



HOSPITAL DE CLINICAS  
Dr. Manuel Quintela



---

## Abordaje Integral No Farmacológico en la Enfermedad de Parkinson

### **Técnica Alexander**

Compartiremos aquí la experiencia y conocimientos que hemos desarrollado gracias al estudio de la Técnica Alexander y la pasión por el movimiento y su estudio. Me ha llevado mucho trabajo, a lo largo de más de 25 años, darle a esta pasión un contexto para poder compartirla. Tengo la profunda convicción de que movernos nos ayuda a desarrollarnos como personas.

Cuando nos encontramos con impedimentos en nuestro movimiento, experimentamos una enorme frustración y esto es un sentimiento que probablemente todos compartimos, de una u otra manera, todos hemos tenido esta experiencia.

Encontrarnos ante estas limitaciones puede conducirnos hacia un nuevo campo de conocimiento, como lo hizo F.M. Alexander, mucho antes de que empezara a considerarse en la neurociencia, un aspecto tan esencial del sistema nervioso como es lo que ahora se llama la neuroplasticidad. Esta es la capacidad del sistema de crear nuevos caminos, nuevas sinapsis, nuevas conexiones, para producir nuevas posibilidades.

Las implicancias, en este sentido, pueden ser muy importantes en una enfermedad como la Enfermedad de Parkinson (EP), donde no hay esperanza de curación, donde se establece una condición que parece llevarnos por un camino sin retorno. Entonces se nos plantea la pregunta: ¿cómo seguimos hacia adelante?

Desde la perspectiva de la Técnica Alexander, seguimos "hacia adelante y arriba", a diferencia -y esto es muy importante- de "adelante y abajo". Esta diferencia, que parece sencilla, es literalmente una metáfora; ambas opciones ofrecen condiciones completamente diferentes al organismo. Una conduce a la fijeza, otra al movimiento y, por lo tanto, a la exploración de nuevas coordinaciones. Voy a ejemplificarlo con imágenes del cuerpo de lo que implica "adelante y arriba", en contraposición a "adelante y abajo".

Al darnos la mano y decirnos "vamos adelante y abajo", nos damos la mano con el gesto que se ilustra en la siguiente imagen:

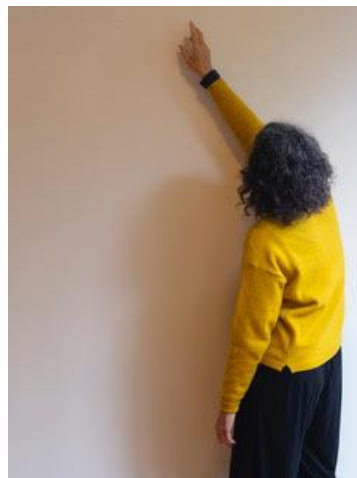


O "adelante y arriba":

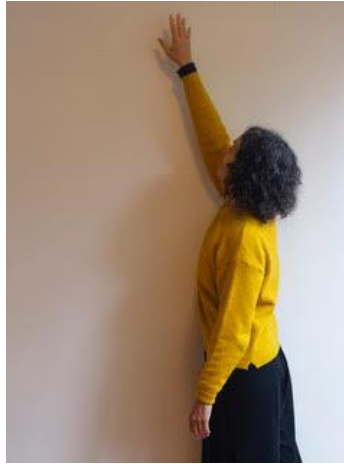


Si tomamos algo que está arriba, podemos ir:

"Adelante y abajo"



O "adelante y arriba":



Se nota la diferencia entre "adelante y arriba", y "adelante y abajo". Esta diferencia la vamos a encontrar en muchísimos de nuestros movimientos.

Otro ejemplo, si tomamos una taza, podemos ir:

"Adelante y arriba"



O "adelante y abajo":



Les presentamos estas imágenes para que empecemos a hablar en un lenguaje dentro de un contexto evolutivo que viene de todo un desarrollo. Todos nos podemos preguntar y tenemos también la experiencia de que no es tan sencillo ir hacia arriba, o en otras palabras, erguirnos. Erguirnos lleva un esfuerzo y nos parece importante darle esta dimensión evolutiva cuando hablamos de "ir hacia arriba". Podemos traer ideas, imágenes, concepciones que nos ayuden a "ir hacia arriba" en vez de "empujarnos hacia arriba" de cualquier manera, sin saber bien cómo lo estamos haciendo, lo que requiere tanto esfuerzo que nuestro sistema lo descarta.

