

CND TÉCNICA ALEXANDER

Por Agnès de Brunhoff

Colección salud

Noviembre 2014

Centre national de la danse
Ressources professionnelles
+33 (0)1 41 839 839
ressources@cnd.fr
cnd.fr

En el marco de su misión de información y acompañamiento del sector coreográfico, el CN D aborda la salud como una cuestión que forma parte integral de la práctica profesional de los bailarines. En esta óptica, ofrece una información orientada hacia la prevención y sensibilización, a través de fichas prácticas.

Esta Colección Salud se articula en torno a tres temáticas: nutrición, técnicas corporales o somáticas y terapias. Para la concepción y redacción de dichas fichas, el CN D solicitó la colaboración de especialistas en cada uno de estos campos.

Índice

Una técnica reconocida pero poco conocida	3
¿Cuál es el origen de la Técnica Alexander?	4
Principios	4
Lecciones individuales	6
Lecciones colectivas	7
Aplicaciones	8
Ámbitos en los que se ejerce la Técnica Alexander	9
Danza y Técnica Alexander	9
Enseñanza de la Técnica Alexander	10
Formación de profesores	11
Bibliografía	13
Biografía de Agnès de Brunhoff	13

Ficha realizada para el departamento Recursos profesionales en enero del 2010 por Agnès de Brunhoff, profesora diplomada de la Técnica Alexander, cantante y pianista de formación clásica, cantautora. Agnès de Brunhoff llevó a cabo su actividad de formadora paralelamente a su carrera artística.

“[...] no puedo más que describir y recomendar el tratamiento Alexander como una forma de rehabilitación extraordinariamente sofisticada, o mejor dicho de reorganización de todo el sistema muscular y, a través de éste, de muchos otros órganos.”

Profesor N. Tinbergen, discurso del premio Nobel de Medicina, 1973.

Técnica Alexander

Reconocida por un premio Nobel de medicina, avalada por un estudio clínico en Gran Bretaña (financiado por el Research and development fund y el National Health Service) que demostró la eficacia de sus lecciones para aliviar los dolores de espalda, elogiada por grandes artistas que reconocen la aportación fundamental de la Técnica para el desarrollo de su práctica artística – como el jefe de orquesta Sir Colin Davis –, presente en los programas de estudios de grandes escuelas de música, teatro y danza internacionales como la Escuela Juilliard de Nueva York, la Escuela Guildhall de Música y Drama de Londres o el Conservatorio Nacional Superior de Música y de Danza de París, practicada por bailarines de destacadas compañías de danza como la de Trisha Brown: indudablemente, la Técnica Alexander ha gozado de gran prestigio.

Sin embargo, fuera de los círculos especializados, sigue siendo poco conocida en Francia.

Una técnica reconocida pero poco conocida

¿Será porque sus orígenes australianos y su vocabulario anglosajón la han hecho menos accesible, o porque durante mucho tiempo los profesores franceses de esta Técnica tuvieron que formarse en Londres, ya que no existían escuelas de formación en Francia?

¿O será porque las prácticas para el bienestar, la comida orgánica, la ecología o las medicinas alternativas no han sido tan fácilmente aceptadas en Francia como en Inglaterra o en Alemania, porque nos hemos tardado en superar el escepticismo de nuestra educación para interesarnos en estas cuestiones?

Otra razón es que no es sencillo explicar en qué consiste la Técnica Alexander. En efecto, no resulta muy esclarecedor decirle a la gente que no es una Técnica médica, ni psicológica, ni gimnástica, ni de relajación,

sino un trabajo sobre la forma en que utilizamos el pensamiento y el cuerpo, con sus consecuencias en el movimiento (“¿Qué es lo que hago conmigo mismo para que una acción funcione o no?”).

Como decía Aldous Huxley: “Comprender los descubrimientos de Alexander sin tener la experiencia de una lección, es como intentar comprender el color rojo siendo ciego de nacimiento” (Jeremy Chance, La Técnica Alexander – Las posturas del bienestar).

¿CUÁL ES EL ORIGEN DE LA TÉCNICA ALEXANDER?

