



# Ritrovare l'assetto corporeo

A cura della **Redazione**

*Una tecnica delicata ma molto coinvolgente. Una delle soluzioni più efficaci per prevenire e gestire i disagi causati da un'eccessiva tensione muscolare*

**C**osa fa un insegnante del metodo Alexander? Non corregge, non manipola, non massaggia ma, ascolta. Prima di tutto. Poi suggerisce. Tramite il tocco delicato delle sue mani, ma in realtà con tutto il corpo, dà la possibilità di organizzare diversamente le tensioni muscolari. Questa premessa, per introdurvi a una tecnica che ha come obiettivo principale quello di insegnare a compiere movimenti più sciolti, più rilassati, senza fatica e tensioni.

Un desiderio che sicuramente ognuno di noi avverte quando, nel corso della giornata, accumula tensioni su tensioni che portano inevitabilmente a mal di schiena, dolori al collo, alle spalle ... Spesso alcune parti del nostro corpo fanno troppo a scapito di altre che fanno troppo poco. È per questo che

si possono verificare veri e propri conflitti muscolari che nel tempo provocano rigidità e limitazioni funzionali. Facendo affidamento sulle proprie abitudini la persona si nega continuamente la possibilità di muoversi in modo più efficace e coordinato, di mantenere una posizione senza sforzo. Quindi, raggiungere una maggiore consapevolezza del corpo per utilizzare al meglio i suoi delicati meccanismi può rappresentare un autentico toccasana. È difficile illustrare la tecnica Alexander, descrivere il senso di integrazione psicofisica a cui può portare. "In pratica si tratta essenzialmente di un'esperienza sensoriale che mette maggiormente in contatto con se stessi, con le proprie energie e permette di svolgere ogni compito utilizzando il proprio corpo

nel modo più appropriato e naturale possibile”, così definisce il metodo **Paolo Frigoli**, direttore del Centro Studi Tecnica Alexander di Brescia. “La tecnica - sottolinea Frigoli - non è una terapia, nonostante scaturisca benefici terapeutici e preventivi migliorando e preservando la salute, ma piuttosto un processo rieducativo che, migliorando la consapevolezza e la coordinazione, facilita l'apprendimento e l'esecuzione di qualsiasi attività. Sia essa quotidiana, professionale, artistica o sportiva”.

### LE ORIGINI

Facciamo un passo indietro, alle origini di questa tecnica. **Frederick Matthias Alexander**, nato nella seconda metà dell'Ottocento da una famiglia di possidenti agricoli della Tasmania, era un attore shakespeariano specializzato nella recita di monologhi, la cui

“OGNI ESPERIENZA, SIA FISICA, MENTALE O SPIRITUALE, VIENE TRADOTTA IN TENSIONE MUSCOLARE (F.M. ALEXANDER)”

promettente carriera era in pericolo per inspiegabili crisi di raucedine e afonia. Anni di osservazione davanti a un sistema di specchi lo portarono a comprendere che l'origine delle sue difficoltà vocali stava nell'atteggiamento del collo, nel modo di tenere la testa, di tirarla giù verso le spalle, comprimendo in tal modo la laringe. Lo studio paziente mise in luce tutta una serie di altre relazioni interdipendenti tra la testa, il collo, il tronco e gli arti, che rappresentano il modo tipico di ognuno di noi di tenere insieme le parti del corpo e di muoverle come un tutt'uno. Alexander denominò

questa relazione “controllo primario”, un fattore determinante nell'equilibrio posturale, alla base di tutta l'armonia psico-fisica. Quando il collo è libero la testa guida verso l'alto l'allungamento della colonna vertebrale e la pone in rapporto ottimale con il resto del corpo. Quando invece la relazione testa-collo-schiena è disturbata, il corpo non può rispondere in maniera adeguata alla forza di gravità e perde la capacità di sostenersi senza fatica. Ogni attività che svolgiamo può avere alla base una percezione errata di sé e quindi introdurre un cattivo uso. E più ci si sforza di fare nel modo giusto, più si rischia di rafforzare le cattive abitudini. Di fronte a queste difficoltà la tecnica Alexander insegna a inibire, cioè a rifiutare il modo abituale di iniziare il movimento. Insegna a non fare ciò che ci può essere di sbagliato nel movimento, piuttosto che a fare movimenti corretti. Insegna a non interferire con quella fondamentale coordinazione naturale che stimola il funzionamento dei riflessi posturali e rende il movimento più fluido, coordinato e preciso.

