancia con precisión, así es que, con mayor razón y gran facilidad, el ser humano, empleando su intelecto y la experiencia en vez del instinto, debería poder dirigir sus fuerzas a un fin determinado, con menos tensión y repetición física.¹³

El repetir un pasaje muchas veces sin razón refleja una incontrolable sed de control. Se puede dominar cada dificultad con pocos intentos si se practica inteligentemente. Entonces surgen 3 nuevas preguntas: ¿Cuánto debe de durar la práctica diaria? ¿Cuándo hay que parar? ¿Cómo se debe repartir el tiempo durante la práctica?

La Duración De La Práctica

Es un hecho de la pedagogía musical que el practicar demasiado es tan malo como no practicar suficiente. Aún así, hay músicos a los que les gusta presumir que practican incesantemente 8 o más horas por día. Theodor Leschetizky fue uno de los más grandes maestros de piano a fines del siglo diecinueve; Paderewski y Schnabel fueron 2 de sus más sobresalientes alumnos. Harold C. Schoenberg escribió lo siguiente sobre su enseñanza:

Dentro de sus estructuras se encontraba la falsedad del concepto que largas horas de práctica eran benéficas. El no podía imaginar un alumno estudiando seis, siete u ocho horas por día. "Nadie puede hacer eso sin ser mecánico, y eso es justo lo que menos

¹² Notebooks 1924-1954, 32-3.

¹³ MSI 136.

*me interesa. Dos horas, o tres como máximo, es lo que cualquiera necesita si se escucha y critica cada nota”*¹⁴

*El secreto de Leschetizky, si es que había alguno, era su habilidad para hacer que sus estudiantes se escucharan a ellos mismos y a el sonido que producían (algo en lo que muy pocos maestros alguna vez han tenido éxito).*¹⁵

Es virtualmente imposible para un músico, no importa que tan bueno sea, escucharse con mucha atención por un periodo largo de tiempo. Se puede pensar que estaba muy bien para un músico con gran talento estudiar un par de horas por día, pero que nosotros necesitamos trabajar mucho más, especialmente si queremos ser alguien en la música. La única forma en que podemos imitarlos es usando la mayoría de nuestras habilidades de una forma adecuada. El buen uso del cuerpo requiere atención sensorial, la habilidad de escucharse a uno mismo adecuadamente, la habilidad de medir la tensión, esfuerzo y movimiento. Practicar este buen uso del cuerpo nos hará que estudiemos mejor.

Una práctica eficiente también incluye el saber cuándo parar. Esto significa cuando pasar de un ejercicio al otro, cuando tomar un descanso y cuando dejar de estudiar por el día de hoy. Si queremos desarrollar una buena memoria muscular, es mucho mejor tocar nueve veces seguidas bien un pasaje que tocar nueve veces bien y diez mal, confundiendo a la memoria. Así mismo, dejar de estudiar antes de la fatiga, no después.

Objetivos De La Práctica Diaria

Cada músico tiene un concepto diferente del porque estudia. Por ejemplo, el músico que repite el mismo pasaje incesantemente, busca el control. El improvisar, el refinar, el controlar, todos son objetivos deseados en la práctica. Sin embargo, ninguno de ellos aborda las necesidades reales de un músico. William Pleeth escribe:

Pablo Casals, por su propia cuenta, se hizo del hábito de comenzar cada día tocando Bach, para santificar la casa, como él decía. Me parece que es una idea maravillosa, no solo porque santifica la casa, sino porque también santifica la mente: el espíritu se pone en contacto con algo maravilloso, y le da al cuerpo algo en que montarse. Nos

¹⁴ The Great Pianists (London: Victor Gollancz, 1974),280

¹⁵ Ibid. 283.

*ayuda a dibujar un círculo, en el cual, lo físico y lo espiritual se complementan desde el comienzo.*¹⁶

Si calientas de la forma adecuada, tu práctica y forma de tocar tendrán una sensación de integración. Al final, no hay demasiada importancia en practicar algo, sino en vivir y luego practicar.

*“El atleta con más años de experiencia tiende a calentar lentamente y por más tiempo” escribió Bruce Lee, “Esto puede deberse al hecho de que haya una necesidad de calentar por más tiempo, o puede ser a que el atleta tiende a hacerse “más inteligente” conforme pasan los años.”*¹⁷

Alternar, Continuidad y Resistencia

Hay dos argumentos que chocan entre sí cuando se habla sobre tomar periodos de descanso. El primer argumento dice “encuentro el detenerme perjudicial”. Si me detengo muy a menudo, pierdo la concentración. Y si no practico demasiado y por periodos largos, dice el segundo argumento, “nunca desarrollaré la resistencia que necesito para tocar”. Ambos argumentos son engañosos. Alexander le dijo a un escritor, cuyos hábitos de escribir por horas le causaron varios daños a su salud, que “olvidaba” tomarse descansos, el escritor aseguraba que se desconcentraba cada vez que se detenía. Alexander le dijo que “debería ser fácil detenerse en una pieza que requiere trabajo mental, y retomarla otra vez, y que debería ser posible no sólo sin que haya una pérdida de conexión, sino que se acumulan los beneficios de la concentración”.¹⁸

Alexander recalca que la incapacidad de detenerse durante una actividad ordinaria es síntoma de la incapacidad de detenerse generalmente. Es una carencia de control, una carencia de inhibición. El alternar entre dos actividades diferentes en la práctica diaria hace que diferentes mecanismos se pongan en uso, de no hacer esto, estos mecanismos permanecerían inactivos por mucho tiempo. Lo ideal sería que todos los grupos de músculos trabajen en conjunto. Por ejemplo, si un pianista trabaja insistentemente en un solo mecanismo, digamos sus trinos, se está arriesgando a

¹⁶ Cello, 10.

¹⁷ The Tao, 29.

¹⁸ CC 191.

sobre trabajar el mecanismo en cuestión y de no trabajar lo suficiente los demás mecanismos, los cuales deberían participar en el buen uso del cuerpo. Sus trinos mejorarán mejor y tendrá mejor resistencia si alterna el practicar con otras técnicas, descansando y trabajando fuera del instrumento.

“Un estado mental adecuado y de perfección física, implica la capacidad de adaptarse, lo cual hace que sea fácil el cambiar de una actividad, que ocupa un grupo de músculos, a otra que utiliza un grupo totalmente diferente de músculos.”¹⁹

Sobre el segundo argumento en contra de los periodos cortos de estudio y la resistencia. El violinista Carlos Ramos Mejía escribió: “la fatiga, es un estado de molestia que no puede ser dominado “acostumbrándose a él” (como es aceptado por muchos violinistas), sino eliminando sus causas”.²⁰ En la mayoría de los casos, la fatiga es un síntoma no de debilidad o de falta de resistencia, sino del mal uso del cuerpo. La resistencia es resultado del buen uso del cuerpo. Debe ser adquirida indirectamente, a través del buen uso y no por largas sesiones de prácticas.

Memoria

La memoria de un músico es ejercitada de muchas formas: visualmente, muscularmente, verbalmente, analíticamente. En este caso únicamente hablaremos sobre la memoria muscular.

