

# Alexander Technique Academy

## CORSO DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI DI TECNICA ALEXANDER

### PREMESSA

Frederick Matthias Alexander cominciò ad insegnare il suo metodo di rieducazione psicofisica alla fine dell'ottocento e nel 1931 istituì a Londra il primo corso di formazione per insegnanti. Da allora il metodo si è arricchito di nuove conoscenze e si è accumulata una vasta esperienza pratica e didattica. Tra gli insegnanti che si sono fatti interpreti di questa evoluzione spiccano Walter Carrington e John Nicholls, che hanno profuso il loro impegno nel sistematizzare gli insegnamenti di Alexander. A loro si ispira questo corso di formazione, nel programma e nel metodo.

### PROGRAMMA FORMATIVO

Il programma formativo triennale è concepito per accompagnare gli studenti nella graduale crescita della propria consapevolezza cinestesica, nella comprensione dei principi della Tecnica Alexander e nell'acquisizione delle tecniche d'insegnamento. L'80% delle attività ha carattere pratico, il restante 20% è di tipo teorico. Gli studenti apprendono fin dal principio a lavorare su se stessi, per passare successivamente alla pratica reciproca, ed infine al lavoro su persone esterne. La supervisione dell'insegnante li accompagna passo dopo passo durante tutto il processo di maturazione. L'attitudine all'autoconsapevolezza, coltivata nei primi due anni, consente di mantenere il buon uso di sé durante l'insegnamento manuale, per poter avere la sensibilità tattile necessaria a garantire un'azione efficace sugli allievi. L'allenamento continuo ad occuparsi del proprio uso mette lo studente nella condizione di continuare ad incrementare le sue abilità anche dopo aver terminato il corso di formazione.

#### Primo anno

Nel primo anno di corso l'attenzione è focalizzata sui singoli studenti, affinché imparino a migliorare la consapevolezza e l'uso di se stessi, requisito fondamentale per poter insegnare ad altri un uso migliore. Questo si realizza mediante la comprensione pratica e teorica dei tre elementi fondamentali della Tecnica Alexander: *inibizione, direzione e controllo primario*, la cui applicazione permette di realizzare la condizione dell'*andare su* in se stessi.

#### Secondo anno

Il secondo anno si focalizza principalmente sull'apprendimento delle abilità manuali e delle procedure che si utilizzano per trasmettere i principi della Tecnica Alexander. Occorre un lavoro considerevole per acquisire lo standard necessario nell'uso di sé e nella sensibilità manuale necessarie a svolgere questo lavoro. In questa fase si consolida l'abitudine al buon uso, sia nelle attività quotidiane che nelle procedure dell'insegnamento.

#### Terzo anno

Nel terzo anno si refiniscono le abilità manuali e si affrontano le problematiche legate all'insegnamento. Gli studenti passano dalla pratica fra di loro alla pratica su persone esterne e imparano a mantenere le *direzioni* durante l'insegnamento. Inoltre acquisiscono le abilità comunicative necessarie a spiegare la Tecnica e ad accompagnare il lavoro manuale con appropriate istruzioni verbali. Si sperimentano anche le modalità più adatte all'insegnamento di gruppo. Vengono affrontate questioni inerenti la promozione e divulgazione della Tecnica Alexander.

## CURRICOLO

### Concetti fondamentali

La formazione si realizza attraverso l'esperienza e la comprensione dei concetti alla base della Tecnica Alexander:

- *Inhibition – Inibizione*: Rifiutarsi consciamente di reagire agli stimoli che inducono ad usare il corpo in maniera abituale; negare il consenso ad atteggiamenti compressivi.
- *Direction – Direzione, Direttiva*: Invitare mentalmente una parte del corpo ad andare nella direzione opportuna, rilasciando tutto ciò che glielo impedisce.
- *Primary Control - Controllo primario*: Relazione testa-collo-schiena in rapporto all'uso e al funzionamento del resto del corpo.
- *Non-endgaining and means-whereby - Non perseguimento del fine e principio dei mezzi*: Spostare il focus da ciò che si desidera fare ai mezzi adottati per raggiungere il fine.
- *Non-doing - Non fare*: Agire indirettamente; smettere di fare ciò che interferisce con l'uso coordinato, elastico ed espansivo del corpo.
- *Faulty sensory appreciation - Inaffidabilità della percezione sensoriale*: L'uso abituale viene percepito come normalmente corretto anche se inadeguato e dannoso.
- *Use and functioning - Uso e funzionamento*: L'uso, inteso come la componente motoria su cui esercitiamo la volontà, influisce sul funzionamento, che è la componente automatica.
- *Psychophysical integration - Integrazione psicofisica*: La concezione unitaria psicofisica della persona è il presupposto dell'azione rieducativa della Tecnica Alexander.

