



---

# INTRODUZIONE AL MOVIMENTO NATURALE

## DISCLAIMER

---

Questo documento riguarda alcune informazioni teoriche di base relative alla Tecnica Alexander.

La relazione contenuta nelle pagine che seguono è utile soprattutto alle persone che hanno frequentato qualche mia lezione o uno dei miei seminari.

Tuttavia le nozioni narrate sono utili a tutti i visitatori interessati al movimento naturale e a chi è alla ricerca di istruzioni competenti per orientarsi tra le molteplici notizie, molte delle quali possono confondere il lettore.

Prego di notare che - senza una istruzione diretta da parte di un esperto insegnante abilitato in Tecnica Alexander- non è facile spiegare come ri-educare le molteplici abitudini sbagliate del proprio sistema psico fisico.

Nulla nel documento che segue deve essere interpretato come consulenza medica.

*Ogni evento sia fisico, mentale o spirituale viene tradotto in tensione muscolare*

Frederick Matthias ALEXANDER

## PARTE 1

---

Il modo in cui facciamo ogni giorno ogni cosa come la maniera di sedere, stare in piedi, camminare, piegarci, spingere, tirare è il risultato di abitudini sviluppate in molti anni.



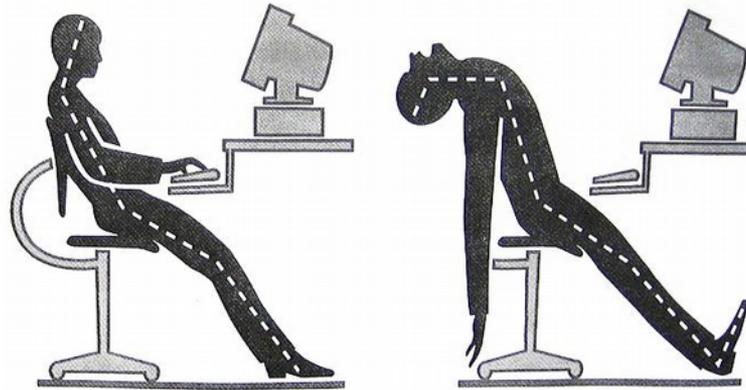
Quando eravamo bambini avevamo un portamento ed una andatura naturalmente eretta. La testa era perfettamente bilanciata sul tronco, la schiena dritta e libera da tensioni.

Per mantenere l'equilibrio fin dai primi mesi di vita avevamo bisogno di poco sforzo, ci potevamo sedere con grazia e disinvoltura come se la forza di gravità non esistesse... ma poi, crescendo, le cose sono cominciate a cambiare.



Stare seduti e poi sollevarsi senza sforzo come nell'infanzia non è stato più così naturale, sono subentrate tensioni: nella schiena, nelle spalle e nei muscoli del collo. Lo stare seduti è diventato faticoso, così permettiamo a noi stessi di collassare con la schiena afflosciata pensando sia più riposante.

Abbandonare la nostra schiena allo schienale della sedia, o del divano, è una pratica con il tempo deformante perché il nostro sistema motorio non è stato progettato per questo atteggiamento scorretto. Dobbiamo reimparare a sederci e ad alzarci correttamente.



Anche quando restiamo in piedi o ci muoviamo spesso incurviamo le spalle, comprimiamo il torace e il busto non è più diretto verso l'alto perché i muscoli che forniscono l'equilibrio sono usati in contrasto con la forza di gravità.

Questi atteggiamenti motori non naturali con il passare del tempo diventano un'abitudine e si cronicizzano.



Avete mai fatto caso, per esempio, che per fletterci non pieghiamo più le ginocchia come facevamo da bambini? Ora ci risulta spontaneo piegarci dalla vita in giù provocando così, inavvertitamente, pericolose tensioni... insomma ci abituiamo sempre più ad usare male il nostro corpo.

Dobbiamo cercare di ricordare che il nostro corpo è lo strumento della nostra vita e dovremmo imparare ad usarlo come un musicista impara a suonare il suo strumento musicale.

