

# **Curso introducción Técnica Alexander:**

## **SIN DOLOR MÁS VIDA**

**¿Pasas muchas horas delante del ordenador?**

**¿Sufres dolores de espalda, de cuello u hombros?**

**¿Tienes hernias, pinzamientos, tendinitis, inflamación?**

**¿Sufres de escoliosis, lordosis, cifosis?**

**¿Te lesionas frecuentemente?**

**¿Eres actor, cantante, músico, deportista, jinete?**

**¿Acumulas mucha tensión en tu vida cotidiana?**

**¿Vives bajo una presión elevada?**

**¿Quieres alcanzar mayor rendimiento en  
cualquier actividad?**

**¿Crees que no alcanzas todo tu potencial pero no sabes  
qué te lo impide?**

**¿Tienes pánico escénico?**

**¿Te gustaría disfrutar más de la vida?**

**¿Estas siempre cansado?**

La solución puede ser más simple de lo que crees y está al alcance de tu mano.

Los problemas físicos son el resultado no de lo que hacemos sino de cómo lo hacemos.

La Técnica Alexander es un método de reeducación psico-físico muy simple y eficaz que te enseñará a identificar como interfieres con tu diseño funcional y estructural para así eliminar las pautas que producen dolor, lesiones, enfermedad o limitan tus capacidades para vivir en el cuerpo de un modo completo saludable y placentero.

## **Elimina el dolor con Técnica Alexander**

**“Recomiendo la Técnica Alexander como una forma extremadamente sofisticada de rehabilitación que enseña a los músculos a funcionar de otra manera.” Nicolás Tinbergen . Premio Nobel de Medicina**

- ¿La aspirina ya forma parte de tu desayuno diario?
- ¿Hablas sobre el dolor durante gran parte del tiempo?
- ¿Has renunciado a gran parte de tu vida social, las actividades que te hacían feliz y tu vida familiar se resiente enormemente?
- ¿Tu vida se organiza alrededor de tu dolor?
- ¿Has perdido la esperanza de volver a gozar de tu cuerpo?

## **Controla el dolor en vez de que el dolor te controle a ti.**

**“Alexander ha prestado un gran servicio al estudio del ser humano” Sir Charles Sherrington. Neurofisiologo. Premio Nobel de Medicina**



La Técnica Alexander te enseña un método sencillo y probado científicamente para resolver el dolor de múltiples causas.

## **Toma las riendas ;**

**Aprende las estrategias que te devolverán el placer y la alegría de vivir en tu cuerpo!**

Vamos a aprender a usar el cuerpo según su diseño estructural y funcional para frenar el deterioro y resolver el dolor producido por el mal uso , que supone el 90% del dolor de cualquier origen.

### **Con la Técnica Alexander Aprenderás a :**

- moverte sin dolor
- mejorar la postura sin esfuerzo
- recuperar la energía
- analizar y corregir problemas como levantar y llevar objetos u otras actividades de la vida diaria,
- eliminar el deterioro de tus articulaciones que multiplica el dolor
- Mejorar las tareas físicas relacionadas con el trabajo

- Identificar las causas del dolor en base a las actividades diarias específicas y las maneras adecuadas de realizarlas
- Practicar combinaciones de ejercicios que te devolverán la Fuerza, la Resistencia y la Vitalidad que tanto anhelas.
- Descubrir técnicas sencillas para el **Control del dolor**
- Escuchar **el mensaje del dolor** y tomar las medidas oportunas.
- Conseguir regular el sueño y restaurar tu energía
- Gestionar tus emociones de modo que no somatices la tensión emocional en tensión física
- Descubrir algunas medidas preventivas que pueden ayudar a aliviar el dolor de modo dramático
- Conocer qué investigaciones se realizan en el campo del dolor
- secretos de dieta, nutrición y aromaterapia .que eliminarán la inflamación y te harán la vida más fácil.
- Usar técnicas de relajación, visualización y auto-hipnosis que te cambiaran la vida.
- Cambiar tu autodiscurso negativo por uno positivo.
- Eliminar el componente mental y psicológico de sufrimiento que multiplica el dolor .

