

# A SUPREMA HERANÇA DO HOMEM

Louise Morgan



F. M. Alexander



CENTRO DE ESTUDOS DA  
TÉCNICA DE ALEXANDER

# A SUPREMA HERANÇA DO HOMEM

**Louise Morgan**

Tradução e adaptação: Mário Paulo Aguilar e Geovaldo Souza

Todos deveríamos ter alguma idéia de como funciona nossa estrutura psicofísica, para percebermos a importância de olhar para dentro de nós mesmos para a solução de problemas e para todas as coisas que desejamos na vida – saúde, felicidade e sucesso. Não há sentido buscar tais coisas fora.

Você pode ver que é uma criatura integrada na natureza: não uma coleção de retalhos e remendos, mas um harmonioso organismo feito de incontáveis componentes, trabalhando juntos como uma unidade, assim como os vários instrumentos de uma orquestra sinfônica. Porém você, o condutor, deve ver que para isso os instrumentos devem atuar em sintonia uns com os outros, a fim de fazer uma voz harmoniosa. Dependendo de você, e você

---

MORGAN, Louise. The Man's Supreme Inheritance, in *Inside Yourself – the new way to health based on The Alexander Technique*. Stuttgart: Tauchnitz Verlag, 1954.

sozinho, a orquestra do corpo e da mente são um estado de harmonia, significando saúde, felicidade e sucesso; ou um estado de desarmonia, expressando doença, infelicidade e fracasso. Você, e apenas você, tem o poder para determinar em qual desses estados deseja viver.

Essa criatura que é você está em constante movimento, dia e noite, consciente e inconscientemente. O movimento é a essência da vida. A partir do momento que alguma coisa cessa de mover-se livre e ativamente inicia-se uma descida rumo à atrofia. No momento que seu cérebro pára de interessar-se pelas coisas e deixa de ser ativo, você pára de ser saudável, da mesma forma que deixa de ser saudável se vier a sentar-se e não mais mover o seu corpo. Pessoas de oitenta anos que vivem ativamente têm mais anos à frente que uma de quarenta que é frequentemente aborrecida e cansada. Aborrecimento e cansaço crônicos são a ruína do movimento e, conseqüentemente, da saúde e da vida.

Existem dois tipos de movimentos: conscientes e inconscientes. Ambos são controlados da mesma forma, pelas mensagens ou ordens que vão do cérebro para os músculos. Todo dia, assim como toda noite, seu corpo é mantido ativo com o incessante tráfego de ordens do cérebro para os músculos. O cérebro nunca cessa o movimento, nunca está estático. Sua parte inconsciente trabalha durante toda a noite enquanto a parte consciente está dormindo.

Sabe-se que é possível tornar consciente muitos dos movimentos que normalmente são executados inconscientemente, como andar, falar, dirigir, etc. E pode-se também mudar tais

ações para melhor, fazendo o cérebro consciente pensar. Algumas pessoas podem até mesmo influenciar os movimentos da circulação e digestão, que são causados por ações reflexas e são praticamente automáticos. Normalmente não se pode controlá-los diretamente, mas se pode afetar seu funcionamento indiretamente, através da maneira de uso de si mesmo. Se esse uso é bom, você pode mantê-los saudáveis e vigorosos. Se esse uso é ruim você pode interferir prejudicialmente no trabalho deles tornando-as doentes. Você pode, de fato, conscientemente mudar e controlar todas as suas atividades, por meios indiretos que garantam uma maneira de uso benéfica para a respiração, fala e digestão, e para tudo que você faz no dia a dia na fábrica, em casa, nas lojas, laboratórios, escritórios e na escola. Você pode mudar a maneira como usa você mesmo, sua forma de viver.

Você tem aprendido acima de tudo como dar ordens para seu cérebro, e ver que seu cérebro lhe obedece. Isto é de significação sublime. Este é o poder da virtude do ser humano. O poder do controle consciente sobre os movimentos e ações, que permite a mudança de hábitos, é a suprema herança do homem. Este é o título do primeiro livro de F.M.Alexander (1869/1955) onde ele apresentou ao mundo uma simples e original técnica para aprimorar este dom humano. Pareceu uma novidade, assim como a descoberta da circulação do sangue o foi na época do seu descobrimento. Foi tão novo e estranho que ele foi considerado excêntrico e sua técnica uma fraude. A custo alguém poderia entender isto.

O cidadão médio, atualmente, está consciente das maravilhas

da vida ao seu redor, assim como um cão está consciente do conteúdo dos livros enquanto dorme na livraria.

Parece novo e estranho para você, que possa dar uma ordem ao cérebro e que esta ordem pode ser conduzida como um hábito muscular e nervoso? Ou que o pensamento é capaz de exercer influencia na carne e no sangue? Isto não parecerá estranho se considerar que desde que nasceu você tem dado ordens do cérebro para os músculos e os músculos tem obedecido tais ordens. Você deseja se levantar, por exemplo, porém a menos que seu cérebro envie ordens aos músculos necessários para levantar o seu corpo, seu corpo não levantará. Se você não desse ordens ao cérebro, você não seria capaz de levantar, caminhar ou sentar sem auxílio. Se partes do cérebro são deixadas fora da ação, as partes do corpo controladas pelas mensagens dessas partes tornam-se paralisadas. Isto é o significado da paralisia.

