

*C'è soprattutto la consapevolezza tra gli ingredienti del metodo*

# Suonare con Alexander

Dal "controllo primario" in poi occorre sorvegliare le contrazioni

La Tecnica Alexander, benché conosciuta in Inghilterra fin dal 1904, inizia recentemente la sua espansione in Italia ad opera soprattutto di musicisti. Ciò è dovuto sia alla natura internazionale di questa professione che alla continua ricerca di un miglioramento.

In Inghilterra insegnanti di Tecnica Alexander sono nello staff della maggior parte dei collegi universitari di musica, come la Royal Academy, e di arte drammatica. In Italia, corsi estivi di questo Metodo, sono stati tenuti per molti anni dal flautista Conrad Klemm, che ha iniziato un'attività sviluppatasi poi in una scuola di formazione per insegnanti presso Pisa, diretta da Frances Robinson, alla quale hanno fatto seguito seminari, conferenze, corsi annuali in numerose e prestigiose associazioni musicali.

La Tecnica Alexander si occupa del coordinamento e dell'equilibrio di tutta la persona. Durante un corso di lezioni si diviene consapevole che le normali reazioni allo stimolo dello studio giornaliero sono compiute con una esagerata e non necessaria quantità di attività muscolare. Per un musicista, il costante impegno sullo strumento favorisce un suo concetto di modo "giusto" di studio e di esecuzione ma non l'altrettanto valido concetto che questo sia il modo migliore per altri.

Se si hanno dei problemi durante una determinata attività e si vuole risolverli, si deve prima di tutto sapere come si agisce durante quell'attività. La maggior parte dei musicisti sono principalmente coinvolti dalle difficoltà del testo musicale, che non li rende talvolta capaci di esaminare cosa stanno facendo con sé stessi. Op-

pure, anche se hanno un certo grado di consapevolezza, non hanno i mezzi per poter modificare la propria azione e realizzare un miglioramento.

Quando si cerca di apportare un cambiamento diretto è importante tenere presente due fatti:

1) Che modificando il movimento o la tensione di una parte del corpo, ciò si ripercuote in ogni altra parte, così che un piccolo cambiamento, per esempio delle spalle o delle braccia, ha effetto su tutta la schiena e sulle gambe e viceversa.

2) Che ogni fatto fisico e mentale ha un effetto immediato sulla sua applicazione pratica.

Frederick Matthias Alexander - nato in Tasmania nel 1869 e morto a Londra nel 1955 - era attore professionista. Fin dall'inizio della sua carriera le sue preoccupazioni erano rivolte ad una crescente raucedine, con conseguente scomparsa della voce, che gli rendeva impossibile proseguire le recite.

Dopo gli insoddisfacenti risultati di varie terapie mediche, iniziò ad esaminare, aiutato da un sistema di specchi, cosa faceva durante la recitazione. Con acuta osservazione, notò che appena iniziava a parlare tendeva a retrarre la testa, abbassare la laringe e a prendere fiato in modo da produrre un rumoroso risucchio dell'aria, si accorse che tendeva a sollevare il torace, inarcare la schiena e di conseguenza a comprimere la colonna vertebrale, cose che chiamò "superflue interferenze muscolari" che causano il "comportamento errato o abuso". Mediante la continua sperimentazione, fu capace di prevenire la retrazione della testa e diminuire la pressione sulla laringe, in modo che, cambiando

la sua abitudine durante la recitazione, la voce ed il respiro migliorarono. Ciò lo portò a rendersi conto della connessione diretta fra comportamento e funzionamento.

I continui cambiamenti del comportamento sperimentati uniti alle minuziose ricerche su ciò che accadeva sia mentre recitava, che nelle attività normali giornaliere, lo portarono all'enunciazione della relazione di base che chiamò "Controllo Primario". Questo consiste in un equilibrio dinamico fra testa, collo e schiena di controllo che presiede ogni nostra azione psicofisica. Ulteriori osservazioni rivelarono ad Alexander che appena pensava di parlare tutti gli abituali componenti del suo "abuso" si ripresentavano: in breve egli irrigidiva i muscoli del collo, tirava contraendo la testa indietro e in basso.

Queste contrazioni muscolari esercitavano una pressione posteriore sulla spina dorsale ed inoltre, questo apporto di eccessive tensioni si estendeva progressivamente a tutto l'organismo. L'abuso costituiva per lui il "giusto" comportamento da attuare, ma si dovette ricredere quando, alla luce delle sue ricerche, molte cose che riteneva "giuste", in realtà erano errate e viceversa.

La via d'uscita da tale situazione era il rifiutare coscientemente la risposta abitudinaria, automatica, all'impulso di parlare e così non riconfermare le vecchie idee di "correttezza", ma rompere i consueti modelli muscolari al vecchio modo di fare. Questo è il concetto principale della Tecnica Alexander: organizzare il funzionamento del Controllo Primario attraverso la consapevolezza. Chiamò "inibizione" l'opposizione all'immediata risposta causa-

ta dallo stimolo. Non nel senso di repressione dello stimolo stesso, ma col significato di dilazionare (prendere tempo) tali risposte istantanee all'impulso.

L'interazione del collo libero permette alla testa di andare verso l'alto ed in avanti per evitare la compressione delle vertebre e permette, inoltre, alla schiena di espandersi. Quando questa distensione dinamica del collo, testa e schiena è attuata correttamente, l'equilibrio è migliore, c'è una diminuzione della tensione insieme ad una maggiore elasticità e tono muscolare.

La testa è libera di fluttuare, permettendo alla spina di allungarsi ed alla gabbia toracica di allargarsi migliorando la respirazione e lasciando maggiore libertà alle articolazioni. Frequentemente si avverte un senso di leggerezza, liberazione e benessere dopo le prime lezioni di Tecnica Alexander.

Ciò non deve essere confuso con una sorta di "rilassamento" passivo, privo di ogni attività, perché a noi interessa diminuire le tensioni ad opera di un equilibrio capace di rinnovarsi in ogni istante durante il movimento, quindi di favorire ogni azione nell'istante in cui essa è svolta.

Dopo alcune lezioni, si apprende che il solo modo di cambiare l'abuso del proprio corpo, passa attraverso la consapevolezza di molta parte dei messaggi che partano dal cervello. Il comportamento agisce sulla funzionalità: pertanto un comportamento di abuso allontana l'efficienza ed il risultato, e molti sanno come è deprimente essere limitati nei mezzi con cui, in musica, si esprime se stessi!

Marco Farsetti