



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 tuttavia 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.

Quando si farà una ricerca su questo lavoro si scoprirà che quello che facciamo qui è esattamente quello che avviene in natura, nelle condizioni adatte, con la differenza che noi impariamo a farlo in maniera conscia

Frederick Matthias ALEXANDER

PARTE 3

Possiamo beneficiare delle lezioni di Tecnica Alexander in vari ambiti: mal di schiena, rigidità e cambiamenti posturali in migliorano notevolmente anche quando è presente una degenerazione dei dischi intervertebrali e la compressione dei nervi spinali.



Uno studio pubblicato nell'Agosto 2008 dal prestigioso British Medical Journal (generalmente considerato come una delle quattro riviste mediche più autorevoli a livello mondiale) dimostra la validità della Tecnica Alexander nel combattere la lombalgia cronica.

Riscopri il tuo movimento: Durante le lezioni scoprirai che spesso, senza rendercene conto, usiamo il nostro corpo in modo inefficiente. Muoviamo parti del corpo che non sono direttamente coinvolte nel movimento che stiamo eseguendo.

Punti di riferimento: Per muoverci in modo più efficace, abbiamo bisogno di punti di riferimento geometrici. Dobbiamo sapere e decidere quando inizia e finisce il nostro movimento. Questo ci permette di programmare e misurare con precisione i nostri movimenti.

Sensazioni vs Geometria: Le sensazioni possono essere ingannevoli e difficili da misurare. Ma con dei semplici principi geometrici, possiamo capire e valutare con maggiore precisione come usiamo realmente il nostro corpo.

Riscopri il movimento, riscopri te stesso.

Sfrutta la Forza di Gravità, Trova il tuo Equilibrio

Alexander, nei suoi libri, sottolinea l'importanza dell' "aiuto e dell'influenza" che possiamo ricevere dalla forza di gravità. **Sappiamo tutti che la gravità agisce verticalmente**, ed è per questo che lavoriamo per avvicinarci a questa "verticalità".

Nei primi esperimenti proposti, ad esempio, miriamo a mantenere (e misurare) le ossa delle gambe in posizione verticale. Ma non sto dicendo che dobbiamo sempre mantenere o forzare questa verticalità. Ciò che è importante è conoscere un principio di economia dei movimenti, un principio che ci permette di assecondare la direzione della forza di gravità.

Alexander parlava di "equilibrio di tensioni". Se vuoi sviluppare questo equilibrio, ad esempio nei muscoli del busto che sono coinvolti anche nel movimento delle gambe, devi sapere come sederti, come stare in piedi, come camminare... tutto questo viene introdotto con il principio della "base". Scopri il potere della verticalità, scopri il tuo equilibrio.

Il concetto della “base” riguarda come posizioniamo il nostro corpo nello spazio, ha a che fare con la nostra postura.

Spesso, senza nemmeno rendercene conto, ci posizioniamo in modo del tutto casuale. Il primo segnale? **Guarda i tuoi piedi.** Se presti attenzione, noterai che tenderai a ripetere sempre la stessa configurazione casuale. Questo è un segno che il tuo modello cinestetico è “scordato”. L'immagine che trovi qui sotto ti potrebbe risultare familiare...



Ma non temere, la soluzione è a portata di mano. Riconnettiti con la tua “base”, riscopri la tua postura ideale e riaccorda il tuo modello cinestetico.

Potrebbe sembrare un viaggio lungo e difficile, ma ricorda: ogni grande viaggio inizia con un piccolo passo. E quel passo inizia con la consapevolezza della tua “base”.

Riscopri il Potere del Movimento

Le prime lezioni sono semplici, un dolce inizio per un viaggio di scoperta. Questo percorso è caratterizzato da “tensioni positive”, una forza che ti guida verso un nuovo modo di muoverti.

Man mano che progredisce e aumenti l'intensità del tuo lavoro, queste tensioni diventano sempre più evidenti. Andrai a lavorare su quei gruppi muscolari che ormai non usi più da anni, ma che la natura ti ha fornito per muoverti in maniera naturale.

In un certo senso, posso dire che “insegno alla gente come sentirsi strana”. Ma non temere, questa sensazione è solo temporanea.

È il segno che stai riscoprendo il tuo corpo, che stai imparando a muoverti in un modo più naturale ed efficiente. Quindi, sei pronto per iniziare questo viaggio di riscoperta?

Ogni lezione è un viaggio alla scoperta di come organizzare una serie di movimenti per ottimizzare il movimento naturale del tuo corpo. Non si tratta di movimenti isolati, ma di una serie di movimenti da eseguire tutti insieme, nello stesso momento.

