

# **Le abitudini posturali del musicista: prospettive della Tecnica Alexander**

# F.M. Alexander: specialista del respiro

Perché il musicista ha  
bisogno di ri-  
educazione?

Cosa offre la Tecnica  
Alexander?

Quali sono le sue  
caratteristiche?

"The Breath is the Life."  
"Now Set the Teeth and STRETCH the NOSTRILS WIDE."—Shakespeare.

Mr.

**F. Matthias Alexander,**  
—SPECIALIST IN RESPIRATION,—

*1, Army & Navy Mansions (Next Army & Navy Stores),  
109, Victoria Street, London, S.W.*

✻ ✻

—FOUNDER OF A—  
**Respiratory Method**

Which has been imparted for  
**TEN YEARS IN AUSTRALIA,**  
AND  
**SINCE JUNE, 1904, IN LONDON.**

TO PATIENTS OF  
**Leading Members of the Medical Profession**  
Of Melbourne, Sydney and London;  
and successfully applied in the . . .

**Cultivation & Development of the**  
—HUMAN VOICE,—

And in **PHYSICAL (Body) DEVELOPMENT.**

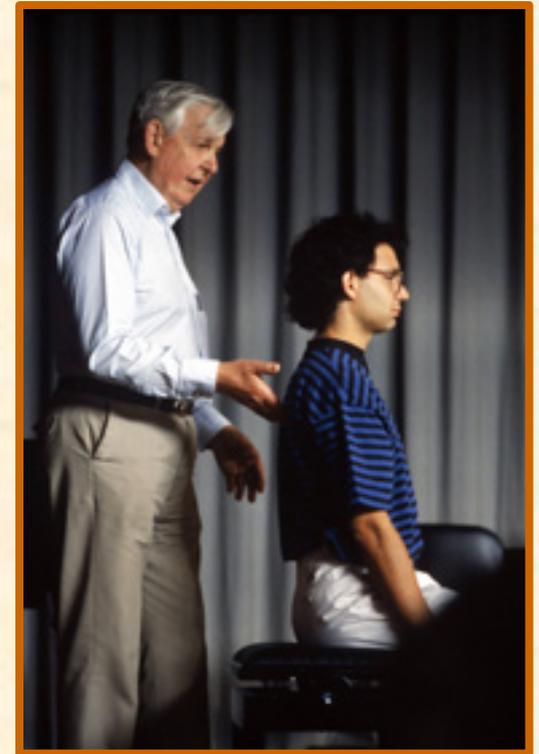
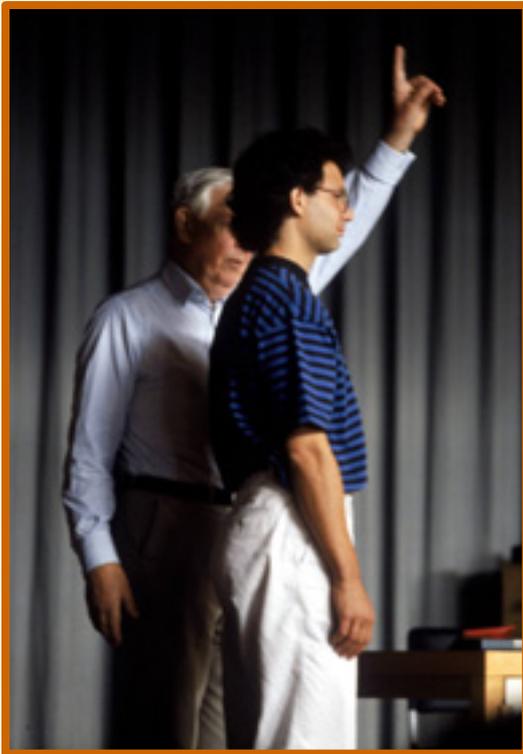
*References are kindly permitted to leading members of the  
Medical Profession of London, and their patients.*

Knapp, Drown & Sons Ltd., 30, Victoria Street, S.W., and Kingston-on-Thames.

Capisco, alla fine, che se non cerco di respirare,  
respiro... F.M. Alexander

# I benefici si ottengono tramite

un'esperienza sensoriale che permette i cambiamenti psicofisici e l'osservazione delle proprie errate abitudini posturali



Tutto quello che sto cercando di comunicarvi è un'esperienza sensoriale. F.M. Alexander