Como la palabras "evolutivo" o "desarrollo evolutivo" pueden tener distintos significados en distintos campos de estudio, nos centraremos en la idea de "evolutivo" como algo que se desarrolla en el tiempo y

se va transformando, como todo proceso que está vivo, mientras tengamos un cuerpo vivo, va a estar transformándose.

¿Hacia dónde nos lleva este proceso de transformación en las condiciones variables de nuestro entorno y etapa biográfica en la que nos encontremos? ¿Cómo se van desarrollando distintas capacidades o habilidades o dificultades en ese proceso?

Ya desde sus inicios, la forma humana va teniendo muchas transformaciones, que no paran nunca; esto es lo interesante, la forma humana está en constante metamorfosis. Una vez que ponemos la cabeza fuera del útero, empieza todo este proceso más terrestre, nos empezamos a desarrollar de determinada manera, también en relación a la Tierra. Podemos imaginarnos toda la transformación que va sucediendo en un niño o una niña cuando se va desarrollando, hasta que somos adolescentes y adultos, y adultos que a su vez seguimos en proceso.

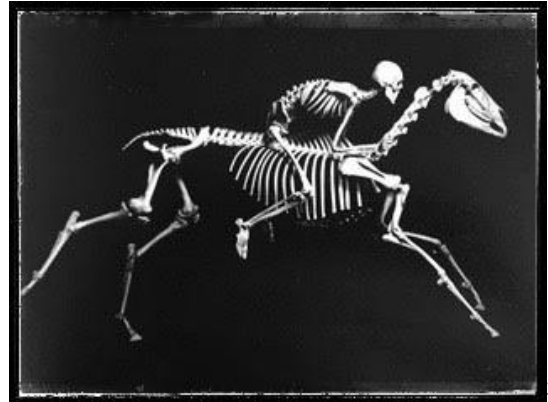
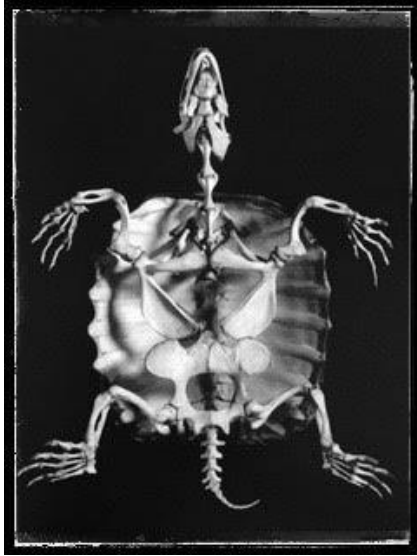
La columna vertebral también ha evolucionado a través de las especies y en la historia de cada individuo. La evolución de la columna vertebral es uno de los elementos de nuestra estructura que más nos habla de esta dirección "hacia arriba", que más se ha transformado para permitirnos ir "hacia arriba". Nos interesa mostrarles estas ideas porque el "arriba" está orientado hacia la cabeza. En estas imágenes podemos imaginar la unión de la columna vertebral y la cabeza, más precisamente del cuello y la cabeza.



---

<sup>1</sup> Fotos: Lucia Bruce. Participan Laura Baranzano y Mariana Di Paula.

La columna vertebral se dirige hacia la cabeza en las distintas especies.



La cabeza, que además contiene cuatro de nuestros sentidos básicos, se va orientando en un ser humano hacia la verticalidad, "hacia arriba". Pueden imaginar las distintas perspectivas que tienen otros seres vivos. Hay quienes incluso plantean el valor evolutivo que tiene la verticalidad en términos de posibilidades, de hecho, lo que observamos es que en el desarrollo del niño aparece el soporte cefálico - de la cabeza- como primer índice de su desarrollo; luego se sienta, gatea, se yergue, camina, y luego habla y piensa. Entonces, podemos ver que el cuerpo se desarrolla y en el contexto del desarrollo emergen nuevas capacidades, entre otras, aprender y conocer.

