

A lezione di **autocontrollo**

La tecnica Alexander può essere risolutiva per i quasi inevitabili problemi di postura dei musicisti e per le loro ripercussioni sul fisico

Se paragonato al numero di articolazioni normalmente imposte al nostro corpo nel corso di una normale giornata, quello dei musicisti è un insieme di movimenti fisici tra i più complessi e impegnativi. La tensione sui tendini del pianista, la rigidità delle spalle del violinista o la trazione del collo del cantante, nella ripetitività del training quotidiano, possono determinare alcuni problemi che a volte sfociano in ben note patologie: mal di schiena, di spalle e di collo, tendiniti, ernie, problemi respiratori, ansia, depressione e perfino difficoltà di comunicazione. La responsabilità di molti disturbi sta, non nei limiti del proprio fisico, ma nelle nostre inveterate abitudini che costringono a ripetere una serie di tensioni dannose per il fisico. Molte tecniche sono state messe a punto per ovviare ai problemi posturali, ma forse nessuna sembra essere specificatamente studiata per i lavoratori dello spettacolo come la tecnica Alexander, su cui anche in Italia si moltiplicano corsi e seminari, sia in seno alle consuete istituzioni musicali e teatrali, sia nei luoghi specializzati come il Centro Studi Tecnica Alexander di Rovano (Bs). La condizione che unisce musicisti, attori, ballerini, ma anche sportivi e donne incinte, è proprio quella del bisogno di adattamento a una condizione fisica «imposta». Ecco allora la necessità di una consapevolezza su come reagisce il corpo, in particolare se connesso a una finalità performativa. La tecnica Alexander – nome dell'attore australiano che è stato suo ideatore – agisce proprio sull'inibizione delle reazioni immediate agli stimoli, poiché spesso queste sono sovraccariche di inutili tensioni e di

sforzi muscolari eccessivi. Non configurandosi come terapia, bensì come processo rieducativo, l'eliminazione della problematicità consiste proprio nella consapevolezza che il nostro corpo può liberarsi di un inutile carico di stress per riguadagnare una migliore coordinazione. Ci fa notare Claudio Jacomucci, uno degli insegnanti italiani certificati, con specifiche esperienze nell'insegnamento ai musicisti: «La vera scoperta di Alexander fu quella di aver osservato che il movimento di tutto il corpo, in una qualsiasi attività, dipende dall'uso che si fa della struttura primaria ovvero

del rapporto collo-testa-schiena. Dopo un'attenta osservazione delle reazioni, l'insegnante stimola attraverso il contatto delle mani i riflessi antigravitazionali dell'allievo, che sono l'unico mezzo per rimanere in equilibrio senza sforzo. Prestando attenzione all'uso di collo-testa-schiena, cioè evitando di contrarre il collo, di costringere la testa fuori equilibrio, di interferire negativamente sulla respirazione contraendo la schiena, si ha un miglioramento anche nella periferia».

Tra le più specifiche applicazioni della tecnica, quindi, quella sui musicisti; e Yehudi Menuhin così come Colin Davis sembrano voler testimoniare che un approccio alla performance può essere il meno traumatico possibile anche per i più rodati professionisti. Meglio comunque rivolgersi sempre a insegnanti certificati dalla Stat (Society of Teachers of the Alexander Technique). Per ulteriori informazioni:

www.collolibero.it e
www.stat.org.uk.

Michele Coralli