Ti guiderò attraverso questi “aggiustamenti”, invitandoti a eseguirli insieme, non uno dopo l'altro come siamo abituati a fare quando pensiamo di “metterci dritti”. Questo è il principio di inibizione: imparare a dire no alle vecchie abitudini di movimento.

Senza questa “organizzazione” del movimento, finiresti semplicemente per ripetere le stesse vecchie abitudini.

Attraverso la guida consapevole e il controllo di sé, puoi trasformare il tuo corpo in un strumento di precisione, capace di eseguire qualsiasi movimento con grande efficienza.

Sperimenta, Osserva, Migliora

Ci cimenteremo in alcuni esperimenti di movimento, quindi non aspettarti di ottenere la perfezione immediatamente. Il vero lavoro inizia DOPO la video lezione, quando avrai l'opportunità di sviluppare un controllo conscio e “visuale” di te stesso attraverso la revisione del video.

Rivedendo le tue “sessioni di allenamento”, potrai valutare se i tuoi “ordini” sono visibili sullo schermo e se avvengono tutti insieme. Ad esempio, i movimenti partono tutti insieme? O alcuni avvengono in anticipo? 8

Durante la lezione, potrei farti delle domande o darti dei suggerimenti su ciò che vedo sullo schermo.

Ma il vero giudice sei tu. Potrai valutare se ciò che ti dico corrisponde a ciò che appare sullo schermo.

Ad esempio, potrei notare che “il movimento del braccio avviene prima di quello del bacino”, e tu potrai confermare o smentire questa osservazione guardando il video.

Questo approccio è fondamentale perché ti aiuterà a riconoscere **in completa autonomia** il tuo movimento.

Misura la tua postura: un nuovo approccio

La forza di gravità, una costante universale, agisce su di noi in ogni momento della nostra vita. Questa forza invisibile ha una direzione verticale rispetto al terreno. Quando il nostro corpo non è ben allineato con questa forza, diventa difficile percepire la posizione corretta e, soprattutto, mantenerla durante un movimento.

Per superare questa sfida, dobbiamo lavorare, almeno inizialmente, escludendo il fattore propriocettivo, cioè la nostra percezione sensoriale del movimento e della posizione del nostro corpo. Invece **impareremo a “misurare la postura”**, lavoreremo mediante linee, punti e forme geometriche per guidare il nostro portamento all’interno del campo di azione verticale della forza di gravità.

Controllo cosciente del movimento non significa solo muovere il corpo nello spazio, ma significa “movimento cosciente delle ossa nello spazio”. Ci sono “punti ossei” che possiamo individuare abbastanza facilmente. A questi punti daremo un nome, in modo da capirci subito in futuro.

Non ci interessano le ossa in sé, ma alcuni punti specifici, della dimensione di un polpastrello o di una piccola moneta, situati su alcune parti del corpo. Questi punti, una volta identificati e compresi, possono diventare i nostri alleati nel raggiungere un movimento più consapevole e allineato con la forza di gravità.

Al contrario, la ricerca continua di posture “corrette” non fa che ingabbiare il corpo in schemi posturali ancora più alterati.

A differenza di molti sistemi psicosomatici che si basano sull'apprezzamento sensoriale, questo metodo si affida su misurazioni visive oggettive. Questo riduce il rischio di errori o di interpretazioni soggettive.

[CLICCA QUI PER MAGGIORI INFORMAZIONI >> https://www.tecnicaalexander.it/misura-la-tua-postura/](https://www.tecnicaalexander.it/misura-la-tua-postura/)

In questa breve presentazione ho cercato di esporre come e perché compaiono le abitudini scorrette, a cui è associato uno scarso portamento dal quale spesso derivano disturbi fisici e la così detta cattiva postura.

Ho accennato alla natura insidiosa di queste abitudini delle quali non siamo consapevoli e del fatto che non possiamo cambiare o migliorare senza un aiuto di un insegnante qualificato. La storia della scoperta di Alexander era attuale più di cent'anni fa e ha valore oggi come allora, questa tecnica ha resistito nel tempo e a superato esami scientifici, è un metodo efficace per cambiare abitudini sbagliate, l'uso scorretto del corpo e migliorare molto la qualità della vita.

Ora sta a te, sei pronto a provare?

Copyright

Titolo del libro: Introduzione al movimento naturale

Autore: Tecnica Alexander Milano

© 2024

www.technicalexander.it

giorgio@technicalexander.it

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