La Técnica es fruto de las investigaciones de un actor australiano, Frederick Matthias Alexander (1869-1955), quien tuvo que enfrentarse a un problema al inicio de su carrera: al declamar sus textos, su voz enronquecía y se quedaba afónico. Los médicos no encontraban la causa de su problema, ni el tratamiento adecuado. Acabó por darse cuenta de que la causa de su problema vocal provenía del “uso que hacía de sí mismo” a la hora de declamar:

“Mis actuaciones agradaron lo bastante como para que me planteara dedicarme profesionalmente a la declamación [...] Me fue muy bien durante unos años, hasta que empecé a tener molestias en la garganta y en las cuerdas vocales [...]. Con el tiempo el tratamiento que recibía iba perdiendo cada vez más su eficacia y el problema fue en aumento hasta que, al cabo de unos años y ante mi médico, llegué a la conclusión de que la causa de mi problema de garganta tenía que encontrarse en algo que yo hacía al usar la voz. [...] decidí utilizar un espejo para observar mi modo de “hacer” en el habla ordinaria y en la declamación.” (F. M. Alexander, The Use of the Self).

Principios

Al observarse a sí mismo, F. M. Alexander descubre la importancia fundamental de la relación “cabeza / cuello / espalda”, a la que llama “Control Primario”. La relación sutil entre la cabeza y la columna vertebral determina de manera fundamental la manera en que utilizamos todo el resto de nuestro cuerpo.

Al observar un caballo correr, se puede ver que su cabeza se proyecta hacia adelante y su columna vertebral se alarga: sus miembros se mueven alrededor de este eje. Ocurre lo mismo con los movimientos del bebé: su cabeza, que se proyecta hacia adelante y hacia arriba, permanece perfectamente coordinada con la espalda.

Para recuperar una buena tensión muscular, F. M. Alexander va a utilizar lo que llama “Direcciones”. El pensar en la energía dinámica que circula en nuestro cuerpo como flechas opuestas, a lo largo de nuestra columna

vertebral, de los pies a la cabeza, a lo largo de nuestras piernas, entre los hombros, en todas las partes a las que la enviamos, permite el desarrollo progresivo de esta circulación energética: entonces podemos percibir como cosquilleos, olas de calor, una sensación de plenitud, de entereza. Esta movilización energética prepara el impulso del movimiento ejecutado con una tensión muscular apropiada.

En las primeras lecciones de Técnica Alexander, cuando evocamos el poder de la asociación pensamiento / cuerpo, lo primero que viene a la mente de los estudiantes son los efectos voluntarios del pensamiento en el cuerpo, o sus efectos negativos: por ejemplo se sabe que el miedo escénico puede provocar dolor de estómago y temblores... Pero nos hemos olvidado de los efectos positivos del “buen pensamiento”: si permanecemos organizados con el pensamiento del cuerpo y nuestras Direcciones, podemos mantener un buen funcionamiento corporal independientemente de cualquier miedo escénico o nerviosismo; y lo emocional ya no viene a turbar la buena organización, la movilización apropiada del cuerpo y de todo el ser.

Nuestra educación está basada en la parcelación del conocimiento, cuando el ser humano es un todo. Desde que entramos a la escuela, aprendemos a desconectar voluntariamente el cuerpo del pensamiento, que se convierte entonces en LA MENTE; las maestras saben que los pequeños que entran al jardín de niños no pueden quedarse quietos: en efecto, ¿cómo obligar al cuerpo a permanecer sentado 6 horas al día, en una postura nefasta e inmóvil, cuando el cuerpo no es sino movimiento?

Hemos desaprendido a usar el pensamiento corporal, conectado a la circulación energética, para limitarnos a la mentalización, conectada a la utilización muscular voluntaria puntual. En lugar de cientos de músculos movilizándose armoniosamente juntos, obligamos a unos cuantos músculos a hacer un esfuerzo violento. Como lo dice Jeremy Chance en su libro sobre la Técnica Alexander (op. cit.) “Las fibras musculares blancas fatigables están intentando hacer el trabajo de las rojas no fatigables, por lo que se cansarán enseguida. La respuesta coordinada de nuestro cuerpo dejará de ser armoniosa.”

