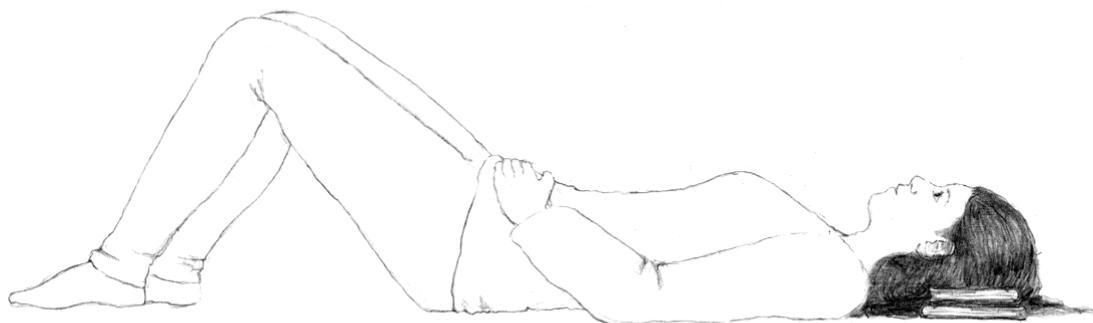


DESCANSO CONSTRUCTIVO



Es una práctica que estimula los cambios que quiere promover la Técnica Alexander. Hacer este procedimiento de forma diaria es beneficioso para el organismo. Ofrece activar la propiocepción y recuperar el espacio intervertebral comprimido.

Es una buena manera de descansar, reorganizar y recordar estar en contacto con nuestro cuerpo de manera consciente.

Sobre la posición

Buscar un espacio donde poderse estirar de forma cómoda, preferentemente sobre el suelo con una colchoneta o alfombra. Doblaremos las rodillas y situaremos los pies lo más cerca del cuerpo de manera cómoda, separados en el ancho de la pelvis, que nos permita equilibrar las piernas con el mínimo esfuerzo posible. Las rodillas indicaran hacia el techo.

Cogeremos algunos libros de tapa blanda para situarlos debajo de la cabeza, que quedará apoyada sobre éstos en la zona occipital y no el cuello. La medida de la pila de libros varía en cada persona, incluso puede variar en diferentes momentos en la misma persona. Este hecho depende de diversos factores, como la longitud del cuello, el tamaño de la cabeza o la curvatura de la columna vertebral. Lo más importante para tener en cuenta es que la cabeza no esté inclinada hacia atrás (la barbilla más alta que la frente), esto sucede si tenemos pocos libros o bien demasiados, que es cuando la barbilla presionará hacia la garganta de manera incómoda. Una altura óptima entre estos dos puntos nos permitirá que los músculos del cuello se puedan relajar. La cantidad de libros no es un objetivo en sí mismo. Los brazos estarán doblados de manera que el codo descansa sobre el suelo y la palma de la mano estará sobre el abdomen.

Puntos de apoyo, donde repartir el peso

Permitiremos que el peso se puede repartir en los siguientes puntos:

- Los pies: los talones, en la base de los dedos gordo y pequeño, como un trípode.
- La parte posterior de la pelvis, una poco por debajo de la cintura.
- Los omóplatos y los codos.

- La part posterior del cap.

Direcciones

Ahora estás preparado per trabajar en tus direcciones (una combinación entre pensar, desear que alguna cosa suceda y dejar de interferir. Es decir, dejar ir las tensiones que lo impiden, para que pueda suceder).

- Los músculos del cuello tienen que estar libres de tensión para poder funcionar de forma óptima, de esta manera la cabeza tienda a alejarse de los hombros en una dirección que describiremos como hacia “adelante y afuera”. La tendencia “hacia adelante” es necesaria ya que los músculos que acostumbran a estar más tensos, son los que estiran de la parte posterior de la cabeza.
- Es importante que la cabeza pueda ir hacia esta dirección ya que al mismo tiempo, da lugar a un alargamiento de toda la columna vertebral. Al crecer la columna, toda la espalda entrará más en contacto con el suelo, permitiendo que el tronco se expanda en todas las direcciones.
- Permitir que las rodillas dirijan hacia el techo, así generando el alargamiento entre las articulaciones de la pelvis y las rodillas, y entre las articulaciones de los tobillos y las rodillas. Quiere decir que permitimos sacar tensión a los músculos de las piernas y de los gemelos.
- Por último pensaremos que todas estas direcciones fluiran en un movimiento expansivo que Alexander describió como:

Si dejamos el cuello libre para permitir que la cabeza vaya hacia adelante y hacia arriba, de manera que el tronco se alargue y se ensanche, y que las rodillas se alejen hacia el techo.

En resumen

Si permitimos ser sostenidos por la gravedad y aflojamos las tensiones innecesarias, el cuerpo se puede expandir en todas las direcciones, de manera tridimensional.

Recordemos que el dejar ir no requiere esfuerzo, pero si presencia, atención, observación y tiempo.

Pensar que el cuerpo se puede extender en todas las direcciones que hemos descrito, así los músculos pueden funcionar de manera elástica (ni flácidos, ni demasiado tensos). Los órganos tienen espacio.

La respiración estará libre y se podrá adaptar a la necesidad de cada momento. Recuerda que el movimiento de la caja torácica es un buen indicador del grado de tensión del organismo.

Preguntas

P: ¿Con que frecuencia debería estirarme de esta manera y por cuanto tiempo?

R: Se recomienda hacerlo al menos una vez al día. Un mínimo de diez minutos y no más de veinte, para evitar la somnolencia y el colapso.

P: ¿Puedo estirarme así en la cama o el sofá?

R: No con la misma eficacia. Una superficie dura demanda una mejor respuesta del cuerpo que una de blanda.

P: ¿Como puedo evitar dormirme o que la cabeza se vaya a pensar en otras cosas?

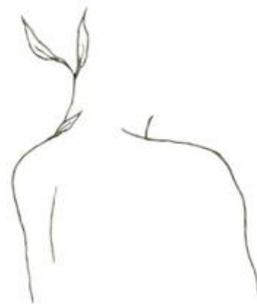
R: Si te das cuenta de que has estado pensando en una otra cosa, no seas demasiado severo con tu mismo, simplemente lleva la atención de nuevo a tu entorno, a los puntos de apoyo de tu cuerpo y pensar en las direcciones nuevamente. Si et quedas dormido constantemente quizás necesitas dormir y descansar más en el tu ritmo de vida.

P: ¿Parece que esto se asemeja a la relajación de yoga o a los ejercicios de meditación?

R: No exactamente. La idea no es caer en una relajación total. Estirarte y dirigir es una actividad que requiere tu alerta y participación para estimular una redistribución del tono muscular.

P: ¿Estirado así, puedo escuchar la radio, mirar la TV o leer?

R: Escuchar la radio es posible. Ver la TV y leer distrae demasiado y favorece la fijación de los ojos, el cuello y en una posición rígida.



LAURA MARTÍNEZ MARTÍNEZ

TÈCNICA ALEXANDER
cos, ment i moviment