

# THEATRON

Año 3 - Organo Divulgativo del Instituto Univesitario de Teatro - IUDET - Nº 5



400 años del Teatro  
en Caracas

Los Cien años del Cine

Separata  
Heraclio Martín  
de La Guardia

Texto íntegro de  
"Luchas del Progreso"

El X Festival Internacional de Teatro

Mensaje del  
Día Internacional del Teatro

# THEATRON



# El correcto uso del cuerpo

## La técnica de Alexander

(Introducción- Parte I)

Andrzej Pilat \*

**E**ra una calurosa noche de verano de 1889. El Teatro Nacional de Melbourne estaba lleno y a la expectativa del acontecimiento de la temporada. Se respiraba un aire de gran teatro Shakespeareano. El joven Matthias Alexander se preparaba para su gran noche. Por fin iba a cumplirse su sueño dorado: el rol de Macbeth. Hoy iba a convertirse en el "Gran Actor Shakespeareano". Se había preparado para ese día durante largo tiempo. Las molestias de la garganta que últimamente lo preocupaban habían desaparecido después del reposo y tratamientos médicos. Llegó el momento... Los aplausos al final del primer acto le dieron todavía más fuerza. Pero en su subconciencia empezó a germinar la preocupación. Empezó a sentir la misma molestia de siempre.... Regresó a la escena muy concentrado; se acercaba el momento más importante de su interpretación. El tono de su voz era magnífico, Matthias, todo relajado, recitaba las estrofas tan bien conocidas y repetidas interminables veces, hasta en sus sueños. Pero, de repente, empezó a sentir la dificultad al exclamar las palabras más agudas, la respiración empezó a sentirse forzada, la voz perdió brillo y fuerza, cada vez era más débil, apagada, corta... Llegó lo más temido. No pudo pasar esa prueba. Fracasó.

Los médicos le recomendaron reposo y medicación. Pero al no mejorar se empezó hablar de cirugía. Esto era demasiado para el inquieto Alexander. Decidió tratar de resolver el problema por sí solo. Estaba claro que el origen de la dificultad era ordinario, Alexander dedujo que la causa del problema debía ser algo que hacía cuando recitaba. De pie, ante un espejo, comenzó a observar exactamente lo que él llamaba su "manera de hacer", primero mientras hablaba y, al no haber hallado nada extraño, mientras recitaba. En cuanto comenzó a recitar, pudo advertir tres cosas: el cuello se le ponía rígido, causando la retracción de la cabeza; la laringe se le deprimía indebidamente, y respiraba con dificultad al tomar aire. En los pasajes más difíciles, esa pauta se exageraba. No tardó en darse cuenta de que ésta se presentaba también durante el habla "ordinaria" aunque de un modo apenas perceptible, lo cual significaba que la diferencia entre hablar y recitar era mínima. Como pensó que esa "manera de hacer" debía de constituir una mala costumbre, ya que parecía la causante del problema, Alexander se propuso evitarla. Con sus esfuerzos conscientes y voluntarios no consiguió impedir la depresión de la faringe, pero parcialmente al menos, no echar la cabeza hacia atrás. Ese logro condujo a la desaparición de las otras tendencias negativas. A medida que iba aprendiendo a evitar esa mala costumbre, Alexander descubrió que la calidad de su voz se beneficiaba y sus médicos le confirmaron que la laringe había mejorado.

De todo ello, Alexander sacó la conclusión de que su "manera de hacer" afectaba su funcionamiento. Así fue como empezó a comprender que nuestras opciones relativas a lo que hacemos con nosotros mismos determinan en gran medida la calidad de nuestra vida. A esta capacidad de opción la denominó "Uso".

La práctica continuada de la nueva técnica produjo un efecto tónico en el organismo de Alexander. Sus dificultades respiratorias desaparecieron y empezó a moverse con una agilidad y elegancia diferentes. Su fama como actor aumentó, a causa, sobre todo, de su voz impresionante. Otros actores, así como miembros del público, acudieron a él en gran número para pedirle clases. Al advertir que el lenguaje no alcanzaba a transmitir plenamente sus experiencias, Alexander comenzó a trabajar en un proceso de manipulación capaz de comunicar directamente la experiencia de una mejor coordinación psicofísica, proceso que perfeccionó durante el resto de su vida. De esta manera creó "LA TÉCNICA DE ALEXANDER".

