

TÉCNICA ALEXANDER

Montserrat López

“el fracaso consiste en crearse hábitos”
Walter Pater

¿Cuáles son los objetivos básicos de un músico?

- 1) Llegar al concepto más claro del lenguaje musical.
- 2) Hallar los recursos técnicos más completos que posibiliten la expresión del lenguaje musical, o la expresión del concepto al tocar.
- 3) El desarrollo de la imaginación.
- 4) Desarrollar a través de todo el organismo el sentido de apreciación para la música.
- 5) La creación de un sentido de orden y equilibrio como resultante del despertar de los instintos motores.

Los músicos estarán de acuerdo en la importancia del segundo objetivo; y prácticamente todos convendrán en que el concepto debe guiar y la técnica seguirlo. Lo que quizá no se reconozca tan abiertamente es un fracaso continuo en el logro estable de los recursos técnicos.

Dicho de otro modo, cuanto más completo sea el logro de los recursos técnicos más arriesgado puede hacerse el músico; su imaginación se libera gradualmente, y ensancha sus miras con respecto al objetivo primero, el concepto musical.

¿Qué utilidad tiene la Técnica Alexander en la obtención de estos objetivos?

Supongo que habrá muchos profesores que se hayan preguntado alguna vez por qué los resultados de su alumno perseverante y trabajador son tan mediocres comparados con el esfuerzo desarrollado.

Es curioso también leer cómo los resultados a los que llega el profesor Raymond Thiberge referentes a cómo la gente “perform” en general fueron

casi idénticos a los que llegó F.M. Alexander, a pesar de comprensibles diferencias en terminología y metodología. Es irónico que ninguno supiese de la existencia del otro, ya que mucho del trabajo de uno confirma los descubrimientos del otro.

El tocar un instrumento adecuadamente es el resultado de una muy buena coordinación y una particular interacción entre el cerebro, el cuerpo y el instrumento, en cuya relación está intrínsecamente excluido cualquier esfuerzo innecesario.

De hecho una aplicación continua de esfuerzo innecesario y mal dirigido puede causar una reducción en el talento a la disposición del instrumentista.

Y volviendo a la pregunta, primero tendríamos que definir: **Qué es la Técnica Alexander.**

No resulta nada fácil definir una experiencia de coordinación equilibrada a alguien que sólo la ha experimentado en su niñez, y de manera inconsciente, habiendo sido sustituida por hábitos inconscientes que nos han hecho olvidar esa sensación de equilibrio.

La Técnica Alexander colabora en la re-estructuración del equilibrio y el re-establecimiento de la coordinación necesaria, inherente en nuestra estructura psico-física. Nos hace descubrir nuestras compensaciones, tensiones excesivas, errores de percepción. A través suyo hallaremos hábitos desconocidos para nosotros mismos, que adquirimos en su día como respuesta inconsciente desde niveles cognitivos, emocionales o físicos.

Muchos de los problemas que padece cualquier músico encontrarían una solución si observasen su coordinación y equilibrio, porque, pese a lo que se piensa, sus causas no son sólo técnicas.

Tanto la inconsciencia corporal, como la interferencia ejercida en la relación cabeza/cuello/espalda (Control Primario), y la idea corporal que cada uno tiene sobre sí mismo (en parte debido a nociones anatómicas simplificadas que provocan una distorsión de la información), interfieren enormemente en el buen uso corporal.

El uso que damos a nuestro cuerpo, la forma en que ejecutamos las acciones, afecta a nuestro funcionamiento. Así, ser conscientes de este uso, de nuestra manera de funcionamiento, es una condición indispensable para dejar de hacer aquello que está interfiriendo nuestra libertad psicofísica.

Debería quedar patente que lo que aquí se está defendiendo no es un método más para tocar un instrumento. Dado que la Técnica Alexander se dirige a la persona como totalidad, el profesor de la misma, mejora la coordinación básica de forma que los conocimientos especializados del músico puedan ser puestos en práctica del modo más fácil y completo.

