

## *Il pensiero «correttivo» di Alexander*

«Sta dritto!». «Su con la testa». «E' mai possibile che tu non possa stare più composto?»... Quante volte ce lo se siamo sentite fare, da bambini, queste esortazioni, e quante volte le sentiamo ripetere ai figli da tanti genitori bene intenzionati. E' umano, desiderano il loro meglio e, più o meno chiaramente, intuiscono un fatto fondamentale: che il corpo è ciò che di noi è immediatamente visibile al mondo e che con il suo portamento può essere espressione di salute, dignità e bellezza oppure, con la sua scompostezza, rivelarsi lo specchio di una più profonda disarmonia interiore. «Ciò che tu sei parla così forte — diceva Emerson — che non posso sentire quello che stai dicendo». E ciò che tu sei, aggiungiamo noi, inevitabilmente viene espresso nelle tensioni e nelle contorsioni del tuo corpo, molto più eloquenti di qualsiasi concetto tu possa enunciare. E allora quale non sarebbe la sorpresa di questi genitori se soltanto si rendessero conto che di suo il bambino ha già la capacità innata di muoversi con coordinazione e perfetta spontaneità, mentre, sorpresa delle sorprese, tutte le cattive abitudini i figli le hanno imparate per imitazione proprio da loro.

E' una delle tesi di Frederick Matthias Alexander, il creatore dell'omonimo metodo di educazione del corpo e della mente, un metodo che si differenzia da tutte le varie tecniche del corpo per l'importanza fondamentale che attribuisce al pensiero cosciente. Non è una forma di rilassamento, visto che Alexander accusava tale tecnica di eliminare la tensione muscolare, mentre essa deve essere ridistribuita in modo da poter generare energia e gioia di vivere. Non consiste neppure in un repertorio di strenui esercizi ginnici che, anziché risolvere i problemi, possono addirittura aggravarli e radicarli ulteriormente nel nostro organismo. Come molte cose importanti, il metodo Alexander nacque da un'avversità. Alexander era un attore australiano che a un certo punto della sua carriera cominciò a perdere la voce. Nessun medico gli fu d'aiuto, e allora decise di studiare il problema sistematicamente, facendo l'unica cosa che gli era ormai rimasta da fare: osservandosi e sperimentando su di sé. Nessuno, forse, più di un attore, è cosciente di come, attraverso il corpo, ci presentiamo agli altri, e Alexander passò molti anni a studiare le proprie sensazioni, anche le più sottili, la coordi-

nazione delle varie parti dell'organismo, soprattutto fra testa, collo e dorso, e la relazione fra pensiero e movimento: Le sue scoperte diedero dei risultati sorprendenti e sfociarono nella formulazione di un metodo volto, più ancora che a curare questo o quel disturbo, a portare l'organismo psicofisico all'apice delle sue possibilità di funzionamento e di espressione armoniosa.

A un istruttore di Alexander (i migliori sono in Inghilterra) si rivolge chiunque voglia imparare a sentirsi meglio fisicamente e psicologicamente. Il punto essenziale è che cercare di imporre al corpo una nuova maniera di muoversi è inutile e artificioso. Si impara, invece, a dirigere consciamente il pensiero e si controlla il modo in cui influisce sul corpo. Vediamo all'opera, insomma, un principio fondamentale della vita fisica, psichica e spirituale: più ci sforziamo di ottenere un determinato risultato, più ce ne allontaniamo.