# Obiettivo del cantante:

**Esprimere se stesso**

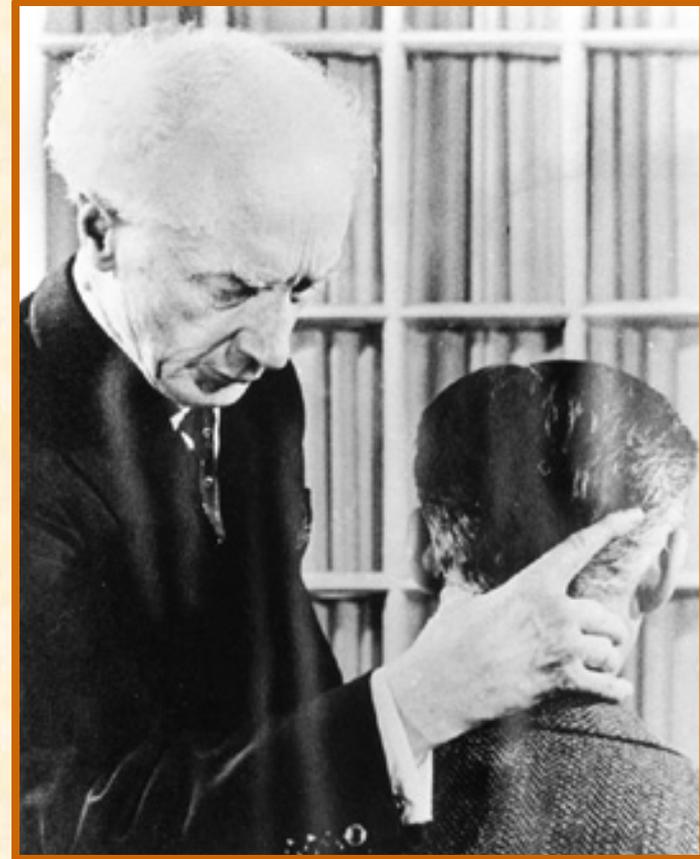
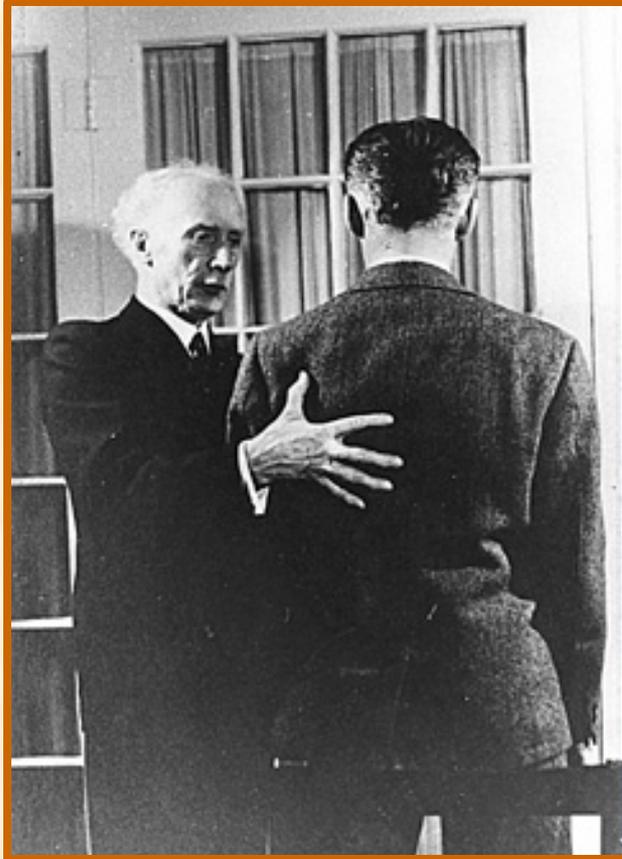
**Identificarsi  
con la propria voce**



**Il carattere e l'individualità di un uomo si riassumono nel modo in cui usa se stesso. F.M. Alexander**

# Frederick Matthias Alexander (1869-1955)

PASSIONE, CURIOSITÀ, INTRAPRENDENZA, INTUIZIONE, FIDUCIA,  
PERSEVERANZA



Il cambiamento comporta l'esecuzione di un'attività che va contro le abitudini della vita. F.M. Alexander

# La Tecnica Alexander viene insegnata:

Royal Academy of Dramatic Arts, London  
Royal College of Music, London  
Royal Academy of Music, London  
London Academy of Music and Dramatic Arts  
Guildhall School of Music and Drama, London  
New York University  
Hunter College, New York  
The Julliard School, New York  
Circle in the Square Theatre School, New York  
Boston University  
New England Conservatory of Music, Boston  
American Conservatory Theatre, San Francisco  
Los Angeles Philharmonic Institute  
National Theatre School, Montreal  
Conservatorio di Musica di Brescia  
Conservatorio di Musica di Firenze



**Raccomando l'adozione della Tecnica Alexander: si tratta di un metodo estremamente sofisticato per riabilitare l'armamento muscolare e, con quello, molti altri organi.**

**Prof. Nikolaas Timmergen, Premio Nobel per la Medicina 1972**

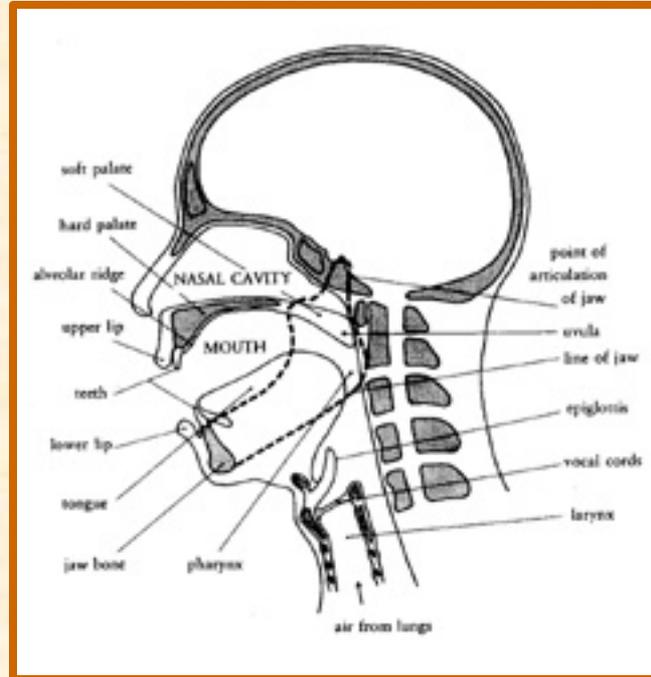
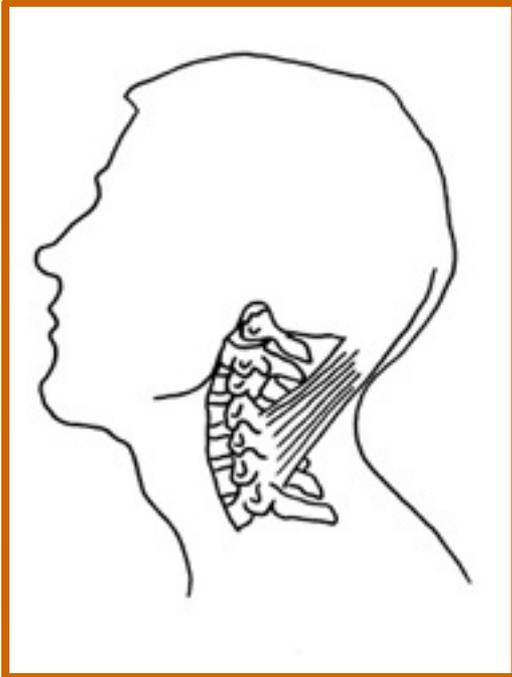
# Uso e Funzionamento