En los últimos años podemos observar un gran incremento de personas con importantes cambios posturales. Esto se debe al hecho que vivimos en tiempos de rápidos cambios. Esta afirmación no se refiere solamente a cambios a nivel científico y tecnológico, sino también a los cambios de nuestra sociedad. Cambian las ideas políticas, cambian los cánones de la moralidad. Esta gran velocidad nos afecta personalmente y a nuestras relaciones. Las exigencias crecen. Aumenta el stress y solamente los individuos con buen "USO" de su cuerpo pueden sobrevivir esta avalancha. Nuestro cuerpo deja de ser usado de una manera natural y espontánea. El ser humano es cada día menos físico y más mental, mas estático y más complicado. Prácticamente todas las situaciones diarias nos llevan a un gran aumento de tensión: ruido de calle, bruscos cambios de la luz, maneras de sentarse por largos períodos de tiempo, interrupciones por el ruidoso timbre del teléfono, la enorme cantidad de información vía TV. Todo esto es una dosis demasiado grande para poder sobrevivir el día sin tensión. Y no debemos olvidar que esta tensión es en gran porcentaje acumulativa.

La atención al problema de mantenimiento de una buena postura data de los tiempos antiguos. Si por ejemplo, observamos con cuidado las esculturas que representan a los antiguos egipcios nos damos cuenta de la erigida, elegante, elongada y digna postura que conservan. Una armonía casi perfecta. El faraón era el rey de los dioses y justamente esa religión de su cuerpo lo hacía grande.

El mantenimiento de nuestra postura es automático. Por lo general no pensamos de que manera colocamos los segmentos de nuestro cuerpo en las posiciones básicas de las actividades diarias: por ejemplo cuando estamos parados o sentados.

La corrección de una mala postura siempre fue la preocupación de los padres quienes diciendo: "siéntate derecho" trataban de mejorar la postura de sus hijos. Igualmente la medicina clásica se ha ocupado de los problemas del mantenimiento postural. Esta atención fue dirigida esencialmente a la evaluación y tratamiento de los problemas posturales estáticos.

Pero el problema es mucho más extenso. Si de una gran importancia es el hecho de estar sentados incorrectamente, de igual importancia es la forma como realizamos el acto de sentarse o levantarse de una silla. Por esa razón la evaluación de un paciente con problemas posturales no puede ser dirigida solamente a la búsqueda de las patologías ortopédicas como, por ejemplo, una escoliosis, pie plano, o escapula alada. Por supuesto, que el especialista debe durante la evaluación, detectar estos cambios y tratarlos adecuadamente a posteriori.

Los cambios posturales estáticos, como mencioné anteriormente, con el tiempo influirán en la realización de movimientos básicos de la vida diaria, en el acto de sentarse o levantarse de una silla, o en el de caminar. Si nosotros nos acostumbramos a estar sentados o parados de una manera incorrecta, este patrón del comportamiento postural se repetirá en incalculable cantidad de veces durante el día y se volverá hábito en TODAS las actividades que realizamos.

Con el tiempo esas costumbres se convierten en hábitos automáticos. Los cambios posturales producirán engaño a la percepción. Simplemente no nos damos cuenta del deterioro general y del modo del "USO" de nuestro cuerpo. Lentamente borramos de nuestro cerebro la correcta imagen perceptiva y lo peor es que no notamos estos cambios. Lo correcto queda sustituido gradualmente por lo cómodo. Simplemente nos sentimos bien en la posición incorrecta pero cómoda, y extraños en la posición correcta pero incómoda.

Solamente nos damos cuenta de los síntomas específicos y posteriormente los tratamos en forma aislada. Por ejemplo, tratamos el dolor de cabeza, el síntoma que con mucha probabilidad se presenta como consecuencia de una postura incorrecta, olvidándonos de corregir el dañino vicio postural.

Para realizar un determinado movimiento utilizamos unos específicos grupos musculares. De esta manera se establecen los patrones del movimiento característico para cada persona. Podemos, por ejemplo, por la forma de caminar reconocer de lejos a un conocido.

