

DANIELE A. BOTTARO

LA TECNICA ALEXANDER

Arthur Rubinstein disse che non si era mai reso conto che suonare il pianoforte fosse così difficile finché non si era messo ad insegnarlo...

Ciò che per una persona può essere un gesto naturale e sciolto, per un'altra può risultare complicato e creare tensione eccessiva.

A creare questa differenziazione concorrono diversi fattori: la coordinazione psico-fisica a disposizione della persona rappresenta uno d'importanza fondamentale. E come la coordinazione può diminuire, a causa di diversi fattori quali stress, abitudini scheletro-muscolari scorrette ecc., esso può anche essere riacquistata e migliorare attraverso una rieducazione.

La moderna didattica strumentale e vocale vi dedica sempre più spazio e ricerca: più che dedicarsi a particolari esercizi meccanici sullo strumento, essa si è orientata verso il miglioramento dell'apprendimento in generale attraverso lo studio dell'efficienza dell'esecutore considerato nella sua unità psico-fisica.

Precisione, velocità, suono, ritmo, fraseggio vengono in tal modo considerati funzione, per così dire, dell'uso corretto da parte dell'esecutore di tutto il corpo nonché del suo atteggiamento mentale a quello strettamente correlato.

È in questo campo dell'educazione ed in rapporto a tali problematiche che si inserisce lo studio della Tecnica F.M. Alexander.

Per le sue qualità essa viene sempre più studiata ed apprezzata nel mondo delle «performing arts» (musica - teatro - danza) ed insegnata in molti conservatori e accademie d'arte drammatica nel mondo.

La Tecnica Alexander educa il nostro senso proprio-cettivo, cioè il senso di noi stessi.

La maggior parte di noi cade nell'abitudine di fare le semplici cose quotidiane in modo teso e inefficiente:

quando poi vogliamo apprendere a suonare uno strumento musicale o praticare uno sport che richiedono particolare abilità, queste abitudini creano notevoli difficoltà.

Se riusciamo ad evitare di irrigidire il collo, o di sollevare le spalle, o di esercitare una compressione sulla colonna vertebrale o di trattenere il respiro e così via, saremo in grado di studiare e suonare meglio, con maggiore facilità di controllo.

Immaginiamo di suonare un violino non ben accordato: naturalmente tutto risulterà più complicato. Ebbene, spesso noi viviamo, lavoriamo, suoniamo senza aver mai pensato di accordare il nostro primo «strumento», cioè noi stessi, la nostra coordinazione, il nostro senso cinestetico.

Come già accennato, la coordinazione a nostra disposizione può variare aumentando o diminuendo; essa è normalmente presente mirabilmente nei bimbi; la troviamo in genere nei grandi artisti, ove possiamo osservare e godere della facilità e senso di espansione con cui affrontano le pagine più difficili e belle...

Per affrontare questo tipo di lavoro creativo con noi stessi e il nostro strumento, dobbiamo anzitutto divenire coscienti del tipo di «uso» di noi stessi e delle abitudini connesse.

L'«uso» di noi stessi è il modo in cui svolgiamo qualsiasi attività, dallo stare seduti all'alzarsi al camminare al sollevare un braccio verso la tastiera.

L'«uso» rappresenta la maniera in cui adoperiamo noi stessi momento per momento nella vita, vale a dire quando siamo in movimento o in quiete, mentre parliamo o pensiamo, seduti in ufficio o quando suoniamo uno strumento musicale, ... e anche mentre leggete questo scritto (fermatevi un istante nella lettura e chiedetevi, per esempio, se state trattenendo il respiro, se la mano sta stringendo eccessivamente la pagina o se la testa è troppo protesa in avanti creando tensione al collo: ciò significa iniziare ad essere più coscienti di come, con quale grado di coordinazione facciamo qualcosa!).

La lezione di Tecnica Alexander.

Essenzialmente l'insegnante aiuta l'allievo/a ad individuare cinestheticamente e a controllare quelle sequenze scheletromuscolari sbagliate, facenti parte di un modello di reazione comportamentale appreso, che «disturbano» il suo «uso» o «performance» ottimali.

A tale scopo l'insegnante si avvale di un combinato di informazioni sia verbali che cinestetiche; un legge-

ro tocco delle mani dell'insegnante suggerisce la coordinazione migliore mentre l'allievo è invitato a «non fare», vale a dire a non usare i movimenti abituali che si vuole per l'appunto modificare.

In questo lavoro è molto importante la rieducazione della nostra percezione sensoriale, che è suggerita dalle mani dell'insegnante.

Insegnare significa comunicare, cioè convogliare delle informazioni all'allievo.

