



---

# 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.

*Il cambiamento comporta l'esecuzione di un'attività che va contro le abitudini della vita*

Frederick Matthias ALEXANDER

## PARTE 2

---

L'uso influisce sul funzionamento. Comincia ad usare bene il tuo corpo e vedrai come funziona!

L'essenza della Tecnica Alexander non consiste nell'imparare nozioni nuove ma piuttosto nell'individuare e disimparare cattive abitudini.

Nato in Australia nel 1869, Frederick Matthias Alexander fu probabilmente il primo professionista occidentale ad individuare una interrelazione tra il pensiero e il sistema muscolare.



Cento anni fa il concetto di unità di mente e corpo era nuovo e Alexander fu un pioniere in questo campo: egli scoprì che ogni parte del corpo è interconnessa. Individuò una speciale relazione tra il collo, la testa e la schiena la quale può fornire una sorta di extra controllo che coordina il cervello e i muscoli attraverso tutto il corpo.

Alexander si trasferì a Londra nel 1904 dove divenne famoso per la sua tecnica, persone con problemi posturali e una grande varietà di disturbi e malattie si rivolsero a lui venendo da ogni parte d'Europa e dagli Stati Uniti. Dottori molto stimati, giocatori e alti ufficiali furono suoi allievi e accrebbero la considerazione del suo lavoro, inoltre molti cantanti, ballerini e attori furono suoi fedeli paladini.

Sir Charles Scott Sherrington, famoso neurofisiologo e premio Nobel per la medicina, fu un suo grande sostenitore. Nel 1930 Alexander iniziò la prima scuola di formazione per l'insegnamento del suo metodo e ora ci sono più di 5000 insegnanti qualificati in tutto il mondo, ognuno di loro ha terminato con successo il corso triennale in una scuola riconosciuta.

Gli insegnanti di oggi usano il suo stesso metodo di insegnamento con piccole varianti.

Il premio Nobel per la Medicina e la Fisiologia Nikolaas Tinbergen, durante la premiazione nel 1973 dedicò metà della sua orazione alla Tecnica Alexander: "Il cattivo uso e tutte le conseguenze psicosomatiche - piuttosto somatopsichiche che ne derivano - devono essere considerate un effetto delle moderne condizioni di vita, di stress di origine culturale. Mi preme raccomandarne l'adozione: si tratta di un metodo estremamente sofisticato per riabilitare l'armamento muscolare".

Il lavoro della Tecnica Alexander non è prettamente fisico, non è un modello terapeutico: è un modello educativo. La sola ragione per cui l'insegnante usa le mani quando insegna è per permettere allo studente di apprendere più velocemente.

Le lezioni sono pensate per portare lo studente a essere più consapevole del suo corpo e a combinare questa consapevolezza con specifiche direzioni psico fisiche.

F. M. Alexander dovette inventare un nuovo linguaggio per comunicare queste idee, tra i tanti:

### *Uso di sé*

Sia nella nostra lingua che nella nostra cultura non è presente il termine di uso in relazione al sistema psicofisico.

Uso positivo significa muovere il corpo con il massimo equilibrio e la migliore coordinazione di tutti gli arti, in modo da impiegare l'esatta quantità di forza necessaria per una particolare azione.

Uso negativo, invece, significa utilizzare il proprio corpo in modo dispersivo: una parte compensa in modo casuale e inefficiente il movimento compiuto da un'altra al fine di mantenere l'equilibrio e la stabilità.

Positivo o negativo che sia tutto ciò che facciamo durante la giornata, e per tutta la nostra vita, si manifesta nell'uso che facciamo di noi stessi. Quando il corpo è ben indirizzato, l'effetto benefico della respirazione è accresciuto perché gli organi interni non sono compressi e la circolazione sanguigna non viene rallentata: il contrario avviene con un uso negativo, con una posizione perennemente afflosciata.

### *Percezione sensoriale ingannevole*

La forza dell'abitudine interferisce con la precisione del nostro feedback cinestetico. Questo si traduce spesso in un senso errato di come funzioniamo e limita la nostra capacità e possibilità di cambiamento.

### *Inibizione*

Riferita a un'interruzione nella fase iniziale di un'azione, questo stop momentaneo riorganizza i vecchi schemi abituali di uso scorretto del corpo. Alexander usò la parola inibizione prima di S. Freud e il termine non ha un significato di soffocare sé stessi. C'è un altro modo biologico e neurofisiologico di definire la parola inibizione e cioè la nostra capacità di rifiutare un modello inutile o poco funzionale.

### *Controllo conscio*

Alexander scoprì che poteva generare un cambiamento solo attraverso l'uso attivo della sua mente e diede a ciò il nome di controllo conscio. Tale sistema si basa sull'adozione di un pensiero costruttivo che ci permette di evitare comportamenti automatici dannosi e di sostituirli con atteggiamenti psicofisici più efficaci.



### *Perseguimento del fine*

Quando nel provare a fare qualcosa forziamo il nostro corpo spesso lo usiamo male e in modo dannoso per noi stessi. Con il tempo la qualità della nostra vita sarà compromessa.

### *Direzioni*

Nel contesto della Tecnica Alexander con il termine dirigere (o dare direttive) intendiamo invitare mentalmente una parte - o più parti - del corpo ad andare nella direzione desiderata, rilasciando ogni tensione che glielo impedisce. Tale richiesta provoca un cambiamento nel tono muscolare e si riflette nella postura, nella respirazione, nei movimenti, nella voce.

E' stato registrato in laboratorio - mediante risonanza magnetica - che quando pensiamo di muoverci la parte del cervello dedicata a questa funzione si attiva, lo stesso avviene quando effettivamente ci muoviamo: non c'è differenza tra movimento eseguito o pensato!

Sia la direzione mentale di rilascio e allungamento dei muscoli che quella opposta di contrazione provocano dei cambiamenti: questo è uno schema naturale di tutti i vertebrati.

L'esperienza ha dimostrato che è necessaria la presenza di un insegnante per guidare la connessione mente corpo dello studente al fine di portare l'allievo a usare la tecnica da solo in tutte le sue attività quotidiane. A mano a mano che l'uso di sé dello studente migliora ci sarà sempre minor bisogno della presenza dell'insegnante.

## **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.