

# Il buon uso di sé



***Trovare sollievo con la tecnica Alexander applicando pochi e semplici suggerimenti. Regola maestra: non fare. Vediamo come***

A cura di **Paolo Frigoli**

Centro Studi  
Tecnica Alexander,  
Brescia  
[www.collolibero.it](http://www.collolibero.it)

**U**n 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. Ho sintetizzato in poche righe l'idea alla base della Tecnica Alexander, di cui si è parlato più diffusamente su *DBN* n. 4. Ora passo a descrivere un esempio pratico di una seduta e dei relativi esercizi. Mario è davanti a me e descrive accuratamente il suo mal di schiena. Io ascolto, prendo nota, e intanto osservo il modo in cui sta seduto, un po' accasciato, come se fosse affaticato. Sembra leggermi nel pensiero: "lo cerco di stare dritto ma non sempre ci riesco". "Non devi cercare di riuscirci - ribatto io - così facendo ti sforzi troppo; lasciati aiutare".

A questo punto comincio ad usare le mani, il mio prezioso strumento di lavoro. Mi sposto in varie zone del tronco, del collo e della testa, per comprendere il modo in cui Mario organizza il suo equilibrio, la direzione che assume il suo corpo. Inizia così un dialogo, diverso dal precedente, non verbale ma... cinestesico. Io accolgo con tutto il mio corpo le informazioni che ricevo attraverso le mani e tramite il contatto trasmetto a Mario un senso

di espansione interna, che proviene dal modo in cui uso me stesso in quel momento. Mario è perplesso, pensa che io non stia facendo niente, ma dentro di sé ha come la sensazione che quello sia proprio ciò di cui ha bisogno. Le mani diventano il tramite di un dialogo rispettoso, costruttivo, in cui Mario può sentirsi compreso, valorizzato e può trasformare le sue abitudini esprimendo le sue potenzialità.

Chiedo a Mario di sedersi. Mantenendomi in contatto con lui percepisco una sorta di accartocciamento, uno sforzo, per compiere un movimento che potrebbe richiedere molto meno. Nell'alzarsi si comprime e si spinge con forza verso la posizione eretta. Sarebbe fin troppo facile fargli notare quanta tensione eccessiva impiega, ma come può fare altrimenti se questa è la sua abitudine?

"Ora lasciati guidare da me". Con le mani attorno al collo e sul tronco, lo accompagno più volte nel movimento di alzarsi e sedersi, facendo sì che ogni volta possa usare meno forza e ritrovare una coordinazione più efficiente. Gli sembra di muoversi in modo 'innaturale', ma presto comincia ad apprezzare il senso di leggerezza che lo accompagna. Man mano che l'allungamento elastico della muscolatura

gli diviene familiare, chiedo a Mario di incoraggiare mentalmente il movimento del suo corpo verso l'alto, contro la forza di gravità, ma senza spingere. "Lascia il collo libero, così che la testa possa guidare l'allungamento del tronco e di tutto il corpo". Grazie a questa semplice intenzione, egli comincia ad essere protagonista del suo cambiamento.

