

INTRODUZIONE ALLA ALEXANDRE TECHNIQUE

Premessa

DA MOLTI ANNI raccolgo libri e articoli sulla « Alexander Technique » seguendone l'impiego sempre più diffuso presso scuole di recitazione, musica, danza, e in generale di quelle discipline chiamate "Performing Arts".

Recentemente ho avuto una ventina di lezioni da un insegnante di « Alexander Technique » della scuola di Basilea. Credo utile, vista la scarsità di libri in italiano sull'argomento, riassumere la mia conoscenza ed esperienza per i lettori del « Fronimo ». Nella mia pratica di insegnante di conservatorio ho notato estremo interesse da parte degli studenti, per qualsiasi disciplina che li possa aiutare nel delicato momento dell'esecuzione strumentale. Quanto è contenuto nell'articolo che segue, rispecchia opinioni e deduzioni personali; rimando perciò alla bibliografia allegata per una più approfondita conoscenza dell'argomento.

Introduzione

In questi ultimi anni la didattica strumentale, più che dedicarsi a particolari esercizi meccanici sullo strumento, si è orientata verso il miglioramento dell'apprendimento in generale attraverso lo studio dell'efficienza dell'esecutore considerato nella sua unità psico-fisica. Precisione, velocità, suono, ritmo, fraseggio, vengono in tal modo considerati funzione, per così dire, dell'uso corretto da parte dell'esecutore di tutto il corpo e del suo atteggiamento mentale a quello strettamente correlato. Il problema sta nel definire cosa si debba ritenere per "uso corretto" del corpo e come si possa raggiungerlo.

Una risposta a queste domande è stata cercata molti anni fa da F.M. Alexander che, iniziando una ricerca sull'uso del proprio corpo per risolvere dei problemi personali arrivò, per via empirica, ad enunciare un "principio" generale e a svilupparne la tecnica relativa; da allora, scienziati, educatori, etologi, ne hanno cercato le motivazioni

scientifiche; un grande passo in questo senso è stato fatto dal premio Nobel per la neurofisiologia, N. Tinbergen, che, proprio nel discorso tenuto per l'assegnazione del Nobel, ha ampiamente citato il lavoro di Alexander (N. Tinbergen, « Ethology and Stress Disease », 1974).

Frederick Matthias Alexander

F.M. Alexander (1869-1955) fu un attore austriaco che, in un momento decisivo della sua carriera, soffrì di gravi disturbi agli organi della fonazione: improvvisamente, a metà recita cominciava a lamentare un abbassamento di voce che progressivamente si trasformava in una quasi completa afasia. Questi fenomeni si presentavano regolarmente a ogni performance al punto che, alla fine, fu costretto a sospendere ogni attività. I medici consultati non riuscirono a risolvere il problema ed egli decise di scoprire da solo cosa avveniva di particolare al suo corpo quando iniziava a recitare. Attraverso un sistema di specchi iniziò ad osservare le posizioni e i movimenti della sua testa e in particolare dell'allineamento di questa con il collo e le spalle; dopo molte osservazioni, riuscì a notare che, passando dal normale parlare alla declamazione, si verificavano delle contrazioni al collo che ne provocavano il raccorciamento e in generale bloccavano la mobilità reciproca del sistema testa-collo-spalle. Alexander notò che gli stessi movimenti avvenivano, benché in misura minore, anche durante il normale parlare. A questo punto Alexander cercò di evitare le contrazioni che si presentavano spontaneamente, non segnalate dal corpo, all'atto stesso del parlare o addirittura al solo pensiero di doversi preparare a parlare. Questi movimenti andavano eliminati in modo cosciente e Alexander, sempre aiutato dagli specchi, iniziò, mentre controllava i movimenti, a darsi degli ordini, delle istruzioni ("directions"): « collo libero,

testa in avanti e in alto », fermandosi non appena apparivano le contrazioni e concentrando la sua attenzione non sulla recitazione in sé ma sulla libertà della connessione T-C-S. Lo scopo, la finalità di recitare passava in secondo piano, mentre l'attenzione era concentrata sul MODO in cui veniva usato il corpo durante la recita. Il risultato non era più principale obiettivo ma conseguenza spontanea di un particolare stato, voluto consciamente, della connessione T-C-S. Come Alexander stesso riferisce con ampiezza di particolari (v. bibliografia), alla fine di questo lungo processo di rieducazione del corpo, egli riuscì a risolvere brillantemente il problema che lo affliggeva. A questo punto egli notò che, mantenendo questo tipo di controllo T-C-S, si verificavano altri fenomeni non previsti: un senso generale di leggerezza, di minor fatica nel compiere movimenti abituali quali sedersi, alzarsi, camminare, prendere un oggetto ecc., il tutto unito a una maggiore coordinazione e precisione in generale. Alexander chiamò questo controllo cosciente "Primary Control" e ne dedusse che tutto il funzionamento del corpo dipendeva da questo. Alexander si trasferì a Londra dove iniziò a insegnare e divulgare il suo "principio" presso compagnie di attori, sviluppando un sistema di rieducazione corporea basato sui suoi principi rivoluzionari. Un successivo viaggio negli Stati Uniti lo mise in contatto con il filosofo John Dewey che si sottopose alla tecnica divulgando con scritti e prefazioni ai libri di Alexander il suo convincimento sull'efficacia e correttezza del metodo di questo educatore nel senso più ampio del termine. Eminentissime personalità quali A. Huxley e George B. Shaw si interessarono alla cosa e trassero conclusioni positive sul metodo di Alexander, sino all'interessamento e alla citazione nel discorso per il Nobel (1973) di Nikolaas Tinbergen che fece convergere l'attenzione del mondo scientifico sul lavoro del "geniale australiano".