L'uso di sé influisce sul funzionamento dell'organismo in generale



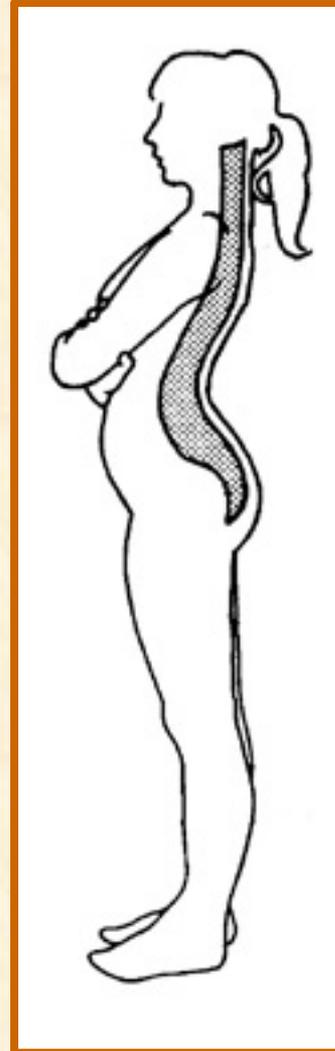
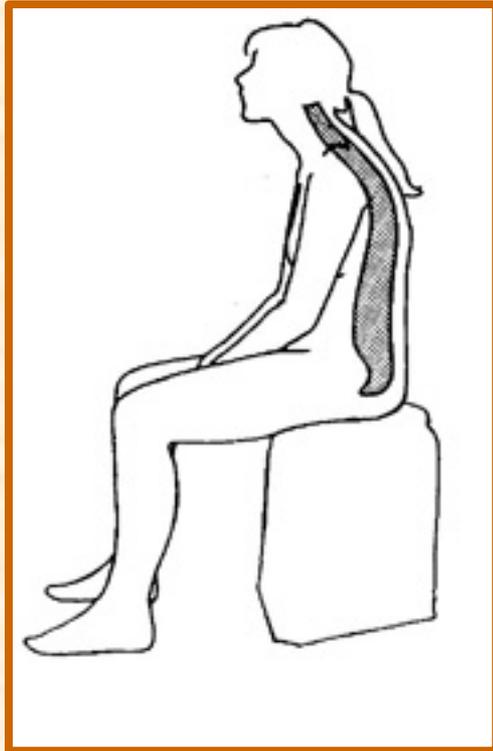
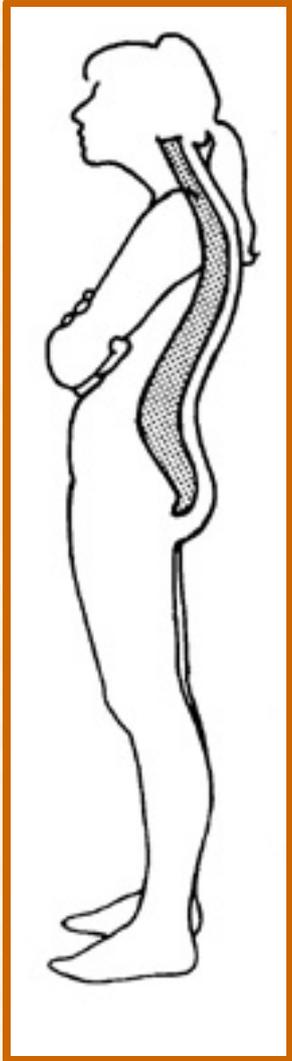
L'intero organismo è responsabile dei disturbi specifici. Prova ne è il fatto che col nostro lavoro ce ne liberiamo durante il processo. F.M. Alexander

# Uso e Funzionamento

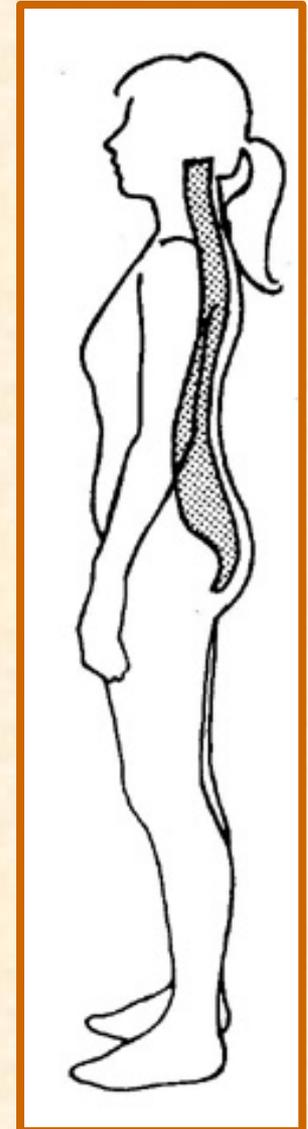
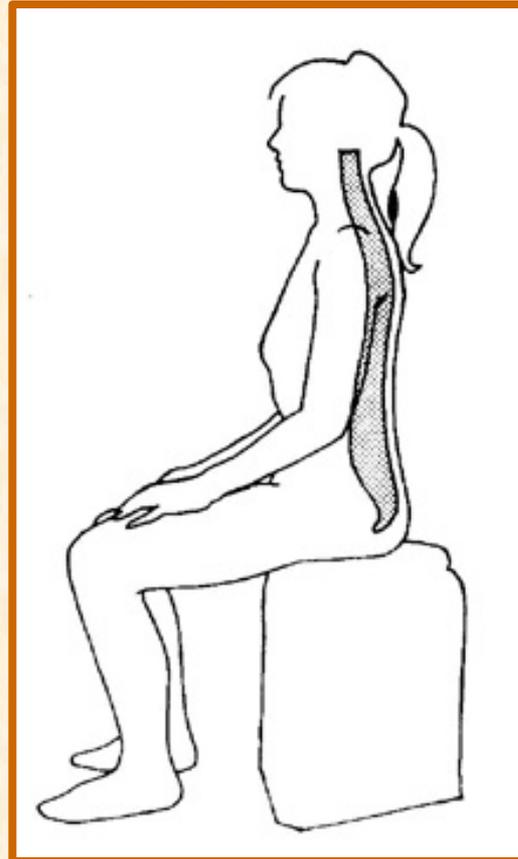
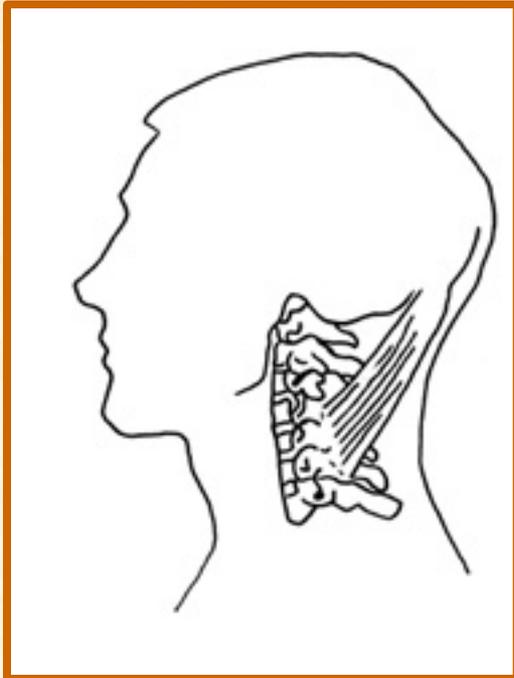