Alexander, al reencontrar las reglas de este “uso adecuado” del ser humano, intenta aplicarlas a su propio funcionamiento. Pero cada vez que vuelve a hacer uso de su voz, recae en los mismos esquemas que habían provocado sus problemas vocales. Se da cuenta de que la fuerza del hábito limita nuestra capacidad de cambiar las cosas aunque estemos conscientes de la necesidad de actuar de otra forma, y de que el poder de esos hábitos es tal que para dar paso a otra manera de funcionar, primero hay que tomarse el tiempo de dejar de hacer lo que se solía hacer “automáticamente”. Para ello es preciso “inhibir” el impulso de hacer lo que se hacía por costumbre.

Junto con el Control Primario y las Direcciones, la Inhibición es una de las principales herramientas de la Técnica Alexander. Se trata de detenerse para permitirle al cuerpo organizarse gracias al pensamiento dinámico, para permitir que ocurra algo distinto, en lugar de nuestras respuestas habituales. También es un tiempo de suspensión inherente a cada movimiento.

Volver a encontrar ese “alto” en nosotros mismos resulta sumamente difícil: poco a poco tomamos conciencia de que esas constantes “ganas de hacer” nos impiden “dejar que se haga”, porque nuestra manera de “usarnos a nosotros mismos” es dominada por el afán de alcanzar un objetivo, sin preocuparnos por los medios que usamos para conseguirlo. En cambio, lo que propone Alexander con su enfoque psicofísico del ser humano es explorar los medios con los que actuamos.

Además de esta fuerza de la costumbre tan profundamente arraigada en nuestro funcionamiento que determina nuestros movimientos mediante un inadecuado uso “reflejo” antes de que podamos pensarlos siquiera, Alexander descubre, gracias a la observación en el espejo, que dicha costumbre genera una falsa percepción sensorial. Estamos convencidos de que “nos usamos” de cierta manera, pero cuando nos observamos en el espejo, nos damos cuenta de que en realidad lo que hacemos es muy distinto de lo que creemos hacer. La percepción sensorial, en la que no se puede confiar, no debe guiar nuestro funcionamiento: para cambiar un uso inapropiado de nosotros mismos, hay que usar el pensamiento y no confiar en lo que sentimos.

De modo que se podría resumir lo que propone la Técnica Alexander de la siguiente manera: recuperar un buen “uso de sí mismo”, un movimiento adecuado, inhibiendo la fuerza del hábito y la falsa percepción sensorial que ésta genera, para restablecer el Control Primario y permitir que las Direcciones circulen por todo el cuerpo.

Lecciones

Éstos son los principios que aplicamos durante las lecciones de Técnica Alexander, en las posturas de actividades cotidianas como caminar, sentarse o levantarse, para recuperar la tensión muscular apropiada y el movimiento preciso, con una buena coordinación muscular. El “descanso activo” (acostado en el suelo) permite aprender poco a poco a hacer circular sus propias Direcciones en todo el cuerpo. Así es como se llega a crear un mapa del cuerpo, una relación consciente y dinámica con todas las partes de sí, familiarizándose con el modo de pensar de F. M. Alexander, lo que permitirá después, ya de pie y activo, encontrar en unos cuantos segundos el pensamiento adecuado y la correspondiente coordinación de los movimientos.

Al principio, dicho trabajo puede generar mucha frustración, sobre todo si uno espera encontrar algo ya conocido: relajación, concentración, cierto estado. En realidad, no se trata de aprender algo nuevo, sino de tomar conciencia de lo que impide a nuestro cuerpo funcionar de manera óptima, y buscar maneras de restablecer este funcionamiento.

