

# A TÉCNICA DE F. MATHIAS ALEXANDER

Patrick J. Macdonald



F. M. Alexander



CENTRO DE ESTUDOS DA  
TÉCNICA DE ALEXANDER

# A TÉCNICA DE F. MATHIAS ALEXANDER

**Patrick J. Macdonald**

Tradução: Ana Deiró, Edmundo Dias (supervisão)

## **Quem foi F. Matthias Alexander?**

Ele nasceu na Austrália em 1869 e morreu em 1955. Quando bebê foi desenganado e quando menino era semi-inválido, mas desenvolveu uma Técnica que permitiu que ele restaurasse sua saúde e mais tarde ensinasse esta Técnica aos outros. Entre seus discípulos estavam o último Conde de Lytton, Bernard Shaw, Aldous Huxley, Sir Stafford Cripps e o célebre filósofo e educador americano, o professor John Dewey. Alexander escreveu quatro livros: *Man's Supreme Inheritance* (A Suprema Herança do Homem), *Constructive Control of Individual* (O Controle Consciente e Construtivo do Indivíduo), *The Use of the Self* (O Uso da Pessoa) e *The Universal Constant in Living* (A Constante Universal de Viver).

---

MCDONALD, Patrick J., *The F. Mathias Alexander Technique*, issued by The Society of Teachers of the Alexander Technique, London.

## **O que significa “o uso da pessoa”?**

Todos nós sabemos o que significa o uso da perna ou dos olhos. Quando se fala de uma pessoa, o significado é quase o mesmo, exceto que aqui denota o uso de todo o corpo consciente em todas as suas atividades da vida. O uso da perna ou dos olhos nada mais é do que o uso de parte do uso total da pessoa. A idéia pode ser expressa pela palavra “estilo”, como em “estilo de andar” ou “estilo de correr”.

## **Como se pode melhorar o uso de uma pessoa?**

Alexander descobriu que todas as nossas atividades são dependentes, para sua eficiência, de uma adequada relação entre a cabeça, o pescoço e as costas. Esta relação é mantida quando a cabeça está delicadamente equilibrada sobre a coluna vertebral pelos pequenos músculos apropriados e não pelos músculos externos do pescoço, maiores. Quando esses grandes músculos assumem a função dos menores, como acontece normalmente com o homem civilizado, eles contraem a espinha e produzem tensões indevidas por todo o corpo.

Esta relação cabeça-corpo-costas constitui o Controle Primário do corpo e quando ele é adequadamente direcionado, os demais usos do corpo tendem a se corrigir e a funcionar como devem. A cabeça deve conduzir o corpo e não o corpo conduzir a cabeça. É importante, por isso, estabelecer esta relação; ou, de forma mais

simples, “usar a cabeça adequadamente”.

Alexander descobriu, e o demonstrou por mais de cinquenta e cinco anos, que se isso for feito segue-se uma harmonia muscular por todo o corpo. Ele mostrou que se esta relação for perturbada todo o sistema desorganiza-se.

### **Pode-se não tomar consciência no comportamento da postura?**

Sim, com frequência. As mudanças são geralmente para pior e com frequência a única consciência que se tem é através de alguma dor ou incapacidade aparentemente sem correlação. Causas possíveis de mudanças são doenças, machucados ou influências psicológicas. As crianças são extremamente passíveis de começarem a se usar mal porque imitam os hábitos de pessoas com as quais convivem.

### **Como se pode aprender a fazer um melhor uso de seu Controle Primário?**

F. Matthias Alexander levou muitos anos para desenvolver sua Técnica. Seus ensinamentos estão agora disponíveis para todos e um curso feito com um instrutor preparado pode produzir uma rápida melhora na condição da maioria das pessoas.

## **Quanto tempo se leva para aprender a Técnica?**

O tempo necessário naturalmente varia de aluno para aluno, mas se não houver problemas especiais, muito conhecimento pode ser adquirido em vinte e cinco lições a fim de tornar possível o auto-aperfeiçoamento contínuo.

