

UN CENTRO ITALIANO PER INSEGNARE IL METODO

Con la tecnica Matthias Alexander rilassi il corpo e suoni meglio

In cosa consiste la disciplina nata dall'autoanalisi di "disturbi professionali"

PISA. Il Centro Italiano per la Formazione di Insegnanti della Tecnica Alexander, che ha iniziato la sua attività in gennaio a Pisa, è stato dichiarato conforme al livello stabilito dalla S.T.A.T., l'Associazione Internazionale degli Insegnanti Alexander.

Messa a punto da Frederick Matthias Alexander (1869-1955) attraverso un'auto-analisi della dinamica dello sforzo, nell'arco di tempo della sua carriera di attore, partendo da disturbi alla voce e alla gola a cui nessun medico aveva saputo porre rimedio, questa tecnica, che trova oggi interessanti applicazioni anche in psicoterapia, si è perfezionata in particolar modo nello studio delle situazioni di tensione psicofisica proprie di musicisti, attori e ballerini.

Ne abbiamo parlato con Frances Robinson, che dirige il Centro di Montecastello, in provincia di Pisa.

«A un istruttore di tecnica Alexander si rivolge chiunque voglia imparare a sentirsi meglio fisicamente e psicologicamente — osserva la dottoressa Robinson —. La tecnica ha lo scopo di eliminare progressivamente il circolo vizioso stress-tensione, le cui manifestazioni fisiche sono particolarmente evidenti nella zona spalle-corpo. Durante il training l'allievo impara, attraverso un'abile guida delle mani dell'istruttore, prima di tutto a non interrompere un equilibrio tra il corpo e la mente. A molti stimoli siamo soliti infatti rispondere seguendo l'abitudine senza renderci conto che accumuliamo tensione e rigidità in determinate zone del corpo. Ogni volta che avvertiamo una tensione, la tecnica Alexander ci insegna ad operare uno "stop" psico-fisico e a sostituire la consueta reazione di sforzo con un rilassamento psico-somatico.

Per quanto riguarda i musicisti ogni strumento musicale sviluppa nel suo esecutore particolari dinamiche di sforzo, la cui eliminazione, oltre a provocare un immediato benessere, favorisce la concentrazione durante l'esecuzione e migliora la qualità del suono».

«Anche se un musicista è abituato a suonare uno strumento in un certo modo da anni, non è affatto detto che questo sia il modo migliore; per cambiare bisogna essere consapevoli di come si suona, mentre in genere i musicisti sono presi dalle difficoltà di quello che stanno suonando e non sono liberi di osservare se stessi e la loro postura. È importante invece ricordare qui che quello che succede nel proprio corpo ha un effetto immediato sul suono prodotto».

In Inghilterra la tecnica Alexander viene insegnata alla Royal Academy of Dramatic

Art, alla Northern School of Music, alla Guildhall School of Music, alla London School of Contemporary Dance e alla Dartington School of Music, solo per nominare le più note.

In Italia da molti anni il flautista Conrad Klemm tiene corsi estivi di flauto e tecnica Alexander, ma in ogni caso effettivamente mancava ancora una vera e propria scuola di formazione.

Coloro che completeranno con buoni risultati il corso di formazione, della durata di tre anni, riceveranno l'attestato di qualifica del Centro Italiano per la Formazione e saranno autorizzati a insegnare la tecnica F.M. Alexander. Verranno anche proposti per l'elezione a membri insegnanti della S.T.A.T.

I membri della S.T.A.T. possono già ora lavorare come insegnanti del metodo accreditati in tutto il mondo.

Ogni anno del corso è diviso in tre trimestri di circa 12 settimane. Ogni settimana ci sono circa 14 ore di lavoro suddivise in 4 mezza giornate alla settimana.

Gli studenti devono pure dedicare altro tempo allo studio. Saranno inoltre organizzati periodicamente seminari di lavoro a fine settimana e visite ad altri corsi di formazione, specialmente in Svizzera.

Questi gli insegnamenti previsti nel corso:

Teoria della Tecnica Alexander, compreso lo studio degli scritti di F.M. Alexander; Applicazione pratica dell'inibizione e della direttiva in attività sia fisiche che mentali; Fondamenti di anatomia, fisiologia e psicologia riferiti alla Tecnica Alexander; Tecniche per l'insegnamento; Pratica di insegnamento sotto la supervisione della direttrice del corso. Per ogni informazione è possibile rivolgersi a Frances Robinson, che dirige il corso, presso il Centro Montecastello, via Trieste 56020 Montecastello (PISA), tel. 0586/484460.

Claudio Billi