Se il sistema di coordinazione psico fisica è integro ed efficiente, l'allievo sarà in grado di recepire ed eseguire al meglio l'informazione avuta.

In caso contrario l'esecuzione sarà invece difettosa e insoddisfacente.

In questo caso è necessario educare direttamente, sensorialmente, poiché l'allievo che si trovi in questa condizione più si sforza a «fare bene» più tende a «sbagliare», perché tratto in inganno dalla sua percezione sensoriale inaffidabile.

L'inibizione conscia.

Capire che creo troppa tensione nelle spalle non mi serve se non imparo a fermare questo atteggiamento proprio mentre mi accingo a suonare e quindi lo stimolo abitudinale è al massimo.

L'insegnante aiuta a percepire cinesteticamente tale tensione o interferenza; in tal modo ho una possibilità di cambiare quelle sequenze scheletro muscolari che impoveriscono la coordinazione.

Le «direzioni»

Quando riesco a individuare e «fermare» queste abitudini scorrette tende a essere ripristinata una naturale e sciolta coordinazione. Invece di comprimere la colonna vertebrale, si crea più distensione. Emergono qualità di espansione invece di compressione. Quando sollevo un braccio, imparo a sentirne la relazione e l'appoggio in tutto il mio corpo.

Le direzioni sono delle espressioni verbali che l'insegnante di tecnica Alexander ci invita a dare mentre ci sta dando l'esperienza cinestetica di un uso aperto e sciolto del corpo.

Le direzioni ci aiutano a percepire e ricordare la nostra coordinazione durante il movimento guidato. Questo lavoro viene svolto sia senza che con il proprio strumento musicale.

Per concludere

Lo studio della Tecnica Alexander contribuisce ad ar-

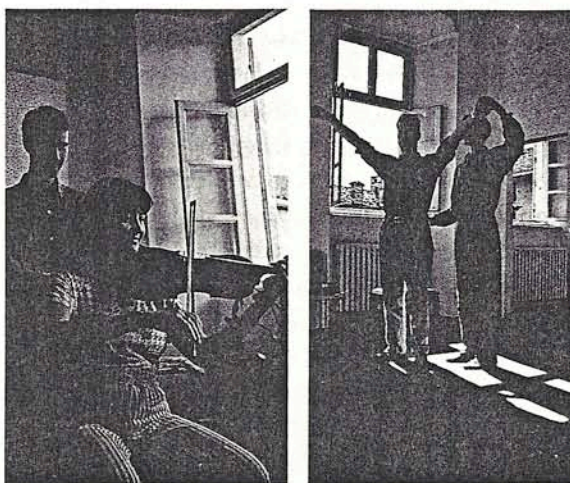
ricchire la nostra personalità e le permette di crescere negli anni, coltivando un'attitudine all'agilità e alla salute del nostro organismo.

In Italia la Tecnica Alexander viene insegnata da qualche anno presso la Scuola di alto Perfezionamento Musicale di Saluzzo CN e presso l'Istituto Musicale Parreggiato «A. Peri» di Reggio Emilia nonché in forma di stages presso qualche Conservatorio, oltre che in studi privati.

Per ulteriori informazioni ci si può rivolgere al Prof. Bottaro, via della Rocca 3 - 12020 ENVIE (CN) tel. 0157-78524.

BIBLIOGRAFIA

- S. BARKER, *«Il metodo Alexander»*, ed. di red., Como.
 BARLOW, W., *«Il principio di Alexander»*, ed. Celuc libri, Milano.
 F.M. ALEXANDER, *«The Use of the Self»*, Chaterston, London, 1932; opp.: Centerline Press, 1984.
 F.M. ALEXANDER, *«Constructive Conscious Control of the Individual»*, Londra Centerline Press, 1985.
 F.P. JONES, *«Body awareness in action»*, Schocken Books, 1976.
 MICHAEL GELB, *«Body learning»* An introduction to the Alexander-technique, London Aurum Press, 1981.
 AA.VV., *«Tensions in the performance of music»*, London, Kahn & Averill, 1982.
 NIKOLAAS TINBERGEN, *«Ethology and stress diseases»*, (orazione premio Nobel per la medicina e la fisiologia 1073) in: Science 5 July 1974, vol. 185.
 HAROLD TAYLOR, *The pianist's Talent-A new approach to piano playing based on the principles of Frederik Matthias Alexander and Raymond Thiberge»*, Kahn & Averill, London; opp.: Centerline Press.



Un migliore equilibrio nel corpo facilita lo studio dello strumento musicale.

Foto scattate presso la Scuola di Alto Perfezionamento Musicale di Saluzzo nel giugno 1991.