



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY

 Facultad de  
Psicología  
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

**Universidad de la República | Facultad de Psicología.**

*Trabajo Final de Grado.*

## **Pensar con el cuerpo.**

*Posibles aportes de la Técnica Alexander en el trabajo  
clínico.*

**Estudiante:** *Gimena Fagúndez  
Borreani.*

**Tutor:** *Andres Granese.*

**Revisor:** *Natalia Laino*

**Montevideo - Uruguay**

*Abril 2022*

## Índice.

<b>Agradecimientos.</b>	<b>3</b>
<b>Introducción.</b>	<b>4</b>
<b>Trayectoria académica de quien escribe este trabajo.</b>	<b>5</b>
<b>Objetivos del trabajo.</b>	<b>7</b>
<b>Decisiones metodológicas.</b>	<b>8</b>
<b>Historia de la Técnica Alexander y su creador.</b>	<b>10</b>
<b>Estado actual de la técnica y su relación con el mundo académico.</b>	<b>17</b>
<b>Aportes de la Técnica Alexande en psicología.</b>	<b>23</b>
<b>Conclusiones.</b>	<b>26</b>
<b>Referencias Bibliográficas.</b>	<b>29</b>

## **Agradecimientos.**

Especial a mamá, por habituarme a pensar que creer es poder, sin ese logan como estandarte, nada de esto hubiera sido posible. Su amor incondicional, su gracia maternal me impulsaron a la libertad.

A la red familiar por sostenerme brindando aliento, fe y esperanza.

A los amigos, por las charlas impensadas, por la escucha receptiva.

A cada escuela y profesor de Técnica Alexander por responder dedicadamente al llamado de colaboración, contribuyendo con material valioso.

Andres Granesse, quien me recibió con calma y dispuso de sí a la creación de este trabajo, guiándome desde la libertad en el descubrimiento de posibles.

Belkis Fela, que a través de su dispositivo "Bailando con Bioenergética" dejó en evidencia que existen muchos modos y muchas formas de hacer psicología para sanar con amor y por amor.

A mi fiel compañera perruna "Presentina" que acompañó todo el proceso.

A la luna y las estrellas, por existir en las noches donde calma era todo lo que necesitaba. A los atardeceres en el mar, por desanudar mis ideas. A las ruedas, por transportarme al mundo de las sensaciones. A cada libro, que en su paso dejó semillas. A la vida, por permitirme existir.

Cristián Bravo por aportar claridad al desarrollo metodológico de este trabajo.

Abuela Rosa por transmitirme desde la niñez consciencia de la lucha femenina, enseñándome la importancia del dedicarse, insistir y resistir por aquello que se desea.

A cada persona que me alimentó con amor, sosteniéndome durante este proceso de creación.

A la comunidad danzante y cada profesor maestro.

**Gracias.**

## Introducción.

El presente trabajo se ha desarrollado con el interés en presentar la técnica de reeducación postural "Alexander" y los posibles aportes para la práctica clínica en psicología.

La Técnica Alexander trabaja con los comportamientos psicofísicos habituales por medio de las posturas corporales. Se trata de "(...) un método de reeducación, un modo de redescubrir la gracia natural de movimiento que es inherente a cada uno de nosotros". (Brennan 1992, p.20).

La forma habitual en la que organizamos nuestro movimiento puede ser la causa de tensiones que provocan enfermedades y dolores. Desde la potencia que se despliega en el estudio y la observación de los movimientos expresados en nuestras posturas habituales, entendemos que dialogar con Técnica Alexander desde la psicología, habilita a la expansión de nuevas formas en el trabajo clínico terapéutico.

Comenzaremos el diálogo desde el concepto de Unidad Psicofísica propuesto por la técnica. Este concepto nos permite entender lo humano como una unidad organizada de forma interconectada, donde el movimiento de una parte repercute en la organización total. Desde esta concepción, será de igual valor el abordaje y/o intervención desde un componente físico o psíquico, ya que cualquiera de los dos afectará a la totalidad.

Comenzaremos conociendo el recorrido académico de quien escribe este trabajo con el fin de acercarnos a la historia y proceso por el que ha transitado la idea que gestó este ensayo.

Por otra parte, para conocer la técnica, tomaremos contacto con la historia del autor y los sucesos que hicieron a la construcción de su teoría.

Transitaremos por los diferentes diálogos que se han establecido a lo largo de los años entre los postulados de Alexander y el mundo académico; al tiempo que tomaremos contacto con el estado actual de la técnica por medio de las instituciones que sostienen e impulsan estos conocimientos.

Por último y no menos importante, expondremos en forma breve las concepciones que hacen a la técnica y su forma de trabajo, concluyendo en las posibles relaciones entre Técnica Alexander y el trabajo clínico en psicología.

## **Trayectoria académica de quien escribe este trabajo.**

Comencé la formación como psicóloga en el año 2013, siendo parte de la generación inaugural del nuevo Plan de Estudios. Tras experimentar un desencuentro muy angustioso con el psicoanálisis, en el año 2015 inició el recorrido académico que da cuenta de este trabajo final de grado.

Desde la inquietante curiosidad en aquellos lugares que puede ocupar el cuerpo en el trabajo clínico, me dispuse a investigar corrientes psicológicas que hacen uso del cuerpo en la intervención clínica.

En esta búsqueda se inicia el recorrido académico (a partir de las materias optativas que ofrecía Facultad de Psicología en aquel momento) desde un enfoque corporal. Así es que llego al Psicodrama, la Bioenergética, la visión Psicósomática Psicoanalítica y la filosofía Esquizoanalista propuesta por Deleuze y Guattari.

Las clases vivenciales de Psicodrama y Bioenergética me permitieron experimentar aprendizajes desde la práctica física y corporal sobre mi integridad. De pie, en movimiento, con voz y en acción, en contacto con otros.

Elijiendo la Bioenergética como formación, en el año 2016 me dedico al estudio en profundidad de sus bases y formas de trabajo, complementando el proceso con terapia individual y grupal de enfoque bioenergético. Esta formación consolidó la idea que venía gestándose respecto a la potencia del trabajo corporal en lo clínico.

Con la certeza de que el movimiento de un cuerpo con intención y dirección tiene potencia en la intervención de nuestra salud, desorientada tras el desencuentro constante con las corrientes psicológicas y sus respectivos modos de trabajo, comprendí la necesidad de ampliar la concepción de lo corporal por medio de otras disciplinas académicas.