L'intero organismo è responsabile dei disturbi specifici. Prova ne è il fatto che col nostro lavoro ce ne liberiamo durante il processo. F.M. Alexander

# Uso e Funzionamento

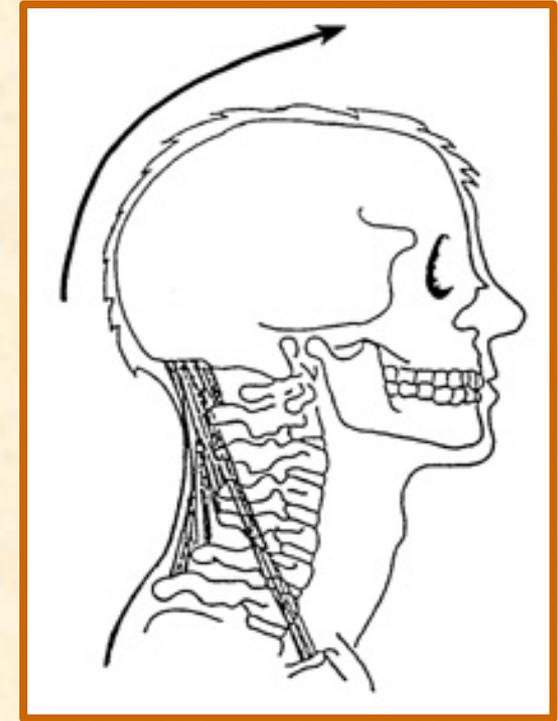
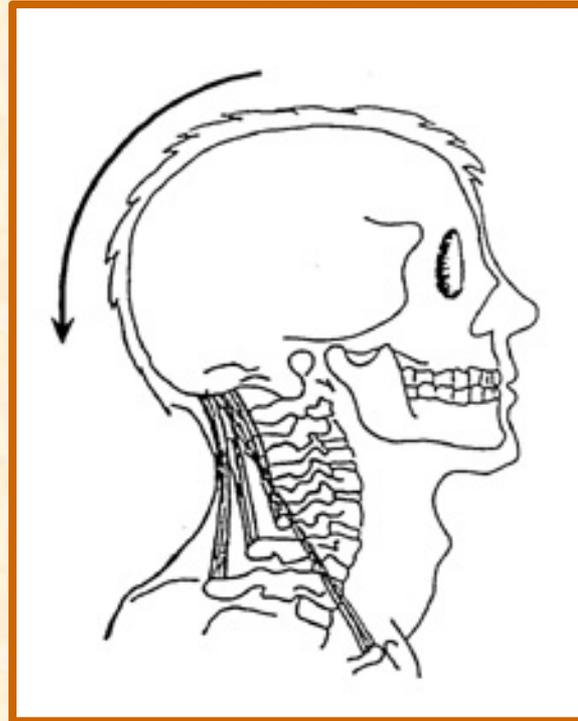
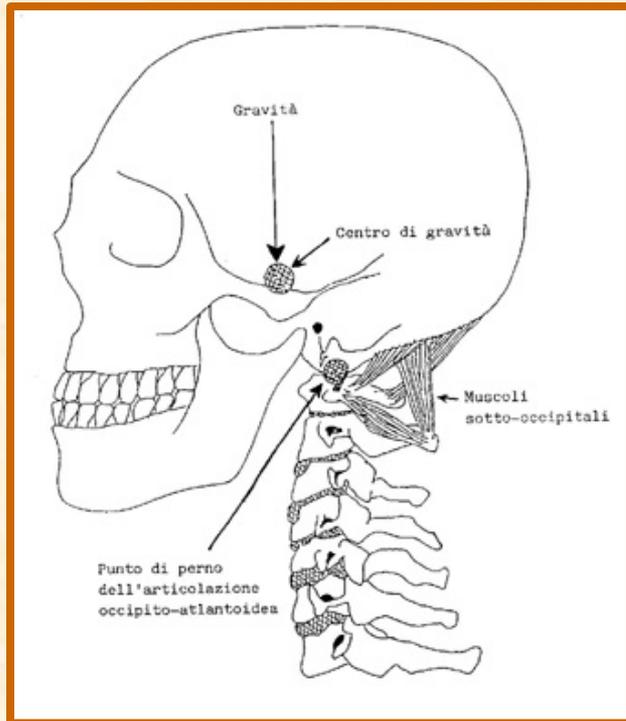


