

## INTRODUZIONE ALLA TECNICA ALEXANDER

di Fran Robinson

L'incontro con la tecnica Alexander può avvenire attraverso riflessioni ed esperienze diverse. Può essere di utilità a musicisti, attori, cantanti, o artisti in genere, i quali desiderano acquisire una maggiore sicurezza nella propria personalità per qualificare le loro prestazioni. È anche di beneficio per le persone che vivono una vita stressante, accumulando tensioni, e desiderosi di un metodo per rilassarsi.

Quindi alla domanda, cos'è questa tecnica Alexander? Una cura miracolosa? L'elisir della vita? No. Non è nessuna di queste cose e sono sicura che quando Frederick Matthias Alexander intraprese la possibile soluzione per risolvere i suoi problemi di voce, non realizzò che avrebbe sviluppato una tecnica adatta ad apportare un cambiamento e un miglioramento fisico e mentale.

Alexander (1869-1955) stava esercitando con successo la professione di attore in Australia, quando cominciò ad avvertire difficoltà nella voce. Arrivò alla conclusione che la causa dei suoi problemi era una qualche azione che ripeteva nel recitare e nel parlare, così decise di osservare ogni sua gestualità di recitazione davanti ad uno specchio.

Impiegò 18 mesi per capire che nel parlare irrigidiva impercettibilmente alcuni muscoli del collo. Il risultato di questa azione comportava una pressione del collo sulla colonna vertebrale, rendendo la sua recitazione limitata e disarmonica.

Comprese chiaramente che la tensione accumulata nei muscoli del collo, influenzava anche il resto del corpo, incluse le sue corde vocali. Alexander constatò che era condizionato da una semplice abitudine acquisita nel tempo e così, difficile da modificare.

Alexander adottò un sistema educativo, che rendesse più consapevole e controllato il rapporto naturale corpo/mente, anche per poter influenzare in maniera più diretta le funzioni basilari, particolarmente quando sono sotto stress. Questa pratica gli permise di acquisire maggiore serenità mentale, e flessibilità corporea.

Quando i musicisti, attori, cantanti comprendono che l'intensità della paura è controllabile, il respiro risulta più naturale e rilassato, e i risultati della prestazione migliorano.

L'asmatico durante i frequenti stimoli di tosse, impara come rilassare i muscoli del collo, per permettere all'aria di entrare più liberamente, i polmoni cessano di essere continuamente sensibilizzati dagli attacchi di asma, e frequentemente si arriva alla guarigione.

Per concludere, la Tecnica Alexander non è una cura miracolosa, ma un metodo da praticare nella vita di tutti i giorni con numerose possibilità di applicazione. Generalmente viene insegnata individualmente in quanto l'insegnante utilizza le sue mani per guidare l'interessato ad una nuova e più armonica esperienza del proprio corpo.

C I T A

Dott. ssa Frances Robinson

Corso Matteotti 80

56025 Pontedera (Pi)

Italy

Tel: (0587) 21 33 66

# SIDDHI

Anno IV - n. 3  
(ottobre - febbraio 1987)  
56040 POMAIA (Pi)