Con la filosofía Esquizoanalista como guía, derivé en el estudio académico/artístico del cuerpo. En el año 2018 cursé un taller de Danza Contemporánea ofrecido por Bienestar Universitario en casa Inju a cargo de la docente Carolina Silveira<sup>1</sup>. En una de sus clases, tras practicar el movimiento espiralado de rolar sobre el piso (movimiento que es natural/convergente a nuestra anatomía dado que los músculos se conectan a los huesos en forma espiralada), la mayoría de los practicantes nos encontramos con una enorme dificultad al intentar hacerlo; al decir de la docente, esta dificultad tenía que ver con nuestro

---

<sup>1</sup> Bailarina, docente (de: sensibilización corporal, Contact Improvisation y técnica en Danza Contemporánea), coreógrafa, periodista e investigadora.

hábito de estar erguidos y movernos ante la vida desde una forma erecta. En aquel momento experimenté a nivel de sensación dos cosas:

Por un lado, sentí en el movimiento de mi cuerpo lo planteado por Foucault en su libro *Vigilar y Castigar*, al hacer mención sobre el disciplinamiento de nuestros cuerpos por medio de los hábitos impartidos en las instituciones. Me pregunté de inmediato si la dificultad en rolar tenía que ver con la imposibilidad del libre movimiento de un Cuerpo Dócil<sup>2</sup>.

Por otra parte, percibí una relación entre la dureza de mis movimientos con la dureza de mis pensamientos. Entendí que una sostiene a la otra. No podría ser mi movimiento más fluido sin transformar aquellas creencias rígidas del pensamiento y viceversa.

Me pregunté ¿Cómo es posible que un movimiento natural y en consonancia a nuestra fisionomía se pueda sentir tan tensionado y forzado?

Comprendí que el estudio del cuerpo desde las disciplinas artísticas, en especial la danza, sería un buen camino para construir esta problemática en el campo de la psicología clínica.

Desde el desafío de la inexperiencia y lejanía en el campo de la Danza, movida por el deseo de encontrar nuevas concepciones sobre el cuerpo, con el foco de atención en la importancia de los movimientos habituales (disciplinamiento del que habla Foucault) cursé en Facultad de Bellas Artes, las materias correspondientes al eje de formación: estudios del cuerpo ofrecido por la Licenciatura en Danza Contemporánea.

Esta formación comenzó a inundar mi caja de herramientas para la investigación corporal, al tiempo que amplió las concepciones de sujeto que se venían desarrollando desde la Psicología, aconteciendo un encuentro al tomar clases de Técnica Alexander. La concepción de sujeto que brinda esta técnica, a mi experiencia posibilita un diálogo con la Psicología aportando una forma de intervención en salud integral.

---

<sup>2</sup> "Es dócil un cuerpo que puede ser sometido, que puede ser utilizado, que puede ser transformado y perfeccionado." (Foucault, 1975, p.141). A partir del siglo XVIII, estos esquemas de docilidad desarrollaron una escala de control al nivel de la mecánica: movimientos, gestos, actitudes, rapidez. (Foucault, 1975).

## Objetivos del trabajo.

El **objetivo General** para este trabajo, es :

- **Pensar los posibles aportes** de la Técnica Alexander en el campo de la psicología clínica.

Para ello,

- Estudiaremos el desarrollo histórico de la técnica y su creador.
- Ahondaremos en la relación de la Técnica Alexander con la academia.

La pregunta que guía este trabajo es: ¿En qué aspectos la Técnica Alexander puede ser un aporte para el trabajo en la clínica psicológica?

## Decisiones metodológicas.

Para la realización de este trabajo se utilizaron los cuatro libros escritos por él creador de la técnica.

El autor desarrolla en estos los principios y conceptos que hacen a su teoría, al tiempo que da cuenta de la concepción de sujeto que propone, sosteniendo ésta desde la exposición de casos trabajados. Este movimiento entre concepto y experiencia vivencial aparece en todas sus obras. El autor en todo momento juega con la comprensión de sus postulados a través del trabajo de reeducación postural con sus alumnos, buscando hacer tangible los conocimientos desarrollados.

Cada uno de sus libros es introducido por figuras académicas importantes y reconocidas de la época que tras conocer y/o experimentar la técnica respaldan sus aportes justificando el valor de estos descubrimientos.

El primer libro, titulado *La Herencia Suprema del Hombre*, fue publicado en el año 1910. Alexander lo escribe tras la necesidad de dejar registro de su trabajo dado el aumento repentino y exponencial en la demanda de la técnica. En este libro, el autor da cuenta de la importancia de sus descubrimientos indicando, tal como lo titula, que esta técnica nos aproxima a la herencia suprema del Hombre: el control consciente sobre la organización de nuestros movimientos.

Despliega, también allí, su idea de que la evolución del hombre se vio afectada por el desarrollo inmediato de la civilización. Este cambio provocó un estímulo constante de lo mental, estrechando como consecuencia la relación con nuestras capacidades corporales. Así es como el instinto se desvirtúa.

El libro transcurre desde una fuerte argumentación de los beneficios que esta técnica guarda para la evolución del hombre, aproximándonos a un actuar y conducción ante la vida consciente. Tal como lo plantea el propio Alexander, quien en el momento en que escribe este libro no tenía elaboraciones teóricas de su trabajo, lo que había desarrollado de forma práctica, de igual forma se había expandido.

Será en su segundo libro, publicado en el 1923, titulado *El Control Consciente y Constructivo del Hombre*, que Alexander expone algunas concepciones de la técnica; ya para 1932 publica el tercer libro llamado *El Uso de Sí Mismo*; en este libro expone por vez

primera como inició y desarrolló su investigación al tiempo que da cuenta de los conceptos más básicos de la teoría.

Para el año 1941, Alexander ya había realizado un recorrido importante de su trabajo, no solo en cuanto a la experiencia sino, también, en la producción escrita de sus descubrimientos. En ese año publica *La Constante Universal de la Vida*, donde desarrolla la idea de que el modo en que nos usamos a nosotros mismos es una constante en cada una de nuestras acciones.

Para la construcción de este trabajo, se utilizaron además dos libros escritos por personas que experimentaron la técnica y se dedicaron a su estudio y difusión. Ambos libros tienen la similitud de validar la técnica por su potencia de intervención al tiempo que hacen referencia a las infinitas aplicaciones en el campo de la salud. En estos libros aparece una concepción novedosa donde se relaciona el trabajo corporal con la mejoría de conductas que impactan a nivel de la convivencia social; son un intento, por tanto, de ampliar el campo de la Técnica Alexander a nuevas experiencias de carácter social.

Estos libros son, *El Cuerpo Recobrado* escrito por Michael Gelb, el cual fue fundamental en la extracción de datos biográficos de Alexander, al tiempo que el libro *Manual de la Técnica Alexander*, escrito por Richard Brennan, fue de referencia al entendimiento de los conceptos y funcionamiento de la técnica.

