

## INTRODUCCIÓN

La actividad musical necesita una buena dosis de aire fresco. Las nuevas tecnologías nos han permitido en los últimos años avanzar enormemente en infinidad de aspectos. Sin embargo, en lo referente a cuestiones relacionadas con la salud y el bienestar en la actividad musical, todavía nos encontramos un tanto rezagados. Necesitamos descubrir el valor de hacer música en plenitud de condiciones físicas y psicológicas desde los primeros pasos. Las nuevas generaciones de músicos se merecen planteamientos sanos y eficaces en su aproximación al estudio musical. Es posible avanzar también en este sentido para que cuerpo y mente se desarrollen en su integridad, sin necesidad de dar más tropiezos que los necesarios.

Los primeros ecos sobre la técnica Alexander me llegaron a mitad de los años ochenta desde Alemania, por medio de la fama del profesor y concertista de violín Nicolás Chumachenco. Su trabajo pedagógico se convirtió en difusor de excepción de los principios de Alexander, atravesando fronteras y suscitando en mí un verdadero interés. Desde entonces mi vida ha girado en torno a la técnica Alexander, tanto para incorporar en ella sus ideas operativas, como para transmitir las.

La técnica Alexander ha permitido ampliar mi visión sobre la actividad musical. El contacto profesional con gran número de músicos, bailarines y actores me ha dado la oportunidad de comprobar un denominador común en todos ellos, la auténtica pasión por sus actividades. El gusto por su realización y el afán por mejorar es verdaderamente contagioso. En todos ellos he podido pulsar las ganas de disfrutar más ampliamente, y el deseo de superar las barreras que impiden una experiencia corporal satisfactoria. Los beneficios que la práctica de la técnica Alexander ha aportado a estas personas, representa una de mis mayores motivaciones.

Entender y asimilar los principios de la técnica Alexander puede constituir de por sí un buen impulso para su práctica. La estructura

de cada capítulo del libro contempla este fin. Tras un apartado inicial con el contenido de diversas ideas básicas, le sigue un resumen de los puntos principales y dos secciones: “reflexión” y “pasando a la acción”. La reflexión puede ayudar a mover en nuestra mente el contenido de cada capítulo, mientras que la parte dedicada a la práctica nos invita a explorar, investigar y tomar la iniciativa.

El libro comienza con una llamada de atención. El primer capítulo pretende que enfoquemos mejor nuestra forma de ver la actividad musical. Parece obvio, pero realmente no somos conscientes de la labor que desempeña nuestro cuerpo en la música. Suele ser necesario quedar atrapado bajo las limitaciones de una lesión o un bloqueo para descubrir su necesidad. Como veremos, existe una gran diferencia entre tocar a contracorriente, a pesar del cuerpo, y realizar la actividad musical con fluidez y equilibrio.

En los capítulos siguientes se van desgranando los principios básicos de la técnica, como la fuerza de nuestros hábitos, las percepciones, o las herramientas principales para el cambio, que diseñó F. M. Alexander. En el capítulo 8 plantearemos algunas claves que contribuyen a mejorar la postura. La reeducación de la postura representa por lo general la carta de presentación de la técnica Alexander.

Los tres últimos capítulos pretenden estirar un poco los límites de la técnica Alexander y conectar sus principios con algunos descubrimientos de la psicología cognitiva. El estudio de un instrumento musical presenta sus particularidades. En la medida en la que somos conscientes de ellas y planteamos la práctica musical desde una perspectiva integral y positiva, estamos creando las condiciones para un estudio más fructífero.

Con la escritura de este libro he tratado de ser lo más fiel a los principios y filosofía de la técnica Alexander. Sin embargo, es posible que ciertas partes del mismo puedan representar una visión más subjetiva por mi parte. No he pretendido erigirme en representante de la técnica, sino presentar a lo largo de los capítulos mi visión de la misma a partir de mi experiencia personal, musical y profesional.

Espero que la lectura de este libro te aporte ideas en la mejora de tu actividad musical. Este ha sido mi propósito.

Rafael García



F. M. Alexander en 1910, el año en que publicó su primer libro *La herencia suprema del hombre*. En sus años de juventud Alexander llegó a aprender a tocar el violín de una forma autodidacta. En 1904 abandona Australia para instalarse en Londres, donde dio a conocer y desarrolló su método.

Los intentos por resolver esta dificultad vocal desde la medicina no dieron resultado, por lo que Alexander se tomó muy en serio su recuperación. Ayudado por espejos y después de una detallada y perseverante observación, Alexander identificó en sí mismo ciertas manifestaciones de ese mal uso al recitar (ver Figura 1). Las características más destacadas de su utilización corporal errónea eran:

de este músico no será tan satisfactoria desde el punto de vista corporal, como la del cellista anterior.

La diferencia entre un buen uso del cuerpo y otro no tan bueno, se hace presente en la forma de reaccionar y funcionar en las actividades. Entre las características de un buen uso corporal se encuentra la alineación. Si el cuerpo tiende a mantenerse naturalmente alineado, la energía fluye sin interferencias ni tropiezos. Por el contrario, los elementos corporales que se alejan en exceso del centro de gravedad generan reajustes y compensaciones que en nada contribuyen a la buena realización de la tarea.

Además de la alineación, el cuerpo necesita apertura y estabilidad dinámica. La espalda queda ensanchada, los hombros están abiertos en lugar de encorvados, las piernas realizan su función de soporte natural del cuerpo y de la acción, y todo ello en un equilibrado balance. Esta organización o estructura facilita que los movimientos en brazos, manos, dedos y otras zonas, sean más libres y conectados. Tal como veremos en el capítulo dedicado a la postura, la técnica Alexander nos ofrece claves realmente eficaces para relacionarnos con nuestras actividades con mayores garantías de satisfacción y equilibrio.

A continuación se exponen diversos elementos diferenciales del uso corporal (ver Figura 2):



Figura 2. Características diferenciales del uso corporal