Se você calmamente utilizar os procedimentos gêmeos da Técnica de Alexander (inibição e direção) poderá experimentar um estado de equilíbrio, ao invés de lançar-se às cegas desperdiçando energia e conduzindo-se num estado de pânico. Ira saber que maravilhosa qualidade é a serenidade. Você terá o seu tempo e cessará de sentir pressões inflexíveis; irá parar de agarrar um sanduíche correndo para almoço e engolir sem mastigar o jantar. Você também vai achar que está olhando muito à frente dos próximos minutos, e usará seu tempo mais proveitosamente e com mais satisfação. Poderá seguir ao longo do dia sem perder a tranqüilidade e fará duas vezes mais com metade do esforço.

Você vai ter uma nova visão do mundo, e de você mesmo como parte disso. Pouco a pouco o milagre do controle consciente se tornará aparente, aumentando a habilidade para remodelar você mesmo. Você irá experimentar que esta indo “para a frente e para cima”, ao invés de “para trás e para baixo”.

O sucesso é sempre estimulante e exaltador, Mas este tipo de sucesso em mudar a si mesmo tem um efeito indescritível. Ele dá nova energia, força e colorido para a personalidade e você poderá sentir-se como o cavaleiro que é guia e mestre absoluto do cavalo que está cavalgando.

Eu gostaria, nesse ponto, de esclarecer uma confusão comum, a ilusão de que consciente e inconsciente são duas coisas completamente separadas uma da outra. Há entre ambas uma região onde se interligam, e onde o consciente pode obter vislumbre do inconsciente. Algumas pessoas permitem seus inconscientes transbordarem através dessa região e atolarem a consciência. Esta é a calamidade que, sobretudo, Alexander desejou prevenir. Sua pretensão, ensinar o controle do inconsciente, para que este pudesse nos ajudar ao invés de nos destruir. Deixe dar um exemplo caseiro de como o cérebro funciona. A dona de casa não tem todos os ingredientes ao seu redor na cozinha. Um grande volume está na despensa, onde pode alcançá-los quando necessitar. A mente inconsciente pode ser comparada à despensa e a mente consciente à cozinha. Os ingredientes de uso constante estão na cozinha; os de uso esporádico, na despensa. Porém ambos formam uma unidade para o cozinhar, assim como o cérebro – cons-

ciente e inconsciente – forma uma unidade de trabalho para aquele que tem o controle consciente do eu.

O propósito deste artigo é apresentar as premissas do uso do controle consciente, o conhecimento fundamental sobre o qual escreveu F.M.Alexander. Com ele você pode “parar” e pensar “nos meios pelos quais” pode alcançar seus objetivos e aspirações, em vez de ficar à mercê do inconsciente cego e dos impulsos. O inconsciente é o caminho do animal e do homem bruto. A diferença entre controle consciente do ser e ser um escravo do inconsciente e a diferença entre civilização e selvageria.

Segundo os princípios da Técnica de Alexander, acredita-se que a pessoa com dificuldades físicas, sejam hereditárias ou adquiridas, sob a influência de idéias corretas e do desejo de aprender a maneira correta do uso de si mesmo, pode ser bastante favorecida. Isto demonstra a importância de idéias e crenças e a grande responsabilidade de todos nós para mudar nossas idéias e crenças prejudiciais, em outras proveitosas.

Relatarei agora o caso de um jovem que se sentia um completo fracasso porque se sentia incapaz de superar uma forte gagueira. Com apenas uma tímida esperança seus pais o trouxeram a Alexander. No momento em que o garoto tentou abrir a boca Alexander reconheceu o problema. Ele endureceu a nuca, puxou a cabeça para trás e comprimiu a laringe. Isto significa que os músculos da face, língua e garganta estavam trabalhando uns contra os outros, em vez de atuarem juntos na ação de falar. Nenhum ser humano no qual face, língua e garganta atuem dessa

forma inadequada seria capaz de falar corretamente.

Enquanto ensinando ao garoto o uso correto de si mesmo, Alexander encorajou-o a livrar-se das antigas idéias e crenças, e substituir o pessimismo pelo otimismo. Ao jovem foi dito para esquecer tudo sobre sua gagueira, para esquecer tudo sobre o falar, e usar seu cérebro para quebrar a antiga corrente de movimentos nocivos e então começar uma nova e correta ação de cadeia muscular. Em poucas semanas o rapaz perdeu a gagueira e falava corretamente. Ele se tornou uma nova pessoa.

Não existe esquina na atividade humana onde a mente consciente não possa aprender o controle. Enfermidades e acidentes que nos importunam podem ser reduzidos ao mínimo pelo desenvolvimento das maravilhosas potencialidades do controle consciente, O inconsciente motorista, rodando distraído ou cego pelo impulso de chegar apressadamente é responsável por um grande número de acidentes. Assim também o funcionário, professor, servidor público ou piloto aéreo em sonolência, num estado de “semi-consciência”, pode provocar erros que tem conseqüências sérias.

O controle consciente desperto através dos procedimentos da Técnica de Alexander é uma ferramenta valiosa se estamos aprendendo a nos proteger de acidentes, viver a vida completamente, saboreando as pequenas coisas tão bem como as grandes, evitando experimentar aborrecimento e depressão.



**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