# Uso e Funzionamento



# Controllo Primario

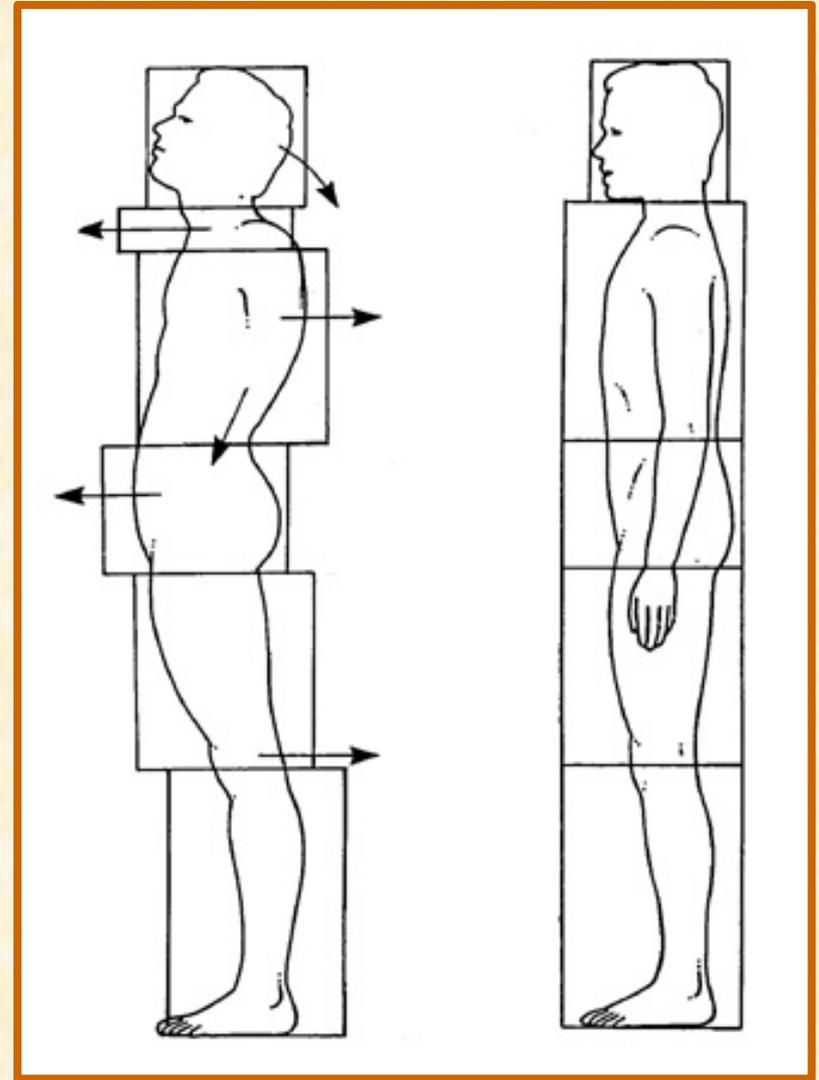
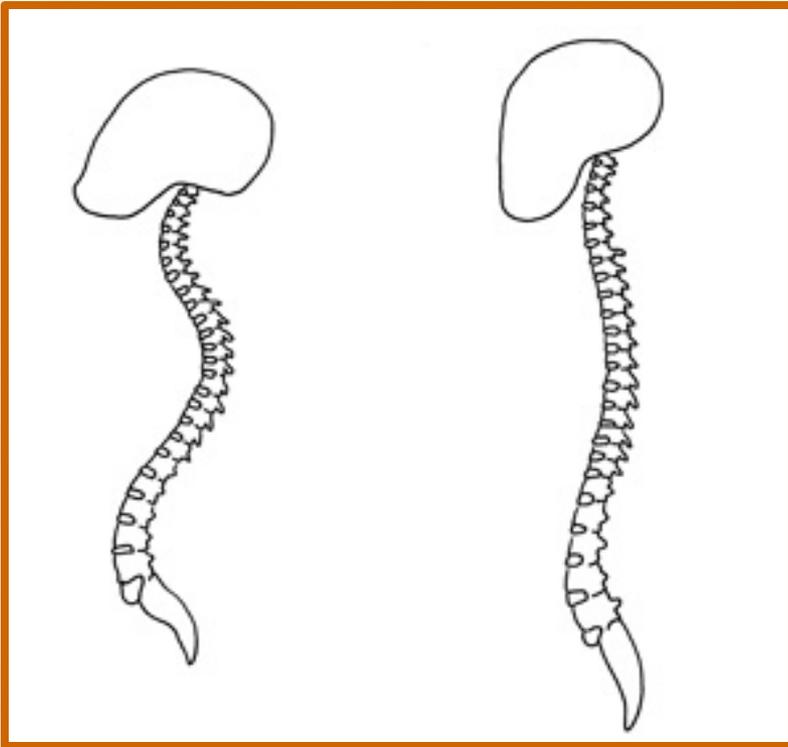
## Relazione testa-collo-tronco e coordinazione generale



