

prendi posizione... ma quella giusta!

La postura scorretta è all'origine di molti problemi fisici: insegnare a evitare questi "errori" è lo scopo del metodo Alexander, una rieducazione muscolare semplice ed efficace

Chi non ha mai lasciato l'ufficio con il collo rigido? E a chi non è accaduto, almeno qualche volta, di terminare una lunga giornata di lavoro con un sordo mal di testa o con la schiena dolente? Poche persone sono consapevoli del fatto che questi problemi fisici possono essere frutto di una cattiva postura, di un "uso" sbagliato del corpo e dei suoi movimenti. Eppure si tratta di disagi molto diffusi: secondo le stime degli specialisti, quattro italiani su cinque soffrono di mal di schiena acuto o cronico. Lo stile di vita quotidiano, certo, non aiuta, ma il problema non è affatto insormontabile: una delle soluzioni è offerta dalla tecnica Alexander (TA), un metodo di rieducazione posturale considerato molto utile per tornare al corretto equilibrio fisico. Ecco di che cosa si tratta.

ADDESTRARE IL CORPO

Il metodo Alexander è una tecnica "posturale", cioè una rieducazione del corpo e dei movimenti, che aiuta a riacquistare una corretta postura. «Questa è il modo in cui il corpo si organizza nello spazio, non soltanto come mantiene una posizione eretta o seduta, ma il modo in cui si predispone al movimento e come usa l'energia muscolare per compiere quei movimenti» spiega Paolo Frigoli, insegnante certificato della tecnica Alexander. I muscoli sono necessari per stare in qualsiasi posizione o fare qualunque gesto. Alcuni servono a reggere il peso del corpo nelle posizioni statiche, altri sono più adatti al movimento, ma non sempre vengono usati nel modo migliore. Le abitudini che si adottano nel corso della vita spesso portano a utilizzare la muscolatura in modo poco "efficiente". «La tecnica Alexander aiuta a riorganizzare l'attività muscolare in maniera appropriata per compiere quei movimenti senza affaticarsi e senza sforzi inutili» aggiunge l'esperto.

L'esperto guida i movimenti

La tecnica Alexander consiste in una serie di sedute con un insegnante qualificato che, con leggeri tocchi delle mani e con istruzioni verbali, aiuta la persona a migliorare l'impostazione del proprio corpo: la distribuzione del peso, del tono muscolare, la relazione tra le varie parti del corpo in movimento.

■ I tocchi dell'insegnante non sono delle "manipolazioni", ma dei leggeri gesti di guida al movimento, che danno all'allievo l'esperienza di un uso diverso del suo corpo.

■ Il lavoro si distribuisce in varie fasi: la persona può essere seduta su una sedia, sdraiata su un lettino, in diverse posizioni, oppure in piedi e compiere determinati movimenti. Insegnante e "allievo" si concentrano sul modo di organizzare i movimenti e gli sforzi che si compiono.

■ Con il progredire delle sedute la persona raggiunge una migliore coordinazione tra postura, movimenti e respirazione: impara a eliminare le tensioni inutili e a correggere gli errori nell'uso della muscolatura.

Diventare consapevoli dei propri gesti

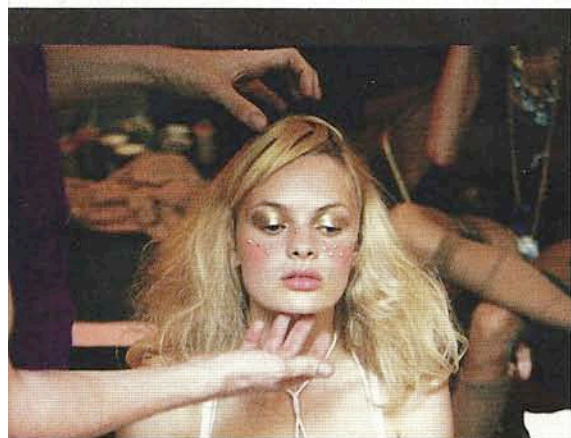
La tecnica Alexander mira a rendere la persona consapevole del proprio corpo e di come lo muove: nel corso delle lezioni ci si rende conto di come si compiono certi gesti quotidiani e di come possano essere fatti con maggiore leggerezza. Infatti, determinati movimenti provocano tensioni muscolari inutili e dannose, mentre sarebbe possibile compierli in modo diverso.

