

Frank Pierce Jones

Consapevolezza, scioltezza e controllo muscolare

Da "Musical America", 1 gennaio 1949.
Traduzione di Elisabetta Gori e Paolo Frigoli

Ci sono musicisti (alcuni dicono che ve ne erano di più in passato) che traggono da un loro concerto tanto piacere quanto riescono a trasmetterne, suonano bene e con facilità e hanno un uso di se stessi così efficiente che la loro vita professionale è in completa armonia con la vita quotidiana. Ce ne sono invece altri, con lo stesso talento e la stessa formazione, per i quali i concerti e persino lo studio sono estenuanti e la cui carriera artistica è compromessa per l'incapacità di gestire e controllare le loro abilità tecnico-strumentali. Per questi musicisti lo sforzo necessario a risolvere i problemi tecnici è sproporzionato ai risultati e alla fine si accorgono di aver esaurito tutte le loro riserve di energia. Se potessero capire bene l'uso di se stessi, quanto capiscono l'uso del loro strumento, certi insuccessi sarebbero meno frequenti.

Durante lo studio e i concerti, l'attenzione del musicista è diretta quasi esclusivamente a ciò che sta facendo con le mani o con i piedi o con gli organi vocali e al suono che viene prodotto. Di ciò che fa con il resto del corpo, di solito, sa ben poco. Nell'affrontare un difficile problema tecnico, il musicista medio usa due tipi di approccio: prova con accanimento a risolverlo usando tutte le capacità a sua disposizione oppure, se questi tentativi creano tensione e lo affaticano, si rilassa. In ambedue i casi il musicista lavora per tentativi in base al metodo per prove ed errori: non ha modo di sapere con esattezza di quanta tensione c'è bisogno o di come limitarla alla situazione e al momento in cui è necessaria.

Per fare un esempio concreto: un contrabbassista, per ottenere il peso e il controllo per terminare l'arcata in giù, abitualmente produceva nel braccio tanta e maldiretta tensione da non riuscire a ripartire morbidamente con l'arcata in su. Inoltre creava una corrispondente eccessiva tensione in altre parti del corpo, tra cui la schiena, il collo, le gambe. Dal momento che concentrava la sua attenzione nelle braccia e nelle mani non era consapevole di ciò che avveniva nelle altre parti del corpo, fino al momento in cui le tensioni non si manifestavano sotto forma di dolore e affaticamento.

Un musicista che continui a lavorare in questo modo, corre il rischio di diventare sempre più rigido, perdendo così fluidità di movimento. Se si accorge del problema e cerca di porvi rimedio con il rilassamento, incorre nel pericolo opposto, cioè quello di diventare afflosciato e poco efficiente o quello di pagare il rilassamento di una parte con l'eccessiva tensione di un'altra. Ho conosciuto una pianista che riusciva ad ottenere una quasi totale libertà delle braccia, tanto che le sue dita erano capaci di una sensibilità veramente

notevole, e di grande fluidità di movimento. Ma durante questo lavoro sviluppava una grande tensione nel collo e una dolorosa pesantezza alla schiena e alle gambe. La sua attenzione era riservata esclusivamente alle braccia e alle mani, e non si poteva così rendere conto che tutto ciò che faceva con il resto del corpo la rendeva esausta.

E' stato spesso ripetuto che i nostri sensi ci tradiscono. Questo è particolarmente vero nel caso del movimento muscolare ovvero nella cinestesia. Si può frequentemente dimostrare che una persona stia in realtà facendo qualcosa di diverso da ciò che crede di fare. Ad esempio un pianista, una volta, si lamentava del fatto che, suonando, provava nelle mani un senso di grande debolezza, che aumentava quando suonava certi accordi, fino al punto in cui gli pareva di avere a mala pena la forza di abbassare i tasti. Studiando il suo problema mi resi conto che al momento dell'attacco tendeva i muscoli degli avambracci in modo tale che le mani risultavano in realtà retratte dai tasti. Per superare questa retrazione e riuscire a suonare l'accordo, il pianista doveva impiegare un'enorme quantità di forza. Avvertiva debolezza nelle mani e resistenza nella tastiera. La causa, che egli non riusciva ad individuare, risiedeva nella direzione sbagliata dello sforzo. Come negli esempi precedentemente citati, il cattivo uso dei muscoli non era limitato alle braccia e alle mani. Il pianista si predisponne al movimento con una crescente tensione nel collo, nelle spalle e nella schiena in modo tale che la tensione negli avambracci fosse letteralmente bloccata dalle parti superiori. La quantità di tensione e lo schema secondo cui era distribuita erano determinati dalle precedenti esperienze nell'uso delle braccia, sia nel suonare il pianoforte che in altre attività, ed egli non conosceva nessun altro modo di usarle.

Sono convinto che nella maggioranza dei casi sia inutile affrontare questi problemi direttamente, perché l'uso della mano o di qualsiasi parte del corpo è strettamente legato al modo in cui si usa il corpo nell'insieme. Ma se una persona viene messa nella condizione di percepire consciamente i suoi movimenti muscolari come un tutto organico ed impara a identificare lo schema generale può fare cambiamenti costruttivi e correzioni sulla base di una concreta conoscenza, anziché secondo il vecchio metodo per prove ed errori. Provvisto di questa conoscenza, il musicista può diventare veramente l'esperto di se stesso.

