

LA TECNICA ALEXANDER

Introduzione e antefatti

La Tecnica di F.M. Alexander è un metodo di rieducazione e di coordinamento tra mente e corpo che esiste da quasi 100 anni. In Inghilterra, dove ci sono oltre 400 insegnanti, è conosciuta dal 1904. Attualmente esistono scuole in Germania, Danimarca, Israele, Australia e Sud Africa, che preparano anche insegnanti provenienti da altri paesi.

Agli inizi la Tecnica era conosciuta soprattutto negli ambienti di musicisti e attori, ma adesso la impara una varietà di persone, mosse dalla crescente consapevolezza degli effetti negativi dello stress e della tensione sulla qualità della nostra vita. Anche l'aumento dell'interesse verso le terapie alternative e la medicina olistica contribuiscono a rendere la Tecnica Alexander maggiormente conosciuta.

Non è facile definire la Tecnica Alexander poiché è assai diversa da altri metodi e non si sa come inserirla in categorie già note. Sebbene gli insegnanti di Tecnica Alexander lavorino sulle persone con le mani (come gli osteopati e i fisioterapisti), gli scopi della Tecnica Alexander sono totalmente diversi da quelli dell'osteopatia e della fisioterapia e molto diverso è anche il metodo di lavoro. La differenza più importante è che mentre gli osteopati e i fisioterapisti curano i loro pazienti, gli

insegnanti Alexander *inseggano ai loro studenti*; inoltre, la maggior parte degli insegnanti Alexander non possiede una qualifica medica.

Poiché uno degli assiomi di base della Tecnica Alexander è che non è possibile considerare il corpo e la mente come due entità separate, spesso ci viene chiesto se la Tecnica è come lo Yoga. Anche qui gli scopi sono differenti e in effetti vi sono molti insegnanti di Yoga che ora si impegnano nello studio della Tecnica Alexander, della durata di tre anni, per diventare insegnanti.

La Tecnica Alexander non è neanche un metodo di rilassamento (come ad esempio il Training Autogeno). Sebbene le persone spesso si sentano rilassate dopo la lezione, il nostro scopo non è il rilassamento. Anzi ci sono dei casi in cui consideriamo che un certo aumento di tensione muscolare sia necessario.

Frederick Matthew Alexander (1869-1955) era un attore di successo in Australia finché cominciò ad avere dei problemi con la voce e la gola. I medici non furono in grado di aiutarlo. Quando gli andò via la voce nel bel mezzo di un'importante « recital » decise che doveva risolvere il suo problema da solo. Si rese conto che le sue difficoltà nascevano da qualcosa che faceva mentre parlava o recitava, e cominciò quindi a guardarsi allo specchio mentre parlava e recitava. Ci vollero 18 mesi di osservazione prima che si rendesse conto che appena co-

minciava a parlare spingeva impercettibilmente la testa indietro e in basso sul collo.

Questo movimento è talmente piccolo da far dire a George Bernard Shaw, il noto drammaturgo inglese che fu per lungo tempo allievo di Alexander: « Alexander chiede al mondo di essere testimone di un cambiamento che solo lui può vedere! »

In effetti, Alexander si rese conto che questa ritrazione era soltanto parte di una sequenza di minime tensioni e contro-tensioni muscolari tra il collo, la testa e la schiena che influenzavano tutto il corpo. Aveva così scoperto un fondamentale schema ripetitivo del corpo, parte vitale del nostro « modello » corporeo quanto la circolazione sanguigna, il sistema digestivo o il ciclo respiratorio. Questo schema esisteva da sempre ma nessuno l'aveva ancora scoperto: lo chiamò il Controllo Primario.

Il professor Nikolaas Tinbergen, Premio Nobel 1973 per la fisiologia, nel suo discorso al ricevimento del premio a Stoccolma menzionò le sue lezioni di Tecnica Alexander con queste parole: « Ogni seduta dimostra chiaramente che gli innumerevoli muscoli del corpo operano continuamente come una rete intimamente collegata ».

Quando il Controllo Primario funziona bene, la testa « fluttua » liberamente e non è più come incastrata in cima alla colonna vertebrale:



quindi si sbloccano le vertebre da una persistente pressione verso il basso, permettendo alla cassa toracica di espandersi, si libera la respirazione, e tutto il torso si alza dalle anche e dal bacino, liberando le gambe e i piedi. Questo lavoro porta con sé effetti estremamente benefici: leggerezza e facilità nei movimenti del corpo e spesso anche tranquillità e pace mentale.

Quando il Controllo Primario è usato male, gli effetti di deterioramento del corpo si accumulano, provocando l'accorciamento della statura e mettendo sotto pressione tutte le articolazioni. Il Dr. Wilfred Barlow, reumatologo e insegnante Alexander da oltre 35 anni, nel suo libro « Il Principio Alexander » (Celuc Libri, 1981) cita come causa di una vasta gamma di sintomi - dal multiforme reumatismo ai problemi sessuali - l'uso errato del Controllo Primario.

Ma che cosa provoca l'uso buono o cattivo del Controllo Primario? Questo schema ripetitivo è attivato dai messaggi che noi inviamo dal cervello al corpo. Purtroppo, la maggior parte di questi messaggi sono inconsci (molti partono durante il

sonno) e sono messaggi abituali di cui non sappiamo nulla.

La maggior parte dei nostri movimenti e reazioni, mentali e fisici, noi li impariamo prima dei 5 anni (fino all'età di 3 anni circa il Controllo Primario funziona ancora bene nella maggioranza dei bambini). Ma quanto sono appropriate queste reazioni quando abbiamo 15, 25, 45 anni o più, se non li aggiorniamo? Poiché innanzi tutto non siamo consapevoli di aver imparato queste reazioni e non mettiamo in dubbio « il mio modo di fare le cose », le nostre abitudini mentali di uso errato continuano, crescono e diventano sempre più imprigionate nella muscolatura. Per esempio, tutti tirano la testa indietro e verso il basso alzandosi e sedendosi, tutti incurvano le spalle e accavallano le gambe, anche se questo non fa altro che danneggiare la parte inferiore della schiena. Il numero di persone con dita dei piedi rigide o deformi è grandissimo, e la respirazione superficiale è all'ordine del giorno. È possibile che tutti sbagliamo? La risposta è « Sì »! L'uso che la maggior parte delle persone fa del proprio corpo può essere migliorato e qui è do-

ve l'approccio rieducativo della Tecnica Alexander entra in gioco: infatti, durante le lezioni, l'allievo riceve dalle mani dell'insegnante ripetute esperienze del miglioramento nel funzionamento del Controllo Primario, finché impara a ricrearle consciamente in se stesso in un sempre maggior numero delle sue attività giornaliere.

La II parte di questo articolo descriverà più a fondo questo processo.

Fran Robinson

La Dott.ssa Fran Robinson è membro insegnante della Society of Teachers della Tecnica Alexander, da lei appresa a Londra durante quattro anni di studio, dal 1971 al 1975; da allora ha insegnato la Tecnica privatamente, sia in Inghilterra che in Israele, Canada e Stati Uniti. Si è trasferita in Italia nel 1985 con l'intenzione di fondare la Scuola Italiana di Tecnica Alexander.

C I T A
Dott. ssa Frances Robinson
Corso Matteotti 80
56025 Pontedera (Pi)
Italy
Tel: (0587) 21 33 66