La memoria tiene tres fases distinguibles: registro, almacenamiento y recuperación. De las tres, el registro es la más importante. Mientras mejor registremos algo, mejor lo memorizamos. Alexander escribió de su experiencia con un estudiante, mientras le intentaba enseñar como susurrar un “ah”. “Antes de que el maestro hubiera terminado de hablar, el alumno estaba intentando memorizar (las instrucciones) mientras escuchaba, por un “proceso físico” (sensorial), intentando “sentir” las instrucciones mientras escuchaba, en vez de adquirirla por un proceso de memoria (recordando).²¹

En este caso el alumno se equivoca dos veces. Primero, intenta hacer las instrucciones antes de haberlas entendido. Segundo, el intenta registrar las instrucciones sintiendo en vez de escuchar. Si sus sentimientos son poco confiables,

¹⁹ MSI 143.

²⁰ La dinámica del violinista, 56.

²¹ *Ibíd.* 274

se arriesga a aprender algo diferente a lo que el maestro está diciendo. Su memorización de estas instrucciones va a ser débil, como si no hubiera escuchado, porque lo que el alumno sintió no es necesariamente lo que el maestro dijo.

Para memorizar un gesto, primero hay que decir “no” al deseo de memorizar. No hay que actuar, hay que poner atención a nuestro uso del cuerpo, y particularmente al uso del control primario. Considera las órdenes mentales que el gesto necesita, no los sentimientos. Una vez que nos hayamos detenido, no actuando, dirigiendo nuestro uso, escuchando las instrucciones, podemos considerar y aprender cómo se siente.

Podemos aplicar este principio a todo lo que queramos aprender. No hay que tocar una pieza nueva de memoria demasiado pronto, no vaya a ser que memoricemos notas incorrectas. Algunos artistas han aprendido y memorizado una pieza completa antes de tocar una nota.

Imitación

La importancia de la imitación.

Los seres humanos no podrían crecer, aprender o incluso sobrevivir si no tuviera la gran capacidad de imitación. La imitación está presente en todas las esferas de la actividad humana, incluyendo todos los aspectos de la interpretación musical. A pesar de que la imitación es necesaria e inevitable, no toda la imitación es deseable. Dos preguntas surgen: qué imitar, y cómo.

Respondamos primero el "qué", manteniendo siempre en mente que el "cómo" siempre condiciona el "qué" directamente, y el "qué" condiciona el "cómo" indirectamente. El primer problema que enfrenta el estudiante es la elección de modelos. Ningún ser humano es perfecto, por lo tanto todos los modelos son inadecuados. Esto no representaría ningún problema si los seres humanos de hoy en día no tuvieran tan malas posturas. Gracias a nuestro modo de vida, el ser humano promedio posee mala coordinación, es poco saludable, infeliz, es inadecuado como profesional y como persona.

Las circunstancias determinan los modelos que imitamos. Nosotros imitamos a cualquier persona que nos enseña en la escuela. Tomemos el caso de un chelista que quería tocar como su ídolo. Este estudiante iba a todos los conciertos de su ídolo, hacía anotaciones, escribía todas las digitaciones y arcadas que podía. Tocaba las mismas piezas que su ídolo, a las mismas velocidades, y utilizaba los mismos gestos. (Podríamos decir que intentaba tocar la interpretación de su ídolo.) Copiaba la postura de su ídolo en el instrumento y la forma con que colocaba el mismo contra su cuerpo. Su caso ilustra muchos de los peligros asociados con la imitación. Para apreciar cómo la técnica Alexander nos ayuda a evitar esos peligros, necesitamos mirar a este ejemplo en detalle.

Arte y Personalidad

Tomemos como modelo a este chelista. Un músico reconocido y exitoso no sería un buen modelo ahora. Muchos músicos logran un éxito público en mayor cantidad por la fuerza de su personalidad, más que por su capacidad y maestría.

Ese tipo de músicos le darán al público un gran placer. Aún así, esta satisfacción se puede considerar como un truco, ya que si analizamos más de cerca podremos notar las fallas en los ritmos, técnica, producción de sonido, articulación, estilo, etcétera. Podríamos decir que este tipo de músicos hacen trampa, aún así se salen con la suya.

El músico joven que busca inspiración en este tipo de modelos está pasando por alto un algo importante. Su ídolo es exitoso gracias a su personalidad y no a su maestría. El músico que imita la individualidad de otro nunca desarrollará la fuerza de su propia personalidad. Por lo tanto nunca será como su ídolo, cuyas características bien definidas lo hacen único.

Interpretación, Autoridad Y Errores

Este estudiante de violonchelo copiaba la digitación y las arcadas. Esto es inadecuado por dos razones. La primera, las digitaciones y las arcadas, así como otros elementos de la música tienen una lógica interna. Sirven a las necesidades de un músico, están conectadas de cierta manera con las características físicas del instrumento y deben de adaptarse a la morfología y el uso del músico. El tamaño de la mano y la elasticidad de los dedos, por ejemplo, limitan a la hora de elegir una digitación. Algunas ediciones preparadas y digitadas por músicos bien reconocidos vienen con muchas indicaciones: arcadas, respiraciones, articulaciones, legales y muchas otras. En muchos casos es asombroso ver cómo muchas de estas indicaciones son inadecuadas. Imitar los errores de otros no es una buena idea. Tenemos todo el derecho del mundo a cometer nuestros propios errores, especialmente en el proceso de aprender las leyes de la digitación, respiración, etc.

Copiando Defectos

Además de copiar algunas características de la técnica de su ídolo, este estudiante copia muchos de sus gestos, los cuales no son necesarios para la interpretación de una pieza. Alexander decía que un artista triunfa a pesar de sus fallas, no por ellas. Este estudiante no se convertirá en un mejor músico copiando los defectos de alguien más, sino todo lo contrario.

Un sentido de proporción y balance está dentro del ideal de la perfección humana. Cada exageración es por definición un defecto; en una persona bien coordinada nada es excesivo, nada está fuera de lugar. Sin embargo, estas exageraciones se puede notar con facilidad, y por lo tanto ser imitadas con mayor facilidad que las sutilezas de un comportamiento moderado. Un buen modelo a copiar sería aquel que pasa sin notarse, precisamente porque es muy bueno. Cuando se le presenta un modelo de este tipo a un estudiante, probablemente no notará que está enfrente de un buen modelo, o sabrá que es bueno, pero no sabrá cómo o porqué.

Una persona observadora que está enfrente de un buen modelo, y que está dispuesto a copiar algunas de sus características puede enfrentar dos problemas. Gracias a la falta de una conciencia sensorial, se puede llegar a pensar que se está copiando el modelo como es, cuando de hecho se está copiando el modelo como lo percibimos que es. Si hay 10 estudiantes en un ejercicio o en una clase de baile, habrá 10 formas diferentes de imitar al maestro, y la mayoría de ellas serán inútiles o dañinas para el estudiante.

Mal Uso e Imitación

Imaginemos que se elige a un buen modelo, y que se hace una anotación precisa de lo que se debe imitar. Aún así se enfrenta a lo que podría ser lo más difícil en la imitación: el hecho de ser capaces de imitar lo que vemos. Antes de seguir adelante con este tema, daremos algunas conclusiones sobre la imitación.