### COME SI PRATICA

La tecnica Alexander si apprende dalle mani di un'insegnante, che sono espressione dell'uso che egli fa di se stesso. Con delicati tocchi e semplici movimenti, e con alcune istruzioni verbali, egli incoraggia nell'allievo una nuova distribuzione del tono muscolare. Nella tipica lezione si alternano momenti di lavoro con la sedia e momenti di lavoro sul tavolo, integrati da altre procedure, ma sempre con la guida manuale dell'insegnante.

L'allievo inizia a rendersi conto di ciò che realmente sta facendo e comincia a distinguere tra le tensioni necessarie e quelle superflue. Impara a riconoscere il suo modo abituale







studio dei testi di Alexander e di altre discipline correlate.

La formazione di un insegnante rappresenta un percorso di crescita personale, nel quale si sviluppa un adeguato atteggiamento mentale, la consapevolezza nell'uso del proprio corpo e la necessaria sensibilità nelle mani per poter essere efficace nei confronti dei futuri allievi.

La tecnica Alexander non è una semplice pratica manuale che possa essere descritta e appresa nella sua esecuzione: non può essere insegnata se prima non viene interiorizzata dall'insegnante stesso attraverso un lungo e metodico apprendistato. **DBN**



di trattenere le parti del corpo, di iniziare i movimenti e portarli a termine. Impara a dirigere la propria energia neuromuscolare in maniera costruttiva, concedendosi il tempo di pensare... il tempo per lasciare che qualcosa inizi a cambiare dentro di sé. Le lezioni di tecnica Alexander sono individuali e durano dai 30 ai 45 minuti. È consigliabile iniziare con una o più lezioni alla settimana, per poi diluire la frequenza nel tempo. Sebbene le persone possano riscontrare notevoli benefici con poche lezioni, si ritiene che ne occorranno almeno 20 o 30 per integrare le nuove informazioni nel comportamento abituale e avere dei cambiamenti duraturi.

### FORMAZIONE

La formazione degli insegnanti avviene presso le scuole autorizzate dalla STAT, società rappresentativa della categoria con sede a Londra, o dalle associazioni ad essa affiliate presenti nei rispettivi Paesi. Il corso di formazione comporta una frequenza di almeno 1600 ore distribuite con continuità nell'arco di tre anni accademici. Le attività sono principalmente di carattere pratico e comprendono momenti di attenzione individuale, garantiti da uno stretto rapporto numerico tra insegnanti e studenti, e si integrano con lo

## F. M. Alexander, da attore a terapista



Frederick Matthias Alexander (1869-1955), come ricordato nell'articolo, era un giovane attore di successo quando iniziò ad avere seri problemi di voce. Si rese conto che tali difficoltà non dipendevano direttamente dagli organi vocali ma da ciò che interferiva con il loro funzionamento naturale. Studiando il suo comportamento con un sistema di specchi divenne consapevole degli schemi posturali dannosi che aveva sviluppato. Comprese la forza dell'abitudine, l'inaffidabilità delle sensazioni e trovò il modo di riorganizzare i suoi movimenti partendo dall'intenzione. Le ritrovate qualità vocali si accompagnarono a miglioramenti nella postura

e nella coordinazione, nella respirazione e nella salute in generale. Le osservazioni e le capacità manuali che aveva sviluppato si organizzarono in un sistema rieducativo che prese il suo nome. Dal 1904 Alexander visse soprattutto a Londra. Tra i suoi allievi più entusiasti spiccano lo scrittore Aldous Huxley, il drammaturgo George Bernard Shaw, il pedagogista americano John Dewey. Nel 1931 istituì il primo corso di formazione per insegnanti di Tecnica Alexander. I suoi insegnamenti sono racchiusi nei quattro libri che ha scritto e in numerose testimonianze.

Nel 1958 si è costituita a Londra la Società degli Insegnanti di Tecnica Alexander (STAT), corpo rappresentativo della categoria, a cui si sono successivamente affiliate altre associazioni di insegnanti in vari Paesi del mondo. Oggi il campo di applicazione della tecnica si è notevolmente ampliato e ha valicato i confini strettamente terapeutici. È infatti insegnata da anni in molte prestigiose accademie di musica, teatro e danza inglesi e americane. E, di recente, anche da alcuni conservatori italiani.

Per informazioni sugli insegnanti:  
[www.collolibero.it](http://www.collolibero.it)  
 oppure  
[www.collolibero.it/it/insegnanti](http://www.collolibero.it/it/insegnanti)