## **Por que deve ser necessário o direcionamento deliberado de nossos corpos?**

Porque a menos que deliberadamente direcionemos o uso adequado de partes do nosso corpo, através do emprego do Controle Primário, uma deterioração em tal uso pode começar sem que se tenha consciência disso.

## **Como a arte de usarmos nossa pessoa adequadamente foi perdida?**

A civilização envolve mudanças rápidas no ambiente e impõe atividades que são estranhas ao uso natural. Por milhares de anos o homem manteve-se num estado selvagem. Sua maneira de uso foi mantida ao nível necessário pelo efeito automático da lei da sobrevivência. Num espaço de tempo comparativamente curto o homem alterou grandemente seu ambiente e ainda o faz. Ele (o

homem) senta em cadeiras, anda de bicicleta, trabalha em minas e em fábricas e tenta se adaptar às condições artificiais de uma era mecânica. Ao tentar fazer isso ele perdeu sua maneira natural de uso; a Técnica de F. M. Alexander indica como readquiri-la.

### **A Técnica de Alexander toma o lugar da Medicina?**

Não. Ela objetiva remover uma causa, não aliviar os sintomas da doença. O mau uso é uma das causas ou fator de agravamento das doenças ou incapacidades – com frequência a principal causa. Foi mostrado por diversas vezes que a melhora no uso é seguida pela redução, ou desaparecimento, dos sintomas e que a doença ou incapacidade é contida a um nível normalmente aceito como sendo a cura. Contudo, isto é incidental. Os professores da Técnica de Alexander ensinam. Não professam tratamentos ou alardeiam de forma extravagante curas.

### **A Técnica ajuda em casos de neurose e desequilíbrio mental?**

Sim. Vale a pena ressaltar que as sensações de dor e de doença que são encaradas por alguns como meramente psicológicas, frequentemente têm um fundo real de má coordenação do corpo.

## **Os homens de Ciência aprovam a Técnica?**

Sim. A Técnica já tem muito apoio de homens da Ciência e da Medicina no mundo de língua inglesa. O Professor Raymond Dart, Diretor da Faculdade de Medicina da Universidade de Witwatersrand, na África do sul, escreveu muito sobre ela. O Professor Coghill, do Instituto Wistar, na Filadélfia, elaborou a introdução de um dos livros de Alexander. O Professor Thomas Hall, Presidente do Instituto Sul africano de Química, usou-a como tema de seu discurso. Muitos médicos testemunharam o valor da Técnica para eles e seus pacientes. Peter MacDonald, doutor em Medicina, introduziu-a na seção de Yorkshire da Associação Médica Britânica durante seu discurso.

## **A Técnica ajuda as forças curativas normais?**

Sim. Como as diversas partes do corpo ganham maior liberdade, a respiração, circulação, digestão e eliminação melhoram, com conseqüente benefício.

## **Como isso pode afetar você? O que você deve fazer?**

Você deve adquirir um padrão para usar seu corpo de maneira adequada. Você pode estar bem mas provavelmente não percebe que os hábitos de uso que agora segue podem estar acumulando problemas que se manifestarão futuramente. Além disso, você pode estar também numa posição de julgar se aqueles que dependem de você estão fazendo um uso eficaz de seus corpos. Você deve, portanto, ser capaz de evitar a formação de maus hábitos, especialmente daqueles comumente aceitos como corretos. Na publicidade, a forma feminina abunda em fotografias e desenhos mostrando figuras de mulher com extrema má coordenação. Você não deve copiá-las. Não se esqueça dos riscos que seus filhos correm – ou aos quais estão expostos – quando estão constantemente na presença de pessoas com persistente mau uso. Eles tendem a imitar as pessoas e são mesmo ensinados a fazer isso, como um E.T. Um caso óbvio de mau uso é o da pessoa que gagueja. Uma pessoa assim é logo imitada. Por outro lado, o gago pode se livrar do problema através da Técnica.

**Centro de Estudos da Técnica de Alexander**

Rua Jornalista Orlando Dantas, 15-II Botafogo

Rio de Janeiro RJ 22231-010

Tel/fax: (21) 2551-5807