

Iniciar el cambio y el crecimiento

con la Técnica Alexander

Por : Teresa Brunnmüller

Lo que nos une a los lectores de esta revista es nuestro gran interés por el cambio y el crecimiento. ¿Qué es eso exactamente? ¿Cambio? ¿Crecimiento? En este artículo quisiera explorar estos conceptos desde la perspectiva de la Técnica Alexander.

Nuestras vidas nos plantean cada día diversos retos físicos y mentales. Queremos hacer justicia a nuestro trabajo y a nuestra familia y, ante la multitud de tareas que queremos completar con éxito, entramos en un modo que podría describirse como "piloto automático". Este modo está caracterizado por esfuerzos y tensiones que, sin embargo, a menudo no nos conducen al éxito deseado, sino más bien a un callejón sin salida de agotamiento mental y físico, quizá incluso al dolor o la enfermedad. La Técnica Alexander nos da la oportunidad de afrontar nuestros retos diarios de forma más relegada y a la vez más dinámica.

Como método educativo, nos enseña a soltar tensiones excesivas que aplicamos de forma inconsciente. Nos indica cómo podemos reducir conscientemente la sobrecarga y lograr una nueva eficacia holística y sin esfuerzo en las actividades individuales de nuestros diferentes planes vitales.

Estamos sanos y somos plenamente productivos cuando no interferimos inconscientemente en el funcionamiento de nuestro organismo que sabe manejarse perfectamente por sí solo. F.M. Alexander (1869-1955), fundador de la Técnica Alexander, solía decir: Lo correcto sucede por sí mismo cuando dejamos de hacer lo incorrecto.



Como profesora de la Técnica Alexander, para mí el verdadero cambio no es un resultado final, no es un nuevo estado que se alcanzará en algún futuro momento. El cambio, lo cambiado, lo nuevo, **es un cambio de actitud y como tal está marcando el inicio de un proceso.**

¿Queremos estar más sanos, exitosos, relajados, desarrollarnos, crecer? Entonces como primer paso deberíamos cambiar adónde dirigimos nuestra consciencia: debemos aplazar nuestra atención del "qué" al "cómo"; de las miles de actividades que llevamos a cabo a cómo las llevamos a cabo.

Nos vamos a ir dando cuenta que el "cómo", nuestros patrones inconscientes, están extendidos por tensiones e intensiones bastante cuestionables: en vez de asegurar nuestro éxito causan fricción, desgaste y cansancio y nos impiden que seamos exitosos, sanos, equilibrados de verdad.



Cambiar implica el valor de explorar lo incorrecto; lo que que no nos hace bien a largo plazo aunque a fuerza de costumbre lo tomamos como lo natural. Es escuchar el llamado a cuidar de nosotros mismos verdaderamente en términos de salud mental, física y espiritual. Todo lo correcto puede entonces suceder por sí solo: una mejoría de salud general, eficacia, rendimiento, bienestar y crecimiento personal! Albert Einstein dijo: No podemos resolver un problema con el mismo método que nos ha causado el problema. Si nuestros patrones de movimiento y de postura hasta ahora no nos han brindado una vida sin dolores y sin esfuerzo, talvez vale la pena probar algo nuevo.
¡Cambiemos para dejar que crezcamos!

Teresa Brunnmüller llegó a la Técnica Alexander en 2017 como consecuencia de un cuello inmóvil. Experimentó que los síntomas individuales desaparecen cuando todo el organismo deja de estar perturbado en su funcionamiento. Hoy día su objetivo es mostrar a las personas formas en que pueden utilizar su propia fuerza de manera consciente y eficiente y así promover de forma independiente su salud, felicidad y calidad de vida.



Teresa ha formado parte de la organización de este concierto benéfico en Múnich para apoyar la educación en el Perú.

Aquí puedes leer sobre su impacto:

München: Ein Solidaritätskonzert für Weisenhäuser - München - SZ.de (sueddeutsche.de)

Contacto:

 www.muehelosigkeit.de  teresa.brunnmueller@gmail.com  [Teresa Brunnmüller](#)