Obviamente, el incremento de la eficiencia y la economía de esfuerzos en el complejo

cuerpo/mente proporciona al instrumentista una sólida base para la auto-observación, por medio de la cual puede analizar la eficacia relativa de los diversos aspectos de su técnica. Cabe afirmar que, precisamente porque la Técnica Alexander no es una técnica específicamente instrumental, sino más bien lo que podría llamarse una pre-técnica, un medio para ordenar el complejo cuerpo/mente, puede convertirse en una herramienta de lo más útil en manos del músico/instrumentista.

“Una persona que aprende a tocar el violín, en realidad está aprendiendo a usar dos instrumentos, no uno. Naturalmente, debe conocer la estructura del violín, cómo funciona, cuánto pesa, cómo sostenerlo, cómo crear sonido con él, pero son sus manos las que tienen que sujetarlo, su cuerpo el que debe soportar el peso, su brazo el que debe moverse para pasar el arco sobre las cuerdas. Y la forma en que se utilice a sí mismo determinará en gran medida cómo utiliza el instrumento.

Ilustremos algunas ideas y consideremos con brevedad algunos elementos que plantean más dificultades a la interpretación musical:

- 1) La velocidad de ejecución.
- 2) El volumen de sonoridad.

Se han planteado distintos métodos para tratar de solucionar el problema de la velocidad de ejecución, pero casi todos ellos abordan este problema como un reto para el cuerpo; lo que conduce a instaurar ejercicios mecánicos para superarlo. Sin embargo, ninguno de estos ejercicios considera a la persona como un todo, y que para tocar muchas notas rápidamente, antes de envolver al cuerpo en la producción de sus sonidos correspondientes, uno necesita pensarlos con claridad y fluidez a la velocidad requerida. No son las manos las que tienen que absorber y organizar el material para lograr velocidad, sino la mente. La actividad mental estimula al cuerpo, y mientras que nuestro cuerpo tiene limitaciones -como el tamaño de las manos, la longitud de los dedos, etc.- la mente no tiene restricciones.

Lo que en realidad hace que una pieza parezca fácil o difícil es la percepción que de ella realiza el intérprete. Si el intérprete acepta que no debe usar la cantidad de fuerza que él “siente” que el instrumento requiere, puede descubrir que el uso mejorado de sí mismo le conduce a la manera más fácil y natural de crear sonoridades amplias.

El profesor de la Técnica Alexander, utilizando situaciones cotidianas y habituales tales como sentarse, estar en pie, caminar, coger objetos, etc.; y mediante una serie de movimientos guiados, ayuda al alumno a conseguir una experiencia sensorial de coordinación correcta, ligereza de movimientos y economía de esfuerzos.

Primero el alumno aprende a reconocer y evitar movimientos inadecuados y, en segundo lugar, a elegir y realizar el movimiento apropiado para lo que desee llevar a cabo.

La técnica de detener, de inhibir una pauta errónea de movimiento es crucial en cualquier intento de mejorar la coordinación, y en la adquisición de un método para tocar. Si se intenta cambiar un método por otro con la esperanza de mejorar, con frecuencia se cae en la trampa de perpetuar la pauta errónea.

Desde el punto de vista del músico que está recibiendo clases de la Técnica Alexander, es interesante observar dos resultados subsidiarios de las lecciones:

- 1) un fortalecimiento gradual de la espalda
- 2) una soltura mucho mayor en el cuello, hombros y brazos.

Estos efectos derivados no son, desde luego, ni los objetivos ni los resultados finales de la Técnica Alexander, pero indicarían al instrumentista que no está perdiendo el tiempo.

Cuanto más consciente sea el estudiante de lo que no tiene que hacer, más sensitivamente se relacionará con el instrumento que toca. Esto le proporcionará una sonoridad más rica, aliviándole de muchos e innecesarios esfuerzos físicos, y por lo tanto, la verdadera tarea de un músico intérprete, que es escuchar con gran atención la música que toca, se volverá más accesible.