Il controllo non va imposto ma esercitato nel corso del processo. F.M. Alexander

# Controllo Primario

## Sostegno posturale

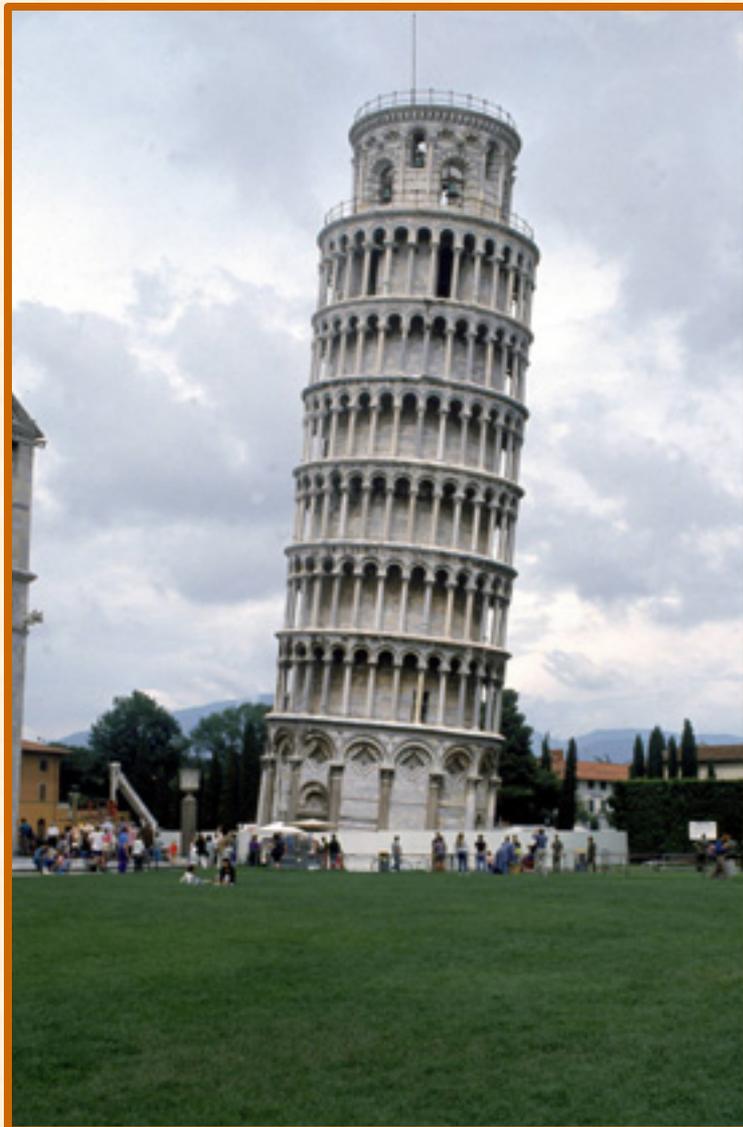


Il controllo non va imposto ma esercitato nel corso del processo. F.M. Alexander

# Buon uso e cattive abitudini



Ciò che conta è il modo in cui il bambino utilizza se stesso quando svolge le sue attività. F.M. Alexander



# Inibizione

- Non reagire agli stimoli nel modo abituale
- Fermarsi, prendersi tempo per elaborare nuove strategie

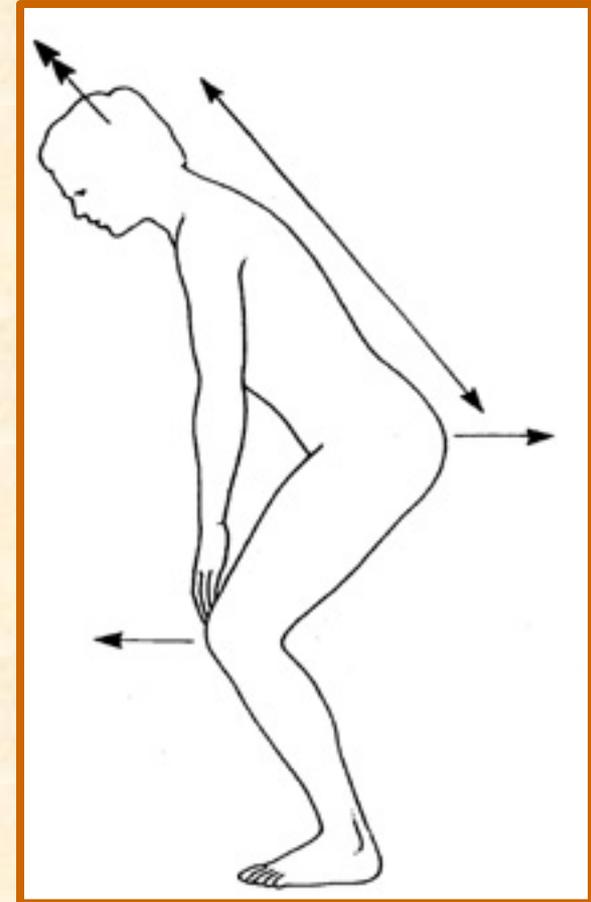
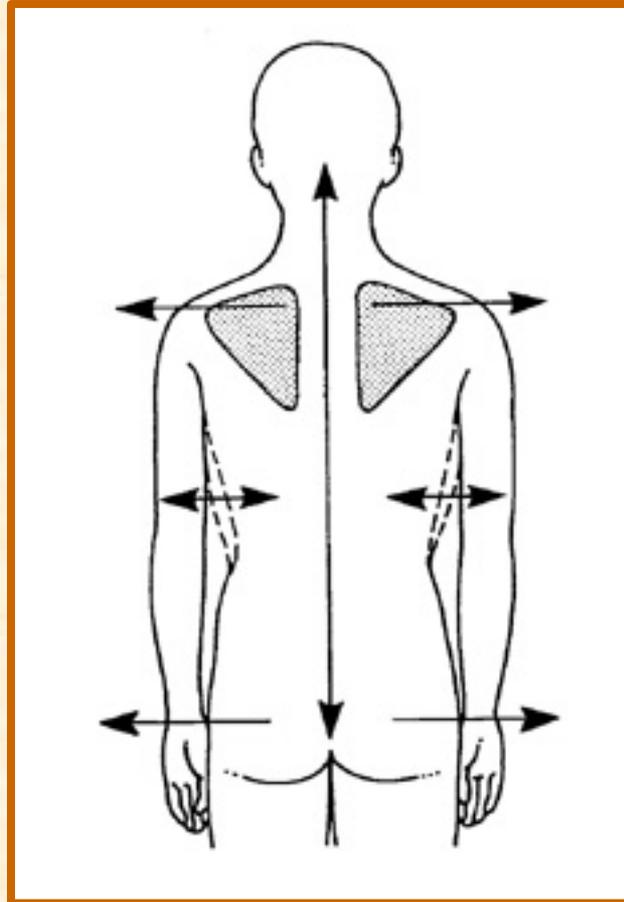


Non puoi fare una cosa che non conosci se continui a fare quello che conosci. F.M. Alexander

# Direttive

Istruzioni mentali proiettate alle parti del corpo:

- Fanno rilasciare tensioni non necessarie
- Stimolano il tono muscolare appropriato all'azione



**RILASCIO IL COLLO...  
LA TESTA VA VERSO L'ALTO,  
LA SCHIENA SI ALLUNGA  
E SI ALLARGA,  
LE GINOCCHIA VANNO  
VERSO IL SOFFITTO...**



# Abitudini

**La Tecnica Alexander insegna l'osservazione di sé,  
delle proprie abitudini posturali ed il modo per  
liberarsene.**



**Evita di fare le cose che hai sempre fatto e sei già a metà strada. F.M. Alexander**

# Abitudini

**La Tecnica Alexander insegna l'osservazione di sé, delle proprie abitudini posturali ed il modo per liberarsene.**



**Evita di fare le cose che hai sempre fatto e sei già a metà strada. F.M. Alexander**



Evita di fare le cose che hai sempre fatto e sei già a metà strada. F.M. Alexander