Los cambios en el "USO" de nuestro cuerpo son difíciles de detectar. Si podemos con facilidad decidir si la persona está sentada de una manera incorrecta, es mucho más complicado tomar esta decisión cuando la misma persona está en movimiento. Pero estas a veces pequeñas imperfecciones repetidas innumerables veces a lo largo de los años se suman y producen irreversibles y prematuros cambios degenerativos que afectan principalmente el aparato locomotor.

Generalmente la medicina tiene aquí su análisis. Pero, lamentablemente, el problema continúa, porque:

**El Mal uso Afecta el Funcionamiento**

Este mal funcionamiento se reflejará con el tiempo en la acción de no solamente el aparato locomotor, cardiovascular y el digestivo sino que afectará por ejemplo el habla u otras actividades que requieren una perfecta coordinación de los diferentes sistemas del cuerpo. El trabajo de un artista requiere de una perfecta coordinación y eficiencia de todos los movimientos, con una excelente acción muscular. Los requerimientos son grandes y las pequeñas imperfecciones debidas a las incorrectas costumbres posturales pueden ser los factores que separan a un buen profesional de un gran actor.

De esta manera podemos de nuevo descubrir la grandeza de la técnica de Alexander, que se adelantó a nuestros tiempos.

#### La Técnica de Alexander permite:

- Cambiar los hábitos incorrectos
- Reconocer a los patrones que nos empujan a una actuación defensiva, y no permitir que se conviertan en malos hábitos
- Inhibir las reacciones adversas
- Automatizar los buenos hábitos

Beneficios de la Técnica en términos de Autocrecimiento:

Disminuye el dolor

Mejora: Performance

la Energía

la Habilidad Mental

La Técnica No es Una Terapia, Pero tiene efectos terapéuticos.

Las clases de la Técnica de Alexander por lo general son individuales, pero como ciertos patrones del comportamiento postural son comunes en una gran mayoría de las personas. A continuación presento un programa de autocontrol postural diseñado por Judith Leibowitz y utilizado con un gran éxito en The Drama Division at The Juilliard School de Nueva York. Cabe destacar que este procedimiento no puede de ninguna manera sustituir las clases individuales de la Técnica de Alexander. El programa es de una gran utilidad especialmente para las personas que en su trabajo profesional deben utilizar la expresión corporal, por referirse a los movimientos elementales utilizados posteriormente en diferentes clases de actuación.

#### Técnica de Alexander-Procedimientos de Leibwitz

El procedimiento consta de una serie de movimientos diseñados para ayudar la observación del cuerpo y su comportamiento en las actividades. Está dirigido a desarrollar la Inhibición de los antiguos, incorrectos patrones del movimiento y sustituirlos por nuevos. El propósito final de este procedimiento es aplicarlos en las actividades cotidianas como también en el desempeño profesional.

#### Procedimiento I - Observación en el espejo.

El espejo es una herramienta para poder reconocer y corregir los errores en la sensibilidad propioceptiva. Incorrecto puede ser percibido como correcto.

EN EL ESPEJO PUEDE VER LO QUE NO PUEDE SENTIR.

#### Procedimiento II - Elevación del brazo

Con mucha frecuencia levantamos diferentes objetos durante múltiples actividades de la vida diaria: llevamos comida a la boca, el peine o el cepillo para peinarnos, levantamos libros, revistas, llaves, bolígrafos, cepillo para los dientes, etc. ¿Lo estamos haciendo de una manera correcta?.

#### I. Mueva su mano para elevar su brazo (Fig. N° 1).

- 1.-Parado frente al espejo, observe el alineamiento de su cuerpo.
- 2.- Trate de alinear los componentes corporales entre sí. Deje el cuello totalmente libre para que la cabeza pueda hacer libres movimientos hacia adelante y hacia arriba, el torso debe ensancharse y alargarse, las piernas liberarse de la presión sobre el tronco y la espalda enderezarse. En el espejo busque el punto central de su axis y observe su cabeza erguida sobre su columna.
- 3.- Manteniendo esa alineación, lleve lentamente su mano hacia arriba y coloque la palma de la mano sobre la cabeza.
- 4.-Baje la mano.

5.-Repita el mismo procedimiento con la otra mano.