Para ahondar en el estado actual de esta concepción y su relación con lo académico se utilizó la comunicación personal vía e-mail con Escuelas de Técnica Alexander radicadas en España, Argentina y Uruguay.

## Historia de la Técnica Alexander y su creador.

En este apartado haremos un recorrido por la historia de la técnica y su creador Frederick Matthias Alexander, al tiempo que conoceremos las concepciones que hacen a su teoría.

Utilizaremos para ello, el libro de Michael Gelb, americano licenciado en Psicología y Filosofía, con maestría en reeducación psicofísica y profesor de técnica Alexander (TA)<sup>3</sup>.

También nos serviremos de la exposición que hace el propio Alexander sobre el inicio de su investigación y el desarrollo de sus descubrimientos en el libro *El Uso de Sí Mismo*.

Además utilizaremos como referencia el libro *El Manual de la Técnica Alexander* escrito por Richard Brennan. Director de la escuela de formadores de TA en Irlanda, Inglaterra. Con más de 25 años de experiencia como profesor, se destaca como reconocido conferencista impartiendo charlas tanto en Europa como en los Estados Unidos.

Gelb (1981) presenta a Alexander como un artista escénico de la década del 1900, nacido el 20 de enero de 1869 en Wynyard, una ciudad pequeña de Tasmania- Australia, siendo el mayor de ocho hermanos. Su infancia estuvo acompañada de graves enfermedades respiratorias, producto de ello, recibió educación en su casa con el profesor del pueblo.

Su tiempo libre fue utilizado para acompañar a su padre John, quien trabajaba en el cuidado de caballos. Desde muy pequeño practicó el adiestramiento equino, destacándose por su gran capacidad de fina observación y tacto. Capacidades que le permitieron iniciar el desarrollo posterior de la técnica.

En sus primeros años mostró gran pasión por la poesía recitando poemas de Shakespeare. A sus 17 años necesitó trasladarse a la población minera de Mount Bischoff por cuestiones financieras, época en la cual inicia sus estudios en distintas áreas de forma autodidacta: "Durante el día hacía distintos trabajos y por las noches estudiaba música y arte dramático, y aprendía por su cuenta a tocar el violín." (Gelb, 1981, p.9).

Tras ahorrar dinero Alexander se mudó a Melbourne donde organizó su propia compañía teatral. Tras comenzar a exhibirse en escenarios, Alexander gana rápidamente

---

<sup>3</sup>A partir de este momento nos referiremos a la Técnica Alexander con las iniciales TA.

reconocimiento, padeciendo al momento de mayor éxito una ronquera crónica que no le permitía terminar las funciones. Junto a la pérdida de voz, una de sus preocupaciones era el hecho de jadear y sorber aire al respirar, algo que era tan habitual en los declamadores y que en él no estaba presente.

Visitó varios médicos y siguió los tratamientos recomendados, sin embargo las complicaciones en su voz aparecían cada vez que se presentaba en un escenario.

El punto de inflexión para Alexander fue la aceptación de una obra importante para la cual se preparó siguiendo estrictamente el tratamiento indicado por su médico, sin embargo a mitad del recital comienza a perder la voz, llegando al final ya casi sin ella.

Al día siguiente, Alexander ve a su médico tratante para proponerle lo que fue su primera hipótesis de investigación. Notó que la pérdida de voz aparecía solamente al momento de declamar, creía entonces que su ronquera estaba asociada a algo de lo que él hacía en ese momento. Su médico tratante estuvo de acuerdo en ello. (Alexander, 1932).

De este modo, inicia una investigación de auto-observación. Para el trabajo se sirvió de espejos que le permitían ver su cuerpo completo al momento de declamar, advirtió cosas que hacía al declamar y que, en cambio, no las hacía al hablar.

Llamaron su atención tres cosas que se vio hacer: El echar la cabeza hacia atrás, deprimir la laringe y sorber aire por la boca. Además advierte que éstas tendencias también se encontraban en él al momento de hablar de manera menos acentuada.

Alexander tenía la convicción de que si evitaba estas tres tendencias al momento de declamar su ronquera desaparecería. Sin saber por dónde comenzar, se dispone a simplemente seguir experimentando frente al espejo, observando sus posturas corporales y cada movimiento realizado al hacer uso de su voz.

Luego de algunos meses, descubre que la única tendencia que le era posible modificar (a través de su voluntad) era la de echar la cabeza hacia atrás, cuando lo hacía la succión de aire cambiaba al igual que la depresión en la laringe. (Alexander, 1932).

Por otra parte, sus observaciones le demostraron que "(...) cualquier uso de la cabeza y cuello que llevara asociado una depresión de la laringe iba también asociado a una tendencia en levantar el pecho y acortar la estatura." (Alexander, 1932, p.12).

A este descubrimiento fue a lo que llamó "Control Primario" y marcó la primera fase importante de su investigación. El concepto refiere a la relación dinámica existente entre la

cabeza, el cuello y la espalda. Para que esta relación sea saludable debe ser de libertad y no de posición porque “Cuando esta relación se ve perturbada, debido a una excesiva tensión muscular, pueden alterarse todos los demás reflejos en el cuerpo.”(Brennan, 1992, p.33).

Resultado de varios meses de trabajo, Alexander entiende las relaciones posturales (del Control Primario) que le permiten un correcto funcionamiento de sus órganos vocales. Decide entonces combinar dos acciones en forma simultánea, declamar (hacer) al tiempo que mantiene (previene) las posturas corporales adecuadas para la función vocal.

No dudó ni un segundo de su capacidad para hacerlo, sin embargo se encontró con que “(...) aunque ahora podía llevar la cabeza hacia delante-arriba y ensanchar la espalda como actos en sí mismos, no podía mantener estas condiciones al hablar o declamar.” (Alexander, 1932, p.13).

Rápidamente advierte que aun teniendo en mente los movimientos necesarios para alargar la estatura, “(...) estaba haciendo lo contrario de lo que creía y había decidido que debía hacer” (Alexander, 1932, p.13).

Ello marcó la segunda etapa de su investigación. Llamó a este descubrimiento “Sensación Engañosa”. A través de él “Alexander descubrió que el mal uso habitual afectaba a la fiabilidad de su sentido cinestésico y, lo más sorprendente de todo, que sus sensaciones con respecto a la «corrección de la acción» no eran fidedignas.(Gelb, 1987, p.56).

La información distorsionada por el hábito, además de impedirle llevar a cabo las posturas corporales que tenía en mente, le transmitían la sensación de ser incorrectas, aun siendo posturas favorables a su organización.