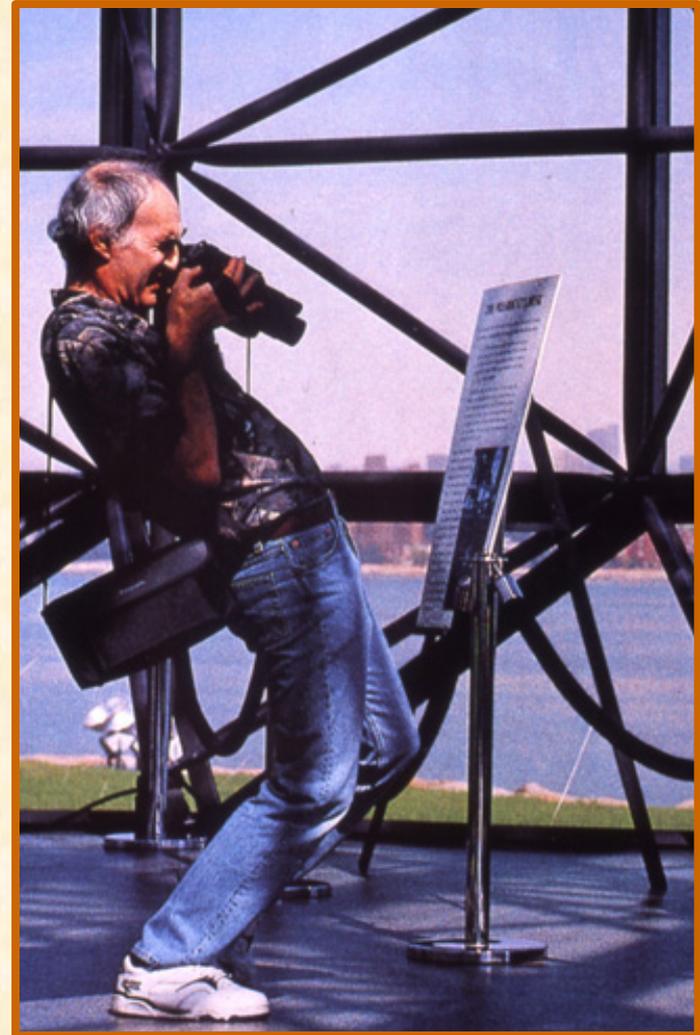
# End-gaining

Perseguire  
l'obiettivo senza  
valutazione del  
metodo impiegato

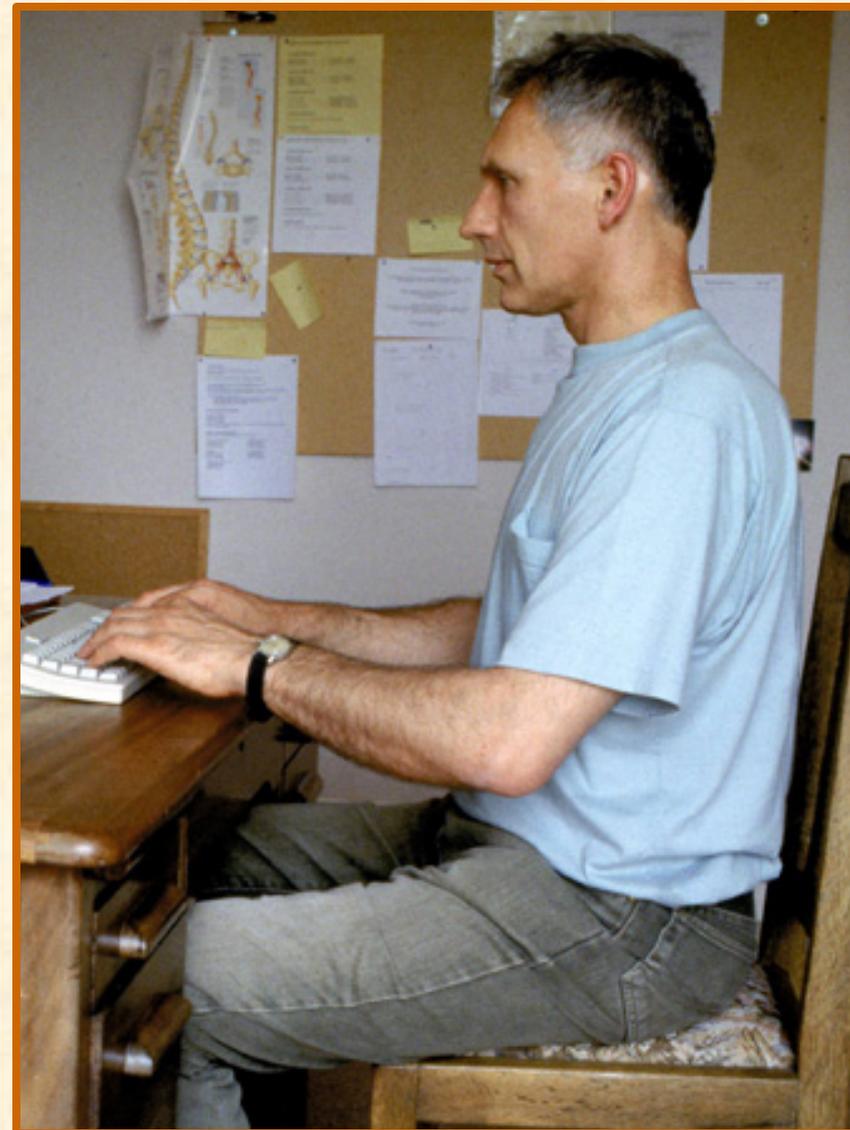
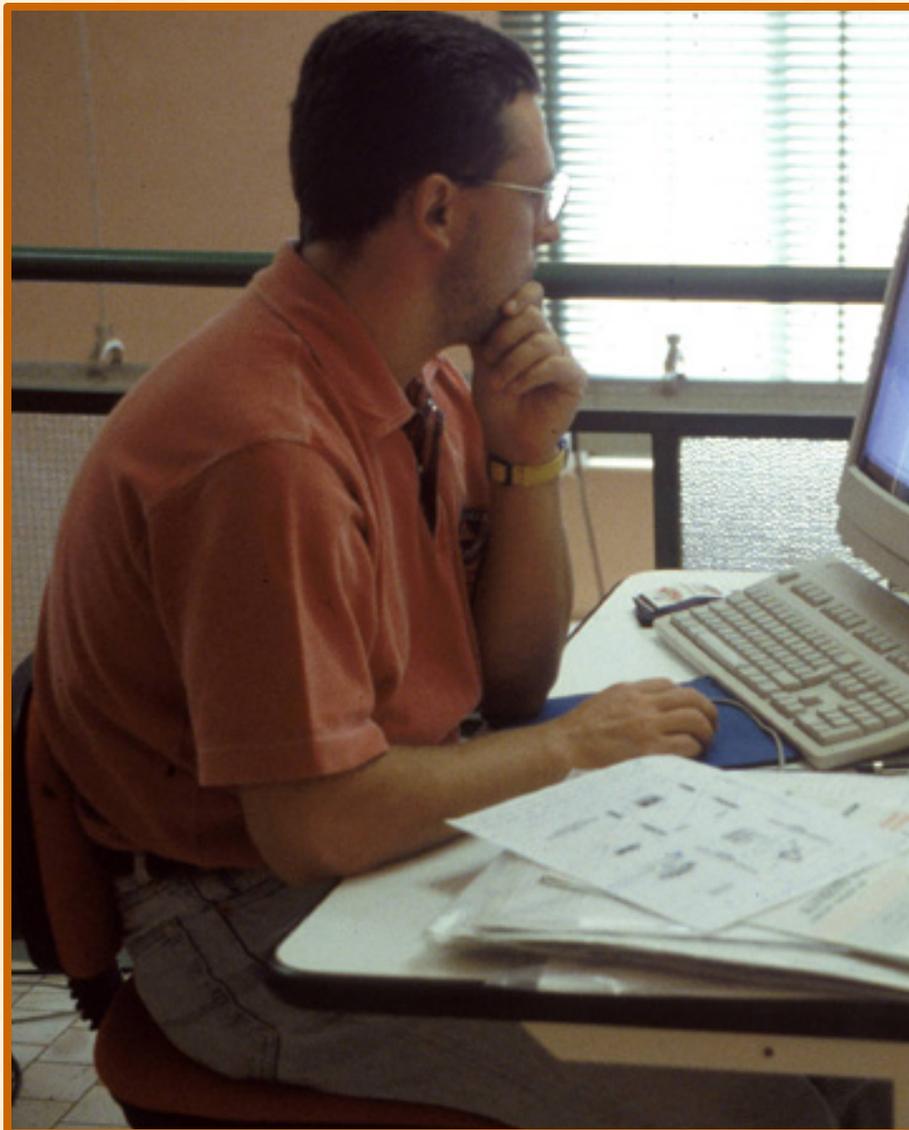
# Means