L'abitudine al cattivo uso del corpo causa dolori al collo, alle spalle e alla zona lombare della schiena. Nel tentativo di ridurre il dolore possiamo produrre ulteriori danni, ci drizziamo cercando di appiattire la zona lombare o ci pieghiamo in avanti, oppure spostiamo la testa all'indietro ecc.. Tutte queste configurazioni possono radicarsi e trasformarsi in pericolose abitudini.

Abbiamo la tendenza ad afflosciarci, siamo una cultura che vive con un modello di accasciamento generale.

Con il passare del tempo se non modifichiamo i nostri atteggiamenti sbagliati, i quali non possiamo riconoscere da soli senza una buona guida, gli effetti causati produrranno la perdita di flessibilità e solidità naturale che andranno ad influire su ogni aspetto della nostra vita.

Abbiamo il dovere verso noi stessi di imparare a funzionare secondo le nostre naturali possibilità e non peggiorare, inconsapevoli di ciò che noi stessi quotidianamente ci provochiamo.

Quando siamo ancora giovani consideriamo gli avversi risultati di tante cattive abitudini come inconvenienti passeggeri, tuttavia gli sforzi muscolari e la compressione delle vertebre nella colonna vertebrale provocano mal di schiena (e non solo!) che con il tempo possono trasformarsi in problemi più seri. Se per tempo non prendiamo consapevolezza delle cause che noi stessi provochiamo al nostro corpo i dolori possono aumentare e ovviamente saremo costretti a rivolgerci a medici, chiropratici, terapeuti di medicine alternative, magari assumendo analgesici o antispasmodici.

Dobbiamo comprendere che la sensazione di compressione causata dalla forza di gravità terrestre non è salutare per il nostro organismo. Infatti sappiamo che l'osteoporosi, i disturbi digestivi, le emicranie e molte malattie croniche della nostra società sono il risultato della compressione gravitazionale e dello stress psico fisico ad esso associato.

Con il tempo gli effetti di molti anni di cattivo uso del corpo diventano visibili e anche un semplice specchio rivelerà le brutte abitudini trascurate.

Naturalmente qualcuno di noi per fattori ereditarietà, migliori condizioni ambientali o addestramento potrebbe essere in grado di mantenere i riflessi antigravitazionali dell'infanzia e non sviluppare cattive abitudini (o di svilupparne di meno!).



Possiamo infatti annotare esempi di buon uso del corpo in atleti ed artisti come furono ad esempio Mohamed

Alì e Fred Astaire, un uso naturale è oggi giorno riscontrabile anche in molte popolazioni “primitive” oppure nel terzo mondo.

Un sistema di vita incontaminato contribuisce a conservare la grazia e la naturalezza dei movimenti naturali. I popoli primitivi sono equilibrati e meravigliosamente eretti, possono camminare per chilometri con pesi sulla testa e sono perfettamente a loro agio accovacciati: sembra che su di loro la forza di gravità non influisca perché meno contaminati dai comportamenti errati della nostra civiltà.



La relazione tra il collo, la testa e la schiena è fondamentale per coordinare l'attività muscolare e permettere ai riflessi antigravitazionali di funzionare correttamente.

Anche gli studi sugli animali hanno confermato questa interconnettività all'interno del sistema muscolare. E' sempre la testa che guida il movimento del corpo.



Quando consciamente applicata questa connessione ristabilisce il leggero, eretto e bilanciato portamento dell'infanzia: quando siamo seduti, in piedi e durante qualsiasi altra attività quotidiana.

Sfortunatamente per molte persone nella società contemporanea le cattive abitudini portate avanti per anni sono un continuo ostacolo al normale benessere.

Ora però anche in Italia possiamo apprendere a cambiare le brutte abitudini che abbiamo integrato nei nostri comportamenti, errori che se perpetrati nel tempo deformeranno certamente la nostra naturale struttura psicofisica.

## **Copyright**

Titolo del libro: Introduzione al movimento naturale

Autore: Tecnica Alexander Milano

© 2017

[www.tecnicaalexander.it](http://www.tecnicaalexander.it)

[giorgio@tecnicaalexander.it](mailto:giorgio@tecnicaalexander.it)

TUTTI I DIRITTI RISERVATI. La riproduzione, anche parziale e con qualsiasi mezzo, non è consentita senza la preventiva autorizzazione scritta dell'Autore.