1. Todo el mundo tiene una capacidad de imitar. Necesitamos cultivarla, aprenderla y hacerla crecer. Ejercitamos nuestras capacidades de imitación de dos formas, consciente e inconscientemente.
2. La imitación puede ser una fuente de poder positiva y negativa, dependiendo de quién imitemos, el porqué y cómo.
3. La tendencia del mal uso hace difícil encontrar buenos modelos a imitar.
4. Es más fácil que no apreciemos un buen modelo cuando está frente a nosotros; nuestra atención es atrapada fácilmente por características exageradas, las cuales son defectos por definición.
5. Hombres y mujeres exitosos no son necesariamente buenos modelos. Una buena presencia escénica no es igual a autoridad, y autoridad no es igual a infalibilidad.

6. Los modelos no pueden ser totalmente buenos, un modelo puede ser bueno a pesar de sus faltas, y debemos ser capaces de distinguir los defectos del modelo de sus buenas cualidades, y copiar únicamente las cualidades.
7. Por la falta de conciencia sensorial tendemos a imitar a un buen modelo "incorrectamente".

Modelos del Buen Uso

Para que la imitación sea funcional y saludable, nosotros no debemos de imitar los efectos, sino las causas, no las manifestaciones de buena coordinación, sino los procesos que nos llevan a obtener una buena coordinación, no el funcionamiento del ser, sino el uso.

La persona que observa el mundo a través del marco de la técnica Alexander se enfrenta a varias similitudes entre personas muy diferentes. Artur Rubinstein, Jascha Heifetz, William Primrose y Emanuel Feuermann (pianista, violinista, violinista y violonchelista respectivamente) todos expresaban su arte en formas únicas. Aún así hay muchas cosas en común: su postura, su economía de movimientos, su energía bien encaminada, la maestría en sus instrumentos, el magnetismo en escena, etcétera.

Mientras tocaban nunca estuvieron demasiado tensos o demasiado relajados. Movían sus cuerpos con discreción y elegancia, manteniendo siempre la relación entre cabeza, cuello y espalda. La energía que tenían en la punta de los dedos provenía de la solidez de su espalda, viajaba a través de sus brazos, las muñecas estaban en posición y listas para trabajar, nunca demasiado sueltas ni demasiado tensas. Ellos fueron y aún son grandes ejemplos a imitar, simplemente porque utilizaban bien su cuerpo.

La Técnica Alexander y la Imitación

Ahora daremos un segundo grupo de conclusiones sobre la imitación, resaltando las formas en que la técnica Alexander hacen de la imitación algo efectivo y benéfico.

1. La técnica Alexander provee instrucciones claras, objetivas y definidas sobre el uso del cuerpo, permitiéndonos determinar lo que un buen modelo a imitar debería ser.
2. Un buen modelo es una persona que usa su cuerpo correctamente. Debemos imitar su uso, no su funcionamiento.
3. Para imitar a otros bien, necesitamos observar a nosotros mismos y el mundo alrededor de nosotros con claridad, así aprenderemos a usar a nosotros correctamente y podremos traducir algo que vemos a algo que hacemos.

Mantener esto en mente nos da un panorama de las cosas que debemos considerar cuando imitamos a un buen modelo de una forma constructiva.

1. Intentar estar en presencia de gente que usa de forma correcta su cuerpo. Cuando estamos en presencia de alguien que usa su cuerpo de forma incorrecta, debemos asegurarnos de no perder nuestra orientación. Una vez que somos conscientes de el uso, de nuestros cuerpos y de otros, estaremos sorprendidos de la forma en que está presente la imitación, y como todos tendemos a imitar a personas que usan mal su cuerpo pero que tienen una personalidad fuerte. Esto es claro en el caso de los niños con sus padres.
2. Debemos de observar conciertos, películas y videos siendo conscientes de la forma en que los intérpretes usan su cuerpo.
3. Tenemos que desarrollar una apreciación de lo que es bueno en un modelo imperfecto y copiarlo de forma correcta.
4. Debido a que la mayoría de la gente usa de forma incorrecta su cuerpo la mayor parte del tiempo, el observar a otros con los ojos la técnica Alexander es observar cómo se usa el cuerpo de forma incorrecta. Esto es una educación de lo que no se debe hacer; si somos conscientes de los mecanismos de la imitación, podemos mejorar a nosotros mismos después de observar un buen modelo y después de observar lo contrario.

5. Si vamos a imitar los aspectos universales del buen uso, entonces no debemos limitar los modelos de personas que están en nuestro campo de actividad. Un violonchelista puede inspirar a un pianista, un pianista puede inspirar a un bailarín, un niño a un adulto, etc.
6. Por lo general, podemos imitar mejor a un modelo sin experiencia que usa correctamente su cuerpo, que a un buen modelo que usa correctamente su cuerpo con mucha experiencia.

Muy a menudo intentamos influir en otros directamente: por la fuerza, manipulación y chantaje, por órdenes, etc. Cambiar a nosotros mismos es infinitamente mejor que cambiará otros, el ser un buen modelo viviente del buen uso del cuerpo es tal vez la mejor manera de ayudar indirectamente a otros a cambiar.

Pánico Escénico

Causas Del Pánico Escénico

Recordemos las palabras de Alexander sobre la naturaleza de su trabajo: "no estamos aquí para hacer ejercicios, o para aprender a hacer algo correctamente, sino para ser capaces de encontrar un estímulo que siempre nos hace estar tensos y aprender a lidiar con él."¹ El pánico escénico necesita dos acercamientos. El primero es aprender sus causas y encontrar un remedio permanente. La segunda es considerarlo como "un estímulo" que "nos pone tensos", y "aprender a lidiar con él": eso es, interpretar satisfactoriamente a pesar del pánico escénico. La técnica Alexander ofrece a todos los músicos formas efectivas de eliminar el pánico escénico y a lidiar con él cuando está presente. Ahora consideremos alguna de sus causas inmediatas.

1. Insuficiencia técnica y musical. Un músico cuya técnica y musicalidad no son suficientes para la tarea que está interpretando puede sufrir de pánico escénico. Tal vez ha elegido una pieza demasiado difícil, o no ha tenido una preparación adecuada. Llamaremos a esto un pánico escénico garantizado. Es natural de tener miedo al tocar algo, cuando estamos en circunstancias excepcionales, algo que no podemos tocar en circunstancias normales. Antes de que un músico piense sobre el pánico escénico, necesita adquirir primero las habilidades y pulirlas. Esto no quiere decir que únicamente los intérpretes bien logrados deben salir a escena; obviamente todos los músicos deben de pasar por un proceso de aprendizaje que les permita interpretar ante un público.
2. Circunstancias de la vida. El pánico escénico puede venir un músico, si a pesar de estar bien preparado técnicamente y musicalmente, no pone demasiada atención a los aspectos de la preparación de un concierto que no están directamente relacionados con la interpretación. Pasar una mala noche, una comida muy pesada, el beber alcohol o café, llegar tarde a la sala de concierto, puede influir en la habilidad de concentrarse mientras se está tocando algo.