## La técnica Alexander se usa :



- [Para aliviar el dolor neuromuscular y de todo tipo](#)
- [Mejorar hernias, escoliosis, cifosis, lordosis y toda deformación de la estructura](#)
- Lesiones, re-habilitación, recuperación post-quirúrgica
- [Apoyar los procesos de recuperación del cáncer](#)
- Mejorar el rendimiento en el deporte

- Multiplicar la expresividad en artes escénicas: Música, teatro, danza
- En educación en problemas de atención
- Gestionar el estrés
- EROE: Estado de Rendimiento Optimo del Ejecutivo
- [Desarrollo y crecimiento personal](#)
- Acompañar cualquier proceso de cambio
- Multiplicar la creatividad a todos los niveles

## ¿Qué enseña la Técnica Alexander?



- A eliminar tensión innecesaria y el dolor que produce
- A usar tu cuerpo según su diseño funcional y estructural
- A moverte sin esfuerzo
- A pensar en acción para poder tomar decisiones sobre la marcha
- A gestionar el cambio y las transiciones de todo tipo
- A conocerte mejor para coordinar tu cuerpo y tu mente
- A mejorar todas las funciones de tu cuerpo y mente como consecuencia del mejor uso
- Cómo escapar de los hábitos que te mantiene apresado en posturas y respuestas que producen dolor , enfermedad e inmovilismo.
- A actualizar todas tus potencialidades para la salud, el placer, la creatividad
- A construir la vida que deseas desde las elecciones y acciones que momento a momento construyen tu destino
- [A mejorar tu rendimiento y efectividad en el deporte, el trabajo y tu vida personal.](#)

## ¿Quién estudia Técnica Alexander?



- He trabajado con bebés de pocos meses con problemas en el desarrollo motor y hemos conseguido eliminar a tiempo problemas neurológicos que más tarde hubieran sido irresolubles o hubieran tenido gravísimas consecuencias y he trabajado con maravillosos ancianos y ancianas que creían que aún estaban a tiempo de mejorar la calidad de vida de sus últimos años y así lo hicieron.
- He dado clases a los mejores bailarines del mundo, miembros de la compañía de Trisha Brown o Pina Bausch, y también a extraordinarios músicos, directores de orquesta, cantantes de ópera, deportistas olímpicos de élite en Polo, Remo, Atletismo, Salto con pértiga, golf, que conseguían mejorar sus marcas a medida que aplicaban [los principios de la técnica alexander](#).
- He trabajado con universidades y consultoras desarrollando planes específicos para mejorar el rendimiento y la salud de equipos de trabajo de toda clase en cuadros directivos y medios, así como plantillas enteras de trabajadores. Mi primera empresa en New York ofrecía servicios para el bienestar a empleados de la Bolsa en Wall Street sometidos a niveles de presión y estrés extraordinarios.
- He trabajado con personas con paraplejas, espinas bífidas y toda clase de lesiones: hernias, hombros congelados, dolores fantasmas, etc.
- He observado con alegría como alumnos con enfermedades “incurables” o degenerativas, esclerosis múltiple, espondilólisis anquilosante, artrosis degenerativa, fatiga crónica, fibromialgia etc. recuperaban la funcionalidad de sus cuerpos y paraban la evolución de esos procesos.
- Uno de los casos más espectaculares fue un hombre con fractura de Jefferson tras un accidente de coche. La 1ª vertebra cervical, atlas, estaba fisurada de modo inestable, casi partida en 3 trozos ( es el único caso de esta lesión que ha llegado vivo al Hospital Jiménez Díaz de Madrid en toda su historia, normalmente la muerte es la consecuencia por

parálisis respiratoria o sobreviven en situaciones similares a Christopher Reeves “Superman” con tetraplejias y respiración asistida)). Al ser el esposo de una alumna esta me llamó nada más ocurrir el accidente y empecé a trabajar con el desde casi el primer día con imágenes visuales para que entendiera lo que le había pasado y cómo tenía que colaborar con la recuperación. Su neurocirujano asistió impresionado a alguna de mis clases en el hospital. Seguimos trabajando un año y medio y una lesión que podría haber sido mortal o tener muy graves secuelas, ha fusionado perfectamente y no ha dejado ni rastro de dolor ni de limitación funcional.