### Attività teoriche

Rappresentano il 20% della formazione. Ogni giorno vengono dedicati 30-45 minuti ad una sessione teorica, che può essere condotta sia con metodo frontale sia attraverso pratiche più riflessive e partecipative. Esse comprendono:

- Studio dei testi di F. M. Alexander e di altri autori sulla Tecnica Alexander.
- Elementi di anatomia e fisiologia del corpo umano, in particolare dei sistemi scheletrico, muscolare e nervoso.
- Pratica dell'insegnamento individuale e collettivo: la prima lezione; la relazione tra insegnante e allievo; applicazione a contesti particolari; insegnare in gruppo.
- Aspetti psicologici dei processi di crescita e cambiamento.
- Presentare, promuovere, divulgare la Tecnica Alexander.
- Aspetti etici e legali della pratica professionale.

### Attività pratiche

Rappresentano l'80% della formazione. Si basano sulle procedure classiche elaborate da F. M. Alexander, alle quali vengono aggiunte attività che permettono di esplorare l'uso di sé in situazioni diverse, i cosiddetti *games* della scuola di Walter Carrington o *directed activities* della scuola di John Nicholls. Inoltre viene presa in considerazione l'applicazione della Tecnica ad attività di carattere espressivo, artistico, ricreativo, sportivo.

### Procedure classiche

- *Chair work - Lavoro alla sedia*: attraverso il movimento di alzarsi e sedersi si instaura la coordinazione fondamentale tra la muscolatura di sostegno del tronco e quella degli arti inferiori, nella loro duplice funzione di sostegno e mobilità.
- *Table work - Lavoro sul tavolo*: la posizione sdraiata con le ginocchia flesse e sollevate, e la testa rialzata, offre la possibilità di rilasciare tensioni croniche, dal momento che il corpo non è impegnato a sostenersi e a svolgere attività fisiche.
- *Monkey - Scimmia*: questa posizione, con anche e ginocchia leggermente flesse, esemplifica lo schema delle *direzioni antagoniste* e promuove un tono elastico attraverso tutta la muscolatura, condizione alla base dell'espansione di tutto il corpo.

- *Hands on the back of the chair - Mani sullo schienale della sedia*: mediante questa pratica si impara ad usare le braccia e le mani senza compromettere il sostegno muscolare del tronco e la mobilità delle coste nella respirazione. Combinata con la scimmia diventa un'esperienza fondamentale nella formazione dell'insegnante.
- *Whispered Ah - Ah bisbigliata*: questa pratica consente di osservare la relazione cruciale tra respirazione e sostegno posturale. In molti casi queste due funzioni interferiscono l'una con l'altra, ma migliorando l'uso possono avvantaggiarsi in maniera sinergica.

### **Attività dirette**

Si utilizzano le procedure classiche della Tecnica Alexander e altri gesti attinenti alla vita quotidiana, nonché attività meno consuete. Vengono eseguite da ogni singolo studente con la supervisione dell'insegnante. Esse illuminano alcuni aspetti pratici della Tecnica Alexander e tornano utili sia per osservare l'uso personale che nell'insegnamento individuale e collettivo. L'attività dura 30 minuti e si svolge quotidianamente.

### **Turni individuali**

Mini-lezioni della durata di 10-15 minuti. Hanno lo scopo di aiutare lo studente a migliorare l'uso di se stesso. Normalmente riguardano il lavoro alla sedia o sul tavolo. Ogni studente riceve almeno un turno al giorno, normalmente due.

### **"Hands-on" training**

In queste sessioni gli studenti imparano ad usare le mani su un'altra persona. Vengono guidati attraverso una progressione in cui le pratiche più elementari diventano il fondamento su cui sviluppare abilità manuali più complesse. L'apprendimento avviene in piccoli gruppi, di 2-3 studenti, con la stretta supervisione dell'insegnante. Ogni sessione dura 30 minuti e viene ripetuta almeno 2 volte alla settimana.

### **Lezioni private**

Ogni studente riceve periodicamente una lezione privata di 30 minuti. La lezione rappresenta un momento privilegiato per entrare maggiormente in contatto con se stessi, affrontare aspetti particolari dell'uso di sé e fare il punto della situazione formativa con l'insegnante.

### **Lavoro su se stessi**

Nei momenti in cui lo studente non è coinvolto in attività organizzate ci si aspetta che lavori su di sé esercitandosi nelle procedure apprese o in altre attività di sua scelta. Viene inoltre incoraggiato alla lettura del materiale disponibile e alla riflessione scritta.

### **Esercitazioni**

Ogni trimestre vengono proposte esercitazioni scritte e orali per stimolare le abilità di osservazione, percezione e introspezione nell'applicazione della Tecnica Alexander. Altre esercitazioni hanno lo scopo di sviluppare le capacità comunicative finalizzate all'insegnamento e alla promozione della Tecnica Alexander.