Questa, molto succintamente, la storia di F.M. Alexander e del suo lavoro; oggi esistono molte scuole, in Inghilterra, Svizzera, Israele, Francia, Stati Uniti dove si formano nuovi insegnanti di « Alexander Technique » che trovano impiego presso tutte quelle applicazioni che richiedono un'alta coordinazione e precisione di movimento. Il « Tufts Center for Experimental Psychology » si occupa da molto tempo dell'aspetto scientifico della tecnica grazie all'interessamento del prof. F.P. Jones.

La tecnica

L'« Alexander Technique » è stata recentemente definita come un « metodo per la correzione di abituali sequenze errate scheletro-muscolari ». Questa definizione è senz'altro migliore di quelle più o meno vaghe che la definiscono come « un Zen occidentale » o, peggio, « un metodo di rilassamento ». Proverò a descrivere, attraverso la mia

esperienza personale, in che cosa consista la tecnica e quali siano le sue implicazioni.

Uno dei principi fondamentali è quello dell'inibizione, ossia della capacità di sapersi fermare consciamente all'inizio di un qualsiasi movimento abituale; successivamente questo movimento va eseguito dando degli ordini ("directions") (collo libero, testa in avanti e in su, schiena lunga e larga), per cercare di mantenere il "controllo primario" durante l'esecuzione. Ora, malgrado tutta la nostra buona volontà, il nostro corpo ritorna inevitabilmente alle sue abitudini errate per cui anche il solo pensare a un determinato movimento ne implica automaticamente l'esecuzione secondo i vecchi schemi abituali interferenti con il "controllo primario". L'insegnante di A.T. chiederà allora all'allievo che sta per alzarsi da una sedia, ad esempio, di non volersi alzare, di non pensare al movimento di alzarsi ma di lasciarsi invece guidare dalle mani dell'insegnante che, con leggera pressione, suggeriscono a testa-collo-spalle la realizzazione del "controllo primario". Mentre avviene tutto questo l'insegnante dà degli "ordini": « collo libero in alto e in avanti, ecc. »; seguendo il suggerimento della pressione (leggerissima) delle mani dell'insegnante, quando questi porta l'allievo oltre il punto di rottura dell'equilibrio (ma è molto difficile definire questo istante), l'atto di alzarsi avviene attraverso un movimento lieve, breve e leggero, molto più immediato e agevole dell'abituale movimento volontario. Il movimento corretto (mantenendo i controlli primari) verrà eseguito senza guida dopo un certo numero di lezioni attraverso quello che è conosciuto come meccanismo di retroazione o "feedback". Il "feedback" è un meccanismo di controllo incorporato in un sistema che corregge e modifica il comportamento del sistema stesso mediante continua rilevazione dei parametri interessati e successiva correzione.

La memoria della sensazione del raggiunto "controllo primario" sotto le mani dell'insegnante, viene attivata dall'allievo mediante l'enunciazione delle "istruzioni" impartite durante le sedute; mano a mano che il movimento si svolge, questa memoria agisce con meccanismo di "feedback" (o meglio "biofeedback") sulle varie sequenze del meccanismo stesso assicurando la continuità della condizione del "controllo primario".

Vale la pena di ricordare che in medicina si ricorre a una « Alexander Technique » elettronica: un elettromiografo viene collegato con la massa muscolare interessata, rilevandone il "tono", l'attività su di uno schermo; osservando il segnale il paziente riduce l'attività alle condizioni di minimo, proprio attraverso il "biofeedback". Chiaramente gli ordini, le "directions" di "collo libero ecc." non hanno valore come significato in sé, ma unicamente come richiamo alla memoria della propria sensazione corporea durante le medesime correzioni eseguite dall'insegnante. Altrettanto ovvio è che,

cercare di tenere la testa "diritta e libera ecc." ha come solo risultato quello di far ricadere il proprio "controllo primario" nelle antiche posizioni abituali, considerate "naturali" ma profondamente errate ai fini di un funzionamento ottimale. Quando a questi ordini non sia associato il ricordo dell'effettiva posizione corretta raggiunta sotto le mani dell'insegnante (o, nel caso di Alexander stesso, sotto un'estenuante autosservazione) ogni tentativo è destinato a fallire; non per nulla Alexander diceva: « Lascia che il tuo collo sia libero » e non « cerca che il tuo collo sia libero ».

