

LA TÉCNICA QUE VINO DEL TEATRO PARA MEJORAR TU POSTURA

¿Qué tiene que ver Shakespeare con tus dolores de espalda? A priori pueden parecer conceptos muy alejados pero hay un pequeño hilo que los une: la técnica Alexander. Se trata de un sistema de reeducación postural que tiene como principal objetivo que tomemos conciencia cómo nos movemos, eliminando tensiones y malas posturas. Su origen está en el teatro, concretamente en un actor especializado en dar recitales de obras de Shakespeare. Se llamaba Frederick Matthias Alexander e iba perdiendo la voz a medida que avanzaba la función. Ningún doctor pudo encontrar remedio a estas afonías, pero él sabía que el problema venía a lo largo de sus actuaciones.

Con el tiempo, Alexander descubrió que al recitar tensionaba en exceso el cuello. Así que desarrolló una técnica que buscaba eliminar esas tensiones y los malos hábitos posturales a través de un funcionamiento más natural del cuerpo. Además de acabar las funciones con voz, consiguió mejorar su respiración, su postura y se dio cuenta de la estrecha relación que existe entre espalda, cuello y cabeza.

Por dar una definición algo más precisa, lo que consigue esta técnica es enseñarnos a recuperar el funcionamiento natural del cuerpo, lo que produce mejoras en nuestra postura, movimientos y habla. "Hablamos de reeducación porque no se enseña a hacer algo nuevo. Enseñamos a parar, pensar y dejar de ejecutar malos hábitos –explica Jorge Lorente, profesor graduado de Técnica Alexander-. Esta técnica refina la manera de utilizarnos, de una forma parecida a la que pueda tener un niño pequeño, que se desenvuelven de manera natural"

Los beneficios de este sistema que vino del teatro son varios. Los repasamos en la siguiente enumeración:

- ✓ Mantener una postura correcta que evita tanto dolores como lesiones. Muy apropiada para trabajos en los que se permanece durante numerosas horas en la misma posición y un mal hábito puede disparar sus consecuencias.
- ✓ Liberar tensiones musculares.
- ✓ Cambiar hábitos que generan tensión y dolor, especialmente en la espalda y la rigidez del cuello.
- ✓ Mejorar la voz y la presencia física. Nuestro cuerpo se comunica de una forma más serena y natural, recuperando coordinación y libertad de movimientos. Eso repercute en nuestra manera de movernos y de comunicar.



- ✓ Reducir la fatiga crónica. En la medida en que somos más conscientes de nuestro cuerpo somos capaces de entender cuando tenemos tensión y cómo debemos relajarnos.
- ✓ Reduce problemas respiratorios.
- ✓ Alivia el dolor por hernias discales: Un problema clásico en nuestra sociedad que tienen en este método una buena manera de prevenirlas o de dar algo de tregua al dolor.

La Técnica Alexander está respaldada por numerosos profesionales e incluso a mitad de los años noventa fue incluida como tratamiento en la seguridad social Inglesa (NHS). Un estudio del British Medical Journal publicado en 2008 supuso un importante respaldo para esta técnica. Los autores compararon los efectos de distintas técnicas para aliviar el dolor lumbar y cervical en un grupo de más de 570 pacientes. Probaron masajes, ejercicios recomendados, tratamientos y esta técnica. La investigación concluyó afirmado que "después de un año de seguimiento el grupo que experimentaba mayores signos de mejora era el sometido a la técnica inventada por F. M. Alexander.