Las manos del profesor y la observación en el espejo de nuestra forma de movernos nos guían para identificar el “uso inadecuado” generado por la fuerza del hábito. F.M. Alexander empezó a enseñar guiando a sus alumnos con indicaciones verbales, pero la confusión generada por la falsa percepción sensorial lo ha llevado a guiarlos con las manos, para darles otra experiencia (la percepción de lo que realmente está ocurriendo o la posibilidad de hacer algo distinto) a través del Control Primario y las Direcciones del profesor. Las manos del profesor de Técnica Alexander no hacen masajes, reflejan la propia experiencia psicofísica del profesor y guían al alumno en el sentido de esta práctica.

La importancia de la aplicación de las manos explica por qué la Técnica Alexander se practica de manera individual: la experiencia a través del tacto es indispensable para esta enseñanza.

Cursos

Con el tiempo, la evolución de nuestra sociedad llevó a los profesores de Técnica Alexander a divulgar este trabajo también en grupos. El trabajo en grupo permite difundir la Técnica en comunidades más amplias como los conservatorios de música y en medios profesionales más variados como las empresas. Así se da a conocer con sus especificidades, para que después de este primer acercamiento, la gente interesada pueda ahondar en la Técnica de manera individual.

El trabajo en grupo también permite desarrollar la observación de los principios: en efecto, resulta muy útil observar en los demás la aplicación de principios que la fuerza del hábito no nos deja observar fácilmente en nosotros mismos. La presencia de varias personas permite trabajar juntos en las aplicaciones de la Técnica y en el movimiento, y así ver más concretamente cuáles son nuestras propias tendencias en la forma de usar nuestro cuerpo o de pensar.

En su época, F.M. Alexander veía a sus alumnos casi todos los días, un ritmo que permitía al cuerpo integrar el cambio más fácilmente. Los cursos en grupo también dan la oportunidad de concentrar el trabajo de manera intensiva en uno o varios días, y esta “inmersión” en la Técnica contribuye a perturbar la fuerza del hábito para descubrir otros modos de “usarse a sí mismo”.

Para la clase que imparto en el CNSMDP sobre “el cuerpo del intérprete en escena”, me pareció indispensable instaurar, además de la práctica de una lección individual, unos cursos en grupo una vez a la semana, para dar a los estudiantes las bases de un mejor “uso de sí mismos” y, al mismo tiempo, la posibilidad de confrontarse con sus aplicaciones, particularmente en escena.

Aplicaciones

Resulta fundamental el hecho de que F.M. Alexander se haya dado cuenta de que no lograba concretar los beneficios teóricos de sus investigaciones a la hora de aplicarlos a su voz, y que haya tenido que volver a recorrer todo el camino para “pensar su movimiento” hasta estar en condiciones de aplicar sus descubrimientos.

En efecto, esa es la gran especificidad de la Técnica Alexander: SE APLICA, y su aplicación ocurre durante la lección. No nos conformamos con que el alumno venga a aprender las bases de la Técnica y vuelva a su casa, esperando que la aplicación se haga sola. Sabemos que no basta con lograr en algún momento la coordinación corporal que permite generar el movimiento adecuado. Hay que repetir todo el trabajo sobre uno mismo a la hora de aplicar este funcionamiento en una actividad dada, debido a la fuerza del hábito que no tarda en absorber las nuevas informaciones proporcionadas por las manos y las directivas del profesor para transformarlas una vez más en antiguas formas de actuar, y volver a esas tensiones habituales que nos parecen cómodas porque son familiares.

Tal como ocurre con el trabajo del artesano, es la repetición del movimiento, y no su comprensión ni la sensación de hacerlo bien, lo que permite llegar, poco a poco, al “movimiento adecuado”. De modo que el alumno practica los procedimientos para recuperar su Control Primario y sus Direcciones, y luego los aplica a sus posturas cotidianas y a los campos específicos que le interesan (danza, computadora, canto, bicicleta, etc.).

Esta concepción de la aplicación es la gran originalidad de la Técnica Alexander, junto con el pensamiento de las Direcciones. Si bien esta Técnica comparte algunos principios con otros métodos corporales, la profundidad de su enfoque radica en que considera el cuerpo como un todo. La decisión de cuidar la forma en que uno “se usa a sí mismo” no se limita a la lección de Técnica ni al tiempo que se le dedica: implica mantenerse siempre atento y actuar sobre sí mismo, en la constante búsqueda de un funcionamiento apropiado.

