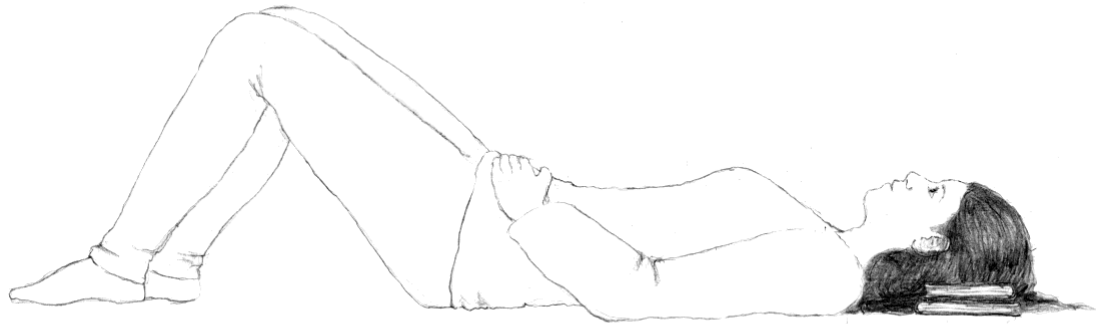


# REPÓS CONSTRUCTIU



És una pràctica que estimula els canvis que vol promoure la Tècnica Alexander.  
Fer aquest procediment diàriament és beneficiós per l'organisme.  
Ofereix activar la propiocepció i recuperar l'espai intervertebral comprimit.

És una bona manera de reposar, reorganitzar i recordar d'estar en contacte amb el nostre cos de manera conscient.

## Sobre la posició

Buscar un espai on poder-se estirar de manera còmode, preferentment sobre el terra amb una màrfega o alfombra. Doblegarem els genolls i situarem els peus el més prop del cos de manera còmode, separats a l'amplada de la pelvis, que ens permeti equilibrar les cames amb el mínim esforç possible. Els genolls indicaran cap al sostre.

Agafarem alguns llibres de tapa tova per situar-los sota el cap, que quedarà recolzat sobre aquests, en la zona occipital i no al coll. La quantitat de llibres varia en cada persona, fins hi tot aquesta, pot necessitar un gruix diferent en moments diferents. Aquest fet depèn de diversos factors, com la longitud del coll, el tamany del cap o la curvatura de la columna vertebral. El més important a tenir en compte és que el cap no estigui inclinat cap enrera (la barbata més alta que el front), això succeeix si tenim pocs llibres o bé masses, que llavors la barbata pressionarà cap a la gola de manera incòmode. Una alçada òptima entre aquests dos punts ens permetrà que els múscles del coll es puguin relaxar. La quantitat de llibres no és un objectiu en si mateix. Els braços estaran doblegats de manera que el colze descansarà a terra i el palmell de la mà estarà sobre l'abdomen.

## Punts de recolzament, on repartir el pes

Permetrem que el pes del cos es pugui repartir en els següents punts de contacte amb el terra:

- Els peus: als talons, a la base dels dits gros i petit, com un tríode.
- La part posterior de la pelvis, una mica sota la cintura.
- Els omòplats i els colzes.
- La part posterior del cap.

## Direccions

Ara estàs preparat per treballar en les teves direccions (una combinació entre pensar, desitjar que alguna cosa succeeixi i deixar d'interferir. És a dir, deixar anar les tensions que ho impedeixen, per a que pugui succeir).

- Volem que els múscles del coll estiguin lliures de tensió per poder funcionar de manera òptima, d'aquesta manera el cap tendeixi a allunyar-se de les espatlles en una direcció que descriurem com a "endavant enfora". La tendència "cap endavant" és necessària ja que els múscles que acostumen a estar més tensos, són els que estiren la part posterior del cap.
- És important que el cap pugui anar cap aquesta direcció ja que alhora, dóna lloc a un allargament de tota la columna vertebral. Al créixer la columna, tota l'esquena entrarà més en contacte amb el terra, permetent que el tronc s'expangui en totes les direccions.
- Permetre que els genolls dirigeixin cap al sostre, així generant l'allargament entre les articulacions de la pelvis i els genolls, i entre les articulacions dels turmells i genolls. Vol dir que permetem treure tensió als múscles de les cames i dels bessons.
- Finalment, pensarem que totes aquestes direccions fluïran en un moviment expansiu que Alexander va descriure com:

*Si deixem el coll lliure per permetre que el cap vagi endavant i amunt, de manera que el tronc s'allargui i s'engampli, i que els genolls s'allunyin cap al sostre.*

## En resum

Si permetem ser sostinguts per la gravetat i afloxem les tensions innecessàries, el cos es pot expandir en totes les direccions, de manera tridimensional.

Recordem que el deixar anar no requereix esforç, però sí presència, atenció, observació i temps.

Pensar que el cos es pot estendre en totes les direccions que hem descrit, permet que els múscles puguin funcionar de manera elàstica (ni flàccids ni massa tensos). Els òrgans tenen espai.

La respiració estarà lliure i es podrà adaptar a la necessitat de cada moment. Recorda que el moviment de la caixa toràcica és un bon indicador del grau de tensió de l'organisme.

## Preguntes

*P: Quina és la freqüència en la que hauria d'estirar-me d'aquesta manera i per quanta estona?*

R: Es recomana de fer-ho almenys un cop al dia. Un mínim de deu minuts i no més de vint, per evitar la somnolència i el col.lapse.

*P: Puc estirar-me així al llit, o al sofà?*

R: No amb la mateix eficàcia. Una superfície dura demana una millor resposta del cos que no pas una de tova.

*P: Com puc evitar adormir-me o que el cap se'n vagi a pensar en altres coses?*

R: Si t'adones de que has estat pensant en una altre cosa, no siguis massa sever amb tú mateix, simplement porta l'atenció de nou al teu entorn, als punts de recolzament del teu cos i a pensar en les direccions novament. Si et quedes adormit constantment potser necessites dormir i descansar més en el teu ritme de vida.

*P: Sembla que això s'assembla a la relaxació de ioga o als exercicis de meditació?*

R: No exactament. La idea no és caure en una relaxació total. Estirar-te i dirigir és una activitat que requereix la teva alerta i participació per estimular una redistribució del to muscular.

*P: Estirat així, puc escoltar la radio, mirar la TV o llegir?*

R: Escoltar la radio és possible. Veure la TV i llegir distreu massa i afavoreix la fixació dels ulls, el coll i el cap en una posició rígida.



**LAURA MARTÍNEZ MARTÍNEZ**

TÈCNICA ALEXANDER  
cos, ment i moviment