6.-Finalmente trate de realizar el mismo movimiento con ambas manos. Debe cuidarse de no arquear la parte baja de la espalda.

NOTAS:

- Recuerde observarse en el espejo durante todo el movimiento.

-Asegúrese que la cabeza no se mueve hacia los lados.

-Observe sus hombros y la cintura: deben permanecer inmóviles.

-Recuerde que son los dedos de sus manos los que inician y guían el movimiento. Evite iniciarlo con la elevación de los hombros. Esta forma de movimiento debe ayudar a liberar al movimiento de los antiguos hábitos.

#### II. Elevación del brazo (FIG. N. 2).

- 1.- Parado frente al espejo, observe el alineamiento de su cuerpo.
- 2.-Trate de alinear los componentes corporales entre sí.
- 3.-Siguiendo el procedimiento anterior lleve lentamente su mano derecha hacia arriba y coloque la palma sobre la nuca justo debajo de la base del cráneo.
- 4.-Levante su brazo derecho hacia arriba hasta estirarlo totalmente.
- 5.-Baje el brazo.
- 6.-Repita el mismo procedimiento con el otro brazo.

NOTAS:

-La mano sobre la nuca sirve como un sensor para detectar los innecesarios movimientos de la cabeza hacia abajo y hacia atrás.

-Igualmente hay que prestar atención para no llevar la barbilla hacia el tórax.

#### III.-Elevación del brazo (FIG. N. 3)

- 1.- Parado frente al espejo, observe el alineamiento de su cuerpo.
- 2.- Trate de alinear los componentes corporales entre sí.
- 3.-Coloque su mano derecha a nivel de la cintura.
- 4.-Levante su brazo derecho hacia arriba hasta estirarlo totalmente.
- 5.-Baje el brazo derecho.
- 6.-Repita el mismo procedimiento con el otro brazo.

NOTAS:

-Asegúrese de no ejercer la presión sobre la mano colocada sobre la cintura.

-Las costillas tampoco deben cambiar la posición al elevar el brazo.

-Recuerde observarse en el espejo al realizar la prueba.

#### IV.- Elevación de ambos brazos (Fig. N. 4)

- 1.-Parado frente al espejo, observe el alineamiento de su cuerpo.
- 2.- Trate de alinear los componentes corporales entre sí.
- 3.-Manteniendo la postura permita que sus manos lleven sus brazos hasta la total elevación. Recuerde no empujar las costillas hacia adelante.
- 4.-Levemente baje los brazos.

#### V.-Aplicaciones Prácticas:

-Repita los mismos movimientos colocando en la mano objetos de diferentes pesos, empezando con una hoja de papel y llegando hasta, por ejemplo, un libro. Recuerde que son los dedos de la mano los que dirigen el movimiento. No desarrolle demasiada tensión. Recuerde que tensión significa peso.

-Trate de realizar actividades sencillas como, por ejemplo, peinarse, cepillarse los dientes, etc. controlando siempre la correcta alineación del cuerpo.

#### Procedimiento III-Movimiento de la cabeza.

#### I. Ubique el eje de movimiento (Fig. N. 5)

- 1.-Parado frente al espejo, observe el alineamiento de su cuerpo.
- 2.-Trate de alinear los componentes corporales entre sí.
- 3.-Siguiendo los procedimientos anteriores lleve los dos índices a las orejas. De esta manera, formará un eje de los movimientos de la cabeza. Todo lo que se encuentre por encima del eje es la cabeza, todo por debajo del eje es la nuca, todo por delante es la mandíbula.
- 4.-Baje los Brazos.

#### II.-Movimientos Horizontales

- 1.- Parado frente al espejo, observe el alineamiento de su cuerpo.

2.- Trate de alinear los componentes corporales.

3.-Gire lentamente la cabeza, primero a laderecha y luego a la izquierda. Recuerde que el movimiento debe ser paralelo al piso.

#### III.- Movimientos Verticales Hacia Arriba (Fig. N. 6).

1.- Relaje el cuello.

2.-Siguiendo las instrucciones anteriores, coloque sus índices debajo de las pequeñas protuberancias en la base del cráneo.

3.-Dirija la mirada hacia abajo. Recuerde que la cabeza debe girar sobre el eje imaginario que pasa por las orejas.

