

TRANSFORMANDO NUESTRA SALUD CON LA CAPACIDAD CLAVE DE UN(A) GERENTE EXITOSO(A)

El aporte transcendental de la Técnica Alexander para el bienestar

»» Por : Teresa Brunnmüller

Como gerentes y líderes, ya sea en empresas, familias o equipos, sabemos cómo organizar procesos, identificar problemas e iniciar soluciones hacia metas definidas. La capacidad clave reside en reconocer qué está funcionando mal. Sin identificar problemas de ineficiencia o desgaste, no podemos anticipar soluciones a tiempo, y podríamos encontrarnos sorprendidos por graves problemas solo cuando ya estén afectando seriamente.

Tratamos nuestras posesiones, ya sea nuestro coche o las máquinas en una empresa, de manera similar. Dentro de un lapso definido, permitimos que un profesional las controle para detectar puntos débiles antes de que fallen, evitando así pérdidas de producción, financieras o incluso pérdidas de vidas.

¿Pero cómo es con respecto a nosotros mismos con nuestros cuerpos, nuestra salud psico-física? Tan pronto como reconozcamos algún pequeño "mal funcionamiento" que indique un proceso de desgaste corporal o mental innecesario, ciertamente deberíamos implementar el mismo procedimiento lógico e inteligente para evitar problemas futuros más graves, ¿verdad?



Teresa Brunnmüller
Munich, Alemania

Existe, lamentablemente, un obstáculo al respecto: Nuestra desventaja en comparación con las máquinas es que nosotros nos autorregulamos basándonos en sensaciones y hábitos.



Nuestro sistema neuronal nos avisa sobre algo nuevo, una información nueva. Si nuestro sistema neuronal reconoce una información recolectada como "conocida", la juzga como "correcta" y se queda tranquilo. Así se van formando los hábitos, los patrones.



Es evidente que a menudo mantenemos procesos, hábitos, patrones, posturas o movimientos que claramente amenazan nuestra salud musculoesquelética (estoy pensando en las espaldas y nuca inclinadas sobre cualquier tipo de pantallas), sin que nuestros sentidos se alerten. Si no hay alerta, no hay motivo de cambio. Así vamos curando, por ejemplo, los dolores de tensión después de que surjan con tratamientos fisioterapéuticos y volvemos a cultivar los mismos procesos que nos han causado los dolores. Si no fuera así, un tercio de la población no sufriría dolores de espalda crónicos.

¿Cómo podemos manejar entonces nuestros sentidos tan engañosos que frente a posturas y procesos desfavorables que paulatinamente llevan a un desgaste desproporcional no nos alertan como una máquina lo haría?



El impulso tiene que venir de otra instancia que de nuestros sentidos: de nuestra razón. Sabemos que los sentidos pueden transmitir información errónea. Conocemos el fenómeno de la ilusión óptica, donde nuestros ojos nos engañan con información falsa. Lo mismo puede suceder con otros sentidos. La solución para no ser víctima del engaño reside en nuestra inteligencia y razón. Si nuestras sensaciones nos fallan y no nos ayudan a reconocer un proceso de mal funcionamiento, nuestra razón puede interpretar el dolor de nuestro sistema musculoesquelético como una señal de que algo no funciona bien, de un proceso no ajustado que muy probablemente llevará a problemas más o menos graves en el futuro.

Así como un profesional ajusta el funcionamiento de una máquina, los profesores de Técnica Alexander nos especializamos en apoyar a las personas a que se den cuenta y ajusten sus patrones de postura y de movimiento que a menudo causan dolores musculoesqueléticos.



Nuestro aporte central no es ni recomendar muebles ergonómicos (¡lo que no está mal en absoluto, pero podemos estar sentados mal en una silla buena!), ni de un tratamiento externo que haga desaparecer los dolores de manera mágica. Se trata de capacitar a las personas para que ellas mismas aprendan a autorregular sus patrones de movimiento y de postura y mejorarlas hacia lo favorable y eficaz. Un criterio importante es el manejo del nivel de tensión que, sorprendentemente (o no), se subestima de gran alcance.

Es muy simple: La mejor manera de deshacerse de sus dolores de tensión es no producirlas.

Lo bello es: ¡el aprendizaje de la Técnica Alexander nos invita a hacernos la vida más fácil! Al descubrir tensiones inconscientes e innecesarias no tenemos que hacer nada más que soltarlas. La facilidad en nuestras actividades aumentará y nuestra salud y bienestar se transformarán de manera sostenible.

Yo me convertí en una gerente de mi propia salud. ¿Tú también quieres hacerlo?

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.



¡Contáctame y te contaré más!

 www.muehelosigkeit.de

 teresa.brunnmueller@gmail.com

 [Teresa Brunnmüller](#)