¹ RB. 9

Heinrich Neuhaus escribió:

cuando, después de un concierto o un número de conciertos, me pongo a pensar porque un concierto fue de esa forma y no diferente, podría establecer con claridad una conexión entre la calidad del concierto y lo que pasaba en mi vida antes del concierto... (Alfred) Cortot solía decir que para un pianista está en una gira lo más importante es tener un buen sueño y una buena digestión.²

El sentido común nos da un número de reglas que debemos de seguir a pesar de lo que pase en nuestra vida. Y no seguirlas sería simplemente algo no muy inteligente, la Técnica Alexander no va más allá de ellas.

3. Circunstancias inusuales. Algunas veces uno o más detalles circunstanciales pueden disparar el pánico escénico en un músico que está bien preparado, sobrio, bien alimentado y con descanso. El comenzar el concierto unos minutos tarde, una iluminación diferente a la del ensayo, hay niños presentes, etcétera. En realidad las circunstancias nunca son perfectas. Los verdaderos profesionales toman en cuenta todas las imperfecciones en sus conciertos, y no se molestan a pesar de ser molestados. Esta actitud es la que debe de tener todos los artistas. Para lidiar con el pánico escénico en estas circunstancias debemos cultivar esta actitud y practicar con conciencia de un estímulo de circunstancias anormales. Debemos de recordar que el problema no es el estímulo de una circunstancia anormal, sino nuestra reacción hacia él.

Las Bases de la Técnica Alexander

Hasta ahora hemos considerado los casos de pánico escénico provocados por la insuficiencia técnica y musical, la falta de sentido común y los detalles molestos de un

² The Art of Piano Playing, p. 208.

concierto. Es relativamente sencillo resolver o mitigar el pánico escénico por estas causas. Es más intrigante el resolver el pánico escénico en un músico bien preparado.

Encontramos en los escritos de Alexander un juicio de las causas del pánico escénico, sus manifestaciones y su remedio. Él escribió:

*Nos dicen que (el pánico escénico) es una cuestión de "nervios"... Estos problemas emocionales son parte de un desequilibrio físico y mental, un estado de ansiedad y confusión, y no cabe duda de que cualquier circunstancia que es más o menos inusual nos puede provocar estos estados.*³

Como un remedio al pánico escénico, Alexander escribió en una lección

El maestro le pide a su estudiante el no hacer ningún intento por llegar a este "objetivo", en cambio le pide el aprender gradualmente a recordar las órdenes o instrucciones, que están antes y que nos permiten llegar a este objetivo día a día. Puede que no sea hoy, mañana o la próxima semana, pero llegarán, entonces los estudiantes podrán repetir este acto con una precisión matemática todas las veces y bajo cualquier circunstancia.

... La relación de todo esto con la pregunta de "mantener la concentración en un momento importante" es clara.⁴

El pánico escénico, por lo tanto, es un síntoma de "una condición física desbalanceada", un síntoma del mal uso del cuerpo. Es caracterizada con la interferencia del control primario, y su remedio es la inhibición de sus causas, y la instrucción por la cual debemos llegar a este fin.

Alexander no menciona las causas "físicas", "mentales" o "sociales" del pánico escénico, considera al ser como un todo. Él considera el pánico escénico como una manifestación específica de un fenómeno general. Trabajando en el uso de todo el ser, sobre unas bases generales, y permitiendo su funcionamiento (en el cual el pánico escénico, o su ausencia, es uno de muchos aspectos) para mejorar de forma indirecta, logramos en un solo paso resultados múltiples que son sólidos y duran por siempre. Alexander considera la solución del pánico escénico no como "hacer algo", sino como "no hacer" previniendo el mal uso del control primario. Los méritos del "no hacer" para combatir el pánico escénico directamente, pueden no ser evidente es la primera vez, la

³ MSI. 90.

⁴ CCC 210.

mayoría de los músicos están familiarizados con el incremento del pánico escénico que viene con los numerosos esfuerzos para combatirlo.

Los procedimientos mencionados aquí siguen el punto de vista de Alexander para llegar a un objetivo, el mal uso, inhibición y dirección. Aplicarlos con constancia en nuestro trabajo diario nos podrá hacer perder el miedo del pánico escénico.

El objetivo es deshacernos de la noción del pánico escénico.

Emociones y Reacciones del Cuerpo

Me gustaría subrayar y aclarar uno de los aspectos del entendimiento de Alexander, cuando se refiere a que el cuerpo y la mente son inseparables. William James, considerado como el padre de la psicología moderna, escribió en su libro de psicología:

Nuestra forma natural de pensar sobre estas emociones (miedo, ira, amor) es que la percepción mental de algunos factores, excita la afección mental llamada la emoción, y que este estado posterior de la mente hace que las expresiones corporales aumenten. Mi teoría, por el contrario, es que los cambios corporales vienen directamente de la percepción del hecho excitante y que nuestro sentimiento de estos cambios que ocurren, es la emoción...Cada uno de los cambios corporales, cualquiera que sea, se siente plenamente o vagamente mientras ocurre. Si el lector nunca ha puesto atención a este hecho, estará interesado y asombrado de aprender cuantos cambios corporales puede detectar en sí mismo, como una característica en su estado de ánimo... Si imaginamos alguna emoción fuerte, e intentamos separarla de nuestra conciencia de todos los sentimientos y de sus síntomas corporales, encontraremos que no tenemos nada detrás, no hay "una mente consciente" de la cual la emoción puede venir, y que un estado frío y neutral de una percepción intelectual es todo lo que queda.⁵

Esta idea tome en cuenta nuestras ideas más comunes sobre la relación entre cuerpo y mente. Creemos que tenemos miedo al fracaso en nuestras mentes; que este miedo "provoca" el pánico escénico; y que el pánico escénico provoca que nuestras articulaciones tiemblen y que nuestra respiración sea anormal. Al proponer que una percepción mental es anterior a un estado del cuerpo, implica una división entre mente y cuerpo. James sugiere que el estado del cuerpo es la emoción. La investigación en la neurobiología argumenta que "las emociones y sentimientos no son, como dicen los filósofos y poetas, reflexiones efímeras del alma humana" sino "las interpretaciones del cerebro de nuestra reacción visceral hacia el mundo".⁶

Tal vez recordemos las palabras Alexander sobre el subconsciente: su concepción de ella "no necesariamente implica ninguna distinción entre la cosa controlada y el control mismo".⁷ La mente no controla el cuerpo; el cuerpo no controla la mente. No hay

⁵ Quoted by Sherrington, *The Integrative Action*, 259.

⁶ Sandra Blakelee, "The Physical Roots of Emotion", *International Herald Tribune* (8 Dec. 1994), 8.

⁷ MSI 23.

"estados de la mente" o "estados del cuerpo", sólo estados del ser. El pánico escénico es uno de esos estados, y cuando tengamos que lidiar con él no debemos de perder de vista las ideas de Alexander y James.

La Condición del Pánico Escénico

Hay una tendencia a hablar del pánico escénico como si todos estuviéramos de acuerdo en lo que significa esta expresión, como si este fenómeno fuera individual, experimentado por todos bajo la misma luz. María Callas y Pablo Casals, entre otros grandes artistas, sufrieron de pánico escénico todas sus vidas, aún así sus interpretaciones estremecían a la audiencia y, seguramente en algunas ocasiones a ellos mismos.