4.- Lentamente regrese a la posición inicial.

#### Hacia Abajo (Fig. N. 7)

1- Relaje el cuello.

2- Siguiendo las instrucciones anteriores, coloque sus índices debajo de las pequeñas protuberancias en la base del cráneo.

3- Dirija la mirada hacia bajo. Recuerde que la cabeza debe girar sobre el eje imaginario que pasa por las orejas.

4- Lentamente regrese a la posición inicial.

Recuerde que Debe mover su cabeza independiente al movimiento del cuello.

#### Procedimiento IV-Flexión Vertical

I.- (Fig. N. 8)

- 1.-Párese frente al espejo con los pies separados entre sí.
  - 2.-Trate de alinear los componentes corporales entre sí.
  - 3.-Flexione lentamente las rodillas sobre los tobillos.
  - 4.-Empezando por el movimiento de la cabeza y dirigiéndola hacia arriba, extienda lentamente las rodillas.
- El acortamiento del cuerpo se debe efectuar entre las rodillas, caderas y pies. Las proporciones del tronco no deben cambiar; la posición de la cabeza y del tronco no deben cambiar.

II.- (Fig. N° 9)

- 1.-Párese frente al espejo con los pies confortablemente separados entre sí.
- 2.-Trate de alinear los componentes corporales entre sí.
- 3.-Siguiendo las instrucciones del procedimiento IV, coloque una de las manos sobre la cintura (palma afuera y la otra mano (palma adentro) sobre la parte anterior de la cadera.
- 4.-Flexione lentamente las rodillas sobre los tobillos.
- 5.-Empezando por el movimiento de la cabeza y dirigiéndola hacia arriba, extienda lentamente las rodillas.
6. No debe sentir presión sobre sus manos.

#### Procedimiento V-Flexione las Rodillas Doblado el Tronco hacia Adelante (Figs. N. 10 y 11).

- 1.- Párese cómodamente con los pies separados y con los dedos levemente hacia afuera.
- 2.- Corrija su posición.
- 3.-Lleve las manos hacia el troncanter, imagine sus dedos creciendo a través de su tronco para encontrarse y así formar un eje imaginario. El camino recorre a través de su cadera. Todo sobre ese eje imaginario es su torso y todo debajo de él es su pierna.
- 4.-Controlando la posición anterior, doble sus rodillas.
- 5.-Posteriormente, flexione su tronco hacia adelante, en donde tiene puestas las manos, recordando que el movimiento debe efectuarse sobre el eje imaginario que pasa por ambas caderas.
- 6.-Siguiendo las instrucciones anteriores, enderezca su tronco y posteriormente extienda las rodillas como en el ejercicio anterior.

NOTAS:

- Recuerde que las proporciones entre su cabeza y su tronco no deben cambiar durante todo este movimiento. Igualmente no arquee su columna hacia adelante y hacia atrás.
- El Movimiento se realiza sobre las caderas y no en la cintura.
- Una típica aplicación de este ejercicio es el hecho de sentarse y levantarse de una silla.

#### Procedimiento VI-Moviéndose hacia Adelante y Hacia Atrás en una Silla (Fig. N. 12 y 13).

1.-Siéntese en la orilla de la silla mirando al espejo, con ambos pies apoyados totalmente sobre el piso. Su cara paralela al espejo (Perpendicular al piso).

- 2.-Corrija su posición.
- 3.-Mueva su torso hacia atrás desde su cadera, hasta que su espalda quede apoyada al espaldar de la silla (la cara siempre paralela al espejo).
- 4.-Manteniendo sus pies firmes en el piso y su cara paralela al espejo, permita que su cabeza lleve su torso hacia adelante. El movimiento debe de nuevo efectuarse sobre el eje imaginario que pasa por ambas caderas. Durante este movimiento están trabajando los músculos abdominales.

**NOTAS:**

- Recuerde que no debe experimentar ningún cambio en la posición de la columna lumbar.
- Si encuentra problema en un buen mantenimiento de la posición de la cabeza y la cintura entonces proceda como en el procedimiento N. IV/II colocando las manos sobre la cintura y cadera o sobre la nuca.