Questo nuovo approccio al problema del cambiamento è stato reso possibile grazie all'importante scoperta che Frederick Matthias Alexander fece sulla

natura dell'azione riflessa. Alexander, studiando le persone nelle normali attività di vita quotidiana, fu il primo a scoprire e a dimostrare l'esistenza in ogni individuo di quello che chiamò "controllo primario". Egli definisce il controllo primario come "un particolare uso della testa e del collo in relazione al resto del corpo". Osservandosi e sperimentando su di sé, usando, come disse John Dewey, il più rigoroso metodo scientifico, Alexander imparò che il meccanismo che determina il carattere di tutte le azioni riflesse risiede nei riflessi che governano la relazione della testa con il collo. Quando il controllo primario funziona come dovrebbe, si avverte una forza integrante che preserva la libertà di movimento in tutto l'organismo, in modo che l'energia possa essere diretta dove necessario senza sforzo della parte interessata o di qualsiasi altra. Un cattivo uso del controllo primario invece si riflette sempre in un cattivo uso di qualche altra parte; questo si manifesta sotto forma di mancanza di coordinazione, affaticamento e, come dice W. Barlow, un medico di Londra allievo di Alexander, "tensione muscolare maldistribuita", vale a dire eccessiva tensione in una parte accompagnata da mancanza di tono in un'altra.

G.E. Coghill, un biologo americano, ha messo in evidenza che le scoperte di Alexander sono in linea con quanto si conosce sul movimento degli animali in generale. L'importanza della testa nel movimento animale è ben conosciuta: la priorità dei riflessi testa-collo nel generale schema dei riflessi è stata dimostrata sperimentalmente da Rudolph Magnus e i suoi collaboratori.

Alexander ha rilevato che negli esseri umani in condizioni civilizzate la relazione tra la testa e il collo è inconsciamente alterata in maniera più o meno evidente. Il suo grande contributo all'educazione è stata la scoperta dei mezzi tramite i quali una persona può diventare consapevole di questa alterazione e ritrovare quindi un normale uso del controllo primario. A partire da questa scoperta e dalle altre deduzioni che ne seguirono Alexander stabilì, come disse Bernard Shaw, "le basi di una scienza dei movimenti apparentemente involontari che noi chiamiamo riflessi".

L'applicazione del principio non si limita ai problemi dei musicisti ma è molto più vasta. Secondo la mia esperienza, comunque, essi sono sempre stati particolarmente pronti a coglierne il significato e a metterlo in pratica. Forse questo avviene perché i musicisti sono una categoria particolarmente attenta all'aspetto cinestesico dell'esperienza. In questo articolo ho focalizzato l'attenzione sui problemi degli strumentisti, ma la tecnica Alexander può essere usata in maniera altrettanto produttiva da cantanti e direttori d'orchestra. Sir Adrian Boult studiò con Alexander a Londra ed anche molti cantanti si sono avvalsi del suo insegnamento. Per i cantanti l'utilità sta nel fatto che il controllo primario, quando funziona come dovrebbe, permette di non interferire con i riflessi che controllano gli organi vocali e il meccanismo respiratorio. A questo proposito dobbiamo ricordare che Alexander fece la sua originale scoperta mentre stava cercando di individuare la causa della sua perdita di voce, durante la

recitazione. Un resoconto di questa ricerca si trova nel suo libro del 1932 "The use of the self".

Nell'insegnare la Tecnica Alexander ad un musicista, o a chiunque altro, si cerca di aumentare nell'allievo la consapevolezza di sé come unità fino a quando non sia in grado di accorgersi di come interferisce nel rapporto testa collo. Questo è il primo anello di una catena di riflessi che prende avvio quando ci si predispone a fare qualcosa come sedersi, prendere in mano l'arco o suonare un accordo. Per ottenere questo, l'insegnante aiuta l'allievo a compiere l'attività in questione senza le abituali interferenze e gli permette di rendersi conto, per esperienza diretta, della leggerezza e scioltezza del movimento che si prova quando il controllo primario funziona normalmente. Attraverso ripetute esperienze di questo tipo, l'allievo si costruisce gradualmente un nuovo modello di valutazione sensoriale tramite il quale può sapere se sta ottenendo il massimo di libertà e controllo in ciò che sta facendo. E, se non lo sta ottenendo, impara a individuare la causa del problema e ad eliminarlo.

Dal momento che il principio della Tecnica Alexander ha un'applicazione generale, il musicista impara qualcosa di cui può servirsi in qualunque situazione; viceversa il miglior uso di sé nella vita quotidiana avrà un riflesso nella sua musica. Il contrabbassista del mio esempio iniziale aveva constatato, come primo tangibile risultato delle sue lezioni di Tecnica Alexander, che poteva rasare il prato senza affaticarsi la schiena, ed era riuscito a mantenersi calmo in un diverbio. Lo stesso tipo di controllo cosciente apparve anche nel suo modo di suonare e nella facilità con cui riusciva ad adattarsi alle richieste del suo strumento.

In questo articolo non ho cercato di dimostrare che una conoscenza di base del controllo primario possa sostituire il talento naturale o eliminare la necessità di uno studio tecnico serio e costante. Ho solo voluto suggerire che ogni musicista può trovare nella Tecnica Alexander un complemento di valore inestimabile alla sua formazione. Nel corso di parecchi anni ho potuto osservare i progressi di musicisti che hanno imparato ad usare questo nuovo approccio ai loro problemi ed hanno testimoniato il crescente miglioramento constatato su se stessi riguardo alle prestazioni concertistiche, alla diminuzione della stanchezza e alla fiducia che nasce da una più concreta conoscenza di sé.

Il Dott. Frank Pierce Jones è stato Ricercatore all'Istituto per la Ricerca Psicologica e docente di letteratura classica alla Tufts University di Boston, USA. Ha ricevuto il dottorato all'Università del Wisconsin nel 1937. Si è qualificato come insegnante di Tecnica Alexander nel 1945.