El pánico escénico no es sino una reacción a un estímulo. El estímulo puede ser universal para todos los intérpretes, pero la reacción a él varía de persona a persona. Callas respondía al pánico escénico en una forma que, aunque incómoda, le permitía tener buenas interpretaciones en público. Ella triunfó por su pánico escénico, no a pesar de él. Bruce Lee escribió que "el atleta experimentado reconoce (la presencia del pánico escénico) no como una debilidad interna, sino como una fuerza interna" ⁸

Para algunos cuantos, la anticipación de un concierto y el concierto en sí son positivos. Para otros (como Callas y Casals), la anticipación es negativa, pero el concierto positivo. Para otros, la anticipación y el concierto son negativos. Estas reacciones son diferentes en todos los músicos. Algunos tiemblan, algunos sienten deseos de correr o algunos tienen una tendencia a dormir.

Para resumir, el pánico escénico significa cosas diferentes para todos los músicos. Se manifiesta de una forma única en cada persona y de hecho puede ser un fenómeno positivo, una forma en que el intérprete se fuerza a sí mismo a hacerlo mejor de lo que lo haría en ausencia de este pánico.

Hasta ahora hemos analizado diferentes tipos de pánico escénico y sus posibles causas y curas. También hemos observado el punto de vista de Alexander, el cual provee procedimientos directos de largo plazo para eliminar el pánico escénico. Ahora

⁸ The Tao, 69.

podemos considerar las estrategias directas de corto plazo para lidiar con este pánico, a pesar de ser buenos porque son de corto plazo y directos, no pueden tomar el lugar de "las formas por las cuales" el pánico escénico es eliminado. Hay cuatro aspectos a ser considerados: preparación interna, la anticipación del pánico escénico, el uso de rituales y la conducta del cuarto verde.

Preparación Interna

Por "preparación interna", me refiero a los ejercicios físicos y psíquicos en la imaginación y la visualización que nos permite concebir a nosotros mismos como intérpretes exitosos antes de serlo.

Una persona con mala coordinación se pone en riesgo de ser aún peor al visualizarse. En la misma medida, sin embargo, la persona con buena coordinación no se arriesga en nada al visualizarse, y puede obtener beneficios de ella. La mayoría de los atletas hoy en día, hacen un uso muy grande de los poderes de la visualización para preparar sus competencias. Si nosotros damos instrucciones a nuestro ser antes y durante la visualización, la podemos usar para mejorar nuestras actuaciones.

No daremos más detalles de la visualización porque estaría fuera de los alcances de esta tesis. Podemos usar todas las técnicas comunes de visualización: imaginarnos tocando, imaginarnos como un miembro del público observándonos tocar, imaginar el placer de la audiencia mientras tocamos.

Anticipación del Pánico Escénico

Tradicionalmente los músicos han usado la visualización para imaginarse libres del pánico escénico. Hay otra ruta posible.

Estando sentados o de pie en un cuarto tranquilo, nos imaginaremos en un concierto, sufriendo de pánico escénico. Esto se puede lograr muy fácilmente. Pronto sentiremos los síntomas habituales del pánico: temblores, sudoración excesiva, etcétera.

Continuaremos imaginando esto y nos daremos nuevamente instrucciones. Pensaremos en la elasticidad de nuestra espina dorsal, en la fuerza en nuestra espalda pierna, en lo relajado de nuestra mandíbula y lengua, la expansión natural de nuestra caja torácica mientras respiramos. En otras palabras, pensaremos mejor, a pesar de tener los efectos del pánico escénico.

Haremos esto deliberadamente y con conciencia. Debemos medir el tiempo con cuidado antes del concierto. Haremos esto todos los días por un período. Este ejercicio es doloroso y tenemos la opción de no pasar por él. Aún así, la recompensa de la disciplina justifica el esfuerzo. Dos cosas pueden suceder. La primera, las instrucciones que le damos a nuestro cuerpo cada vez están más presentes y son más poderosas que la sensación de nuestro pánico, y terminan por superarlo. La segunda, para cuando el concierto llegue, habremos gastado todo nuestro miedo y preocupación sobre él. Alexander escribió sobre él "el hábito de preocuparse, un estado en el cual (una persona) manufactura el estímulo de preocuparse." ⁹ No es recomendable el cultivar este hábito, sino encontrar formas de hacerlo bien a pesar de este sentimiento.

Sobre los Rituales, Superstición y Concentración

"El gran reto de tocar en público", escribió el pianista Gyorgy Sandor, "vienen de la atmósfera de un concierto la cual es diferente a la del lugar donde practicamos." ¹⁰

Nuestro lugar de práctica es ordinario, el escenario es extraordinario. Lo extraordinario de la interpretación consiste de dos partes. Podemos practicar lo que queremos y tan seguido como queramos, pero como todo, no tendremos la oportunidad de tocar en público tan seguido como practicamos. El tocar en público es extraordinario porque es menos frecuente que la práctica. Aún así, sigue siendo extraordinario a pesar de que toquemos muy frecuentemente. El concertista que toca 100 o más recitales por año, todavía encuentra algo diferente cuando camina a escena. El tocar en público frecuentemente, a pesar de ser muy útil, no elimina automáticamente el pánico escénico, así como no cambia la naturaleza de ésta experiencia.

⁹ CCC, 222.

¹⁰ On Piano Playing, 220.

Nosotros respondemos a esta exaltación de una situación de concierto, entrando en un estado extraordinario del ser. Para lidiar mejor con este estado, podemos usar rituales antes del concierto.

Cada músico tiene un ritual de su elección: el planchar una camisa, el limpiar un par de zapatos para el concierto, bañarse o usar maquillaje, caminar o rezar. El tener un ritual puede llegar a ser contraproducente, pero puede ayudar a algunas personas.

Es importante distinguir entre los rituales que hacen que nos concentremos y que por lo tanto son benéficos, de los rituales que son supersticiosos y que pueden traer riesgos de un mayor pánico escénico. Los rituales benéficos nos ayudan a tener un sentido de disciplina y de encontrar la fuerza interna para responder a una situación extraordinaria. La superstición, por ejemplo, el usar cierta ropa detrás de un traje, es una forma de escapar de las responsabilidades que enfrentamos cuando estamos en escena, se basa en un deseo y no en inhibir y dar instrucciones.

Otro aspecto importante de un ritual positivo es que no debe dirigir nuestra atención únicamente, sino el uso de todo el cuerpo. Alexander escribió con énfasis sobre "la mente distraída" y la concentración. Él decía que la mente distraída es una condición física y psíquica del ser, y que la concentración puede ser una condición indeseable. Bruce Lee definió los términos de concentración y estar alerta: "la concentración clásica... se enfoca en una sola cosa y excluye todas las demás, el estar alerta... es total y no excluye nada." ¹¹

"Una mente concentrada no es una mente que pone atención, la mente que está alerta es la única que se puede concentrar." ¹²

muchos músicos han intentado combatir el pánico escénico "concentrándose", y han utilizado rituales para este propósito. Los rituales deben ser un proceso de adquisición, no de sustracción. Más allá de intentar quitar las distracciones aparentes que "hacen que nuestra mente se distraiga", de lo que estamos haciendo, debemos de añadir el estar alerta a las actividades antes del concierto.

Nosotros podemos pensar que, el pensar en nuestro cuello nos puede distraer de lo que estamos tocando y tocar aún peor. Debemos recordar que entre mejor nos usemos a nosotros mismos, mejor tocaremos.