El objetivo de investigación cambia, a partir de este momento Alexander comienza a estudiar los motivos por los cuales la acción (su hacer) era distinta a las direcciones que tenía en mente. Este giro le permitió desarrollar los conceptos que dan sustento a su teoría. Mientras que, de forma simultánea perfeccionó un método de intervención en salud.

Entiende Alexander (1932), que las posturas corporales habituales son movimientos instintivos no razonados que se activan al momento de accionar (hacer). En base a ello elabora los principios de “Inhibición” y “Dirección Consciente” con el fin de lograr una respuesta satisfactoria (razonada,consciente) al estímulo de usar su voz.

El principio de Inhibición, propone inhibir toda reacción inmediata al acto de hacer. Inhibir en Técnica Alexander es la acción de **no hacer**. Se trata de una **decisión**, una negación consciente a responder de forma estereotipada. (Gelb, 1987).

Este principio permite, por un lado, tener consciencia sobre la habitualidad en nuestro Uso, al tiempo que abre espacio a la exploración de nuevas configuraciones (proyecciones) de nuestro hacer. (Alexander, 1932).

El principio de Dirección Consciente refiere a la capacidad de poner dirección a nuestra atención. Alexander descubre que **pensar** una dirección, como por ejemplo llevar la cabeza hacia delante-arriba, a nivel de sensación se vuelve una **acción**.

Tanto el principio de Inhibición como el principio de Dirección Consciente son pensados en TA como **capacidades intelectuales**, que al igual de las demás capacidades humanas pueden ser entrenadas.

Estas concepciones cobran sentido, al entender el humano como una Unidad Psicofísica. Alexander utiliza este término para referir a los procesos psicofísicos que nos componen y hacen a la unidad. Para la Técnica Alexander no hay semejanzas, comparaciones o representantes entre una “enfermedad física” y un conflicto “mental” ya que son uno en sí. (Alexander, 1932).

Alexander encontró la unidad como organización, descubre que todo hacer refleja **el modo** de Uso habitual de la unidad. La forma (de mayor componente físico) en la que nos acercamos a un objeto o la manera (de mayor componente psíquico) en la que resolvemos una situación, reflejan **un mismo modo**. Ese modo diría Alexander, es **uno** y a ello llamó “El Uso de Sí Mismo”.

Con el término “Uso” Alexander hace referencia a un sentido amplio y global en referencia al funcionamiento del organismo en general. Dirá que, “(...)el uso de cualquier parte concreta, como un brazo o una pierna, supone de necesidad poner en acción los diferentes mecanismos psicofísicos del organismo, siendo esta actividad orquestada lo que posibilita el uso de una parte concreta.” (Alexander, 1932).

Esta perspectiva de sujeto, con un **modo** de uso que se refleja en todo hacer (ya sea de orden físico o psíquico), es lo que hace posible ver cualquier desajuste de la Unidad Psicofísica a través de las posturas habituales.

Desde estas concepciones Alexander trató su disfuncionalidad vocal. Como resultado de la práctica todo su cuerpo se vio fortalecido, aumentó su agilidad y gracia al movimiento, al tiempo que sus dificultades respiratorias desaparecieron. (Gelb, 1987).

Los artistas escénicos se interesaron en la técnica tras ver el excelente resultado en Alexander, conociendo los diversos y fracasados tratamientos que había intentado en busca de recuperar su voz.

A medida que los artistas trataban incontables y diversas dolencias, los médicos locales se interesaron por la técnica recomendando el trabajo de Alexander a aquellos pacientes cuyos métodos de tratamientos ofrecidos por la medicina tradicional no le eran beneficiosos. La demanda de estos pacientes superaron rápidamente el número de alumnos que procedían del teatro.

Cada persona que tomaba clase de la técnica tenía mejoras significativas en su estado de salud, prontamente la técnica ganaba éxito volviéndose Alexander un referente para el tratamiento de enfermedades a las que igual que su ronquera, la medicina tradicional no ofrecía aporte suficiente.

Alexander, no esperaba ni tenía en mente dar clases de la técnica, por lo que los primeros años que dio clases, contaba simplemente con las vivencias de su propia investigación desde donde compartía su experiencia y conocimiento.

En 1899 se trasladó a Sidney donde nuevamente se encontró lleno de trabajo. La profesión médica mantenía ciertas reservas respecto a sus descubrimientos. Allí conoce al célebre cirujano J. W. Steward McKay quien le advirtió: “«Si sus enseñanzas están bien fundadas, le haré triunfar. Si no, le hundiré.»” (Gelb, 1987, p.15).

Tras conocer su trabajo, Steward McKay le impulsa a trasladarse a Londres, sabiendo que allí la técnica obtendría el reconocimiento que merecía.

### **Expansión de la técnica.**

En abril de 1904 Alexander viaja a Londres donde :

(...)su consulta creció rápidamente, y pronto llegó a ser conocido como «el protector del teatro de Londres». Muchos de los actores y actrices más celebrados de la época

tomaron clases con él, como Sir Henry Irving, Matheson Lang, Osear Asche, Lily Blayton y Viola y Beerbohm Tree. (Gelb. 1987, p.15).

Resultado de la amplia demanda en la técnica, Alexander le pide ayuda a su hermano Albert Radden para dar clases. Le enseñó la técnica en poco tiempo. Ambos mantenían largas charlas ajustando y modificando la técnica de manera progresiva.

A nivel teórico de manera inicial fue dejando registros en su diario íntimo. Las primeras publicaciones que hizo Alexander en relación a sus descubrimientos fueron entre 1906-1908, por medio de folletos y artículos con breves aportaciones sobre la importancia de la técnica.

Tras el estallido de la Primera Guerra Mundial la cantidad de alumnos que tomaban clases comenzó a disminuir, por lo que Alexander decide trasladarse a Estados Unidos para no perder la habilidad y comprensión que tan laboriosamente había alcanzado. Gelb (1987) cuenta que:

En Nueva York solamente conocía a dos personas, pero a las pocas semanas tenía otra vez una numerosísima consulta, gracias a las recomendaciones personales. Durante los diez años siguientes repartió su tiempo entre los Estados Unidos y Gran Bretaña, pasando medio año en cada país, (p.p. 16,17).

Fue entre las dos guerras mundiales que el trabajo de Alexander alcanzó mayor difusión y reconocimiento. “Además de sus numerosos alumnos, contaba también con partidarios influyentes, como William Temple, el Arzobispo de Canterbury, Sir Stafford Cripps, Esther Lawrence, del Instituto Froebel, George Bernard Shaw y Aldous Huxley.” (Gelb, 1987).