L'ottenimento del risultato, il « voler conseguire uno scopo », trascurando di prestare attenzione al « mezzo attraverso il quale » si può raggiungere, fatalmente implica la ricaduta in situazioni corporee e sequenze muscolari usuali che, se errate nell'interferenza con il "controllo primario" non otterranno che il solito risultato (e, paradossalmente "proprio" per) i nostri sforzi.

« Alexander Technique » ed esecuzione musicale

L'« Alexander Technique » trova una ideale applicazione ai problemi dell'esecuzione musicale. I cosiddetti "difetti di impostazione" non sono altro che sequenze di movimenti errati per il conseguimento del risultato e sempre più radicati e memorizzati attraverso la continua ripetizione; il concentrare la nostra attenzione su alcuni movimenti del braccio e della mano, ignorando che il corretto funzionamento di questi dipende da un corretto funzionamento di tutto il corpo, non farà che spostare un po' a monte il problema. Secondo Alexander, l'ottenimento del "controllo primario" dovrebbe portare all'uscita dal "corridoio" di sequenze muscolo-scheletriche errate sia all'ottimale funzionamento di quelle parti del corpo direttamente a contatto con lo strumento intese come parte inscindibile dell'unità corporea. Anche una corretta respirazione sarebbe ottenuta in tale modo; cercando di "respirare bene" non facciamo altro che ricadere negli antichi e "naturali difetti" nell'uso errato di questa funzione spontanea; assicurando uno stato di benessere a tutto il corpo con l'applicazione del "principio di Alexander" ne conseguirà spontaneamente una corretta respirazione. Lo studio di un qualsiasi brano musicale dovrebbe avvenire nel seguente modo: innanzitutto un'analisi accurata della struttura musicale del pezzo cercando di capire la funzione di tutte le parti nel contesto generale (questo lavoro dovrebbe essere fatto senza strumento); in seguito dovremmo suonare concentrando la nostra attenzione unicamente sul suono voluto e sui valori musicali in genere senza cercare di risolvere particolari problemi tecnici e dando invece le corrette direzioni per il "controllo primario", senza che si verifichino sensazioni muscolari di fatica o difficoltà; così facendo cominceremo a sostituire al concetto di "fare" indissolu-

bilmente legato ad abitudini sbagliate, quello di controllo sui mezzi attraverso cui vogliamo raggiungere uno scopo. Ne consegue un senso singolare di agio e leggerezza nell'esecuzione nonché un migliore controllo della qualità del suono. Ma tutto questo deve essere provato personalmente poiché qualsiasi descrizione delle sensazioni di un processo psico-fisico così complesso non possono essere descritte.

Tra le conseguenze psicologiche direttamente conseguenti all'applicazione della A.T., la più importante è l'eliminazione di quella che è chiamata "paura di palcoscenico"; questa è più propriamente un'« ansia di anticipazione », il timore che possa accadere qualche cosa di incontrollabile che comprometta la nostra "performance". Quest'ansia ha effetti devastanti ai fini dell'esecuzione poiché con la conseguente emissione di adrenalina viene ad essere annullato tutto il sistema di controllo, di restituzione dell'apprendimento; in una parola tutto quello che avevamo imparato, e non importa con quanta cura e diligenza, non esiste più. Tachicardia, sudorazione, senso di panico, tremore, sono i sintomi più appariscenti di questo stato autodistruttivo. Con l'« Alexander Technique » si acquista una certezza sul funzionamento dei propri mezzi proprio perché esecuzione e rendimento in concerto non sono più un fine, uno scopo, ma una conseguenza dell'accresciuto controllo della propria unità psico-fisica ottenuta mediante la tecnica. Questa sicurezza nasce anche dall'idea di "non fare" ma di mantenere il "controllo primario" per assicurare l'efficienza dei "mezzi attraverso cui" suoniamo.

Per suonare bene, bisogna stare bene, lapalessianamente, essere a proprio agio nel momento in cui si suona; questo, se volete, è anche comune buonsenso ma contribuisce non poco al possibile conseguimento di questa invidiabile condizione.

FRANCESCO RIZZOLI

BIBLIOGRAFIA

- F.P. JONES, *Body Awareness in Action* (A study of the Alexander Technique), Schocken Books, New York 1976.
- F.M. ALEXANDER, *The use of Self*, Dutton, New York 1932.
- F.M. ALEXANDER, *Constructive Conscious Control of the Individual*, Mathuen, London 1923.
- W. BARLOW, *The Alexander Principle*, Victor Gollanz, London 1973.
- MICHAEL GELB, *Body learning* (An Introduction to the Alexander Technique), Aurum Press, London.