La relación que tienen estas transformaciones en nuestro cuerpo con los procesos cognoscitivos es muy valiosa. Entonces, la pregunta clave es: ¿qué es posible aprender hoy acerca del potencial humano con el que cuento desde el nacimiento? ¿Qué puedo aprender hoy acerca del potencial humano que tengo en las condiciones presentes? Esta pregunta es muy importante como base para la práctica: en el día de hoy, ¿cuál es mi potencial? ¿Qué cosa puede mejorar en las condiciones en que me encuentro?

Desde el punto de vista evolutivo, que yo tenga consciencia, que tenga la posibilidad de hacer contacto con mi entorno a través de mis sentidos y tener una intención de explorar es suficiente para mejorar algo, para desarrollar algo dentro de las condiciones en las que estoy.

Trabajar en un contexto evolutivo significa averiguar, investigar, explorar. Esta es la manera cómo trabajamos los ejercicios, no lo hacemos de forma mecánica. Mecánicamente hablando, el cuerpo físico se va deteriorando, de una u otra manera con el paso del tiempo, pero tenemos la capacidad de tomar consciencia y conectar con nuestros sentidos. El sentido del tacto es sumamente importante, podemos percibir dónde estamos sentados, si tenemos apoyos o no, si podemos tomar, tirar o empujar algo. Esos sentidos, la mirada, la escucha, pero sobre todo el del tacto, nos van a ayudar a explorar. Es importante la actitud de explorar porque el propio sistema de cada uno, va a descubrir las posibilidades que en ese momento tiene escondidas. Si lo único que hacemos es repetir lo que ya sabemos, y lo que ya sabemos,

---

<sup>2</sup> Fotos: Patrick Gries. Libro Evolución del Museum National D' Histoire Naturelle.

además, se está deteriorando por una condición como la EP, entonces, nos encontramos en un "callejón" muy difícil. En cambio, si exploramos nuevas posibilidades dentro de las condiciones en las que estamos, podemos, quizás, despertar y desarrollar otras posibilidades.

Para explorar este principio evolutivo (donde la cabeza se orienta "hacia arriba"), orientamos el cuerpo "hacia arriba". Así como las plantas se orientan hacia donde está el sol, buscando y creando formas distintas y se mueven para ir hacia la luz, la estructura humana puede desarrollarse y potenciar su fortaleza también orientándose hacia su propia luz que sería la cabeza. Entonces quizás la imagen de la cabeza como un sol, también nos ayude a recordar ¿dónde tengo la cabeza hoy? Esta posibilidad de reconocer, de que la atención se dirija a una parte del cuerpo, es una manera de contribuir con el sistema nervioso para que lo incluya dentro de los recursos, dentro de los caminos que nos permiten movernos; porque obviamente moverse o movernos es un concierto muy enorme de acciones que tiene que llevar adelante un conjunto de neuronas. Lo que hacemos con la atención es alimentar esa información, alimentar los circuitos, alimentar las posibilidades; decir "¡Claro! Acá cuento con hombros" pero además no solo cuento con hombros, sino que si van en una dirección producen una posibilidad y si van en otra dirección reducen una posibilidad.

Podemos crear nuevas posibilidades, pero para eso tenemos que tener una idea clara de lo que queremos. Ahí es donde los distintos especialistas podemos contribuir. La persona lo hace de forma también intuitiva, muchas veces las personas saben, empieza a probar. Este aspecto de la investigación es muy importante porque empieza a tener también un feedback (un retorno) de su propio cuerpo que le dice "sí, por este camino, siento más estabilidad, siento que hay una posibilidad". Muchas veces un especialista, que ha estudiado el tema y lo ha practicado, puede ayudar a identificar otras posibilidades.