Alexander estaba convencido que la educación era la base de la evolución social por lo que en 1924 fundó en su casa de estudio en Londres una escuela. Lugar donde mezclaba la educación formal con sus principios, buscando transformar los procesos de aprendizaje de los niños que allí asistían.

En cuanto a la difusión de la técnica como conocimiento, Alexander entendía qué aquellas personas “(...)que quisieran dedicarse a enseñar su trabajo tenían que estar preparados para aplicar los principios y procedimientos de la técnica a su propio Uso en las actividades cotidianas antes de intentar enseñar a otros a hacer lo mismo.” (Gelb, 1987, p.18).

De allí la importancia en que la formación en Técnica Alexander sea desde la práctica diaria de sus principios.

Será en 1930 cuando se inaugura un curso de preparación de Profesores, con una duración de 3 años. Lo que contribuyó a esta decisión, fue la pronta recuperación de su hermano Albert quien padeció un accidente equino lesionando gravemente su columna vertebral. Tras el diagnóstico de no volver andar, pasó su convalecencia tendido practicando los principios de "Inhibición" y "Dirección Consciente". Luego de dieciocho meses se había recuperado y volvió a enseñar la técnica. (Gelb, 1987).

El logro de Alexander es inmenso y de igual tamaño fue su preocupación por el cuidado de la técnica y la forma en la que sus principios serían difundidos.

La cantidad de profesores que formó Alexander fue muy pequeña y "Sólo a partir del decenio de 1970 empezó a haber un número sustancial de profesores plenamente calificados y dedicados a la práctica profesional, lo que ha permitido que el público en general comience a estar más familiarizado con la técnica." (Gelb, 1987, p.21).

## **Estado actual de la técnica y su relación con el mundo académico.**

Comenzaremos este apartado realizando un recorrido sobre el modo en que se ha difundido a lo largo de los años la Técnica Alexander, su organización estructural de cuidados y los ámbitos en los que se desarrolla. Esta información ha sido recolectada a través de la comunicación personal vía e-mail con las Escuelas y Profesores de Técnica Alexander.

Haremos alusión al artículo escrito por el profesor español Jose Castillo Vela formado en Londres y New York en Técnica Alexander. Publicó el trabajo en agosto del 2013 titulado *La Técnica Alexander, Los Académicos y La Ciencia*.

Por otra parte, tomaremos los aportes de Gelb para pensar en el carácter de Alexander y su repercusión en la difusión de sus descubrimientos.

Alexander constantemente era inspirado a que estableciera un sistema formal de enseñanza; sin embargo se rehusaba a hacerlo, no creía que existiera una demanda suficiente, al tiempo que le preocupaba el ser capaz de formar profesores de alto nivel. (Gelb, 1987).

Actualmente las organizaciones encargadas en difundir estos conocimientos son las llamadas "Escuelas de Técnica Alexander". Dichas organizaciones, cumplen un cuidado riguroso en relación a los valores propuestos por su fundador. Existe desde el año 1958 la sociedad de Profesores de Técnica Alexander STAT (Society of Teachers of AT) fundada en Reino Unido por profesores formados por el mismo Alexander.

Esta sociedad, se encarga de regular las instituciones que difunden la técnica en todo el mundo; realizan este trabajo en conjunto a la ATAS (Alexander Technique Affiliated Societies) organización internacional (compuesta por diecinueve asociaciones nacionales de Profesores de TA) que reconocen las cualificaciones profesionales de los colegas que acuerdan mantener el estándar tanto al entrenamiento como conducta profesional. Estas diecinueve asociaciones son las únicas organizaciones encargadas de supervisar los estándares de formación de profesores de TA. manteniendo un estatuto regulado.

Ambas sociedades son importantes ya que su trabajo garantiza los estándares de formación de las escuelas, de acuerdo a los parámetros con que Alexander formó a la primera generación de profesores.

En lo que respecta a nuestro país, la técnica llega a Uruguay a través de la bailarina y psicóloga Mariana Di Paula, al volver de Holanda en 1997. Desde ese momento comenzó a dar clases y talleres con profesores y profesoras invitado/as.

Fue en marzo del 2009 cuando abrió la Escuela junto a una Maestra inglesa que visitó nuestro país por un tiempo prolongado como colaboradora de la fundación Escuela Uruguaya de Técnica Alexander.

En cuanto al desarrollo de este conocimiento en las instituciones educativas, Técnica Alexander está presente en la formación académica/artística tanto de músicos como de artes escénicas, aportando a la formación profesional desde el cuidado en el Uso de Sí Mismo de forma consciente, lo que contribuye a la prevención del riesgo laboral en el desarrollo profesional.

Si bien Técnica Alexander se encuentra como curso en diversas universidades de arte en varios países de Europa y América (norte y sur), no se encuentra como formación en sí misma dentro del mundo universitario.

En cuanto a la difusión de este conocimiento, además de las escuelas de Técnica Alexander, existe actualmente un grupo de investigación formado por Profesores de TA de distintos países que tiene como fin mejorar la comprensión científica de la técnica, sus principios, prácticas y beneficios.

Para ello, el grupo creó un sitio web donde comparten los resultados de estudio de casos<sup>4</sup> tras la aplicación de TA. La información allí disponible es accesible a todo público interesado en estudios referentes a mente y cuerpo. Ofrecen dos tipos de estudios; por un lado, los que evalúan los beneficios de la técnica en la salud, y por otra parte, los estudios que exploran cómo podría llegar a funcionar la técnica en casos hipotéticos.

Si bien la creación y difusión de Técnica Alexander se ha expandido por fuera de las instituciones académicas, han sido varias las personas que se han dedicado a su estudio para establecer un vínculo entre los conocimientos que propone la técnica y el mundo académico.

Castillo (2013) indica dos tipos de encuentro entre estos mundos. Por un lado, académicos que se interesaron en la técnica tras haberla experimentado y dedicaron luego sus estudios al respaldo de la técnica. Por otra parte el desarrollo coetáneo de

---

<sup>4</sup> Es un instrumento o método de investigación con origen en la investigación médica, psicológica y educativa, que se enfoca en un **caso** en específico de una sola persona o grupo, el cual es exclusivo y particular de esa persona o grupo.

investigaciones científicas que afirman los principios expuestos por Alexander; algunos de estos trabajos tuvieron la posibilidad de diálogo con el creador de la técnica y otros no.

