

# Il Metodo ALEXANDER

di Francesca Marchesi

## SUMMARY

The method of F.M. Alexander, history, practise and the possible application in teaching instruments.

Con la pubblicazione di due libri sull'argomento (*Il principio di Alexander* di Wilfred Barlow e *Metodo Alexander* di Sarah Barker) abbiamo conferma del crescente interesse che il metodo Alexander sta suscitando nel nostro paese. Conosciuto ed applicato in Gran Bretagna, Germania, Svizzera, Stati Uniti, Israele, Canada, il metodo non si è potuto diffondere in Italia forse a causa di quella caratteristica che abbiamo qua di scoprire le cose in ritardo rispetto agli altri paesi. Mi auguro che la validità del metodo porti alla sua diffusione e applicazione anche qui da noi.

Frederick Matthias Alexander nacque nel 1869 a Wynyard sulla costa nord occidentale della Tasmania. Egli era all'inizio della sua carriera di attore quando decise di dedicarsi allo studio del proprio corpo: soffriva infatti di «raucedine» e vigore diminuito, queste le sue parole, in misura tale da compromettere seriamente il buon esito delle rappresentazioni teatrali alle quali partecipava; dopo aver consultato inutilmente vari medici perché gli restituissero l'uso della voce e la propria resistenza allo stress psico-fisico delle recite, cercò da solo un rimedio per questi suoi guai. Con l'aiuto di un ingegnoso sistema di specchi osservava movimenti e tensioni presenti nell'atto di recitare, camminando o stando fermo, accentrando l'attenzione sulla zona del collo e della schiena; scoperse così il presentarsi di numerose piccole contrazioni come di atteggiamenti posturali scenicamente significativi ma dannosi alla libertà del corpo e ad un corretto equilibrio fisico. Responsabile del regresso della voce era, per esempio, un piccolo comunissimo movimento che consisteva nel piegare la testa all'indietro come se un peso schiacciava il cranio all'interno del corpo, tale da bloccare la laringe e provocare una difficoltosa fuoriuscita della voce. In base a queste osservazioni Alexander elaborò il concetto di «abuso» inteso come uso maldestro e sconsiderato del corpo responsabile di molti disturbi, o del loro aggravamento, alle ossa (artrosi cervicale, scoliosi, lordosi) alla respirazione, ai muscoli e a tutte quelle zone del corpo sovraccaricate di peso e lavoro, o, al contrario, inaridite da un uso minimo. Alexander elaborò il suo metodo «per mettere in grado una persona di cambiare e migliorare il proprio uso» aumentando di conseguenza la funzionalità del corpo ed il suo benessere; all'insegnamento della tecnica egli dedicò la sua vita. È difficile parlare del metodo senza l'aiuto di lezioni pratiche atte a sperimentarne personalmente gli effetti. Più facile è dire cosa esso non è, e partire da questa descrizione al negativo per eliminare possibili fraintendimenti.

La pratica del metodo Alexander porta ad eliminare inutili e dolorose tensioni muscolari, ma esso non è una forma della terapia del rilassamento; si accede all'apprendimento della tecnica attraverso la guida di un insegnante che aiuta il paziente-allievo con specifiche comunicazioni verbali, ma tutto ciò è alieno da qualsiasi pratica ipnotica: l'insegnante agisce sul corpo dell'allievo con dolci riaggiustamenti, ma il metodo non è una sorta di manipolazione fisico terapeutica; la tecnica Alexander è semplicemente una rieducazione al movimento e al riposo cioè all'uso del proprio corpo. Tale rieducazione procede attraverso una progressiva consapevolezza delle proprie abitudini dannose, conquistata con l'aiuto dell'insegnante e l'osservazione di se stessi, ed una altrettanto progressiva modificazione di queste se-

condo una giusta ripartizione di pesi e tensioni. Le lezioni si svolgono con l'aiuto di una sedia e di un tavolo su cui stendersi per poter riprodurre movimenti e situazioni facenti parte del vivere quotidiano, come sedersi, alzarsi, correre, camminare, riposare, ecc. Compito dell'insegnante è evidenziare gli errori posturali di ognuno (addome in fuori, gambe rigide, spalle curve, testa retratta, ecc.) commessi abitualmente dalla maggior parte di noi. Alcune frasi tecniche come *collo libero, testa in avanti e in su, schiena lunga e larga*, il cui significato deve essere ben spiegato e ben capito, sollecitano una partecipazione del soggetto sotto forma di riflessione ma non di movimento volontario: occorre dire che in un mondo che procede all'insegna della velocità e dell'ottenimento del fine, abbiamo disimparato a muoverci con calma seguendo un ritmo naturale, per cui certe azioni quotidiane (come lavarsi i denti, salire le scale, guidare l'auto, ecc.) sono affidate ad una sorta di automatismo motorio con conseguente spreco di energia e insorgere di tensioni eccessive e incontrollabili, in quanto è esclusa dal movimento la parte raziocinante del cervello. Applicare «l'inibizione» come diceva Alexander, permette un organizzarsi del corpo naturale in armonia con le intenzioni di chi si muove escludendo a priori il sorgere di schemi distonici. La medicina ufficiale si avvale spesso del metodo nella cura e nella prevenzione di problemi ortopedici, muscolari, reumatici come anche di ordine mentale (ansia, stress, schizofrenia) con risultati più che positivi tanto da raggiungere a volte complete guarigioni. Per smuovere i più diffidenti, possiamo riportare qualche dato statistico prelevandolo dal libro di Barlow: «Da quando Alexander cominciò ad operare settantacinque anni fa (il libro è del '73) più di cento insegnanti del suo metodo sono stati formati in Gran Bretagna; tra questi solo quattro sono morti, tra cui lo stesso Alexander morto all'età di 87 anni e la sua prima assistente Ethel Webb, ormai 94enne. Nessun disturbo alle coronarie, nessun colpo apoplettico, nessun caso di cancro, né artriti reumatiche, discopatie, ulcere, malattie mentali: pronte guarigioni in caso di incidenti... In linea di massima un'immagine di salute e felicità quotidiana in cui la maggior parte delle persone si imbatte nei primissimi anni di vita».

