

Técnica Alexander

Un sistema para reeducar la mente y el cuerpo, que proporciona una nueva manera de verse y "usarse" a uno mismo. Los profesores de esta técnica trabajan con los alumnos uno a uno, y enseñan cómo evitar las tensiones perjudiciales y cómo dirigir las hacia un modo más natural de utilizar el cuerpo y la mente.

Yoga

Este famoso sistema hindú combina la salud física, mental y espiritual. La forma más común es el "Hatha Yoga", que consiste en una serie de ejercicios y posturas denominadas como "asanas", diseñadas para estimular el bienestar físico y mental. El yoga se ha practicado en la India durante miles de años.

Tai-chi

El Tai Chi se originó en China hace cientos de años como arte marcial. Actualmente se ha popularizado como un tipo de gimnasia o danza extremadamente lenta en la cual se trabajan la respiración, la fluidez de la energía y la consciencia del movimiento. Al igual que el yoga, su práctica estimula el bienestar y el equilibrio físico y mental.

"Todo hombre, mujer y niño tiene la posibilidad de alcanzar la perfección física. Corresponde a cada uno de nosotros alcanzarla mediante la comprensión y el esfuerzo personal."

F.M. Alexander

Bibliografía

- OROZCO DELCÓS, L. y SOLÉ ESCOBAR, J. *Tecnopatías del músico*, Aritza, Barcelona, 1996.
- ROSSET LLOBET, J. y FÁBREGAS MOLAS, S. *A tono*, Paidotribo, Barcelona, 2005.
- SARDÁ RICO, E. *En forma: Ejercicios para músicos*, Paidós, Barcelona, 2003.