En cuanto al estudio posterior de la técnica tras haberla experimentado, la primera persona en trazar este vínculo fue Jonh Dewey. psicólogo, filósofo y pedagogo, interesado en la educación y la sociedad civil. En 1915 se encuentra con Alexander a través de la técnica; en ese momento gozaba de gran reconocimiento y respeto en el mundo académico, sin embargo su salud estaba muy debilitada tanto a nivel físico como mental. Así es como llega a TA, experimentando no solo una notable mejora en su salud, sino que además,

(...) vio en la Técnica la materialización de algunas de las ideas que habían estado bullendo en su cabeza. La Técnica convertía en realidad sus convicciones sobre la unidad e integración cuerpo-mente, sus concepciones sobre la naturaleza humana y la conducta, el control de la inteligencia sobre el organismo. (Castillo, 2013, p. 2).

Desde entonces Dewey se convierte en uno de los defensores más activos de la técnica, no solo aparece introduciendo cada libro escrito por Alexander, insistiendo en la metodología rigurosa y de carácter científico, sino que además dedicó varias de sus obras al despliegue de las potencias que componen esta técnica, acentuando su poder de intervención social desde la educación. En lo que fue la vasta obra de Dewey, Alexander es referido en varios escritos.

Al igual que Dewey el psicólogo americano Frank Pierce Jones (1904-1975) tuvo la oportunidad de experimentar en primera persona beneficios en su salud tras tomar clases de la técnica con el hermano de Alexander, Albert Redden. Tras esta experiencia Pierce se encuentra con la necesidad de investigar y explicar qué es lo que sucede en este proceso.

Trabajó en laboratorios con fotografía estereoscópica<sup>5</sup> para mostrar los cambios de posición del cuerpo en relación al tono muscular y estímulo. Utilizó,

(...) fotografía de imagen múltiple, técnicas electromiográficas, fotografías de rayos X y otros recursos, ha demostrado que la modificación del equilibrio de la cabeza que se logra con la aplicación de la técnica Alexander favorece lo que él denomina el «sistema antigravitatorio» humano. (Gelb, 1987, p.p. 52, 53).

Es ésta la investigación más larga y profunda hasta el momento sobre TA. El trabajo se realizó en la universidad estadounidense de Tuf, Boston. Colaboraron dos alumnos, uno

---

<sup>5</sup> Técnica de recolección de información visual tridimensional.

de ellos psicólogo e investigador de fenómenos moto-sensoriales y el otro profesor de neurofisiología. (Castillo, 2013).

Este estudio se desarrolló en los años 70's, afirma los principios de TA midiendo exactamente lo que ocurre a nivel neuromuscular, mientras el profesor sugiere direcciones posturales a través de la utilización de sus manos.

En cuanto al campo de la medicina, podemos datar el inicio de la construcción del vínculo en 1936 cuando diecinueve médicos que habían experimentado la técnica publicaron una carta en la revista médica "British Medical Journal"<sup>6</sup> insistiendo en los beneficios que aporta la técnica tanto en la atención de enfermedades avanzadas, como en la prevención.

En esta misma carta, solicitan la investigación de los principios propuestos por la técnica para la inclusión de la misma en el plan de estudios de medicina. Si bien la solicitud publicada en la revista de Reino Unido no tuvo respuesta en aquel momento por parte de esta disciplina, académicos de otras ramas lo hicieron.

Desde la biología, el anatomista y antropólogo australiano Raymond Dart (1893-1988), tras tomar clases de la técnica beneficiando su salud, sigue trabajando por su lado con los postulados que la técnica propone. Como resultado crea una serie de artículos donde relaciona la TA con el proceso de adquisición de habilidades, el equilibrio, la buena pose, y el carácter psicosomático de la salud.

En esta misma rama, el filósofo anatomista George E. Coghill (1872-1941) tras encontrarse con Alexander en una edad avanzada, afirmó que la técnica era la confirmación de lo que él había estado trabajando durante toda su vida. (Castillo, 2013).

Coghill estaba interesado en el estudio de los patrones de movimiento y locomoción. Sus trabajos sustentan los principios propuesto por TA de, "Control Primario", "Uso de Sí" y "Guía-Control Consciente".

Siguiendo la rama de la biología, nos encontramos con el holandés Rudolf Magnus (1873-1927), quien estaba interesado en la neurociencia de la postura y los reflejos posturales.

Su trabajo se desarrolló en Alemania y Holanda, el fisiólogo nunca nombró nada sobre la TA y se cree que no hay posibilidades de que haya escuchado sobre ella. En

---

<sup>6</sup> Revista médica que realiza publicaciones semanalmente en el Reino Unido por la Asociación Médica Británica.

cambio Alexander sí supo de estos experimentos y se acercó a ellos para conocerlos. (Castillo, 2013).

Magnus confirmó a través de experimentos con animales que la relación cabeza, cuello y espalda influye determinantemente en lo que refiere a posición, actitud y movimiento de todo el cuerpo. Lo cual sustenta el concepto de "Control Primario" propuesto por Alexander.

Al igual que Rudolf Magnus el neurofisiólogo inglés Sir Charles Sherrington (1857-1952) no experimentó la técnica. Desarrolló su trabajo sobre el funcionamiento del sistema nervioso de los vertebrados, especialmente la forma en la que opera el sistema reflejo.

Su interés estaba puesto en la ciencia y educación en general. Sherrington tenía conocimiento del trabajo que venía desarrollando Alexander y llegaron a intercambiarse algunas cartas, valoró su trabajo nombrándolo en sus escritos y algunas conferencias.

La batería de estudios que desarrolló Sherrington dan luz a lo que en Técnica Alexander se hace. Estudió el papel del sistema nervioso al integrar el organismo como un todo, afirmando así el principio de "Unidad Psicofísica" propuesto por Alexander.

Se interesó por los procesos de inhibición y el fenómeno de propiocepción (la percepción que tenemos de nosotros mismos) siendo los resultados una confirmación de lo que Alexander elaboró como "Principio de Inhibición" y "Sensación Engañosa". (Castillo, 2013).

Además, se han estado desarrollando en los últimos años, múltiples investigaciones del tipo estudios clínicos, observando el antes y después del estado general de las personas tras cierta cantidad de clases de TA. También se han realizado estudios de "Grupo control" (que no recibe clases) y "Grupo experimental" (que si recibe clases de TA). Estos estudios fueron iniciados por el Dr. Wilfred Barlow, Reumatólogo del Guy Hospital de Londres y Profesor de TA.

Los vínculos que se han ido estableciendo entre Técnica Alexander y el mundo académico están relacionados a la medicina y biología respaldando la idea de que es importante poner atención a los movimientos habituales, ya que estos condicionan la salud a nivel de enfermedades de matiz físico.