¹¹ The Tao, 21.

¹² *Ibíd.*, 203.

El Cuarto Verde

El cuarto verde obtiene su nombre por el desagradable tono de la cara de los intérpretes antes de salir a escena. La mayoría de las estrategias mencionadas funcionan a largo y mediano plazo. Para cuando estemos en el cuarto verde será demasiado tarde para salvar el día. Sin embargo, podemos y debemos usar la Técnica Alexander antes, durante y después de tocar en público.

Primero debemos considerar de nuevo el tema de la atención y relajación. Muchos músicos creen que el pánico escénico es causado por demasiada tensión, y que la solución es la relajación. Esto es un mal entendido. La "Tensión", es inevitable. Es un prerrequisito de dinámica, energía y esfuerzo. Lo que un intérprete necesita no es eliminar la tensión, sino dirigirla y manejarla, y hacerla servir a los propósitos artísticos.

Algunas veces puede ser tan intensa que no sirve al ejecutante para tocar eficientemente.

En Confianza

Hay hombres y mujeres que a pesar de sus grandes incapacidades de carácter y habilidad, son extremadamente seguros de sí mismos. Esta confianza le ha servido a algunos y ha arruinado a muchos otros, y no puede ser considerada de ninguna forma deseable.

Por otra parte, una inseguridad que paraliza a hombres y mujeres, no es más deseable. "Demasiado modesto es ser medio orgulloso", dice un proverbio judío. Intérpretes exitosos, o mejor dicho, seres humanos exitosos que tocan satisfactoriamente, evitan una autoestima alta y vacía provocada por un pensamiento positivo y la modestia que sobrepasa la humildad.

Conclusiones

La mente consciente.

Durante su vida, Alexander tuvo personas importantes que apoyaron su técnica dentro de los campos de la ciencia, educación, política y todas las artes. Dentro de sus alumnos estuvieron hombres prominentes como George Bernard Shaw, Aldous Huxley, John Dewey, el biólogo George Coghill y Sir Charles Sherrington, entre otros.

La técnica Alexander pertenece a la corriente del intelecto humano y comportamiento práctico, sin embargo mucho de la técnica proviene de la sabiduría adquirida. Me parece que podríamos llamar Alexander un gran racionalista.

Para algunas personas, así como para algunos maestros de la técnica, la Técnica Alexander es parte de un movimiento de la nueva era. Esta idea hace menos los logros de Alexander, diluye y distorsiona sus principios y hace menos el impacto de la técnica en la sociedad. El maestro no puede prevenir que un alumno con tendencias a pensar en cosas místicas crea que la técnica Alexander tiene que ver con la tan nombrada "metafísica", esta no era la intención de Alexander. "Siempre me ha parecido que la primer obligación de el hombre fue y es entender y desarrollar todas sus capacidades que están dentro de la esfera de sus actividades en la tierra".¹

Recuperar lo que tenemos de nacimiento.

Cuando aprendemos la técnica Alexander desarrollamos una forma diferente de usar todo nuestro ser. En algunas ocasiones podemos sentir que la técnica Alexander nos hace hacer cosas que son poco naturales, sería preferible llamarlo no habituales. Cuando hacemos una investigación, Alexander decía siempre, se ha encontrado que cada cosa que estamos haciendo es exactamente lo que pasa en naturaleza cuando las condiciones son las adecuadas, la diferencia es que nosotros lo estamos aprendiendo a hacer conscientemente.²

La técnica Alexander nos da algo que ya ha estado dentro de nosotros siempre. El descubrirlo nuevamente es algo completamente diferente.

¹ CC, prefacio, páginas sin numerar.

² RB 7.

Responsabilidad Personal, Autocontrol, Control.

Alexander dijo algo que siempre debemos de mantener en la cabeza: "si enfrentamos los hechos, cada hombre y mujer honestos de esta tierra debe admitir que cada uno de nosotros es más o menos responsable por lo que está pasando en este momento."³

El aceptar la responsabilidad de nuestras acciones, decisiones y reacciones, así como sus consecuencias es un acto que nos da una total libertad, nos libera. Convierte una situación de dependencia y debilidad a una llena de posibilidades, de crecimiento y cambio, y del control de nuestra propia vida. No siempre es fácil hacerse cargo de ellas, particularmente en la forma de no hacer de Alexander. Aún así no tenemos otra opción más que hacernos responsables. Una vez que lo hagamos, no queremos que nadie más tome el control de nuestras vidas.

Hemos dicho la causa, efecto y el remedio desde el entendimiento de Alexander, también como lograr un objetivo, el mal uso del cuerpo y la inhibición. "Al final todo es inhibir una reacción particular a un estímulo dado. Pero nadie logrará verlo de esa forma. Todo lo que verán es como si le falta y se sienta alguien de una silla de forma correcta. No es nada de eso. Se trata de lo que un alumno decide que hará o no hará de una forma consciente."⁴

La inhibición, es una forma de auto-negación. Nos negamos a nosotros mismos nuestra reacción habitual: no nos consentimos el ir hacia abajo, y elegimos el ir hacia arriba. Para algunos la combinación de responsabilidad y la autorización puede parecer un paso hacia atrás, después de todos los problemas que hemos pasado en nuestra búsqueda de nuestra libertad individual y expresión. No podemos negar que muchos de nuestros problemas, individualmente o colectivamente, resultan de nuestra insistencia de una gratificación instantánea por cada deseo.

Debemos de definir nuevamente el término libertad. Como la gratificación instantánea la mayor parte del tiempo es automática y adictiva, no podemos considerarnos a nosotros mismos una persona libre hasta que seamos capaces de dominarnos y contenernos de este estímulo, por elección propia, en cualquier momento y en cualquier situación.

³ The Alexander Technique, 237.

⁴ RB, 9.

Cuando pensamos en el control, tendemos a pensar en algo que se enciende y se apaga como un aparato eléctrico. "Control", dijo Alexander, "debe ser en proceso, no impuesto."⁵ Su concepto de control "no implica necesariamente una distinción entre la cosa controlada y el control mismo".⁶ Un estudio profundo de la técnica nos da un gran control, pero sólo después de que abandonemos nuestras ideas preconcebidas de control. El control en la técnica Alexander se manifiestan o las cosas que hacemos, sino en las cosas que dejamos de hacer (algo que entenderemos después de experimentarlo).

Límites de la Técnica.

Para juzgar una teoría objetivamente, debemos considerar la aplicación de sus principios en condiciones ideales. "No podemos cambiar el curso de la naturaleza coordinándonos nosotros mismos,"⁷ a pesar de los cambios que podemos lograr a través de la técnica, siempre habrá dificultades que se tienen que resolver por medio de drogas, cirugía, etcétera. La técnica Alexander nos ayuda únicamente a dar lo mejor de nosotros mismos. Lo cual quiere decir que el dar lo mejor de nosotros no nos va a hacer un artista de clase mundial la técnica nos ayudará a desarrollar sus capacidades y nada más. Debemos de mantener en mente que muchos maestros notarán nuestros talentos a pesar de nuestro mal uso.

Teoría y Práctica.