Al principio, restablecer esa vigilancia y “vibratibilidad”, alcanzar con el pensamiento ese movimiento permanente del cuerpo – el corazón que late, la respiración, el rebote – como lo hacen los niños pequeños o las tribus

primitivas en la danza, podría parecer un esfuerzo imposible. La gente suele decir: “No voy a pasarme el día preocupado por la relación ‘cabeza / cuello / espalda’ o pensando ‘no debo caminar así’”, y a veces le extraña estar preocupado por “eso” todo el día como si fuera un leitmotiv... Pero poco a poco se da cuenta de que lo que debería considerarse extraño, es más bien el caminar de manera no coordinada.

Ámbitos en los que se practica la técnica alexander

La Técnica Alexander se dirige a cualquier persona que desee mejorar el “uso” que hace de sí misma:

“Podemos defraudar a nuestro intelecto, manipular nuestros sentimientos, confundir nuestras percepciones y engañar a nuestro cuerpo con medicamentos. Pero llegará un día en que el cuerpo nos pasará factura porque es incorruptible como un niño que, con el espíritu aún íntegro, no acepta componendas ni excusas y no dejará de atormentarnos hasta que dejemos de eludir la verdad.” (F. M. Alexander, *The Use of the Self*, véase bibliografía).

En Inglaterra, la Técnica Alexander se practica en los hospitales, en los ámbitos educativos y artísticos, y como terapia para aliviar los dolores de espalda. El doctor Wilfred Barlow, quien se formó con F. M. Alexander, publicó un libro (*The Alexander Principle*, Orion, 1999) ilustrado con fotografías, en el que demuestra que la Técnica Alexander contribuyó considerablemente a mejorar el estado de salud de sus pacientes.

En Francia, sigue existiendo cierto escepticismo al respecto en el campo de la salud, pero se publican cada vez más artículos y encuestas serias que dan a conocer los grandes beneficios de dicha Técnica, particularmente para la gente que padece dolores de espalda o tensiones recurrentes como tendinitis. Todo ello ha contribuido a despertar el interés del público por la Técnica, más allá de los ámbitos artísticos en los que ya era conocida.

Danza y técnica alexander

Tanto en la danza como en la música o en el deporte, la enseñanza suele focalizarse en el esfuerzo necesario para alcanzar la meta. Hay que jalar, aguantar, luchar para obtener los mejores resultados, superarse, “darlo todo”...

La mirada se concentra en el movimiento realizado, ahí donde parece tener lugar la acción, en el músculo que estira, sin tener una visión global de la movilización corporal. Pero al jalar se contrae, se ejerce fuerza en una tensión voluntaria en vez de inducir una movilización muscular que se deslice con elasticidad. Y por ende, el músculo pierde fluidez y resistencia.

Al observar a un bailarín de la Ópera con el que trabajaba, me di cuenta que a veces caía perfectamente de pie después de una pirueta, y otras veces tenía que dar un paso adicional tras el salto para recuperar el equilibrio. Y era obvio que era la confianza en el movimiento adecuado la que le

permitía lograr o no el “ajuste” perfecto. Tal como ocurre con el trabajo del artesano, procedimientos indirectos llevan al resultado esperado. Cada vez que el bailarín añadía tensión muscular inútil (como si temiera que no fuera suficiente), no caía de pie de manera satisfactoria. Y cada vez que era el cuerpo el que daba la tensión muscular adecuada, y el bailarín dejaba que “se hiciera”, caía perfectamente en el suelo.

Si se confía en el cuerpo gracias al pensamiento dinámico global, al realizar el movimiento de estiramiento, el efecto es asombroso: el artista se despliega, y se ve un cuerpo en expansión que no sufre, que no se esfuerza. El movimiento se ve espontáneo, natural, se extienden los límites de ese esfuerzo global, parece “hacerse sólo”.