Si bien son múltiples los académicos que contribuyen a la construcción del vínculo de esta técnica con la academia, no fue posible acceder a registros de estudios específicos de la relación de este saber con la psicología clínica.

Dado lo anterior, es que el presente trabajo, abre la posibilidad de seguir contribuyendo a esta relación.

## Aportes de la Técnica Alexande en psicología.

En este apartado pensaremos algunos aspectos en lo que la Técnica Alexander puede ser un aporte al trabajo clínico desde las concepciones que propone. Para ello desarrollaremos algunas partes del proceso en reeducación postural, que a mi experiencia, resaltan los posibles aportes al campo de trabajo clínico en psicología.

La técnica por medio del trabajo físico propone una reeducación postural que higieniza hábitos (adquiridos o heredados) perjudiciales a nuestra Salud. La herramienta principal de trabajo es la auto-observación meticulosa de las posturas corporales y los hábitos de movimiento.

La observación se realiza desde la práctica del principio de Inhibición. Responder al estímulo de entrar en acción desde la inhibición es dar una respuesta que al ser diferente a la habitual, permite notar las tensiones musculares, ideas y creencias que sostienen la forma **reactiva** del “Uso” habitual de sí.

En este aspecto la técnica podría ser un aporte a nivel psicológico en cuanto a la adquisición de una mayor conciencia sobre las ideas, que como organización sostienen un hábito. Desde el correlato entre cuerpo y psiquismo, el no hacer(inhibir) corporal conllevaría una actitud de autorreconocimiento desarmando lo estereotipado a nivel psicológico en el mismo proceso.

En este punto, cabe recordar que la concepción de sujeto para la Técnica Alexander es la de un sujeto compuesto de procesos psicofísicos, donde cualquier cambio que ocurra en un proceso repercutirá a nivel físico y psíquico.

En las clases de TA se busca que el alumno tenga una **experiencia** a nivel de sensación libre de tensiones innecesarias en el Control Primario (desde el entendido de que en las posturas habituales usualmente mantenemos tensiones que no son necesarias para la acción). Lo logra por medio de dos formas, utilizando las manos del profesor como guía de la postura corporal o practicando el principio de Dirección Consciente<sup>7</sup>.

Para esta segunda forma, el alumno debe pensar (dirigiendo su atención) en las direcciones de cabeza hacia delante-arriba y pelvis (que pesa) hacia abajo. Estas direcciones generan un alargamiento en la columna vertebral, liberando las tensiones innecesarias. La técnica juega con los opuestos pelvis hacia abajo, cabeza hacia

---

<sup>7</sup> “una dinámica interna: una suerte de pensamiento consciente que puede promover un alargamiento y ensanchamiento deseado” (Sociedad de Profesores de la Técnica Alexander 2003,9).

delante-arriba al momento de accionar (por ejemplo en el acto de sentarse), resultando esto en una nueva organización del movimiento.

La importancia en transmitir la experiencia sensorial de un Control Primario libre de tensiones radica en que se vuelve una referencia para el alumno en sus actividades cotidianas, colaborando ello en una sana relación (libre de tensiones) del Control Primario. Para ello es importante que la persona aprenda a **dejar de hacer** más que hacer.

La Técnica Alexander trabaja sobre el Control Primario con la intención de llegar a un equilibrio dinámico en la relación cabeza cuello espalda, lo hace sin saber en qué repercutirá (a nivel psíquico) el alivio de una tensión muscular, o la modificación del Control Primario. Los cambios del orden psíquico aparecerán como resultado del trabajo de reeducación postural, consensuando así un abordaje terapéutico integral de la Unidad Psicofísica.

Desde el postulado de Unidad Psicofísica como ser integral, todo trabajo que se realiza en el cuerpo producirá cambios también a nivel psicológico; de qué modo se da este correlato queda como horizonte de futuras investigaciones en nuestra disciplina.

En cuanto a este aspecto, Gelb (1981) dirá por ejemplo que la técnica no cura a una persona de depresión sino que le enseñara una manera de usarse a sí mismo que le impida seguir deprimiendo.

Por tanto, los principios de esta técnica podrían aportar al trabajo clínico la posibilidad de abordar las problemáticas subjetivas de forma integral, permitiéndole al cuerpo un lugar diferente al de la representación, siendo el objeto de estudio en sí mismo volviéndose un medio para la intervención clínica como lo es la palabra.

El modo en el que interviene la Técnica Alexander sobre el cuerpo, implica ampliar la conciencia del sí mismo resultado del reconocimiento corporal. El tomar contacto con esta información a nivel sensitivo nos invita a relacionarnos con el cuerpo de un modo diferente, pensándonos a nosotros mismos y nuestros devenires con y a través de él.

En la auto-observación propuesta en el trabajo de esta técnica lo sensitivo adquiere un lugar, la percepción de mi imagen cambia al pensar con el cuerpo en conjunto y como unidad. Esta mirada sobre sí, podría ser un aporte en el trabajo clínico desde el cambio psíquico que se produce en la forma de pensarse a sí mismo (sus relaciones, necesidades, etc).

La Técnica Alexander sostiene desde sus conocimientos la idea de que usualmente mantenemos tensiones musculares que no son necesarias al momento de ejecutar una acción, las mantenemos en forma no consciente. Por tanto, poder reconocer dichas tensiones no solo aumenta la conciencia del Uso que hacemos de nosotros mismos sino que además nos brinda la posibilidad de elegir cómo usarnos en la acción.

Desde el postulado de Uso que propone TA, el poder elegir la forma en la que hacemos Uso de nosotros mismos a nivel físico referirá también a la capacidad de elegir como usarnos a nivel psíquico; es decir, una conducta estereotipada como el pensamiento rígido, un modo repetido (defensivo, maniaco, agresivo, etc) de responder a determinadas situaciones, sucesos o emociones, podría entrar en interpelación a raíz del trabajo corporal.

En base a los descubrimientos desarrollados por Alexander, podemos pensar que cualquier desajuste de los mecanismos fisiológicos<sup>8</sup> en su organización, sostienen y son sostenidos por ideas, creencias, emociones y pensamientos. Por lo que, trabajar con los desajustes del funcionamiento a nivel fisiológico (desde el Control Primario) implicaría de forma implícita movilizar ideas, creencias, emociones y pensamientos.

Solemos pensarnos a nosotros mismos desde las características actitudinales, psíquicas o de formas físicas; poco conocemos sobre el modo en el que nos movemos y organizamos nuestro cuerpo para las acciones cotidianas.

La perspectiva de pensarnos con el cuerpo que hace posible la Técnica Alexander amplía el campo de posibilidades al momento de pensar la clínica, desde la información que emana en la habitualidad, en lo cotidiano y en la postura psicofísica que desarrollamos ante la vida.