# whereby

Prestare attenzione  
ai mezzi più adatti  
per raggiungerlo



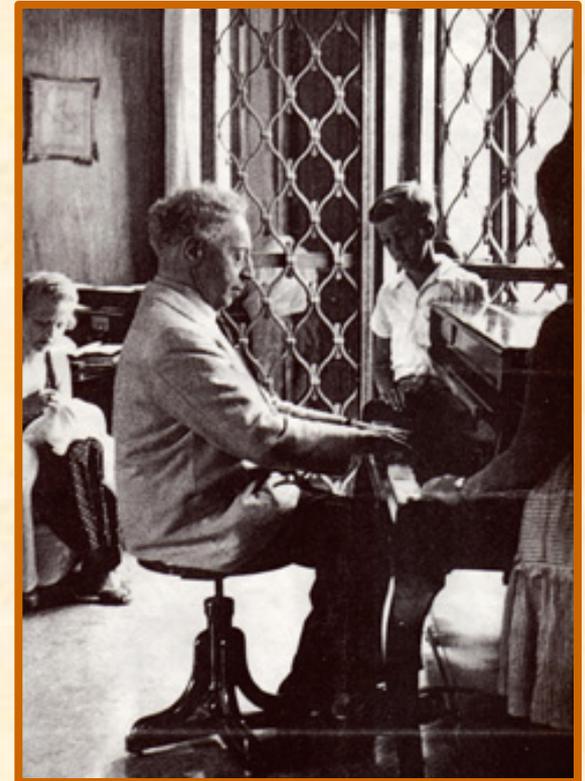
L'esperienza che vuoi ottenere sta nel processo di ottenerla. Se hai qualcosa, lascialo perdere. È il processo di ottenimento che conta, non l'ottenimento in sé. F.M. Alexander





# La Tecnica Alexander è semplice:

si basa su principi elementari ed è facilmente assimilabile



Quando la gente si presenta con l'idea di disimparare più che di imparare si trova nella forma mentale giusta. F.M. Alexander

# La Tecnica Alexander è semplice:

si basa su principi elementari ed è facilmente assimilabile



Quando la gente si presenta con l'idea di disimparare più che di imparare si trova nella forma mentale giusta. F.M. Alexander

# Concetti base della T.A.

**USO DI SÉ**

**CONTROLLO PRIMARIO**

**INIBIZIONE**

**DIRETTIVE**

**NON FARE**

**ABITUDINI**

**END-GAINING & MEANS WHEREBY**

Provare significa solo enfatizzare ciò che già si conosce. F.M.

Alexander

# La Tecnica Alexander si insegna tramite una serie di lezioni individuali



Ci insegnano sempre quello che dobbiamo fare lasciando che continuiamo a fare le cose che non dovremmo fare. F.M. Alexander

# L'allievo diviene sempre più autonomo



Ci insegnano sempre quello che dobbiamo fare lasciando che continuiamo a fare le cose che non dovremmo fare. F.M. Alexander

# **Tecnica Alexander e non solo**

**Il cattivo uso di sé interferisce con il  
funzionamento naturale dell'organismo**

**Atteggiamenti abituali scorretti compromettono la  
funzionalità della respirazione e della voce**

**Il ripristino di una buona coordinazione psico-fisica  
favorisce una maggiore libertà espressiva e  
comunicativa**

**La Tecnica Alexander accresce la  
consapevolezza dell'uso di sé e sviluppa le  
proprie potenzialità**

**Se applichi il principio come se fosse un mezzo per evolverti hai  
imparato tutto. F.M. Alexander**

**Per ulteriori informazioni sulla Tecnica Alexander**

**FEDERICA FELICI**

**3290720776**

**felicifederica7@gmail.com**

**[www.collolibero.it](http://www.collolibero.it)**

**[ww.stat.org.uk](http://ww.stat.org.uk)**