**Procedimiento VII-Flexión en la Posición Pie I (Fig.N. 14)**

- 1.-Coloquese en la segunda posición pié.
  - 2.-Corrija su posición
  - 3.Flexionando las rodillas baje lentamente el eje vertical de su cuerpo.
  - 4.-Presione sus pies suavemente hasta enderezar las piernas. Cuidado con arquear la espalda.
- II.-(Fig. N. 15)
- 1.-Coloquese en la segunda posición Pie.
  - 2.-Corrija su posición.
  - 3.-Flexione su rodilla izquierda sobre el pie. La otra rodilla permanece recta.
  - 4.-Lleve el axis hacia el centro presionando levemente el pie izquierdo hacia abajo hasta enderezarlo.
  - 5.-Repita el mismo movimiento con la pierna derecha.
- Recuerde que no debe arquear la espalda durante este movimiento.

**Procedimiento VII-Cuclillas**

No haga este ejercicio si está adolorido o tiene limitación de sus movimientos.

(Fig. N. 16)

- 1.-Párese frenteal espejo con sus pies bastante separados, cómodamente y con los dedos hacia afuera (si necesita un soporte extra ponga una silla enfrente y apoye sus manos sobre el espaldar de la silla).
- 2.-Corrija su posición.
- 3.-Flexione las caderas y las rodillas.
- 4.-Inclínese un poco hacia adelante y presione levemente los pies hacia abajo para enderezar la pierna.

**NOTAS:**

- Ponerse de cuclillas es la continuación del movimiento de flexión de las rodillas descrito en el procedimeinto IV.
- Recuerde que está acortando la longitud de las piernas y no del tronco.

**Procedimiento IX-Caminando (Fig.N.17)**

- 1.- Párese delante d el espejo.
  - 2.-Corrija su posición.
  - 3.-Manteniendo derecho el axis de su cuerpo presione con firmeza los dedos del pie derecho contra el piso para poder, de esta manera, llevar la rodilla hacia adelante.
  - 4.-Permitaque la pierna oscile desde su rodilla suavemente hacia adelante y que el talón aterrice sobre el suelo. Posteriormente apoye todo su pie sobre el piso y traslade el eje de su cuerpo hacia adelante. Esto obligará a la otra pierna a doblar la rodilla. Manteniendo en la posición vertical el eje del cuerpo repita el mismo procedimiento con la pierna izquierda. Si repite este procedimiento de una manera rítmica, entonces caminará.
- NOTA: Recuerde que el movimiento debe iniciarse con los dedos del pie y no con la flexión de la cadera.

**Procedimiento X-Acostado ( Fig.N. 18)**

- 1- Acuéstese sobre un piso alfombrado.
- 2- Ponga suficientes libros debajo de la cabeza para asegurarse que ésta no esté presionada hacia atrás y hacia bajo.
- 3- Corrija la posición.
- 4- Doble una pierna y luego la otra hasta que sus rodillas queden dobladas mirando al techo con los pies planos sobre el piso. Las piernas deben estar levemente fuera de

- la línea pélvica.
- 5- Coloque las manos sobre la caja toraxica.
  - 6- Manténgase en esta posición durante 10 o 15 minutos.

**Procedimiento XI-Respiración**

- 1.-Acuéstese boca arriba siguiendo los principios descritos anteriormente.
- 2.-Corrija la posición.
- 3.-Observe su respiración sin realizar ningún cambio.
- 4.-Si nota algún tipo de debilidad o dificultad en la respiración trate de relajar la zona restringida, especialmente la de los músculos intercostales, los de la espalda y del cuello.

**Procedimiento XII-Habla**

Este procedimiento puede realizarse parado o sentado

- 1.-Párese delante el espejo
- 2.-Corrija su posición.
- 3.-Observe su respiración. No debe notar ningún movimiento de la cabeza. Note la posición de la vista. Debe mantenerse horizontal al piso mientras abre o cierra la boca respirando.
- 4.-Expire el aire emitiendo la palabra "AH". Recuerde que no debe comprimir su nuca.
- 4.-Cierre la boca. Inspire el aire por la nariz. De nuevo esto no debe producir ningún tipo de compresión de su cabeza.
- 6.-Repita este procedimiento varias veces.

\*Fisioterapeuta. Docente del Departamento de Salud del Colegio Universitario Cecilio Acosta

