



Intervista a Claudio Jacomucci

# La tecnica Alexander e la chitarra

**O**rmai divenuta parte integrante nella formazione musicale di molti prestigiosi istituti europei ed americani (dalla Royal Academy of Music di Londra alla Julliard School di New York) la Tecnica Alexander sta ora diffondendosi sempre più anche in Italia, grazie alla presenza di insegnanti qualificati e specializzati nelle diverse discipline artistiche.

Indubbiamente suonare la chitarra è fonte di molti fastidi muscolari, senza contare lo stress da performance, che incidono notevolmente sulla qualità dello studio e della prestazione in genere. Non conosciamo esattamente la validità e la qualità di questo diffusissimo metodo, ma sicuramente ne abbiamo scoperto le peculiarità e le valenze soprattutto in relazione alla respirazione. Per molto tempo si è pensato che la tecnica fosse più adeguata a quegli strumentisti che fondamentalmente usano il diaframma per l'emissione del suono, ma in realtà ci accorgiamo che personaggi di diverso livello e diversa estrazione musicale si affacciano alla applicazione di questo metodo.

In molte parti del mondo la tecnica Alexander è utilizzata addirittura per il controllo del dolore del parto, e ci siamo chiesti il perché di questo successo. Abbiamo incontrato Claudio Jacomucci, musicista di fama mondiale e insegnante di Tecnica Alexander presso la scuola "Viva Musica" di Roma, per rivolgergli qualche domanda sulla tecnica applicata al musicista. Le domande sono volutamente di tipo generico, proprio perché Jacomucci ha tenuto a precisare che la tecnica non è da ritenersi valida solo ed esclusivamente in relazione ad uno strumento, ma va applicata ad un nuovo modo di approcciare il problema dello stress dello strumentista.

**Intanto qualche notizia sulla provenienza della tecnica. Che cos'è la Tecnica Alexander e quali sono le sue origini?**

Questo metodo è stato ideato e sviluppato dall'attore australiano Frederick Matthias Alexander, vissuto tra il 1869 e il 1955. È una disciplina che corregge e migliora il modo in cui 'usiamo' noi stessi (il nostro corpo, la nostra mente) nelle attività quotidiane. Ci aiuta a ritrovare equilibrio, a migliorare la nostra coordinazione, a minimizzare lo sforzo e la tensione ed a non reagire impulsivamente agli stimoli, prevenendo così anche i fastidiosi disturbi. In breve, è un metodo che ci aiuta ad avere più controllo e consapevolezza di noi stessi e di ciò che facciamo.

**Abbiamo sentito dire da più parti che la T.A. ha degli effetti terapeutici efficaci: è corretto?**

Molti si avvicinano e s'interessano alla Tecnica Alexander cercando un rimedio ai loro disturbi (dolori di schiena, collo, spalle, tendinite, sciatica, ernia del disco, problemi respiratori, ansia, depressione, difficoltà di comunicazione...).

Lo stesso Alexander iniziò la sua ricerca proprio per risolvere il problema vocale e respiratorio che lo aveva costretto ad abbandonare la scena.

Bisogna però sottolineare e ricordare che questo metodo non è una terapia bensì un'educazione. In pratica non si limita ad alleviare momentaneamente il dolore o a cancellare i sintomi di un problema, ma ci insegna come prevenire i disturbi imparando a muoverci e a reagire agli stimoli senza logorare il nostro meccanismo psicofisico.

I suoi effetti terapeutici, che sono anche stati provati e dimostrati scientificamente, sono quindi una conseguenza di un miglioramento psicofisico generale.

**Quali sono i benefici di questa tecnica per un musicista?**

La pratica musicale è qualcosa che richiede un alto livello di coordinazione fra mente e corpo, attenzione costante, facilità di comunicazione, una puntuale efficienza ed una grande capacità di eseguire il proprio lavoro con la massima libertà di movimento. Inoltre la musica coinvolge emotivamente il suo interprete, il quale mira a risultati immediati, concentrandosi sul fine piuttosto che sul mezzo.

Per questo motivo anche il più esperto musicista riscontra spesso problemi difficilmente superabili, praticando i cosiddetti 'esercizi tecnici'. Pensiamo a quante ore i chitarristi – ad esempio – passano seduti ad esercitarsi, alla tensione e allo stress cui sono sottoposti durante le esibizioni, i concerti, gli esami, le prove...

È allora che abbiamo il bisogno immediato di un mezzo che ci aiuti a mantenere libertà di movimento, migliorando la respirazione, trovan-





do la leggerezza, la facilità, l'equilibrio. I vantaggi che un musicista può trarre sono innumerevoli e vanno dalle strategie di studio giornaliero, nella tecnica strumentale e vocale, alla produzione del suono ed ai problemi di panico scenico.

