

# La Tecnica Alexander

*La capacità di essere più consapevoli dei movimenti del corpo e la scelta di non usare gli automatismi di risposta, sono alla base di questo metodo di educazione psicofisica.*

ALESSANDRO FATTORINI



▲ **Attraverso una nuova esperienza cinestetica, si riorganizza la coordinazione di tutta la muscolatura.**

**Gli insegnanti guidano il sostegno e il rilascio della tensione.**

“**S**e smetterai di fare la cosa sbagliata, la cosa giusta verrà da sé”, è uno degli aforismi più celebri di F.M. Alexander, l'ideatore del metodo di educazione psicofisica conosciuto come la Tecnica Alexander. Seguirne le origini e gli sviluppi ci porta in un viaggio che inizia alla fine dell'Ottocento in Australia, prosegue per Londra e raggiunge poi tutta l'Europa e l'America. Partiamo dagli inizi: Frederick Matthias Alexander, un giovane attore australiano, è afflitto da problemi di perdita di voce durante gli spettacoli. Studia i suoi movimenti sia sul palcoscenico che nella vita quotidiana, utilizza un sistema di specchi in modo da osservarsi da ogni angolo e, alla fine, riesce a controllare e a neutralizzare quei vizi di postura così nocivi e responsabili della sua afonia. Alexander sco-



pre un nuovo modo di muoversi e, grazie alla messa in pratica di alcuni semplici principi, riesce a cambiare uno schema di movimento automatico negativo che gli rende impossibile anche raggiungere il suo obiettivo: diventare un attore di successo.

### L'ABILITÀ DI "FARE DI MENO"

La capacità di essere più consapevoli dei movimenti del nostro corpo e la scelta di non usare gli automatismi di risposta, sono proprio alla base di questo metodo. Alexander sosteneva che se usassimo a pieno le capacità del nostro cervello, potremmo davvero liberarci di molte abitudini sgradite. Sebbene possa sembrare una contraddizione, un'abitudine spesso responsabile di molti fallimenti è quella di "mettere troppo sforzo" in quello che facciamo. Sappiamo che, ovviamente, l'unico modo di piantare un chiodo è quello di colpirlo con una certa forza direttamente sulla testa, ma i problemi iniziano quando trasferiamo questo tipo di pensiero su noi stessi, soprattutto se vogliamo cambiare qualcosa. *"Non ha importanza in quanti modi diversi venga spiegata"*, dicono gli insegnanti del metodo, *"la maggior parte delle persone è così condizionata a fare le cose con sforzo e tensione, da non concepire altre possibilità. Questo dipende dal fatto che siamo tutti cresciuti credendo che più ci sforziamo, più otterremo risultati. Ed è proprio in questo modo che creiamo maggiore tensione in noi stessi"*. Nella Tecnica Alexander si apprende invece l'abilità di fare le cose in modo, come dicono in gergo, da "fare di meno", cioè usare meno tensione in quello che facciamo. Il ruolo di un insegnante di Tecnica Alexander è quello di insegnare a riorganizzare la coordinazione di tutta la muscolatura attraverso una nuova esperienza cinestetica: una sensa-



## John Nicholls, l'intervista



**John Nicholls è uno degli insegnanti più famosi del metodo Alexander. Inglese di nascita, ha "esportato" le sue conoscenze in tre continenti: dall'Inghilterra all'Australia, agli Stati Uniti. La sua attuale scuola di formazione è a New York.**

L'opportunità di incontrare John Nicholls, uno degli insegnanti più famosi del metodo, si è presentata nei pressi del lago di Iseo durante un seminario per insegnanti. Nicholls, inglese di nascita, ha insegnato in tre continenti: dall'Inghilterra all'Australia, agli Stati Uniti. La sua attuale scuola di formazione, a New York, è un riferimento anche per atleti, attori, danzatori e musicisti.

**In ogni attività in cui c'è un bersaglio da colpire, si presentano l'ansia psicologica e lo stress legati al voler ottenere buoni risultati. Come aiuta avere una maggiore consapevolezza del corpo?**

*"Ci sono persone che hanno un'ottima coordinazione ed equilibrio interno; in genere la loro muscolatura funziona come un'unità integrata, piuttosto che divisa in aree separate e talvolta in conflitto tra di loro. Ma in periodo di grande stress, anche questo equilibrio si può alterare. Succede spesso agli atleti che hanno una perdita di forma. Se la persona era pienamente cosciente della forma che aveva raggiunto, è probabile che saprà come ritrovarla più facilmente. In caso contrario, avrà più difficoltà, perché non è in grado di avere un riferimento preciso"*.

**Quali aspetti del tiro con l'arco attirano la sua attenzione?**

*"In particolare due: a livello psicologico, la tendenza di pensare subito al risultato senza considerare i mezzi per ottenerlo; a livello fisico, l'atteggiamento muscolare di preparazione al tiro"*.

