

**CURSO DE INICIACIÓN A LA**

**TÉCNICA ALEXANDER**



Profesor: Pepe Castillo

Tel. 954 90 08 15/ 656 62 15 47

E-mail: [pepecastilloalexander@hotmail.com](mailto:pepecastilloalexander@hotmail.com)

[www.tecnicaalexandersevilla.es](http://www.tecnicaalexandersevilla.es)

# INTRODUCCIÓN

***La Técnica Alexander nos ayuda a eliminar eficazmente las tensiones indebidas que interfieren con el funcionamiento natural de nuestro organismo. Su aplicación nos permite, pues, obtener un mayor rendimiento a todos los niveles: físico, emocional e intelectual.***

En cualquier situación de la vida cotidiana es bastante probable que estemos empleando mucha más tensión de la que es realmente necesaria para realizar la tarea que estemos llevando a cabo, sea la que sea. Lo hacemos sin darnos cuenta. No somos conscientes de ello. Nos hemos “acostumbrado” a funcionar así.

Este exceso de presión en el organismo, que se traduce en distorsiones de la figura y en malas posturas, además de suponer un despilfarro de energía, puede acabar causando dolor y haciendo daño: provocando dolores musculares, trastornos del sistema digestivo, circulatorio o de la respiración.

Este exceso de tensión al funcionar es una costumbre, un hábito, un mal hábito que acompaña al ser humano a lo largo de casi toda su vida, a excepción de los primeros años de la infancia.

No nacemos con él, se adquiere, se “aprende”, y como todo lo que se aprende es susceptible de ser “desaprendido”.

La Técnica Alexander ayuda a tomar conciencia de todas esas tensiones excesivas e innecesarias que forman parte de nuestro funcionamiento cotidiano, de nuestros bloqueos, de la naturaleza de nuestras respuestas a los diferentes estímulos del vivir diario.

Es un método práctico para cambiar las respuestas no deseadas, una herramienta poderosa para quienes deseen “desaprender” los viejos hábitos y empezar a operar de una forma diferente, nueva, más natural, más eficaz, más fácil.

En otras palabras, estamos hablando de tomar conciencia de una serie de procesos que pueden ser perjudiciales y estar ocurriendo a un nivel más o menos inconsciente; de dar satisfacción a la necesidad de entender y controlar mejor nuestras reacciones; de potenciar nuestra percepción, nuestra apreciación sensorial; todo ello con el objetivo de mejorar nuestro funcionamiento, de eliminar esos obstáculos que están impidiendo el flujo natural, libre, de nuestra energía vital.

En definitiva, el entrenamiento en Técnica Alexander, que se fundamenta en la integración mente-cuerpo, ayudándonos a mejorar nuestro funcionamiento práctico nos está ayudando a “Ser” más plenamente.

## F.M. ALEXANDER

Frederick Matthias Alexander (1869-1955) fue un actor de origen australiano que tenía problemas de voz y que, ante la imposibilidad de obtener, en aquel entonces, un diagnóstico y tratamiento adecuados por parte de los médicos que visitaba, él intentó resolver por sí mismo.

Un riguroso y laborioso proceso de observación, del que da detenida cuenta en su libro “El uso de Sí Mismo”, le llevó a la solución de esos problemas y a la elaboración de la técnica que lleva su nombre, cuyas implicaciones van mucho más allá de la resolución de problemas vocales.

Desde entonces, primeros de siglo, su Técnica se viene enseñando y practicando con éxito; y desde 1930, año en que F.M. Alexander inició el primero, funcionan los cursos de formación de profesores de tres años de duración.

El trabajo de Alexander ha sido confirmado por la investigación científica y ha recibido el respaldo de prestigiosas autoridades en el campo de la medicina y la educación, entre quienes cabría destacar al profesor Nicolás Tinbergen, Premio Nobel de Medicina y Fisiología de 1973.

En 1958 se constituyó en Londres la Sociedad de Profesores de Técnica Alexander, que junto con sus filiales (en España APTAE) vela por el mantenimiento del rigor en la formación de profesores y por los altos estándares profesionales y éticos.

La popularidad y el interés por la Técnica no dejan de crecer, así como el número de profesionales que la practican.

En 1996 fue incluida como tratamiento en la seguridad social inglesa (NHS) y numerosas compañías de seguros del Reino Unido la han aceptado como tratamiento contra el dolor (WPA, Allied Dunbar, Prime Health, Norwich Unión).

Su enseñanza ha sido incorporada en diferentes instituciones tales como el Actor's Studio de Nueva York, la Metropolitan Opera o Eton College. En España forma parte de los planes de estudio de algunas escuelas de teatro y conservatorios de música.

## CONTENIDOS Y PROGRAMA DEL CURSO. OBJETIVOS

Este curso tiene carácter teórico-práctico. Además de introducir los temas con las correspondientes explicaciones teóricas se van a realizar, sobre todo, prácticas que permitan entenderlos desde la experiencia.

Los temas son los siguientes:

1. Principios fundamentales de la Técnica Alexander:  
Inhibición y Dirección
2. Técnica Alexander y Equilibrio.
3. Técnica Alexander y Respiración.

Objetivos:

- Adquirir una conciencia corporal que nos permita adoptar buenas posturas, operar con mayor eficacia, y moverse con más libertad.
- Mejorar la presencia, la percepción sensorial, la atención y la coordinación.
- Detectar y aprender a modificar nuestros “malos hábitos”.
- Que el alumno incorpore los principios de la Técnica Alexander al funcionamiento cotidiano y a su práctica profesional.

## **CURRÍCULO**

Entre 1995 y 1998, **Pepe Castillo** se formó como profesor de Técnica Alexander en Londres, en el **CONSTRUCTIVE TEACHING CENTRE** que dirige Walter Carrington, discípulo directo de F.M. Alexander.

Posteriormente, en 2008, realiza el curso de posgrado en el **ALEXANDER TECHNIQUE NEW YORK CITY** que dirige John Nicholls.

Ha desarrollado su labor profesional en el **HELIOS CENTRE** de Londres y en el departamento de promoción de la salud del Borough of Kensington and Chelsea.

En la actualidad trabaja en Sevilla, donde imparte cursos y sesiones individuales.

En su práctica privada atiende asiduamente a particulares, así como a profesionales de la sanidad y la educación, bailarines, actores y miembros de diferentes orquestas, entre las que se encuentra la Real Orquesta Sinfónica de Sevilla y la Orquesta Filarmónica de Málaga.

Imparte talleres en el **“Centre de Formació i Investigació Teatral LA CASONA”** de Barcelona.

Ha dado cursos en la Escuela Superior de Arte Dramático de Sevilla y en la sede de la Banda Municipal, en diferentes conservatorios de música de la provincia y resto de Andalucía, en los Centros de Educación del Profesorado, en la Universidad Internacional de Andalucía y en la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla.

Colabora con la Fundación Said-Barenboim

Es miembro de la Asociación de Profesores de Técnica Alexander de España