

La Tecnica Alexander

di Federica Felici

Il presente articolo è il resoconto di un Seminario sulla Tecnica Alexander - svoltosi presso il Centro di Ricerca e Sperimentazione per la Didattica di Fiesole - condotto da Robert Bozarth, Federica Felici e Ferdinando Suvini, membri dell'Associazione Fiorentina Tecnica Alexander.

Lo scopo principale dell'Associazione è quello di divulgare tale metodo e di illustrarne l'applicazione in molteplici campi.

È senza dubbio nel campo pedagogico che le teorie dell'attore australiano (1869-1955) risultano alquanto innovative e a tutt'oggi insuperate. Il seminario si proponeva quindi di introdurre ai principi della tecnica ed ai suoi fondamenti teorici facendo riferimento ai particolari contenuti educativi in essa presenti.

La scelta di impostare il seminario in tale direzione ha richiamato 7 partecipanti avendo in comune almeno un interesse: quello di voler riflettere sul ruolo dell'Educatore e sull'importanza della consapevolezza di sé nello svolgimento di tale funzione.

Spesso si dimentica che l'organo primo di trasmissione, in una relazione educativa, è il nostro essere psicofisico e che la coscienza di come "usiamo" tale strumento di comunicazione è la base di qualsiasi messaggio.

È di basilare importanza rendersi conto dell'enorme responsabilità che abbiamo nei confronti dei nostri allievi: l'insegnante è un modello e deve avere una grande capacità di osservazione, in primo luogo verso se stesso.

Le 11 ore a nostra disposizione sono state ripartite in tre fasi.

La prima è stata utilizzata per la conoscenza teorica dei seguenti concetti base della T.A.:

- Unità psicofisica dell'individuo
- Uso del sé e consapevolezza di tale uso
- Inaffidabilità della percezione sensoriale

- mezzi e fini : il concetto di END-GAIN
- Inibizione di reazioni abitudinarie al fine di permettere una diversa risposta
- controllo primario (ovvero relazione tra collo-testa-schiena)

Nella seconda fase si è voluto dare a tutti i partecipanti un'esperienza diretta dell'applicazione di tali concetti proponendo semplici attività come: alzarsi e sedersi, leggere, stare sdraiati etc. o richiedendo, in abilità più complesse come suonare il proprio strumento, un'attenta osservazione di sé e del proprio "uso".

Infine, visto il forte interesse per l'argomento, ci siamo a lungo soffermati sulle possibili applicazioni in campo didattico di questa disciplina, citando esempi di scuole europee e nordamericane in cui la T.A. è inserita come materia curricolare.

Nonostante l'oggettiva difficoltà espressa dai partecipanti all'idea di introdurre nella propria realtà scolastica esperienze del genere, la risposta del gruppo ai vari argomenti trattati ci è sembrata molto aperta ed entusiasta.

A noi ha dato una grande carica convincendoci sempre più dell'importanza di focalizzare l'interesse sul modo con cui si opera, nel momento in cui siamo investiti di un ruolo così importante come quello educativo.

Federica Felici

L'A.F.T.A. si è costituita nel 1992 con l'intento di diffondere questa Tecnica nel nostro Paese. I soci fondatori, Robert Bozarth, Federica Felici e Ferdinando Suvini hanno conseguito il Diploma di Insegnante di T.A. presso il Centro Italiano Tecnica Alexander e sono membri della STAT (Society of Teachers of Alexander Technique) con sede a Londra.