- Tras 25 años en este campo sigue asombrándome las extraordinarias capacidades de neuroplasticidad del organismo humano para la recuperación de la salud y el desarrollo de capacidades cuando se unen la voluntad y el conocimiento necesarios.

•



•

## **La Técnica Alexander: Dónde una mente equilibrada habita un cuerpo inteligente.**

### **Contenido del curso**

- Uso de sí mismo
- Control Primario. Relación entre la cabeza y la columna que organiza el movimiento
- Inhibición: aprender a interrumpir hábitos y respuestas estereotipadas
- Instrucciones: leyes que organizan el movimiento saludable
- Relación fines-medios

- Principios básicos de mecánica corporal
- Higiene estructural
- Mecánica de las curvas
- Las fuerzas que intervienen en el “estar erguido”
- El peso y su distribución
- Análisis de la marcha
- Análisis del estar sentado
- Uso de las articulaciones
- Mecanismos dinámicos :músculos –fascias-  
ligamentos
- Respiración: diafragma y sus estructuras
- Equilibrios y desequilibrios fisiológicos y  
neurovegetativos.
- Fatiga crónica
- Conciencia kinestésica
- Aprender a desaprender
- Factores nerviosos y emocionales: estrés ansiedad y  
miedo
- Descanso constructivo

## Metodología



Eminentemente práctica y muy individualizada con ejercicios y demostraciones dónde aprenderás todo lo que necesitas para eliminar el dolor, recuperar la movilidad y la vitalidad de tu cuerpo

## **Presentación Gratuita**

Viernes 27 de Noviembre 8:30 tarde

## **Curso Introducción**

**Sábado 28 Noviembre de 10 a 14.**

**Domingo 29 de 10 a 19. Trae comida para compartir**

**Precio 120 euros**

Sesiones Individuales Optativas. 45 euros una sesión individual de 45 minutos como complemento integrador del curso (Altamente recomendable).

## **Localización**

Centro Esanayoga

C/Jerónimo Hernández, 4 local bajo, 41003 SEVILLA  
(Junto a la Plaza del Pozo Santo, detrás de Las Setas)

**Edivia Navarro**



Psicóloga psico-oncóloga. Profesora de Técnica Alexander y Directora de la Escuela Española de Formación de Profesores de Técnica Alexander. Directora de los

documentales “Vida después del cáncer” y “Turn Off cáncer/ Turn On Life “ y de los libros, *Mentalizar el cuerpo-Encarnar la mente* y *El viaje del EROE. Como producir el Estado de Rendimiento Optimo Elegido*; e *Inteligencia Inmunitaria pendiente de publicación este año en Urano*

He enseñado movimiento , voz, y rendimiento óptimo en numerosas compañías, instituciones y universidades , incluida la Experimental Wing, fundada por Grotowski en la Universidad de Nueva York.

He dirigido Transform-Arte e IDEITA desde el 1996

[edivianavarro@yahoo.es](mailto:edivianavarro@yahoo.es)

+34686996180

Skype: *Edivia.navarro*

*Calle Gobernador 3 bajo. Madrid 28014*

[www.tecnicalexander.eu](http://www.tecnicalexander.eu)

Queridos amigos

Un curso de introducción a la técnica Alexander a menudo significa un antes y un después en la vida de muchas personas . Las personas redescubren su manera de vivir en el cuerpo de un modo que pueden hacer cambios fundamentales en la programación neuromotora que afecta su funcionamiento y a veces resuelven problemas psicofísicos severos y dolores crónicos muy graves. Sin duda todo el mundo experimenta una nueva

manera de habitar el cuerpo más gozosa, libre y saludable.

He impartido técnica Alexander aplicada a toda clase de procesos educativos y terapéuticos en distintas formaciones y escuelas de distintas tradiciones. Puedo diseñar un curso a medida de las necesidades que planteen los participantes.

Mi interés es ayudar al mayor numero de personas a redescubrir la plenitud de una mente tranquila y enfocada que habita un cuerpo inteligente conectado con los poderosos procesos evolutivos de auto reparación de la fisiología y de creatividad inherentes de la persona.

Un saludo

Edivia Navarro

Directora de IDEITA y Escuela Española de Formación de Profesores de Técnica Alexander

Telf. 686996180. [www.tecnicalexander.eu](http://www.tecnicalexander.eu)