Alexander nunca tuvo la intención de crear una filosofía o una escuela de pensamiento. Lo que lo motivó fue encontrar una solución práctica a un problema que tuvo en su vida. "Nos vemos forzados a la hora de enseñar en traducir cualquier cosa a un proceso concreto,"⁸

⁵ RB, 3.

⁶ MSI, 23.

⁷ RB 3.

⁸ *Ibíd.* 7.

Un Camino Largo.

La técnica Alexander no es la única forma de analizar nuestra vida, pero es eficiente, debido a su naturaleza. No creo que se deba aprender la técnica Alexander para lograr y desarrollar nuestro potencial, para ser saludable y feliz, pero creo que para lograr estos objetivos debemos de pasar a través de un camino de descubrimiento y transformación. Si es moverse hacia adelante y hacia atrás de dónde estamos hoy, este camino, inevitablemente tendrá algunas características de la técnica.

Alexander le gustaba decir, " podemos deshacernos de un hábito de toda la vida en algunos minutos, si usamos nuestro cerebro."⁹. El asunto es que nos toma toda una vida el aprender a usar nuestros cerebros.

En Mi Experiencia.

¿Qué sucede en nuestra formación, en qué momento dejamos de ser humanos y nos convertimos en máquinas de hacer música? ¿En qué momento se pierde esa sensación de placer que se produce al hacer música y perdemos el camino? ¿Por qué razón tenemos que ser todos concertistas?

El tener una lesión que me dejó las manos inhabilitadas por más de un año, me ha llevado a pensar mucho sobre estas preguntas. A sentir un gran dolor y frustración por no ser ese gran concertista que la sociedad musical siempre está buscando, en preguntarme cuál es mi valor como pianista, si no puedo tocar nada por una lesión de sobre uso. El deber de los maestros, es guiar a los alumnos a la verdadera naturaleza de la música, a apreciar su cuerpo y cada uno de sus movimientos, a asumir la responsabilidad de su cuerpo, de sus actos y de su forma de hacer música. Enseñarles a "disfrutar" lo que están haciendo, a vivir la música y tocar un instrumento por el placer de la música, no por ganar un concurso de piano, por ser el mejor concertista del mundo o por tener fama en el ámbito musical.

⁹ RB, 6.

Apéndice

Un Caso

Joanna, una consagrada concertista de piano y maestra, quien buscó ayuda en la Técnica Alexander después de que le diagnosticaron síndrome de túnel carpiano, una condición dolorosa de la muñeca.

El síndrome del túnel carpiano es una condición producida por un aumento de presión sobre el nervio mediano a nivel de la muñeca. De hecho, es un atrapamiento de este nervio a nivel de la muñeca. Los síntomas pueden incluir insensibilidad, hormigueo y dolor en el brazo, la mano y los dedos. Hay un espacio en la muñeca llamado “túnel carpiano”, donde el nervio mediano y nueve tendones pasan desde el antebrazo a la mano. El síndrome del túnel carpiano se presenta cuando hay un aumento de presión en este túnel debido a una hinchazón, y esa presión se transmite al nervio. Cuando la presión debida a la hinchazón aumenta lo suficiente como para perturbar la forma en que trabaja el nervio, se experimenta insensibilidad, hormigueo y dolor en la mano y los dedos.

Sin tratamiento, esta condición lleva a una discapacidad permanente. El diagnóstico médico es complementado por la idea de que esta condición puede ser causada por el sobre uso de la muñeca; el síndrome del túnel carpiano es un estado causado por movimientos tensos repetitivos. La medicina ofrece la alternativa del descanso, fisioterapia, inyecciones de cortisona y cirugía.

Los maestros de Técnica Alexander ofrecen un acercamiento diferente. El síndrome del túnel carpiano no es causado por el uso excesivo de las muñecas, sino por el mal uso de todo el ser, incluyendo las muñecas; si el mal uso continúa, el problema volverá después de cierto tiempo. Los ejercicios de la muñeca pueden convertirse en parte del problema, no la solución. La Cortisona (la cual alivia el dolor sin alterar la condición del problema) es una droga extremadamente poderosa con muchos efectos contraproducentes. La cirugía no ataca el problema del mal uso; algunas operaciones pueden ayudar, pero otras son innecesarias.

La técnica Alexander propone un acercamiento diferente. El síndrome de túnel carpiano, no es causado por el sobre uso de las muñecas, sino por el mal uso de todo el cuerpo, incluyendo las muñecas. Descansar las manos no sería una solución; si el

mal uso persiste, el problema se presentara de nuevo posteriormente. Los ejercicios de la muñeca podrían llegar a ser parte del problema, no la solución.

El problema de la muñeca de Joanna era causado no únicamente por como tocaba el piano, sino por las demás cosas que hacía en el piano y afuera de él. Habitualmente contraía su cabeza contra su espina dorsal, encorbaba su columna y ponía mucha tensión en su cuerpo.

Su uso (su individualidad y carácter) tenía otras características. Joanna era una mujer volátil que reaccionaba rápidamente a cualquier cosa que pasaba a su alrededor. Su forma de hablar era agitada y con mucho sentimiento. De hecho, siempre exageraba sus reacciones. Joanna, como mucha gente hoy en día era adicta a la estimulación de todos los tipos: intelectual, emocional, sensorial, gastronómico, etc.

Era una pianista con talento muy bien entrenada, técnicamente muy eficiente, muy sofisticada musicalmente y se sentía muy cómoda delante de un público. Su mal uso no era más pronunciado que el de otras personas, pero llegó el momento en que su cuerpo atrapó ese dolor, como sucede regularmente a todas las personas de cierta edad.

La única forma de que Joanna pudiera eliminar su dolor, era eliminando esa constante tensión de todo su cuerpo.

Bibliografía

Para los libros de Frederick Matthias Alexander, ver las abreviaturas.

AXELROD, HERBERT R., ed., *Heifetz* (Neptune City, NJ: Paganiniana Publications, 1976).

BARLOW, WILFRED, *The Alexander Principie*, 2nd edn. (London: Víctor Gollancz, 1990).

BENOIST, ANDRÉ, *The Accompanist. .. and Friends: An Autobiography of André Benoist* (Neptune City, NJ: Paganiniana Publications, 1978).

BLAKELEE, SANDRA, 'The Physical Roots of Emotion', *International Herald Tribune* (8 Dec. 1994), 8.

BROCKBANK, NICHOLAS, review of Jonathan Drake, *Body Know-how*, *Alexander Journal*, 12 (autumn 1992), 48-9.

BUNTING, CHRISTOPHER, *Essay on the Craft of Cello-Playing*, vol. ii: *The Left Hand* (Cambridge: Cambridge University Press, 1982).

CARRINGTON, WALTER, *On the Alexander Technique, in Discussion with Sean Carey* (London: Sheildrake Press, 1986).

CHISSELL, JOAN, *Schumann*, 3rd rev. edn. (London: J. M. Dent and Sons Ltd., 1977).

CLUFF, R. A., 'Chronic Hyperventilation and its Treatment by Physiotherapy: Discussion Paper', *Journal of the Royal Society of Medicine*, 77 (Oct. 1984), 855-61.

COGHILL, GEORGE, 'Appreciation', in Alexander, *UCL*, pp. xxi-xxviii.

