

# TU LO SAI COME TI.

# *muovi.*

Il metodo Alexander insegna a usare il corpo in maniera armonica, eliminando posizioni all'origine di dolori

**N**on cercare di fare la cosa giusta, ma smetti di fare quella sbagliata: in queste parole si riassume la tecnica Alexander, che mira a far **abbandonare le abitudini scorrette** che negli anni si acquisiscono per via di gesti ripetitivi, posizioni errate, tensioni generate da stress o piccoli traumi. Nasce dalla sperimentazione di un attore australiano e si sviluppa all'inizio del Novecento per aiutare musicisti, artisti e cantanti, ma i suoi principi possono essere utili a chiunque soffra di mal di schiena, cervicale e cefalea, oltre a coloro che desiderano migliorare il modo di muoversi.

## Una pratica di auto-aiuto

«Ginnastica dolce, massaggi e trattamenti che mirano a riequilibrare la colonna sono utili per **migliorare la postura e sciogliere le tensioni**, ma sono circoscritte a pochi appuntamenti settimanali» spiega Antonella Massimo, insegnante della tecnica Alexander.

\* A volte, quindi, queste discipline non sono sufficienti per contrastare intere giornate seduti davanti a un pc, né tantomeno a correggere le migliaia di movimenti sbagliati che si compiono ogni giorno per sedersi, alzarsi, piegarsi, chinarsi e lavorare.

\* «Il vantaggio della tecnica Alexander (che può essere abbinata ad altre discipline come lo yoga) è quello di essere una pratica di auto aiuto, che una volta appresa **può essere applicata a qualunque gesto** che si compie, e che serve per migliorare la funzionalità della relazione testa, collo, schiena. Un lavoro di primaria importanza» dice l'esperta.

## Alla base c'è il "pensiero costruttivo"

La metodica si basa sull'adozione di un pensiero costruttivo che permette di evitare comportamenti dannosi e di sostituirli con atteggiamenti più efficaci. Durante le sedute, infatti, non si esegue una serie di esercizi, ma **si allena la volontà**.

\* Per fare un esempio, quando si è seduti, si deve immaginare di portare **il tronco verso l'alto** partendo dagli ischi (le due ossa sulle quali ci si appoggia stando seduti), mantenendo la schiena a contatto con la sedia.

\* Bisogna assicurarsi di tenere il collo libero, accertarsi che anche le cosce, i polpacci e i piedi siano senza tensioni, **spingendo mentalmente le ginocchia in avanti** e in fuori e lasciandole allontanare dalle anche.

\* Infine, le mani devono essere appoggiate sulle cosce con i palmi rivolti verso l'alto, lasciando **allontanare i gomiti dalle spalle**, che a loro volta possono aprirsi permettendo alla schiena di allargarsi.

## Come si svolge una lezione

Al primo incontro l'istruttore osserva come ci si muove, si sta in piedi, ci si siede, si cammina, ci si piega e così via.

\* Una volta individuati i problemi, spiega quali abitudini vanno abbandonate e, contemporaneamente, tocca le parti del corpo in modo da far percepire anche fisicamente dove ci sono **contratture superflue**. Questa analisi serve per rendere consapevole la persona dei gesti che deve evitare.

\* **Il lavoro** non si esaurisce con la seduta, ma **deve proseguire** anche a casa, in ufficio, in auto e quando si fa attività fisica, perché solo così si arriva a muoversi spontaneamente nel modo giusto. E proprio perché ci si esercita da soli dopo il ciclo di sedute, non è necessario seguire un percorso di mantenimento.

## AIUTA A riposare meglio

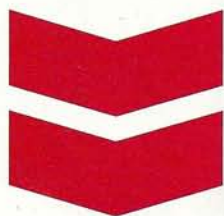
Una delle cose che accomuna chi soffre di mal di schiena ed emicrania è l'alzarsi più doloranti di quando si è andati a dormire. «La tecnica Alexander non prevede indicazioni sul modo più corretto di dormire, perché durante il sonno difficilmente si possono controllare i movimenti» spiega Antonella Massimo.

«Tuttavia, le persone che applicano il metodo, indirettamente riescono a risolvere questo problema, che di solito insorge in chi va a dormire con braccia, collo e arti contratti. Infatti, di notte si mantiene la stessa posizione a lungo e i muscoli, invece di distendersi, aumentano le tensioni» continua l'esperta.

# 20-30

LE SEDUTE PER AVERE  
RISULTATI DURATURI

→ POICHÉ EVITA INUTILI TENSIONI NEL CORPO,



La tecnica Alexander è un metodo particolarmente adatto a tutte persone che, indipendentemente dall'età e dal proprio stile di vita, non riescono più a sentirsi a proprio agio nel loro corpo e che, soprattutto, non riescono a liberarsi dai dolori e dalle contratture muscolari.

## In pratica

Le lezioni, di solito, sono individuali (ma ci sono corsi dedicati a piccoli gruppi), durano circa **40-45 minuti** e hanno frequenza settimanale.

## Quante sedute

Qualche beneficio si può avvertire fin dalla prima volta, ma in genere servono circa 20-30 sedute per ottenere risultati duraturi. Il numero può variare molto da persona a persona, partendo da un **minimo di 10** sedute fino ad arrivare a un anno di lezioni per cambiare le proprie abitudini.

## Il costo

Il costo di una seduta individuale va **da 40 a 60 euro**, ma in diversi centri si possono acquistare pacchetti promozionali con più lezioni.



## DALL'INTUIZIONE di un attore

Frederick Matthias Alexander era un giovane attore australiano nato alla fine dell'Ottocento, che a un certo punto della sua carriera iniziò ad avere seri problemi di voce.

✓ Si rese conto che le sue difficoltà non nascevano da disfunzioni degli organi vocali, ma da ciò che ostacolava il loro funzionamento naturale. Si accorse che aveva acquisito abitudini errate, per combattere le quali decise di "riorganizzare" i suoi movimenti.

✓ A poco a poco non solo ritrovò le proprie qualità vocali, ma notò che era migliorata anche la postura, la coordinazione, la respirazione e la salute in generale. Tutte le sue osservazioni si tradussero nella tecnica Alexander, che lui chiamava semplicemente "il lavoro" e che iniziò a diffondere con corsi di formazione per insegnanti e libri.

✓ Negli anni Cinquanta si è costituita in Inghilterra la Stat, The society of teachers of the Alexander technique, la scuola ufficiale a cui fanno riferimento i più di 4mila insegnanti nel mondo.

Per saperne di più su questa tecnica e dove apprendere si possono anche consultare i seguenti siti: [www.ilprincipiodialexander.it](http://www.ilprincipiodialexander.it) - [www.collolibero.it](http://www.collolibero.it) - [www.stat.org.uk](http://www.stat.org.uk)

Servizio di Elena Cassin.  
Con la consulenza di Antonella Massimo, insegnante di Tecnica Alexander a Roma.

È UNA TECNICA CHE SI RIVELA UTILE ANCHE NELLA PREPARAZIONE AL PARTO