

## Metodo Alexander

«Prova a immaginare il corpo come uno strumento musicale», mi dice Agnese Cammelli, esperta di tecniche corporee di Bologna. «Uno strumento che ha bisogno di essere accordato. L'insegnante di Alexander è l'orecchio dell'accordatore. Colui che sa ascoltare il movimento delle catene muscolari. La sua capacità di ascolto è direttamente proporzionale alla sua stessa accordatura, al suo stesso allineamento». Con questa metafora in mente mi stendo sul lettino per la lezione. Nell'Alexander il lavoro è quasi sempre individuale. Un libro sotto la testa, le gambe pie-

fare. Non posso nemmeno dormire, abbandonarmi, rilassarmi. È solo la mente che agisce, senza fare: sembra un koan, uno di quegli indovinelli dei maestri zen.

Spiega Giorgio Ravazzolo, insegnante di Alexander di Padova: «L'allievo partecipa, ma solo mentalmente. Dico per esempio: adesso ti muovo una gamba. La persona pensa al movimento, ma non lo esegue. Quello che si fa nelle prime lezioni è proprio questo: dare un esempio fisico-pratico di come muoversi in un nuovo modo, mettendo in stand by le parti del corpo che non servono per quella azione. Anche

cettibile, a reclinare la testa all'indietro. «Ripristinare la percezione cinestetica è uno dei primi obiettivi di questa tecnica», spiega ancora Ravazzolo. «Perché molto spesso abbiamo una percezione sbagliata di noi stessi. Siamo convintissimi di essere dritti, in asse, e invece abbiamo la testa inclinata da un lato, il bacino spinto in avanti, oppure la testa all'indietro. Uno dei primi obiettivi di questa tecnica è imparare a ripristinare la corretta percezione e imparare ad agire solo quando si è pronti. Prova a osservare un gatto. Il gatto si prepara all'azione, aspetta, la sua percezione rimane aperta: può balza-



**Distesi sulla schiena, i talloni vicini ai glutei, i piedi alla stessa distanza delle spalle (perché non scivolino occorre un pezzo di quelle reti che si usano sotto i tappeti), la testa appoggiata a un libro (per scegliere lo spessore giusto appoggiatevi contro un muro e misurate lo spazio che c'è tra il collo e la parete), le braccia lungo i fianchi, gli occhi aperti. In questa posizione potete rimanere in silenzio, ascoltare musica o chiacchierare con qualcuno. Quando vi accorgete che spontaneamente parte la respirazione profonda il riallineamento è avvenuto. Fate molta attenzione a come vi rialzate: togliete il libro aiutandovi con le mani, la testa non deve fare niente. Allungate le gambe e allagate le braccia. Per preparare il movimento create con lo sguardo un ponte mentale, ad esempio dalla mano destra a quella sinistra. Quando siete pronti giratevi sul fianco sinistro, a pancia in giù, e rialzatevi.**

gate. Con un tocco leggero Agnese muove le mie gambe. Le solleva, tocca il mio torace. Il movimento è sempre dal basso verso l'alto. Sotto le sue mani leggere sento le mie viscere che si muovono, ho una sensazione di fluidità, di liquidi interni che vengono mobilizzati dal suo tocco. Vorrei chiudere gli occhi, ma non si può. L'Alexander non è una ginnastica o un massaggio passivo, la mente deve rimanere vigile, in un certo senso accompagnare i movimenti. È strano questo fatto di rimanere attivi con la mente, senza fare niente. Difficile non agire. Difficile non

nei gesti quotidiani, come lavarsi i denti, mettiamo in tensione muscoli che in realtà non servono per quello scopo». L'Alexander è una tecnica corporea creata da Frederick Matthias Alexander nei primi anni del Novecento. Alexander era un attore australiano che, in seguito a un disturbo alle corde vocali che gli impediva di svolgere il suo lavoro, cominciò a osservare come usava se stesso fisicamente quando parlava in pubblico. L'osservazione durò dieci anni. Quello che Alexander scoprì, alla fine, era una sua tendenza molto leggera, quasi imper-

re sulla preda, evitare il balzo, oppure cambiare obiettivo. La sua reazione può essere immediata, ma c'è sempre uno spazio, la possibilità di scegliere un'alternativa». È un esempio di consapevolezza dell'azione che aiuta moltissimi atleti, musicisti, ballerini. Ma anche tutte le persone che imparano a reagire a un qualsiasi stimolo in maniera corretta, senza farsi male e con l'energia necessaria.

*Agnese Cammelli, Bologna, tel. 051 309671. Scuola di Tecnica Alexander, Vicenza, tel. 0444555480. Sito dell'Associazione europea: [www.stat.org](http://www.stat.org)*