CONNER, STEVE, 'The Brain Machines', *Independent on Sunday Review* (7 Nov. 1993), 76.

COUSINS, NORMAN, *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient: Reflections on Healing and Regeneration* (New York, Bantam Books, 1981).

DALE, DELBERT A., *Trumpet Technique* (Oxford: Oxford University Press, 1965).

DALTON, DAVID, *Playing the Viola: Conversations with William Primrose* (Oxford: Oxford University Press, 1988).

FENN, WALLACE O., and RAHN, HERMANN, eds., *Handbook of Physiology: A Critical, Comprehensive Presentation of Physiological Knowledge and Concepts, Section 3: Respiration* (Washington, DC: American Physiological Society, 1964).

FOWLER, H., *Modern English Usage*, 2nd edn., rev. Ernest Gowers (Oxford: Clarendon Press, 1965, repr. 1968).

FUCHS, VIKTOR, *The Art of Singing and Voice Technique: A Handbook for Voice Teachers, for Professional and Amateur Singers* (London: Calder & Boyars, 1973).

FURTWÄNGLER, WILHELM, *Notebooks 1924-1954*, trans. Shaun Whiteside, ed. and with an Introduction by Michael Tanner (London: Quartet Books, 1989).

GALAMIAN, IVAN, *Principles of Violin Playing and Teaching*, 2nd edn. (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1985).

GOBBI, TITO, with Ida Cook, *My Life* (London: Macdonald and Jane's, 1979).

GOOSSENS, LEÓN, AND ROXBURGH, EDWIN, *Oboe* (Yehudi Menuhin Music Guides; London and Sydney: Macdonald & Co., 1977).

HOGG, MARGARET E., *A Biology of Man*, vol. ii: *Man the Animal* (London: Heinemann Educational Books, 1966).

HOROWITZ, JOSEPH, *Conversations with Arrau* (New York: Knopf, 1982).

HUSLER, FREDERICK, And RODD-MARLING, YVONNE, *Singing: The Physical Nature of the Vocal Organ. A Guide to the Unlocking of the Singing Voice* (London: Faber and Faber Ltd., 1965).

JONES, FRANK PIERCE, *Body Awareness in Action: A Study of the Alexander Technique*, with an Introduction by J. McVicker Hunt (New York: Schocken Books, 1976).

KLEIST, HEINRICH VON, 'The Marionette Theatre', in Nancy Wilson Ross, ed., *The World of Zen* (New York: Vintage Paperbacks, 1960), 293-9.

LAMPERTI, GIOVANNI BATTISTA, *Vocal Wisdom: Maxims Transcribed and Edited by William Earl Brown* (New York: Taphnger Publishing Co. Inc., 1931).

LEE, BRUCE, *The Tao of Jeet Kune Do* (Burbank, Calif.: Ohara Publications, Inc., 1975).

LIEBERMAN, JULIEL LYONN, *You are your Instrument* (New York: Huisi Music, 1991).

LUM, L. C., 'Hyperventilation and Anxiety State', *Journal of the Royal Society of Medicine*, 74 (Jan. 1981), 1-4.

McCallion, Michael, *The Voice Book* (London: Faber and Faber, 1989).

MACDONALD, PATRICK, 'Six Essentials for a Teacher of the F. Matthias Alexander Technique' (unpublished paper, 10 July 1970).

— *The Alexander Technique as I See it* (Brighton: Rahula Books, 1989).

MANTEL, GERHARD, *Cello Technique: Principles and Forms of Movement*, trans Barbara Haimberger Thiem (Bloomington, Ind.: Indiana University Press, 1975).

MATHEOPOULOS, HELENA, *Maestro: Encounters with Conductors of Today* (London: Hutchinson, 1982).

MATTHAY, TOBIÁS, *An Epitome of the Laws of Pianoforte Technique, being a Summary Abstracted from 'The Visible and Invisible', a Digest of the Author's Technical Writings* (London: Humphrey Milford, 1931; repr. London: Oxford University Press, 1972).

MEJÍA, CARLOS M. RAMOS, *La dinámica del violinista* (Buenos Aires: Americana, 1947).

MERRICK, FRANK, *Practising the Piano* (London: Rockliff, 1958).

MILLER, RICHARD, *English, French, Germán, and Italian Techniques of Singing: A Study in National Tonal Preferences and how they Relate to Functional Efficiency* (Methuen, NJ: The Scarecrow Press, 1977).

MONSAINGEON, BRUNO, *Mademoiselle: Conversations with Nadia Boulanger*, trans. Robyn Marsack (Manchester: Carcanet Press, 1985).

NEUHAUS, HEINRICH, *The Art of Piano Playing*, trans. K. A. Leibovitch (London: Barrie and Jenkins, 1973).

OGAWA, HIROIDE, *Enlightenment through the Art of Basketball*, trans. H Taniguchi, James N. Delavaye, and Otis McCraill, with images by Peter Nuttall (Cambridge and New York: The Oleander Press, 1979).

PLEETH, WILLIAM, *Cello* (Yehudi Menuhin Music Guides; London and Sydney. Macdonald & Co., 1982).

REID, CORNELIUS L., *The Free Voice: A Guide to Natural Singing* (New York Joseph Patelson Music House, 1972).

— *A Dictionary of Vocal Terminology: An Analysis* (New York: Joseph Patelson Music House, 1983).

— *Essays on the Nature of Singing* (Huntsville, Tex.: Recital Publications 1992).

ROCKSTRO, RICHARD SHEPHERD, *A Treatise on the Flute*, 2nd edn. (London: Música Rara, 1928; repr. 1967).

Running with Style (Mt. View, Calif.: World Publications, 1975).

SACKS, OLIVER, *The Man who Mistook his Wife for a Hat and Other Clinical Tales* (New York: Harper Perennial, 1990).

SANDOR, GYORGY, *On Piano Playing: Motion, Sound and Expression* (New York-Schirmer Books, 1981).

SCHONBERG HAROLD, *The Great Pianists* (London: Víctor Gollancz, 1974).

SHERRINGTON, CHARLES, *The Integrative Action of the Nervous System*, 2nd edn. (New Haven: Yale University Press, 1961).

STARKER, JANOS, 'An Organized Method of String Playing'. In Murray Grodner, ed., *Concepts in String Playing: Reflections by Artist-Teachers at the Indiana School of Music* (Bloomington, Ind., and London: Indiana University Press 1979), 133-55.

STUCKENSCHMIDT, HH., *Ferruccio Busoni: Chronicle of a European*, trans. Sandra Morris (London: Calder & Boyars, 1970).

TOFF, NANCY, *The Flute Book* (London: David & Charles, 1985).

TREVELYAN, GEORGE, 'Training with F. M.', *Alexander Journal*, 12 (autumn 1992), 13-28.

WANLESS, MARY, *Ride with your Mind: A Right Brain Approach to Riding* (London: The Kingswood Press, 1991).

WICK, DENIS, *Trombone Technique*, rev. edn. (London: Oxford University Press, 1973).

WILLIAMS, RICHARD, 'Age of the Rocket Man', *Independent on Sunday Review* (20 June 93), 10-11.

WINGATE, PETER, WITH WINGATE, RICHARD, *The Penguin Medical Encyclopedia*, 3rd edn. (London: Penguin Books, 1988).