Es desde los principios de Unidad Psicofísica y Uso de Sí que la Técnica Alexander podría aportar a los tres niveles de atención en Salud.

Desde un primer acercamiento promoviendo/mejorando el Uso de Sí (Primer Nivel de Atención en Salud), transformando las organizaciones internas que sostienen un Uso Incorrecto de la Unidad Psicofísica (Segundo y Tercer Nivel de Atención en Salud).

Es este potencial, lo que impulsó a la Técnica Alexander trascender del campo artístico al campo de trabajo en Salud.

---

<sup>8</sup> En referencia a funciones biológicas del ser **humano** en el que se incluyen distintos **procesos como** la respiración, la circulación sanguínea y la audición.

## **Conclusiones.**

El recorrido realizado en este estudio nos muestra que podemos afirmar algunas relaciones posibles entre el campo de saber de la Técnica Alexander y la psicología clínica. Estas relaciones nacen desde los puntos de encuentro que acontecen en sus diferencias.

Si bien la técnica no trabaja desde un enfoque terapéutico su práctica en estos años ha demostrado que es capaz de complementar dicho enfoque, dado que, resultado de una reeducación postural se producen cambios a nivel de organización psíquica.

Por tanto podemos pensar en la construcción de un modo terapéutico innovador, modo que sería posible desde el entendido de que tanto el campo de trabajo en psicología clínica como el de la Técnica Alexander trabajan desde la singularidad de cada persona, profundizando en el conocimiento de sí.

Si los conocimientos desarrollados en TA funcionaran como complemento al abordaje terapéutico, los hábitos del movimiento y las posturas perjudiciales en el "Uso de Sí" adquieren un valor en el trabajo clínico.

Desde este entendido, la técnica podría ampliar el campo de trabajo en la psicología clínica, donde el cuerpo se vuelve un objeto de estudio en sí mismo, desde una metodología de trabajo direccionada al conocimiento de la organización interna. Afirmando así una perspectiva de sujeto integral donde el trabajo corporal tiene un correlato psíquico.

En cuanto a los objetivos específicos de este trabajo, el ensayo tomó la forma de un estudio sobre el registro histórico de la Técnica Alexander, su fundador y la relación con el mundo académico.

Como resultado, sabemos que esta TA lleva más de cien años de desarrollo y su nacimiento data en una época de mucha experimentación entre el cruce de lo somático y lo psíquico.

La historia de la técnica muestra su potencial capacidad de intervenir de forma favorable en los estados de salud de aquellas personas que la experimentan.

Por otra parte, los descubrimientos realizados por el señor Frederick Mathias Alexander coinciden con los resultados de estudios desarrollados en el mundo académico. Este hecho da consistencia a su teoría y postulados, ya que las bases de la Técnica

Alexander no sólo responden a una teoría sino que responden a un correlato de conocimientos sobre el funcionamiento del cuerpo humano.

También sabemos que los conocimientos con lo que se trabaja en TA han sido puestos a prueba en diversos ámbitos académicos y hoy día son parte de algunas formaciones terciarias, justificándose así como campo de indagación (interdisciplinar) posible.

Teniendo en cuenta que el cuerpo como objeto de intervención en sí mismo es un campo de fuerzas que se estudia desde la edad clásica es que este trabajo recorre, en los límites de sus posibilidades, la historia de una disciplina. Desde este punto es que mira hacia el presente y futuro junto a otra disciplina joven y profundamente interdisciplinaria como lo es la psicología.

Así como médicos en 1936 solicitaban por medio de cartas publicadas en la British Medical Journal la necesidad de investigar sobre esta técnica para incluirla en la formación académica en medicina, podemos decir hoy en el año 2022 desde la psicología que es menester ampliar las investigaciones sobre este campo de conocimiento dado su aporte al campo de la salud, siendo la psicología una de las disciplinas responsables en ello.

Habilitar el espacio donde sea posible pensar diálogos entre esta técnica y el campo de trabajo clínico en psicología podría ser de gran avance al área de la salud.

Por último y no menor, resultado de la experiencia vivida tras tomar clases de TA y su estudio teórico, recorridos necesarios para la realización de este ensayo, podrían los conceptos de “Unidad Psicofísica” y “Uso de Sí Mismo” funcionar como fundamento a la interpretación realizada (desde la percepción que tuve en la clase de Danza Contemporánea) de que existía una relación entre la rigidez de mi movimiento y la rigidez de mi pensamiento.

Dado que la experimentación corporal ha sido un factor determinante en el recorrido académico de quien escribe este trabajo, es menester destacar que el sostén y motor para la realización de este ensayo ha sido la experimentación de grandes cambios posturales (tras la práctica continua de TA) y su correlato psíquico, cambios que necesitaron tiempo para lograr una nueva organización y de allí poder escribir sobre ella.

En lo personal, entiendo que la Técnica Alexander trae la simpleza de reconocernos en el presente, en cómo estamos sentados<sup>9</sup> y de qué forma distribuimos el peso de nuestro

---

<sup>9</sup> Se eligió para este párrafo el ejemplo de estar sentado ya que se asume que la lectura del trabajo será desde esa postura. También puede ser el pensar cómo estamos parados, acostados o en movimiento.

cuerpo. Información a la que usualmente no accedemos al tener nuestra atención sobre el flujo de pensamiento en los quehaceres diarios.

Pareciera que nos olvidamos de algo tan básico e importante como el cuerpo. Volver al cuerpo para conocernos a nosotros mismos y acercarnos así a nuestras necesidades reales, no imaginarias. Es esa la invitación de este trabajo, pensarnos con el cuerpo, para no olvidarnos de él, de que está y existe.

## Referencias Bibliográficas.

Alexander, F. M. (1910). *La Herencia Suprema del Hombre*. (6ta ed.). Austria: Mouritz.

Alexander, F. M. (1923). *Control Consciente y Constructivo del Individuo*. (1a ed.). Traducido 1992.

Alexander, F. M. (1932). *El Uso de Sí Mismo*. (1a ed.). Barcelona: Urano.

Alexander, F. M. (1941). *La Constante Universal*.(1a ed.). Traducido 1986.

Brennan, R. (1992). *El Manual de la Técnica Alexander*. Barcelona: Plural de Ediciones, S.A.

Castillo, J. V. (2013). *La Técnica Alexander, Los Académicos y La Ciencia*.

Foucault, M. (1975). *Vigilar y Castigar*. (1a ed.). Buenos Aires: Siglo XXI Editores Argentina.

Gelb, M. (1987). *El cuerpo recobrado*. (ed.) Barcelona: Urano.