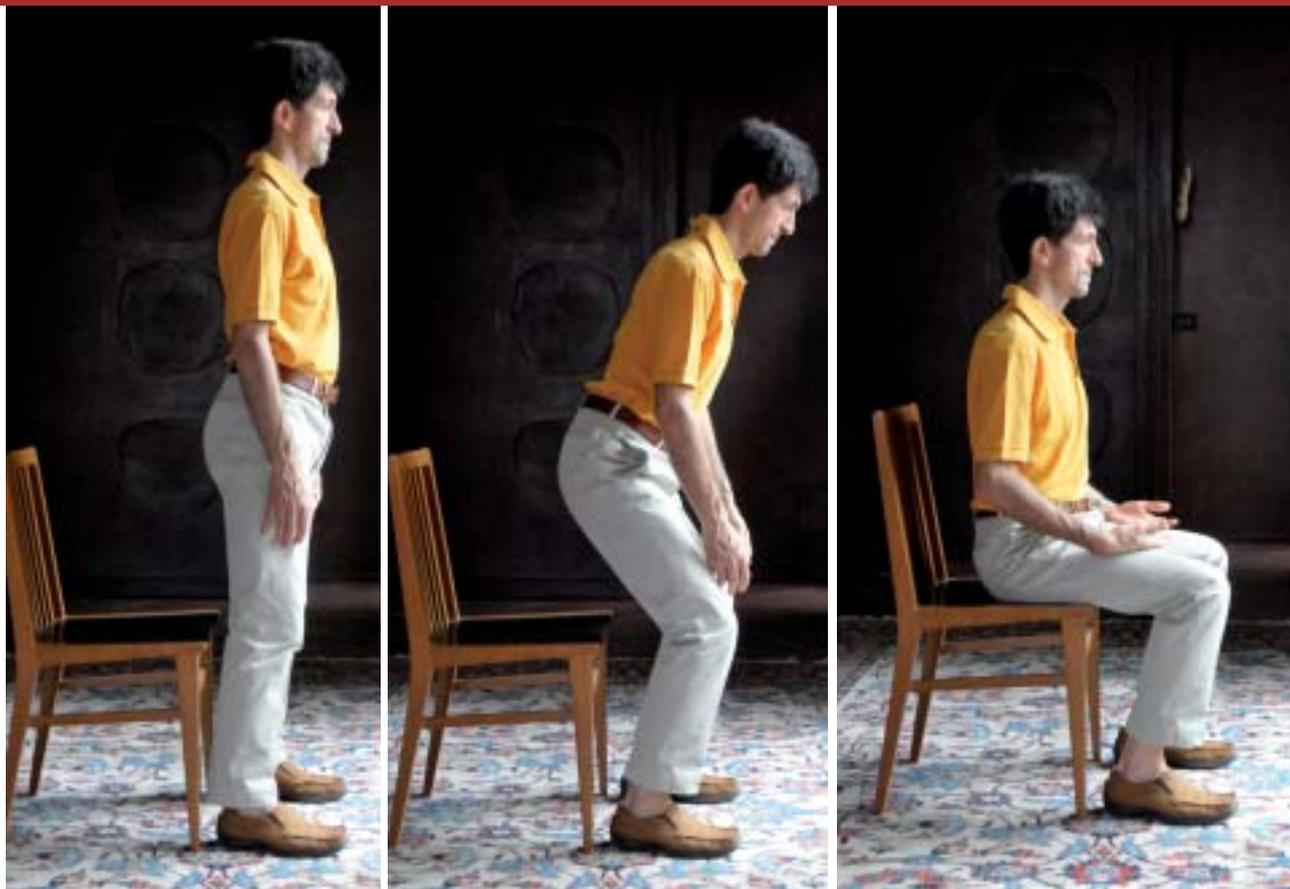
### **FAVORIRE IL CAMBIAMENTO**

Ora Mario è sdraiato sul tavolo con le ginocchia flesse, in posizione semi-supina. Metto alcuni libri sotto la sua testa per facilitare l'allungamento della colonna vertebrale. Con le mani mi muovo tra la testa, il collo, il tronco; sollevo e distendo le sue gambe, una dopo l'altra, poi le braccia. C'è tensione, aspetto che si rilasci. Ma la mia non è un'attesa qualunque: c'è dialogo, c'è lavoro, creo le condizioni per far succedere qualcosa che possa

generare un vero cambiamento. Nel frattempo le rigidità diminuiscono, il tono muscolare si ammorbidisce, si riorganizza tra le varie parti del corpo, la respirazione si calma, diventa più ampia e profonda. Insegno a Mario a guidare il rilasciamento e l'espansione del suo corpo in modo che anche lui possa farlo ogni giorno, per pochi minuti, con le direttive mentali di Alexander. Quando si rimette in piedi, si sente più alto, e sorride. Lo guido nuovamente nel sedersi e nell'alzarsi: il gesto è più fluido, meno faticoso. Gli faccio notare che se non tira la testa indietro, la schiena si allunga più facilmente e ha meno bisogno di spingere con le gambe, in pratica si decompri tutto il corpo. Nelle successive lezioni suggerisco a Mario, manualmente, di lasciare allontanare le ginocchia dal tronco e di lasciare appoggiare i piedi sul pavimento, di lasciare allargare le spalle e allungare le braccia. Man