En lugar de gastar siempre los mismos músculos, se moviliza el esfuerzo en una elasticidad global, lo que permite al bailarín o al deportista adoptar una actitud diferente hacia su cuerpo: menos lesiones, más longevidad y una magnífica e indiscutible inspiración, gracias a esa conexión profunda.

Ese ajuste también ofrece una verdadera disponibilidad, abre un nuevo espacio liberado por el buen funcionamiento psicofísico. En vez de focalizarse en el músculo o en el miembro que debe hacer el movimiento, uno se moviliza en un proceso psicofísico que lo libera de la preocupación fragmentada por el objetivo. Encabeza un Yo desplegado.

La enseñanza de la técnica alexander

Oficialmente, hay poco menos de un centenar de profesores de Técnica Alexander en Francia. Sus datos se pueden encontrar en la lista publicada por la Asociación Francesa de Profesores de Técnica Alexander (APTA) (www.techniquealexander.info).

Para convertirse en miembro de la APTA, los profesores deben recibir una formación avalada por la STAT (Society of Teachers of the Alexander Technique - www.stat.org.uk), la “matriz” con sede en Reino Unido. Cada país tiene su asociación, afiliada a la STAT, de profesores de Técnica Alexander que recibieron la formación oficial. Cada tres años se organizan Congresos internacionales donde los profesores intercambian experiencias, trabajan juntos, asisten a master classes y conferencias.

También existe una asociación de profesores que recibieron una formación con otras modalidades (en cuanto al número de horas, al ritmo de los cursos, etc.): la ATI (Alexander Technique International, www.ati-net.com).

Para escoger a un profesor de Técnica Alexander, hay que apreciar su forma de trabajar con las manos y de guiar el trabajo. Es importante que haya una buena sintonía con el profesor, ya que se trata de un contacto muy personal. Las lecciones suelen durar de 30 a 45 minutos. La enseñanza se debe impartir durante suficiente tiempo, para poder luchar contra los hábitos y adquirir el movimiento adecuado. Se requieren alrededor de 25 sesiones para

empezar a tener cierta autonomía en el buen “uso de sí mismo”.

Formación de los profesores

Los profesores se forman en escuelas, con un ritmo de 3 o 4 horas por la mañana, y de 4 o 5 días a la semana. Todos los niveles trabajan juntos del primer al tercer año de formación. En total se requieren 1600 horas de formación.

Por lo general, se ingresa a las escuelas cada inicio de trimestre, pero las escuelas pueden definir libremente sus modalidades de funcionamiento en cuanto a ingresos y repartición de las horas, siempre y cuando se imparta un mínimo de 12 horas a la semana.

Las personas que desean formarse deben haber recibido ya una serie de lecciones individuales, para tomar su decisión con conocimiento de causa.

Las escuelas ofrecen sesiones de trabajo en torno a la lectura de los libros de Alexander y de algunos de sus discípulos, como Carrington y MacDonald. Se organizan intercambios con otras escuelas a nivel internacional, y con profesores invitados que aportan una variedad de puntos de vista sobre la aplicación de las manos y la comprensión de la Técnica.

Al principio, debido a sus orígenes anglosajones, la Técnica se difundió sobre todo en el Reino Unido, pero otros países como Alemania no tardaron en desarrollar su práctica, lo que permitió reequilibrar su presencia en Europa.

Las escuelas pueden orientar un poco su programa hacia un tema u otro: por ejemplo interesarse en la anatomía, en el aspecto vocal, o en la preparación de los alumnos para una conferencia dada, etc., pero sólo durante un periodo limitado, ya que la enseñanza se centra principalmente en la aplicación de las manos y el aprendizaje del buen desarrollo de una lección.