■ «I tocchi manuali dell'insegnante e le sue istruzioni servono a far sì che l'allievo inizi a distinguere, lezione dopo lezione, tra le tensioni muscolari necessarie e quelle superflue. L'obiettivo finale è insegnare alla persona come "fare buon uso di se stessa", un concetto che va al di là della semplice postura» spiega Frigoli.

Eliminare le compressioni

«In un movimento esistono elementi che tendono a comprimere il corpo. Queste compressioni fanno diventare quel movimento "costoso" in termini di energia e potenzialmente dannoso» spiega Frigoli. Nel corso delle sedute, si lavora per ridurre quegli elementi di compressione e favorire, invece, l'espansione del corpo, nella postura e nei movimenti. Questo consente alla persona di muoversi con maggiore coordinazione, leggerezza e precisione, fin nei più piccoli gesti.

■ Prendiamo un esempio semplice: alzarsi da una sedia. «La maggior parte delle persone compie questo gesto irrigidendo il collo e tirando la testa indietro e giù verso il bacino, accorciando così la schiena» spiega Frigoli. «Lo fanno senza rendersi conto, ma questo gesto è controproducente, poiché provoca una tensione contraria al movimento. Se, invece, ci si alza dalla sedia con il collo libero e la testa proiettata in avanti e in alto, tutta la colonna si allunga e si impiega molta meno forza per portare il corpo in posizione eretta».





SERVONO 20-30 LEZIONI

Le lezioni di tecnica Alexander sono individuali e durano dai 30 ai 45 minuti. Esistono anche dei corsi collettivi, che possono essere utili per introdurre i principi fondamentali del metodo. I primi benefici spesso si possono apprezzare fin dalle prime 4-5 sedute. Gli specialisti ritengono però necessarie dalle 20 alle 30 lezioni perché la persona riesca a "integrare" in maniera stabile nella sua routine quotidiana quanto ha imparato. Bisogna anche tener conto di quanto la persona sia motivata: se soffre di dolore cronico alla schiena o di cervicalgia ricorrente, per esempio, sarà probabilmente più coinvolta di chi ha solo bisogno di correggere la propria postura.

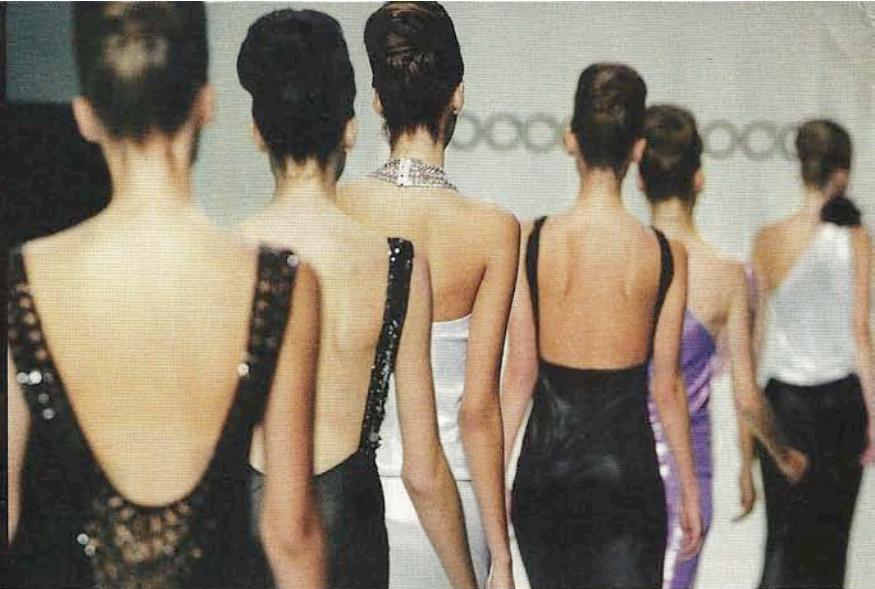


Beat your self-help addiction
SEE THE PRICE AND BUY IT ANYWAY
How to make him sorry for the rest of his life
Secrets of youth & beauty
101 WAYS TO BE BETTER THAN EVERYONE ELSE