mano che prende coscienza di questi rilasciamenti, diviene in grado di incoraggiarli personalmente, anche senza il mio aiuto. Sta imparando ad usare la sua energia muscolare in modo più elastico e coordinato. Dopo qualche lezione, Mario non ha più mal di schiena. Potrebbe sospendere il suo impegno, ma sente che sta cambiando qualcosa nel suo modo di muoversi e vuole esplorare maggiormente questa nuova sensazione. Si sente più leggero, più agile, più consapevole di come si muove. È in grado di rimanere seduto a lungo al computer mantenendo una buona postura senza affaticarsi. Gli hanno fatto notare che cammina diversamente, che è più dritto. Mi riferisce di aver fatto alcuni lavori pesanti aspettandosi conseguenze nefaste per la schiena che, con sua sorpresa, non si sono verificate. Il mal di schiena non era che il sintomo di





un bisogno più profondo, quello di abbandonare alcune cattive abitudini e ritrovare, come dice Alexander, il buon uso di sé.

### MODIFICARE GLI AUTOMATISMI

Come Mario, tante persone potrebbero trovare sollievo con la Tecnica Alexander. L'uso scorretto del nostro corpo può dare origine ad una varietà enorme di disturbi, ma non tutti aspettano di raggiungere il limite della sopportazione, qualcuno ci pensa prima. Spesso si tratta di attori, cantanti, musicisti, persone che fondano la loro attività su particolari competenze corporee, ai quali non basta non avere dolori, sebbene questo sia comunque un tema ricorrente, ma che chiedono di più al loro sistema psicofisico. C'è chi abbandona cattive abitudini respiratorie e scopre nuove risonanze vocali, chi si sente più libero, agile, meno affaticato nel suonare il violino per ore, o il pianoforte, o la chitarra. Ci sono sportivi che si procurano ogni sorta di acciacchi, senza mai

chiedersi se ci può essere un modo migliore di usare il loro corpo. Ce ne sono altri che applicando la Tecnica Alexander hanno scoperto una nuova dimensione atletica nella corsa, nel nuoto e in molte altre discipline. Un numero sempre maggiore di persone, con l'aiuto di questa tecnica, accresce la consapevolezza di sé e migliora la qualità della propria vita.

Non avendo un'insegnante a disposizione, si può cominciare applicando i suggerimenti esposti in queste pagine. La regola maestra è il non fare. Non possiamo ottenere risultati migliori continuando ad usare noi stessi nella maniera che conosciamo. Per modificare alcuni schemi motori abituali c'è bisogno di fermarsi, di interrompere volontariamente certi automatismi. Questa operazione può inizialmente richiedere qualche secondo, poi diviene più rapida e gradualmente si integra con il movimento, diventando parte della consapevolezza di ciò che si fa e di come lo si fa. Utilizziamo le direttive per riorganizzare le forze

muscolari, per togliere tensione dove abbonda e stimolarla dove è carente, modificando anche la qualità della tensione impiegata, che diviene più elastica e sensibile. La procedura è semplice: prima di muovermi proietto alcuni suggerimenti all'interno del corpo e cerco di mantenere questi propositi mentre compio il movimento. Per rinforzare le direttive è consigliabile farne pratica anche senza movimento, in una posizione facilitante, come quella semisupina. Il cervello accresce così la sua abilità nell'applicazione, che da singoli gesti porta verso una dimensione continua di equilibrio complessivo.

### ESERCIZIO DELLA SEDIA

**Prima di cominciare.** Lo scopo dell'esercizio non è quello di imparare ad alzarsi e sedersi correttamente, ma quello di interiorizzare una nuova coordinazione complessiva. Le direttive, riconoscibili dai termini lascia, permetti, pensa, dirigi, manda, desidera... esprimono intenzioni che agiscono sulle tensioni muscolari e

sui rapporti tra le varie parti del corpo; precedono e accompagnano il movimento.

**In posizione eretta.** Esprimi il desiderio di andare verso l'alto e trasmettilo a tutto il corpo. Pensa a rilasciare il collo in modo che la testa possa guidare l'allungamento del tronco. Permetti al tronco e agli arti inferiori di allungarsi nella stessa direzione. Assicurati di non irrigidire le anche, le ginocchia e le caviglie. Non trattenere le spalle, lasciale allontanare tra loro, pensa di lasciare allargare la schiena.