Proprio i bambini, infatti, sono stati presi ad esempio da Alexander e ritenuti i più favoriti nell'apprendimento della tecnica, perché essi possiedono un innato istinto di movimento, un equilibrio non ancora contaminato da una vita comoda e pigra; essi con la schiena dritta ma non tesa, le gambe ben molleggiate, afferrano le cose con sicurezza per poi abbandonare dolcemente la presa, mantenendo un corpo elastico e rilassato.

Questo stato di cose, purtroppo, degenera a partire dall'età scolare in conseguenza della forzata inattività fisica; ci sono familiari immagini di adolescenti già curvi come di persone adulte incapaci di usare la propria spina dorsale e gli arti più di quanto una vita troppo confortevole richiede loro. La tecnica si dimostra preziosa per chiunque voglia modificare la propria situazione in favore di un uso ottimale di sé stesso, e c'è da dire che non è mai troppo tardi per imparare perché giovani e meno giovani, bambini ed anziani possono

comunque trarre beneficio da questa rieducazione che non comporta esercizi ginnici né una particolare prestantia fisica, ma richiede solamente attenzione e volontà, ognuno in relazione al proprio corpo.

In numerosi paesi, le organizzazioni sportive affiancano alla figura del massaggiatore e dell'allenatore quella dell'*Alexander's teacher*, così come lo si può trovare a seguito dei corpi di ballo, delle compagnie teatrali, nei conservatori musicali, per strumentisti e cantanti. Il binomio musica-metodo Alexander si è dimostrato spesso vincente, procurando oltre ad un benessere fisico genericamente inteso, potenza di suono o di voce, elasticità e leggerezza, una preziosa tranquillità psico-emotiva.

Ogni strumento, lo sappiamo bene, comporta una situazione problematica a causa della «posizione» da assumere e mantenere a lungo, proprio mentre sono necessarie leggerezze e libertà. Il metodo si dimostra efficace in quanto aiuta a «rivedere» tutte le cattive abitudini e perciò anche quelle contratte nei confronti della famosa posizione; il violinista, per esempio, impegna le spalle in modo diverso fra loro finendo per modificare la loro struttura e soffrire dolori fastidiosi alla schiena; il flautista contrae i muscoli facciali alla ricerca di un suono migliore arrivando a bloccare la gola, e regge il fiato parallelamente al proprio corpo forzando una spalla in avanti ed una indietro; il fagottista, l'oboista, il clarinetista retraggono o avanzano la testa bloccando la laringe e si accasciano sulla sedia a danno della spina dorsale; ovunque poi ci sia bisogno di leggerezza e abilità, il desiderio di fare presto e bene, la meccanicità degli esercizi giornalieri, provocano inopportune tensioni che frenano i movimenti. Una volta appreso il nuovo equilibrio ognuno dovrà rieducarsi continuamente, adattando le situazioni a se stessi e non solo se stessi alle situazioni. Così il violinista distenderà la sua schiena, mollegherà le gambe e abbraccerà lo strumento dando alle braccia una angolazione pressoché uguale; il flautista modificherà la pendenza dello strumento rendendolo parallelo al suolo e angolato rispetto al corpo; l'oboista lascerà al diaframma il compito di forzare per un forte, rilassando la laringe e mantenendo la schiena eretta; ognuno imparerà a «rinviare» le azioni meccaniche, sfruttando meglio il proprio tempo e ritrovandosi ancora in forze dopo ore di studio, giacché ognuno sarà stato guidato attraverso il metodo in rapporto alla propria attività professionale. A proposito dell'utilità e dell'applicazione che il metodo ha in campo musicale, ci ripromettiamo di tornare presto sull'argomento con materiale più specifico.

«Già dal 1948 — ci informa Barlow — è in vita a Londra l'Associazione degli insegnanti del metodo Alexander, come organo principale per la diffusione dell'insegnamento e per il mantenimento di confacenti standard professionali. L'appartenenza all'Associazione oppure il possesso di un Certificato firmato da Alexander rappresentano la garanzia che è stato frequentato un corso della durata di tre anni in un istituto approvato dall'Associazione». Tali istituti sono sparsi un po' dovunque nei paesi citati. Qui in Europa ne troviamo a Londra, Basilea, Zurigo; inoltre si stanno organizzando le condizioni necessarie per l'apertura di una scuola qui in Italia, con tutta probabilità a Roma, scuola che dovrebbe aprire le porte all'inizio del prossimo anno di studio. Sarà interessante per il Centro seguire i prossimi sviluppi della diffusione del metodo e specificamente la sua applicazione in campo musicale.

## beQuadro

Centro di Ricerca e di Sperimentazione per la Didattica Musicale