

Touch and contact: sensory experiences as a perspective for change

Federica Felici

Keywords

Experience, Use of the self, Wonder, Awareness, Habits

“You can’t do something you don’t know if you keep doing what you know”.

This aphorism by the Australian actor of the last century F.M. Alexander, creator of the discipline of psychophysical re-education that bears his name, leads us to one of the main aspects of Pedagogy: change occurs through new experiences.

What prompts us to change our perspective, to question our certainties, to modify our habits? Change - and even before that the motivation to undertake different paths from the usual ones - it occurs thanks to a particular moment of astonishment. This astonishment is produced by an unknown experience, never lived before, most often experienced through the senses.

In the traditional educational relationship, based on the word and transmissive learning, there is neither space nor time, any interest, for this kind of approach, but when this relationship is based on some physical contact... everything changes!

By the Alexander Technique, the touch of the teacher’s hands encourages the student to observe their incorrect postural habits and to release unnecessary unwanted tension; this process leads to a natural alignment and awareness of a more coordinated and connected use of the Self. In Dalcroze Eurhythmics, sound and music are the privileged means that allow us to perceive, internalize and translate the response to sound stimuli through our body and movement.

Both methodologies lead to a more attentive listening to the self, to a greater freedom and fluidity of movement and breathing, to a better organization and awareness of our being.

The main objective – the focus – is to enter into a relationship with the other through a “resonance”, in pure harmony.

This kind of approach requires openness and willingness to imagine and experience with a path which is completely different than the usual one: why not?

References

F.M.Alexander, *The Use of the Self*, ed. Astrolabio (1st ed. 1923)

F.M. Alexander, *The Alexander Technique*, Selected Writings by Edward Maisel, Ed. Astrolabio (1st ed. 1967)

J.Gray, *Guide to the Alexander Technique*, ed. Mediterranee (1st ed. 1990)

W.Carrington, *Learning to Say No*, Mornum Time Press, 2005

E. Jaques Dalcroze, *Rhythm, Music and Education*, EDT Turin, 2008

S.Martinet, *Exploring the Thought of Jaques-Dalcroze*, Sound Projects Urbino, 2008

E.Van Der Spaar, *Dalcroze Rhythmics Manual*, EDUP Rome, 2013 C.Hannaford, *Smart Moves*, Great Ocean Publishers, Arlington, VA, 1995 (Italian Edition: Edup Dalcroziana, Rome, 2022)

Bio

Federica Felici has a diploma in cello and Alexander Technique, a discipline that she has taught for years in various Conservatories of Music, Choirs, Associations and at the Accademia del Maggio Musicale Fiorentino. Expert in music and movement and certified in Dalcroze Rhythmics, she is involved as a trainer in the dissemination of this method. She has a degree as a Learning Tutor. She is a special needs teacher and Referrer for inclusion at "Le Cure" Institute in Florence with which she won and created an Erasmus+ Project dedicated to Inclusive Pedagogy through the Arts. Federica likes to teach and transmit her knowledge in the warmth of the relationship.

Italian version

Tatto e contatto: le esperienze sensoriali come prospettiva di cambiamento

Federica Felici

Keywords

Esperienza, Uso del sé, Stupore, Consapevolezza, Abitudini

“You can't do something you don't know if you keep on doing what you know”.

Questo aforisma dell'attore australiano del secolo scorso F.M. Alexander, creatore della disciplina di rieducazione psicofisica che porta il suo nome, ci introduce ad uno dei principali aspetti della Pedagogia: il cambiamento avviene attraverso esperienze nuove.

Cosa ci induce a cambiare prospettiva, a mettere in discussione le nostre certezze, a modificare le nostre abitudini? Il cambiamento - e prima ancora la motivazione ad intraprendere percorsi diversi da quelli consueti - avviene in virtù di un particolare momento di *stupore*. Stupore prodotto da un'esperienza inedita, mai fino allora provata, il più delle volte vissuta attraverso i sensi.

Nella tradizionale relazione educativa, impostata sulla parola e sull'apprendimento trasmissivo, non c'è né lo spazio né il tempo, né tantomeno l'interesse, per questo tipo di approccio, ma quando questa relazione si basa sul contatto fisico... tutto cambia!

Nella Tecnica Alexander il tocco delle mani dell'insegnante favorisce nell'allievo l'osservazione di abitudini posturali errate ed il rilascio di tensioni indesiderate; questo processo riporta ad un naturale allineamento ed alla consapevolezza di un uso del Sé più coordinato e connesso. Nella Ritmica Dalcroze sono il suono e la musica i mezzi privilegiati che permettono di percepire, interiorizzare e tradurre attraverso il corpo e il movimento la risposta agli stimoli sonori.

Entrambi i Metodi conducono ad un più attento ascolto di sé, ad una maggiore libertà e fluidità del movimento e del respiro, ad una migliore organizzazione e consapevolezza del proprio essere.

L'obiettivo principale - il focus - è l'entrare in relazione con l'altro attraverso una *risonanza*, in pura sintonia.

Questo tipo di approccio richiede apertura e disponibilità ad immaginare e a sperimentare una strada diversa da quella abituale: why not?

References

- F.M.Alexander, *The Use of the Self*, Ed. Astrolabio (1^a ed. 1923)
- F.M. Alexander, *La Tecnica Alexander*, Scritti scelti da Edward Maisel, Ed. Astrolabio (1^a ed. 1967)
- J.Gray, *Guida alla Tecnica Alexander*, Ed. Mediterranee (1^a ed. 1990)
- W.Carrington, *Imparando a dire no*, Mornum Time Press, 2005
- E. Jaques Dalcroze, *Il ritmo, la musica e l'educazione*, EDT Torino, 2008
- S.Martinet, *Esplorare il pensiero di Jaques-Dalcroze*, Progetti sonori Urbino, 2008
- E.Van Der Spaar, *Manuale di Ritmica Dalcroze*, EDUP Roma, 2013
- C.Hannaford, *Smart moves*, Great Ocean Publishers, Arlington, VA, 1995 (Ed.italiana:Edup Dalcroziana, Roma, 2022)

Bio

Federica Felici è diplomata in violoncello e Tecnica Alexander; disciplina che insegna da anni in vari Conservatori di Musica, Cori, Associazioni e presso l'Accademia del Maggio Musicale Fiorentino. Esperta di musica e movimento e certificata nella Ritmica Dalcroze, è impegnata come formatrice nella divulgazione di tale metodo. Si è perfezionata come Tutor dell'apprendimento. È insegnante di sostegno e Referente per l'inclusione presso l'Istituto Comprensivo "Le Cure" di Firenze con il quale ha vinto ed effettuato un Progetto Erasmus+ dedicato alla Pedagogia inclusiva attraverso le Arti.

A Federica piace insegnare e trasmettere le proprie conoscenze nel calore della relazione.