**Dalla posizione eretta a quella seduta.** Mantenendo l'allungamento, lascia flettere le ginocchia pensando di lasciarle allontanare dalle anche, in avanti e in fuori. Mentre le anche si muovono indietro, il tronco si inclina in avanti, con la testa che guida l'allungamento della colonna vertebrale, in avanti e su. Non tirare la testa indietro verso il bacino, farebbe accorciare la schiena. Permetti alla schiena di allungarsi e di allargarsi durante il movimento. Evita di sbilanciarti indietro ed impattare pesantemente sulla sedia.

**In posizione seduta.** Incoraggia il movimento del tronco verso l'alto partendo dai punti di contatto con la sedia. Rilascia il collo in modo che la testa possa guidare l'allungamento. Pensa di ammorbidire le cosce e manda mentalmente le ginocchia in avanti e in fuori, lasciandole allontanare dalle anche. Appoggia le mani sulle cosce, con i palmi in alto, e lascia allontanare i gomiti dalle spalle. Permetti alle spalle di aprirsi in fuori e lascia allargare tutta la schiena.

**Dalla posizione seduta a quella eretta.** Permetti al tronco di inclinarsi in avanti, facendo attenzione a non tirare la testa indietro. Dirigi le ginocchia in avanti e in fuori, per evitare di spingere troppo con le gambe. Permetti alla testa di guidare il movimento verso la posizione eretta e al corpo di seguirla. Non aiutarti con le spalle. Mantieni la schiena lunga e larga. Lascia espandere i piedi a terra durante il movimento.

## ESERCIZIO DELLA POSIZIONE SEMISUPINA

**Posizione.** Sdraiati per terra, su un tappeto, con le ginocchia sollevate e i piedi appoggiati, un poco più aperti delle anche. Metti un libro sotto la testa per rialzarla di qualche centimetro. Appoggia i gomiti sul pavimento e le mani sul ventre. Tieni gli occhi aperti e guarda verso il soffitto.

**Punti d'appoggio.** Prendi coscienza dei punti di contatto del tuo corpo con il pavimento e pensa di lasciarli adagiare liberamente: la testa, le scapole, il bacino, i piedi, ed eventuali altri punti. Se noti differenze tra la parte destra e sinistra non affrettarti a sistemarle, porta pazienza, rimani in ascolto.

**Direttive.** Proiettare le direttive significa incoraggiare mentalmente le parti del corpo ad andare in una certa direzione, senza spingere, tirare o fare movimenti, ma rilasciando ogni tensione che possa ostacolare tale tendenza. Inizialmente può sembrare che non accada nulla, ma ogni volta il tuo pensiero lascia una traccia che facilita i successivi messaggi e predispone al cambiamento.

**Testa e collo.** Chiedi ai muscoli del collo di rilasciarsi, così che la testa possa andare verso l'alto, allontanandosi dalle spalle. Non spingere, non tirare giù il mento.

**Schiena.** Permetti alla schiena di allungarsi e di allargarsi. Non cercare di appiattirla. Lascia allungare la

colonna vertebrale, lascia allargare la gabbia toracica, lascia allontanare le spalle tra loro. Permetti alla respirazione di fluire liberamente.

**Arti inferiori.** Dirigi le ginocchia verso il soffitto pensando di lasciarle allontanare dal bacino e dai piedi, mentre questi ultimi si adagiano sul pavimento. Pensa ad ammorbidire le anche. Pensa ad ammorbidire le caviglie.

**Arti superiori.** Rilascia le braccia in modo che i gomiti si possano allontanare dalle spalle. Rilascia gli avambracci in modo che i gomiti si possano allontanare dai polsi. Dirigi l'apertura delle mani e l'allungamento delle dita. Ripercorri mentalmente le direttive congiungendole l'una all'altra e variando il percorso a piacimento. Il rilasciamento e l'allungamento di una parte del corpo facilita la liberazione delle parti successive, che si allontanano fra loro, favorendo l'espansione generale.

**Dove e quando.** Per terra, su un tappeto o materassino, a casa, in ufficio, in palestra, al parco, ovunque vi sia un piccolo spazio in un ambiente abbastanza tranquillo. Ogni momento della giornata può andare bene. Rimani sdraiato da 10 a 20 minuti. Non preoccuparti se all'inizio riesci a mantenere l'attenzione su di te solo per pochi secondi, con la pratica diventa più facile e gli effetti diventano più evidenti.

DAI