**Quale atteggiamento è consigliabile mantenere sulla linea di tiro?**

*"Se il desiderio di colpire il bersaglio ha un effetto molto forte sulla psiche e sulle emozioni, questo si manifesterà anche fisicamente nei muscoli, nella postura e nella respirazione. Se l'atteggiamento fisico e psicologico è quello di voler a tutti i costi raggiungere l'obiettivo, siamo già in contrazione, ancora prima di tendere l'arco. Per non attaccarsi in modo eccessivo - emotivo e psicologico - al voler a tutti i costi ottenere il risultato, bisogna necessariamente confrontarsi con il proprio atteggiamento fisico"*.

**Se il giusto atteggiamento mentale è legato a quello fisico, come lo si può migliorare?**

*"I muscoli che usiamo per tendere l'arco hanno bisogno dapprima di 'aprirsi' completamente perché lavorino in modo davvero efficiente. È questo che si impara anche nella Tecnica Alexander: far raggiungere ai muscoli del movimento una lunghezza ottimale, la loro espansione completa, che li renda più elastici ed efficaci quando si contraggono. Ma se siamo contratti già dall'inizio, quella muscolatura avrà una minore efficienza. Un muscolo è debole quando è troppo corto, ma è anche debole quando è troppo lungo. La Tecnica Alexander insegna ad ottenere l'equilibrio adeguato di lunghezza dei muscoli in tutto il corpo: né troppo corti, né troppo lunghi"*.

A.F.



▲ La valenza di questo metodo, è ormai da decenni riconosciuta.  
© Foto Laura Arlotti



▲ È una pratica molto benefica, permette di raggiungere uno stato di rilassamento e di recupero in poco tempo.  
© Foto Laura Arlotti

zione diretta di un nuovo schema di movimento. Fatta questa esperienza regolarmente, i giusti collegamenti si stabilizzano poi attraverso il sistema nervoso. L'idea di fare le cose con facilità e il minor grado di tensione possibile circola già da tempo, e ha quasi il sapore di una filosofia orientale. Con la stessa facilità di *"un ramo di bambù che lascia cadere la neve in un sol colpo"*, diceva il maestro Zen giapponese nel noto libro di Herrigel. Nel suo famoso apprendistato arcieristico spirituale, l'attenzione era più sui mezzi che sul fine, più importanza al processo che al risultato. A quanto pare non sarebbe più necessario sforzarsi così tanto per ottenere qualcosa: meno facciamo, quindi, più otteniamo.

### UN APPROCCIO OLISTICO E INTELLIGENTE

Almeno in teoria. In pratica, occorre molta applicazione e una grande disponibilità mentale per liberare il nostro modo abitudinario di pensare. Chi pratica questo metodo sostiene che, se compresa in profondità ed applicata ad ogni aspetto della nostra vita, la Tecnica porta senz'altro a risultati sorprendenti. Ma come conciliare la necessità di avere degli scopi, degli obiettivi da raggiungere nella vita, se spostiamo l'accento solo sul processo non curandoci dei risultati? Naturalmente non avrebbe senso pensare che gli obiettivi non siano importanti: quello che Alexander sosteneva era infatti l'esigenza di un approccio olistico e intelligente per raggiungere gli scopi. Indicava il perseguire un certo equilibrio tra l'obiettivo e il processo, tra mezzi e fini, tra ragione e sentimento. Il significato del suo lavoro e il valore delle sue scoperte sono ormai da decenni riconosciuti e, man mano che nuove scoperte scientifiche si realiz-



▲ La facilitazione nell'esecuzione dei movimenti.



▲ Nello studio della Tecnica Alexander, si raccomanda il distendersi nella posizione semisupina.

zano, trovano nuove conferme nei campi delle neuroscienze e delle discipline comportamentali. Nello studio della Tecnica Alexander, si raccomanda il distendersi nella posizione semisupina. È una pratica molto benefica, permette di raggiungere uno stato di rilassamento e di recupero in poco tempo, oltre a presentare diversi vantaggi dati dalla posizione fisica stessa: la forza di gravità incoraggia la schiena ad espandersi e la colonna vertebrale ad allungarsi. Inoltre, la posizione fornisce al sistema nervoso un importante riscontro sulla forma e sulla condizione della schiena. Disporsi regolarmente sdraiati sulla schiena con un supporto sotto la testa, con le ginocchia piegate e i piedi ben appoggiati, permette di acquisire una maggiore consapevolezza della schiena e della sua relazione con il collo e con la testa.

## Approfondimenti

### WEBLIOGRAFIA

Centro Studi Tecnica Alexander - [www.collolibero.it](http://www.collolibero.it)  
Metodo Alexander - [www.metodoalexander.it](http://www.metodoalexander.it)  
The Society of Teachers of The Alexander Technique - [www.stat.org.uk](http://www.stat.org.uk)  
Alexander Technique Nyc - [www.atnyc.us](http://www.atnyc.us)

### BIBLIOGRAFIA E LETTURE CONSIGLIATE

La Tecnica Alexander, a cura di E. Maisel, Astrolabio  
I segreti della "Tecnica Alexander", di R. Macdonald & C.Ness, Logos  
Body learning, di M. Gelb, Owl books