

La tecnica Alexander - II parte Alcune applicazioni

Di Fran Robinson

In modo come una persona usa il proprio corpo non fa parte degli argomenti inclusi nell'insegnamento della medicina e quindi non è un fattore preso in considerazione nella diagnosi medica.

L'ipertensione, i dolori alla schiena, la balbuzie, l'asma e alcuni problemi sessuali sono fra i numerosi sintomi in cui il cattivo uso psicofisico gioca spesso una parte importante: sono i disturbi per cui le persone si rivolgono a un insegnante della Tecnica di F.M. Alexander. Tuttavia, alla prima lezione l'allievo sarà facilmente deluso sentendosi dire dall'insegnante che questi non cercherà di guarire alcunché.

Fra gli insegnanti della Tecnica Alexander, ci sono solo alcuni medici; la maggior parte di essi non ha una preparazione nel campo medico: bensì considerano il loro lavoro come rieducazione dell'uso dello psicosoma. Durante un corso di lezioni l'allievo impara a migliorare la sua capacità di coordinare mente e corpo, come pure il funzionamento del collo, della testa e della schiena: il Controllo Primario. Quando quest'ultimo diviene meno fisso e più dinamico, si alleggerisce la pressione verso il basso nelle giunture, aumenta lo spazio per gli organi interni, cambiano anche i processi mentali; e il risultato è che molti sintomi che non rispondevano affat-

to alle cure convenzionali tendono a scomparire.

Per i membri delle professioni mediche, la Tecnica Alexander ha molte applicazioni. La fatica fisica nel lavoro di assistenza ad altre persone e le lunghe ore passate in piedi diventano meno faticose; l'aumento della forza nella schiena diminuisce il rischio di farsi male dovendo muovere dei corpi pesanti e poco agili, come pure grossi macchinari durante il lavoro giornaliero.

Occuparsi di persone malate, bisognose o sofferenti è causa di stress. A lungo andare anche le persone più robuste risentiranno dello sforzo. Una giovane assistente sociale mi disse un giorno con amarezza: "Il lavoro di assistenza sociale è la professione che meno si cura del benessere delle persone che lo fanno". Chi ha cura di chi si cura degli altri? A 28 anni aveva già l'ulcera. Le lezioni di Alexander Tecnica le insegnarono come usare la propria energia con maggior efficienza e a non dissiparla attraverso la tensione mentale e muscolare non necessaria.

"L'uso influisce sul funzionamento", diceva Alexander e lo ripete il Dr. Barlow nel suo libro "Il Principio Alexander" (Celuc Libri, 1981): questo si può applicare sia a come ci si alza da una seggiola e si salgono le scale, sia a come si lavora in

giardino, si sostiene una discussione o si fa l'amore.

Ma perché non possiamo migliorare il nostro uso del corpo senza un insegnante e perché la ginnastica tradizionale non ha effetti duraturi?

Che cosa succede quando a qualcuno che scrive (o usa un utensile/scrive a macchina/ suona il piano, ecc.) usando una tensione eccessiva, si chiede di far la stessa azione con meno tensione? Normalmente, ridurrà la tensione nella mano, ma subito dopo, avendo l'impressione di non aver più il controllo, aumenterà la tensione nella spalla, nel collo, nella mascella. Sì, è diverso, ma non è meglio.

Questa reazione è basata su due presupposti falsi: 1° che si possa effettuare un cambiamento permanente andando contro le abitudini acquisite (es. passare da scrivere con troppa tensione a scrivere con meno tensione); 2° che si sia in grado di valutare obiettivamente quello che si fa. L'educatore e filosofo americano John Dewey, che fu per molti anni allievo di Alexander, disse: "Quando si sono create delle condizioni che producono un cattivo risultato, questo si ripeterà fintanto che esistono tali condizioni". Se fossimo veramente capaci di valutare ciò che facciamo, perché tutti noi useremmo male il nostro corpo?

Ecco perché abbiamo bisogno di un insegnante che ci mostri quello che facciamo di sbagliato nel compimento delle nostre normali attività e come certe reazioni vengano esagerate quando si è sotto stress. Ale-

xander diceva che la vita civilizzata ha talmente stravolto gli istinti umani da non poter più contare su di essi: vanno perciò sostituiti da un modo di comportamento ragionato.

Se il vostro pianoforte è scordato, potete suonarlo quanto volete, ma non sarà mai intonato: dovete fermarvi e farlo accordare.

Imparare la Tecnica Alexander può essere paragonato a imparare a suonare uno strumento musicale. L'abilità di leggere e suonare le note giuste migliora via via che si approfondisce il coordinamento e la conoscenza dello strumento. Da semplici canzoncine si passa a suonare pezzi più complessi.

Sotto la guida delle mani dell'insegnante che a sua volta è passato attraverso l'esperienza del processo rieducativo (durante le 1600 ore di studio del corso di tre anni), la maggior parte delle persone impareranno, in circa 25-30 lezioni private della durata di mezz'ora, come mantenere un miglior rapporto tra il collo, la testa e la schiena: l'uso corretto del Controllo Primario. Continuando l'analogia, questo equivale a saper suonare semplici canzoncine.

L'allievo impara a rendersi conto che il suo uso errato contribuisce ai suoi problemi e quindi capirà come fermare e cambiare le sue reazioni, e apportare mutamenti in molte aree delle proprie attività. Con la pratica sarà in grado di progredire ulteriormente, anche se è consigliabile che di tanto in tanto prenda una lezione per impedire la regressione alle cattive abitudini del passato.