#### Come si apprende la tecnica?

Il principio di questa tecnica è quello di ristabilire un uso ottimale della relazione dinamica fra collo-testa-schiena: qualsiasi cosa noi facciamo dipende da questo meccanismo (controllo primario). Se impariamo a rilasciare il collo in modo da non bloccare la posizione della testa, che a sua volta accorcia la colonna vertebrale e riduce la capacità toracica, possiamo espandere questa libertà agli arti e così, nel nostro caso, integrare lo strumento facendolo diventare un prolungamento del corpo.

Durante una lezione, l'insegnante chiede all'allievo di eseguire una semplice azione (come sedersi e alzarsi da una sedia), lo guida con le sue mani fornendogli informazioni verbali e sensoriali che poi vengono memorizzate e assimilate dall'allievo.

L'obiettivo è quello di sviluppare una capacità di non reagire secondo le proprie abitudini automatiche (che portano verso il cattivo uso del 'controllo primario') ma di eseguire il proprio lavoro con consapevolezza durante l'azione. L'insegnante quindi propone all'allievo alcune azioni più complesse, che nel caso di un musicista vanno dal semplice supporto dello strumento alla sfida con i 'passaggi difficili' e l'impatto con il pubblico.

In realtà la T.A. non ci insegna niente di nuovo; l'efficienza del nostro meccanismo di equilibrio e coordinazione è innato: basta osservare la grazia e l'elasticità con cui si muovono i bambini fino ai quattro anni. La difficoltà sta nel dissimulare le abitudini sedimentate nel nostro subconscio nel corso degli anni.

#### Come sei arrivato alla Tecnica Alexander?

Vivere la musica senza sforzo, scomodità, ansia significa as-

saporare ogni suono, frase, ogni inflessione espressiva. Questo allontana i limiti dalla propria creatività.

È un'esperienza che una volta provata cambia anche il modo di concepire la musica; ma non solo: è un'esperienza che diventa poco a poco parte della vita quotidiana.

Ero e sono molto attratto da quest'idea. Per questo ho deciso di frequentare un corso di formazione per insegnanti all'Alexander Technique Centre di Amsterdam, diretto da Tessa Marwick e Paul Versteeg, dove per tre anni (con frequenza giornaliera!) ho appreso i principi di questa tecnica insieme a musicisti, danzatori, atleti, educatori ecc.

#### È stato attivato un corso specializzato per musicisti presso la scuola "Viva Musica" di Roma: a chi è rivolto e come si svolgono le lezioni?

Il corso è rivolto a tutti i musicisti, strumentisti, cantanti, direttori, sia professionisti che studenti o amatori. Le lezioni si svolgono ogni quindici giorni e sono specializzate nell'applicazione del principio alexandrino alla pratica musicale. Sono organizzate a pacchetti di dieci lezioni. C'è un numero limitato di partecipanti, dovuto al fatto che le lezioni sono sempre individuali e personalizzate.

#### Ringraziamo Claudio Jacomucci con tanti auguri per la diffusione di questo metodo, fondamentale per la crescita dell'individuo e del musicista.

Dante E. Di Mauro

## CLAUDIO JACOMUCCI

Musicista e insegnante qualificato di Tecnica Alexander, si è diplomato all'ATCA di Amsterdam nel 2000 ed è membro della Società degli insegnanti di Tecnica Alexander (STAT). Diplomato in fisarmonica classica al Conservatoire National de Grenoble (Francia), ha inoltre studiato tromba al Conservatorio di Pesaro e musica indiana al Conservatorio Sweelinck di Amsterdam. Vincitore di concorsi internazionali, ha lavorato in stretta collaborazione con compositori europei, presentando numerose prime esecuzioni (Berio, Donatoni, Sciarrino, Kurtag, De Pablo e molti altri) in Europa, Stati Uniti, Messico. Ha tenuto corsi di Tecnica Alexander presso il Conservatorio di Barcellona, l'Istituto Musicale Yoliztli di Città del Messico, la Escola de Música de Alcobaca in Portogallo, il Collettivo Teatro Animazione di Orvieto, Perugia Classico 2001 e Free Dans Orvieto, Zip 2002.

#### Per informazioni:

Viva Musica, tel 06 20744770, [vivamusica@irwind.it](mailto:vivamusica@irwind.it)  
Claudio Jacomucci, tel. 349 1324567, [hbhiac@tin.it](mailto:hbhiac@tin.it)