

Alexander, per voci in declino

di Claudio Billi

IL 7 GENNAIO sarà inaugurato a Pisa (sede provvisoria Arci in Borgo Stretto) il primo Centro di Formazione per Insegnanti di Tecnica Alexander in Italia. L'iniziativa è dovuta alla costanza della dott.ssa Fran Robinson, recentemente stabilitasi in Italia, con l'intenzione di diffondere anche nel nostro paese una tecnica che fino ad ora soltanto Conrad Klemm, il noto flautista e J. Barren a Roma, hanno contribuito a far conoscere soprattutto nell'ambito musicale. La frequenza del corso (durata triennale) si preannuncia piuttosto impegnativa: 14 ore settimanali. E sarà integrata da seminari di lavoro, e con visite ad altri Centri di Formazione.

Ma cos'è, esattamente, e com'è nata, la Tecnica Alexander? Sentiamo Fran Robinson.

«F. M. Alexander arrivò alla scoperta di questa Tecnica cercando un rimedio ad un disturbo che minacciava di distruggere sul nascere la sua promettente carriera di attore; era infatti soggetto a continui abbassamenti di voce che talvolta provocavano la completa scomparsa dell'emissione vocale. Il ricorso alle più disparate terapie mediche si rivelò inutile e così Alexander intraprese un lavoro di analisi che durò dieci anni e che portò, insieme alla scoperta delle cause della perdita vocale, anche alla messa a punto di una tecnica specifica che avrebbe dovuto estendersi all'analisi di tutte le dinamiche di sforzo che si producono nella vita quotidiana e di cui spesso non ci rendiamo nemmeno conto».

— In che cosa consiste la tecnica?

«Alexander notò che ogni suo movimento era accompagnato da una tendenza a tirare la testa indietro e verso il basso, con successivo innalzamento del torace e irrigidimento della schiena; questa tendenza accompagnava praticamente ogni suo movimento del corpo. Sostituendo progressivamente a questo riflesso automatico un controllo cosciente, chiamato da Alexander

«controllo primario», consistente in un movimento consapevole del capo e del collo verso l'alto, egli riuscì progressivamente a porre rimedio al suo handicap e contemporaneamente ad intravedere un ben più ampio campo di applicazione di questa Tecnica».

— Come è avvenuta la sua formazione professionale?

«Ho compiuto il mio training a Londra, tra il 1971 ed il 1975 con Peter Scott, allievo di Alexander; da allora, per undici anni ho svolto la professione privata, lavorando tra l'altro con molti musicisti membri dell'Orchestra del Covent Garden ed insegnando in centri di formazione a Dartington (GB), Israele, Canada e al Cleveland Institute of Music dell'Ohio (Usa)».

— Quale campo di applicazione trova la Tecnica Alexander in particolare con i musicisti?

«Per Alexander il punto di partenza fu la voce: questo rende implicitamente aperta la sua Tecnica a tutte le applicazioni possibili con i cantanti. Ma è interessante notare che generalmente chi suona uno strumento da molto tempo continua a prestare attenzione a che cosa sta suonando piuttosto che a come sta suonando. Si creano così situazioni di tensione fisica che vanno a discapito dell'esecuzione stessa, ed a lungo andare possono dare luogo a vere e proprie malattie professionali».

«La Tecnica Alexander insegna ad operare uno "stop" ogni volta che si avvertono situazioni di tensione, recuperando così un "controllo primario" cosciente sulle dinamiche di sforzo. Inoltre essa insegna a non perdere il controllo delle proprie emozioni, e ciò è particolarmente importante per un musicista che deve affrontare il pubblico durante i concerti».

— Qual è la funzione della Stat, la società che forma gli insegnanti della Tecnica, a livello internazionale?

«Dopo la sua scoperta, Alexander si dedicò per il resto della vita a diffondere la sua Tecnica in numerosi paesi; successivamente sorse a Londra la Stat che si è occupata negli ultimi anni di assicurare uno statuto di serietà e completezza nella formazione degli insegnanti di Tecnica Alexander, creando un Albo Professionale Internazionale, per iscriversi al quale occorrono precisi requisiti, come ad esempio quello di avere intrapreso un corso con un insegnante riconosciuto dalla Stat per un minimo di 1600 ore».

— Quali sono le discipline studiate durante il Corso di Formazione?

«Sebbene gli insegnanti di Tecnica Alexander lavorino con le mani (come gli osteopati ed i fisioterapisti), la loro formazione in massima parte non è medica. Essi infatti non devono curare, ma piuttosto insegnare. A parte questa fondamentale differenza di metodo e finalità, tuttavia gli insegnamenti previsti nel corso di studi abbracciano una vasta area di conoscenze, come fondamenti di anatomia, fisiologia e psicologia, teoria della Tecnica Alexander compreso lo studio degli scritti di Alexander, applicazione pratica dell'inibizione e della direttività, tecniche e pratica dell'insegnamento sotto la supervisione della Direttrice del Corso».