En Francia existen 4 escuelas afiliadas a la APTA

ELTA (École Lyonnaise de la Technique Alexander)

13 rue des Capucins
69001 LYON

Dirección pedagógica: Eulalia Sagarra
Tel: +33 (0)6 10 20 34 37
Mail: eulalia.sagarra@free.fr
www.techniquealexanderlyon.fr

Centre de Formation de Technique Alexander (CFTA)

192 bd Voltaire
75011 PARIS

Dirección pedagógica: Agnès de Brunhoff
Tel: +33 (0)1 46 59 10 43 / +33 (0)6 88 10 45 53
Mail: cftalexander@orange.fr
www.centrealexander-adebrunhoff.fr

École Technique F.M. Alexander de Paris pour professeurs (ETAPP)

59 bd de Ménilmontant
75011 PARIS

Dirección pedagógica: Odyssee Gaveau
Tel: +33 (0)6 68 68 64 20
Mail: odyssee@ecole-alexander.fr
www.ecole-alexander.fr

ETAN (École de Technique Alexander de Normandie)

44 cours Clémenceau
76100 ROUEN

Dirección pedagógica: Tamar Sarfati
Tel: +33 (0)6 89 43 56 43
Mail: contact@normandie.fr
www.etanormandie.fr

Bibliografía

F. M. Alexander

- *Man Supreme Inheritance*
- *The Use of the Self*
- *Constructive Conscious Control*
- *Universal Constant in the Art of Life*

Los cuatro libros de F. M. Alexander son bastante arduos. Si se tuviera que recomendar solamente uno de ellos, sería *The Use of the Self*, y de preferencia en inglés.

La traducción al francés de este libro por Éliane Lefebvre es fiel:

F. M. Alexander, *L'Usage de soi*, ed. Contredanses, 1996.

La traducción de los cuatro libros de Alexander por Jean-Dominique Masoero con la editorial AMAL ofrece la ventaja de dar una idea global del planteamiento de Alexander, pero dicha traducción se aleja mucho del original.

- Pedro de Alcantara, *La Técnica Alexander, principes et pratique*, ed. Dangles, 1997.
- Wilfred Barlow, *The Alexander Principle*, ed. Orion, 1999
- Jeremy Chance, *Découvrir et pratiquer la méthode Alexander*, ed. Eyrolles, 1997.
- Patrick MacDonald, *The Alexander Technique as I see it*, Sussex Academy Press, 1989.
- Walter Carrington, *Thinking aloud*, editado por Jerry Sontag, Mornum Time Press, 1994.

Son los libros de dos de los más destacados discípulos de Alexander que dirigían escuelas y trabajaron toda su vida en esta búsqueda: no existen traducciones al francés pero realmente vale la pena hacer el esfuerzo de leerlos en inglés.

Se puede encontrar una bibliografía más completa en el sitio de la APTA, y unos artículos relacionados en: www.techniquealexander.info/bibliographie.html

Biografía de Agnès de Brunhoff

Profesora titulada de Técnica Alexander, cantante y pianista de formación clásica, cantautora, Agnès de Brunhoff llevó a cabo su actividad de formadora paralelamente a su carrera artística.

Artista completa, trabajó para las bailarinas Maguy Marin (Avignon 1989), Anne-Marie Reynaud y su compañía Le Four Solaire; también incursionó en el cine (A. Constant de Christine Laurent) y el teatro (Ma famille revue de Pierre Ascaride).

Apasionada por las artes escénicas y por la voz, ya sea en el campo música clásica, del jazz o de la canción, combina un enfoque corporal basado en los principios de la Técnica Alexander con la dinámica del gesto vocal en escena. Sus investigaciones la llevaron a dirigir un curso sobre “el cuerpo del intérprete en escena” con cantantes líricos y pianistas acompañantes, después de haber enseñado en la Guildhall School of Music and Drama en Londres, en el CNSM de Lyon, en la Orquesta de los Jóvenes de la Comunidad europea (EUYO), en el Studio des Variétés...

En trío y en cuarteto, se presentó en el New Morning, en la Maroquinerie, en el Baiser Salé, y realizó tres álbumes: Môme, Avec lui, Blues en rose. Hoy se desempeña como coach de jóvenes intérpretes, cantantes, músicos, bailarines y actores, acompañándolos en toda la diversidad de sus expresiones.

Traducido del francés por Adrien Pellaumail (CPTI / IFAL)