### **Insegnamento collettivo**

Sebbene la Tecnica Alexander venga insegnata individualmente, mediante le mani, spesso viene proposta a gruppi di persone in varie forme: conferenza, dimostrazioni, laboratorio, ciclo di incontri, ecc. A tal fine vengono esaminate le modalità attraverso le quali si può rendere formativa l'esperienza di gruppo.

### **Applicazioni**

In aggiunta al percorso formativo di base vengono proposte attività riguardanti l'applicazione della Tecnica Alexander a discipline particolari, come il canto, la corsa, il nuoto, l'equitazione. Tali attività si realizzano sulla base di interessi individuali, compatibilmente con la disponibilità di insegnanti qualificati e di strutture adeguate.

## STRUTTURA

### Tempi

Il corso ha una durata di 3 anni, per un totale di 1.600 ore. In ogni anno vi sono 36 settimane di lezione suddivise in 3 trimestri di durata variabile: da settembre a Natale, da gennaio a Pasqua, da Pasqua a luglio. Nel periodo estivo non vi sono lezioni. L'intero corso di formazione è dunque formato da 9 trimestri. Le lezioni si svolgono quattro mattine alla settimana, solitamente da martedì a venerdì, dalle 8,30 alle 12,30.

### Rapporto insegnanti-studenti

Al fine di garantire la necessaria attenzione individuale viene rispettato un rapporto numerico mediamente non superiore a 5 studenti per insegnante durante le attività pratiche.

### Sede:

Via Vittorio Emanuele II, 30/A – 25030 Coccaglio (BS)

### Costi

Quota annuale: € 5.400,00.

La quota annuale viene suddivisa in 3 trimestri in base alla durata effettiva di ciascuno.

La quota trimestrale viene versata nella prima settimana di ogni trimestre.

Quota di iscrizione: € 600,00 (costituisce un anticipo sulla retta dell'ultimo trimestre).

## REQUISITI PER L'AMMISSIONE

- Sufficiente esperienza personale di Tecnica Alexander (almeno 20 lezioni, di cui almeno 5 con il direttore del corso).
- Interesse a coltivare la Tecnica Alexander come disciplina personale e professionale.
- Livello di istruzione medio.
- Conoscenza elementare della lingua inglese.
- Presentazione della domanda di iscrizione e colloquio con il direttore.
- L'ammissione può avvenire all'inizio di ogni trimestre in base ai posti disponibili.

## RICONOSCIMENTO E QUALIFICA

Il Corso di Formazione è riconosciuto dalla STAT (*The Society of Teachers of the Alexander Technique*), l'associazione di categoria più rappresentativa al mondo, ed è assoggettato ai suoi regolamenti.

Il livello di apprendimento è certificato dal direttore del corso e valutato in diverse fasi da un moderatore indipendente della STAT.

A compimento della formazione gli studenti ricevono dalla STAT il *Certificato di Insegnante di Tecnica Alexander* e possono diventare Membri Insegnanti dell'associazione. Sono altresì riconosciuti dalle associazioni affiliate alla STAT presenti in vari paesi del mondo e possono chiedere di farne parte qualora vi risiedano.

## DOCENTI

### **Direttore: Paolo Frigoli**

Paolo Frigoli ha conseguito il diploma di Massofisioterapista nel 1989. Tra l'89 e il '92 si è formato come Insegnante presso il Centro Italiano Tecnica Alexander, sotto la guida di Frances Robinson e Angelo Cinque. Successivamente ha trascorso vari periodi di perfezionamento in Inghilterra, soprattutto presso il Brighton Alexander Training Centre, diretto da John e Carolyn Nicholls. Dal 1993 insegna privatamente la Tecnica Alexander. Parallelamente ha studiato il metodo Mézierès-Bertelé e la Terapia Cranio-Sacrale del Dr. John Upledger, che tuttora integra nella pratica professionale. Paolo Frigoli ha condotto seminari e corsi presso varie istituzioni pubbliche e private e ha insegnato presso diverse scuole di Tecnica Alexander, in Italia, Inghilterra, Spagna, Svizzera, Brasile, Stati Uniti.

### **Assistente principale: Giorgio Ravazzolo**

- 1982: Diploma di flauto presso il Conservatorio "C. Pollini" di Padova.
- 1987: *Konzertdiplom* presso il Conservatorio di Winterthur (CH).
- 1990 Certificazione di Insegnante di Tecnica Alexander STAT.
- Corsi di perfezionamento in Svizzera e Inghilterra.
- Insegnamento della Tecnica Alexander presso varie istituzioni pubbliche e private.
- Dal 2000 al 2007 assistente presso la Scuola Italiana di Formazione per Insegnanti di T.A.
- Dal 2015: assistente principale presso l'Alexander Technique Academy.

### **Altri docenti**

Insegnanti esperti nella formazione vengono regolarmente invitati a dare il loro contributo. Altri insegnanti certificati di Tecnica Alexander saranno presenti in base alle necessità. L'insegnamento delle discipline correlate può essere affidato a docenti esterni.