La dirección de la cabeza puede contribuir a concebir y explorar esa orientación "hacia arriba", puede contribuir a que haya una mejor distribución del esfuerzo que significa movernos en dirección opuesta a la gravedad, sin que tengamos que empujar "hacia arriba" sino que descubramos maneras de trasladar el peso. Tenemos que sentirnos seguros para podernos parar. Una vez que se empieza a trasladar el peso del cuerpo, van a ser las piernas las que nos van a permitir desplegarlos "hacia más arriba". Entonces, es importante recordar que están los pies sobre el piso y que el piso está todo el tiempo como soporte. Cuando nos damos el tiempo de pensar lo que vamos a hacer, estamos creando una condición en nuestro organismo de que todas las partes se dispongan a acompañar esa actividad.

Todos realizamos muchas veces al día movimientos de pararnos, sentarnos, agacharnos a buscar algo que son actividades en las que, muchas veces, es donde más empezamos a sentir dificultades con el paso del tiempo. Cuando la cabeza va "hacia adelante y arriba", orientando de esta manera al movimiento de ponerme de pie, empezamos a explorar la distribución de nuestro peso a través de la pelvis para habilitar a que los pies reciban el peso del cuerpo y así sentir más confianza para seguir yendo "hacia arriba". Si en ese momento vamos "hacia abajo", nos contraemos, y en vez de generar tono para el movimiento, generamos tensión y resistencia. En cambio, si vamos dirigiéndonos "hacia arriba" y moviendo la articulación coxofemoral -que es la articulación de la pierna con la pelvis- las piernas se liberan y hay mucho menos esfuerzo. También se puede hacer -para ir tomando confianza- con un apoyo adelante. Al sentarse, también las articulaciones coxofemorales pueden continuar moviéndose para que no tengan que caer bruscamente en un asiento. Lo interesante es que estos procesos de guía de control consciente pueden ayudarlos a desarrollar un buen uso del cuerpo. En realidad, es lo mismo, solo que en situaciones donde no tenemos una limitación por enfermedad o por el paso del tiempo, nos movemos de forma automática, lo hacemos como contando con eso como si fuera lo más normal, pero en realidad es normal también o tendría que ser parte de nuestro acervo de investigación el pensar cómo hacemos las cosas. Este viejo dicho, "pensar antes de actuar", es una buena práctica.

Es importante recordar que en nuestros primeros años vamos conquistando la verticalidad en un proceso de investigación sensorial. Siendo adultos podemos ser más conscientes de este proceso; a veces olvidamos que tenemos esta capacidad de seguir aprendiendo a través de investigar y explorar.

La práctica de la Técnica Alexander se puede realizar en una modalidad individual que es muy interesante porque nos permite ver las situaciones particulares con mucha precisión y acompañar este proceso de formación de nuevas posibilidades para esa persona, en particular, que tiene su historia y su manera de lidiar con la situación. Pero también podemos trabajar en forma grupal (en pequeños grupos) donde planteamos un eje para investigar. Los profesores de Técnica Alexander desarrollamos una capacidad particular para acompañar el proceso de aprendizaje de los alumnos, a través de las manos, nosotros brindamos información sensorial a través del contacto, facilitando el movimiento de ese modo. Nuestro foco está en la relación del cuello, cabeza y columna y el traslado del peso, o sea el movimiento.

Trabajamos con muchos tipos de personas diferentes y de situaciones diferentes y, por supuesto, cada condición que nuclea un grupo de personas, plantea aspectos comunes, dificultades comunes o maneras similares de lidiar con un problema.

Sería bueno abandonar la idea de que mejorar es volver a una situación anterior, sino que mejorar es desplegar lo que tenemos. Y es porque quedamos, de alguna manera, apegados a la sensación de lo que fuimos que dejamos de ver la posibilidad de desarrollar nuevas sensaciones de nosotros mismos.

### **Mariana Di Paula**

Directora de la Escuela Uruguaya de la Técnica Alexander, docente de la Escuela de Formación Artística del SODRE. Bailarina fundadora del grupo de danza independiente Contradanza.

### **Carmen Barral**

Asistente de dirección de la Escuela Uruguaya de la Técnica Alexander, egresada de la Escuela Municipal de Arte Dramático y actualmente forma parte del elenco de la Comedia Nacional.

Charla realizada vía Plataforma Zoom, 27 de julio de 2021.