

Imparare a vincere le tensioni interne

ENTRO quest'anno anche l'Italia, affiancandosi così ad altre nazioni europee in cui questa tecnica è maggiormente diffusa, avrà un suo primo centro di formazione per istruttori di Tecnica Alexander, ufficialmente riconosciuto dalla Stat (Society of Teachers of the Alexander Technique); lo ha comunicato giovedì scorso la dottoressa Fran Robinson durante una conferenza tenuta presso l'Auditorium dell'Istituto Musicale «P. Mascagni», nel corso delle manifestazioni promosse da Aulos, Accademia Italiana dei Legni, con lo scopo di presentare un corso di tecnica Alexander che si svolgerà nei prossimi nell'Istituto Musicale cittadino.

A un'istruttore di tecnica Alexander si rivolge chiunque voglia imparare a sentirsi meglio fisicamente e psicologicamente; la tecnica ha lo scopo di eliminare progressivamente il circolo vizioso stress-tensione, le cui manifestazioni psichiche sono particolarmente

evidenti nella zona spalle-collo. Durante il training l'allievo impara, attraverso la guida delle mani dell'istruttore, prima di tutto a non interrompere un equilibrio corporeo; a molti stimoli rispondiamo infatti 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 a operare uno «stop» psico-fisico e a sostituire la consueta reazione di sforzo con un rilassamento psico-somatico.

Messa a punto da Alexander (1869-1955), attraverso un'analisi personale della dinamica dello sforzo, sperimentata nella sua carriera di attore soprattutto con disturbi alla voce e alla gola, questa tecnica, che trova oggi interessanti applicazioni anche in psicoterapia, ha studiato in particolare modo le situazioni di tensione proprie di musicisti, attori e ballerini.

Claudio Billi

11 TIRRENO
Febbraio 1987