PER DIVENTARE INSEGNANTI

Gli insegnanti certificati di TA si formano nelle scuole autorizzate dalla Stat (la "Society of teachers of the Alexander technique" con sede a Londra) o dalle associazioni a essa affiliate. ▶ Di norma un corso di formazione prevede circa 1.600 ore di lezione con frequenza obbligatoria, distribuite nell'arco di tre anni accademici. ▶ La Stat venne fondata a Londra nel 1958, tre anni dopo la morte dell'ideatore di questo metodo, l'attore Frederick Matthias Alexander, che istituì il primo corso di formazione per insegnanti nel 1931 ed ebbe tra i suoi allievi diversi personaggi di prestigio: il drammaturgo George Bernard Shaw, il pedagogista John Dewey, lo scrittore Aldous Huxley, oltre a molti attori contemporanei.



Colpa delle abitudini sbagliate

Perché si assume una cattiva postura? La risposta non è semplice o, piuttosto, non è una sola. Di sicuro lo stile di vita contemporaneo, che richiede molto lavoro di "testa" e poco sforzo fisico, non aiuta il corpo a mantenere la giusta impostazione. ■ I bambini hanno una buona postura nei primi anni di vita: a 3-4 anni usano il loro corpo in modo funzionale e hanno una coordinazione naturale dei movimenti. ■ Nel corso dello sviluppo, però, le varie attività quotidiane condizionano questo atteggiamento naturale: la scuola, le ore di studio sui libri e poi via via, gli impegni lavorativi e la vita sociale invitano ad atteggiamenti non sempre ottimali. ■ «Quando i bambini sono in fase di apprendimento, nei primi anni di vita, è facile vedere come il loro corpo sia estremamente coinvolto in tutto ciò che fanno, ma quando si cresce, per diversi motivi, la vita delle persone diventa sempre più "mentale" e il corpo viene messo in disparte, come parcheggiato» dice Frigoli.

Un aiuto contro vari disturbi

«La tecnica Alexander può alleviare molti disturbi» spiega Paolo Frigoli. «Il suo effetto, tuttavia, è indiretto, cioè agisce attraverso il cambiamento dell'uso del corpo. La tecnica Alexander in sostanza non "cura" la malattia, ma aiuta a rimuoverne le cause».

■ In particolare, si rivela utile, in questi casi: ▶ mal di schiena e dolori cervicali ▶ tendiniti ▶ problemi muscolo-scheletrici ▶ cefalea miotensiva ▶ scoliosi ▶ difficoltà vocali ▶ problemi respiratori ▶ morbo di Parkinson ▶ disturbi da stress ▶ riabilitazione post-trauma ▶ congestione addominale.

■ Questa tecnica non è un "metodo di cura". Quando il mal di schiena è legato a lesioni della colonna (un'ernia del disco, per esempio), la tecnica Alexander potrebbe non essere sufficiente a risolvere il problema, specie in fase acuta. In questi casi, è sempre consigliabile chiedere il consiglio dell'ortopedico o del neurochirurgo.

Efficace contro il mal di schiena

Uno studio condotto qualche anno fa dalle università di Southampton e Bristol, in Gran Bretagna, ha concluso che la tecnica Alexander è efficace per combattere il mal di schiena cronico nel lungo termine. La ricerca è stata pubblicata sull'autorevole rivista scientifica "British medical journal".

Tecniche a confronto

I ricercatori britannici hanno selezionato 579 persone con mal di schiena cronico o ricorrente. Le hanno divise in vari gruppi e affidate a tre diversi tipi di trattamento: ▶ standard contro il mal di schiena ▶ massaggi ▶ 6 e 24 lezioni di tecnica Alexander.

■ In ogni gruppo, inoltre, a metà delle persone è stato dato un programma di attività fisica (camminata veloce di 30 minuti cinque volte alla settimana).

Risultati confermati

I risultati hanno evidenziato che il gruppo affidato alla tecnica Alexander aveva ottenuto, dopo un anno, una riduzione significativa del dolore e una migliore funzionalità della schiena. Si è visto, inoltre, che l'attività fisica ha inciso in maniera minore sul recupero nelle persone che avevano seguito un maggior numero di lezioni della tecnica Alexander.

*Servizio di Emanuela Rosso.
Con la consulenza di Paolo Frigoli, insegnante di tecnica Alexander certificato Stat (Society of teachers of the Alexander technique) a Brescia e provincia.*



4 su 5 gli italiani che soffrono di mal di schiena