



El movimiento

Aún no nos hemos dado cuenta de lo importante que es el movimiento para el desarrollo corporal y para las conexiones nerviosas. Sería conveniente cuestionarse si queremos responsabilizarnos de nuestro crecimiento personal, intelectual y físico. El modo en que nos movemos marca el contorno de una huella determinada, única. Es parte de nuestra personalidad. Asimismo, ocuparse del cuerpo es una forma de liberarse de la excesiva racionalidad y volver hacia nuestras raíces más primarias, más sensitivas. El movimiento debe realizarse con intención, lo que no significa efectuar un ejercicio con una perfección ejemplar, sino más bien proponerse, con voluntad, alcanzar un estado que responda a la esencia de uno mismo, atendiendo también a las propias limitaciones, y en consonancia con ello, tratar de establecer una armonía mecánica en el cuerpo. De este modo, el movimiento se vuelve más orgánico. La integración “cuerpo-mente” es un indicador de nuestra evolución real como seres humanos.

La técnica Alexander nos dice que para qué un ser humano se mueva sólo hay que liberar la tensión de ciertos músculos y un conjunto de reflejos hará el resto. Todas nuestras acciones se basan en estos reflejos, son el regulador del organismo. La estimulación de las terminaciones nerviosas produce unos reflejos que responden al estiramiento y a la contracción muscular, mientras que la actividad refleja se produce de forma inconsciente. Cuando la mecánica corporal está bien ponderada, los reflejos son más agudos y el paso de la sensación a la acción es más eficiente. Captamos mejor las señales que recibimos y podemos evitar conscientemente llegar al límite de la tirantez que puede soportar el músculo. No hay duda de que si aumentamos la fluidez mecánica también aumentamos la sensibilidad.

Permanecer con la mente fija exclusivamente en la racionalidad nos aleja de la percepción. Los sentidos pueden estar embotados, o por el contrario, ser refinados y ligeros. Todo depende de la calidad y afinación de nuestros movimientos. Ahora bien, si nos tomamos esta actividad física como una mera disciplina gimnástica no contribuiremos a mejorarlos. En otras palabras, los movimientos repetitivos sin precisión, concentración o atención se realizan al margen de la sensibilidad, por lo que incluso pueden bloquear la mecánica corporal hasta el punto que no nos dejen sentirnos globalmente.