Cuanto menos constricciones haya en el cuerpo, la apreciación sensorial se hará más exacta, y las manos y brazos más libres para realizar los movimientos y ajustes apropiados. La Técnica Alexander pone un énfasis considerable en la soltura de la musculatura del cuello. Muchos de los músculos ligados a la cabeza y el cuello actúan como una red de cuerdas extendidas para el apoyo del hombro. Mediante la liberación de este complejo muscular se logra elasticidad y un soporte para los brazos. De esta forma, los músculos propios de los brazos quedan libres para los ajustes más sutiles que se necesitan en la producción de una buena calidad tonal.

Se adquiere una mayor fuerza y resistencia ya que se equilibra la actividad de los músculos flexores con los extensores y desaparece la carga desproporcionada de esfuerzo, así la fuerza se adapta a las necesidades del instrumentista de una forma equilibrada, fluida y controlada. Se adquiere también un mayor control sobre la tensión nerviosa, ya que como tensión nerviosa se traduce en tensión muscular excesiva de manera que cualquier mejora en la capacidad de realizar movimientos musculares con ligereza y economía debe producir en una correspondiente disminución de la tensión nerviosa.

La Técnica Alexander proporciona los medios necesarios para conseguir una libertad física y mental durante la actividad, evitando que lo que sentimos nos domine físicamente, y permitiéndonos ejecutar cualquier acción tal y como queremos.

“Todo niño nace siendo un artista; ama imaginar y crear, pero a menudo pierde estas facultades porque el educador no ha sabido cómo reconocerlas y cultivarlas. De todas las cla-

ses el niño prefiere esas en las que se le pide improvisar. Improvisar es crear rápidamente, avanzar constantemente a pesar de las dificultades.

La vida no es completa sin la experiencia de las alternancias entre invención rápida y una creación pensada, considerada, meditada. La práctica de esta improvisación tiene como resultados en la armonización de las facultades de imaginación y creación, el ensamblaje de los poderes de temperamento y carácter, las cualidades de sensibilidad y orden.” (Emile Jaques-Dalcroze).

COLABORACIONES EN QUODLIBET

Los interesados en publicar algún artículo en Quodlibet pueden enviar sus propuestas a:

Quodlibet

Aula de Música

Aula nº3 (Facultad de Ciencias)

Universidad de Alcalá de Henares

28871 Alcalá de Henares (Madrid)

Instrucciones para el texto:

1.- Se ruega enviar el artículo a ser posible en disco junto con una copia en papel. El formato informático que sirva de soporte a los artículos habrá de ser preferiblemente bajo el entorno Macintosh, bien en los procesadores WordPerfect o MacWrite II, o en archivo del programa QuarkXpress.

Tanto el disco como la copia en papel de los artículos que no vayan a ser publicados serán devueltos por correo a sus autores.

2.- Las notas y bibliografía deberán ir numeradas a pie de página, con indicación de obra citada, autor y edición. En citas de otros artículos, indicar autor, título del artículo (en idioma original), páginas del artículo, publicación, número y año.

3.- Los ejemplos musicales deben ir numerados. Pueden facilitarse en hoja aparte, pero indicando claramente el número del ejemplo en el lugar de colocación en el texto.

En caso de ejemplos de la literatura musical existente, especificar título

completo de la obra, tonalidad si la hubiere, nº de opus o catálogo, movimiento o número si consta de más de uno, y se ruega especificar la numeración correspondiente en los compases utilizados en el ejemplo.

4.- El autor del artículo debe adjuntar su nombre completo, dirección y teléfono, así como una brevísimas información profesional (compositor, profesor de flauta en el Conservatorio..., miembro de la Orquesta Sinfónica...).

5.- **Quodlibet** es una publicación para músicos profesionales centrada en temas de análisis musical, teoría, interpretación, pedagogía y técnica instrumental, etc., así como en temas tangentes de interés para el músico (medicina aplicada, aislamiento acústico, etc.). Por tanto, **Quodlibet** no publicará de momento artículos relativos a los problemas de la enseñanza musical en conservatorios oficiales o centros reconocidos, ni artículos de actualidad concertística o crítica discográfica.