

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."
"New Set the Teeth and STRETCH the ROSTRILA 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.**

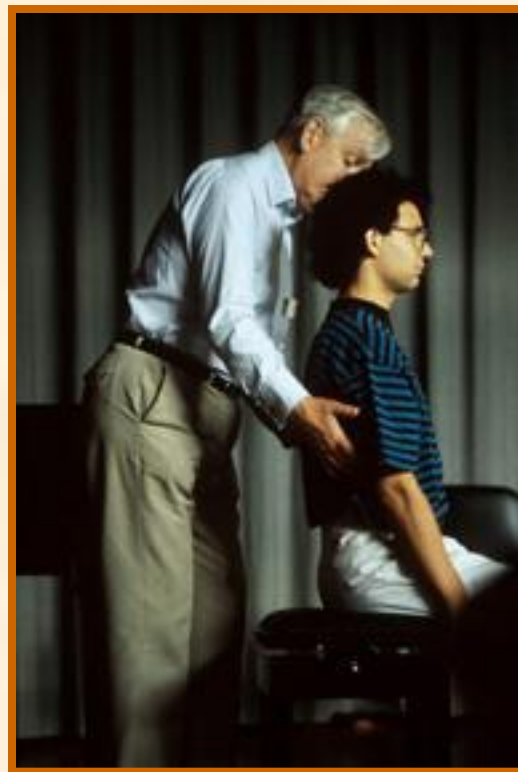
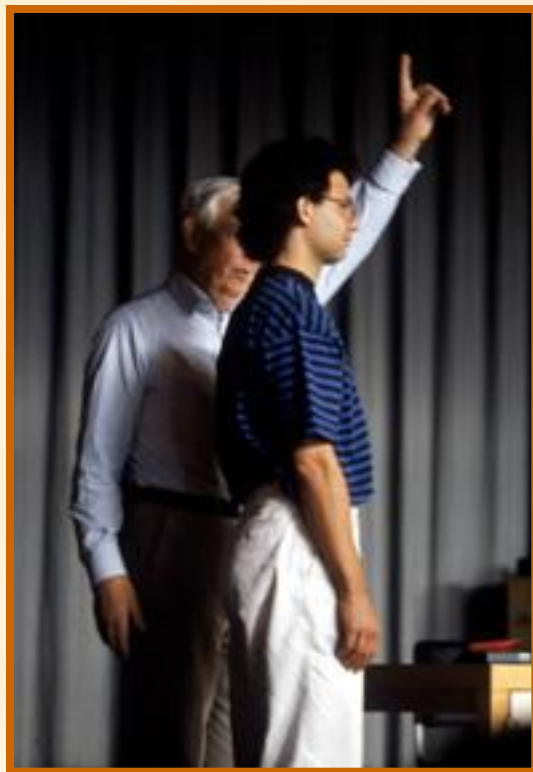
*References are kindly permitted to leading members of the
Medical Profession of London, and their patients.*

Knapp, Dawson & 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

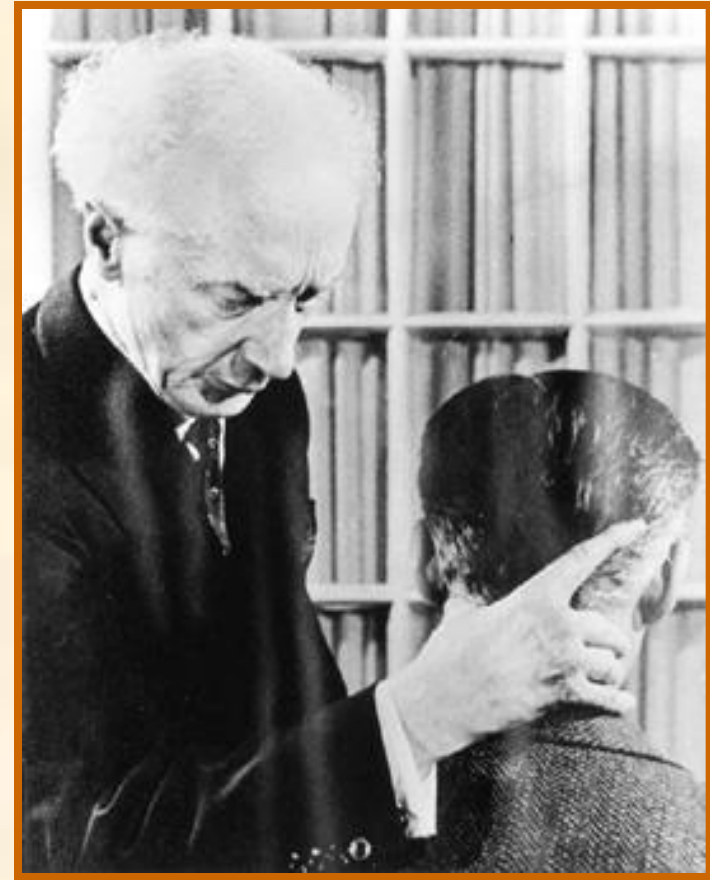
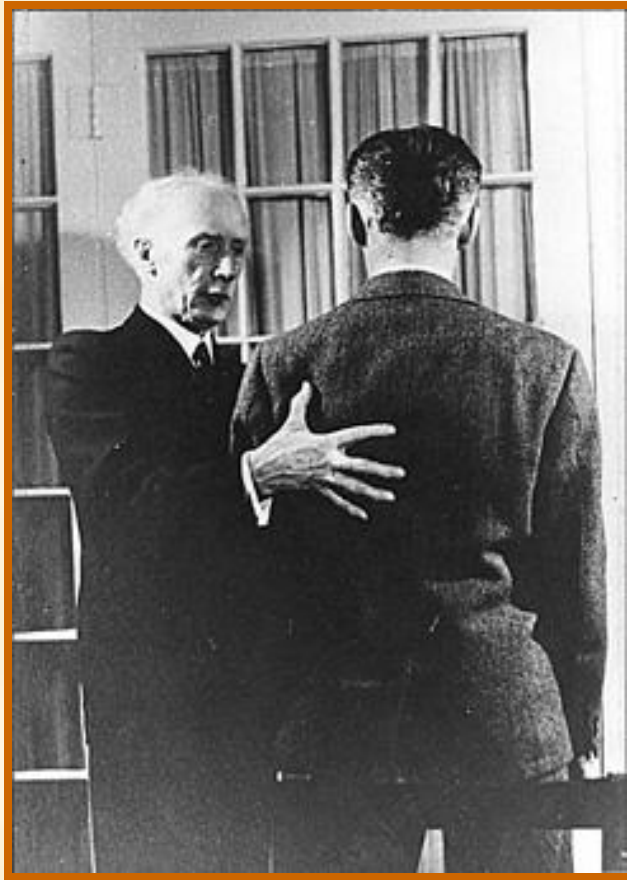
Identificarsi
con la propria voce



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

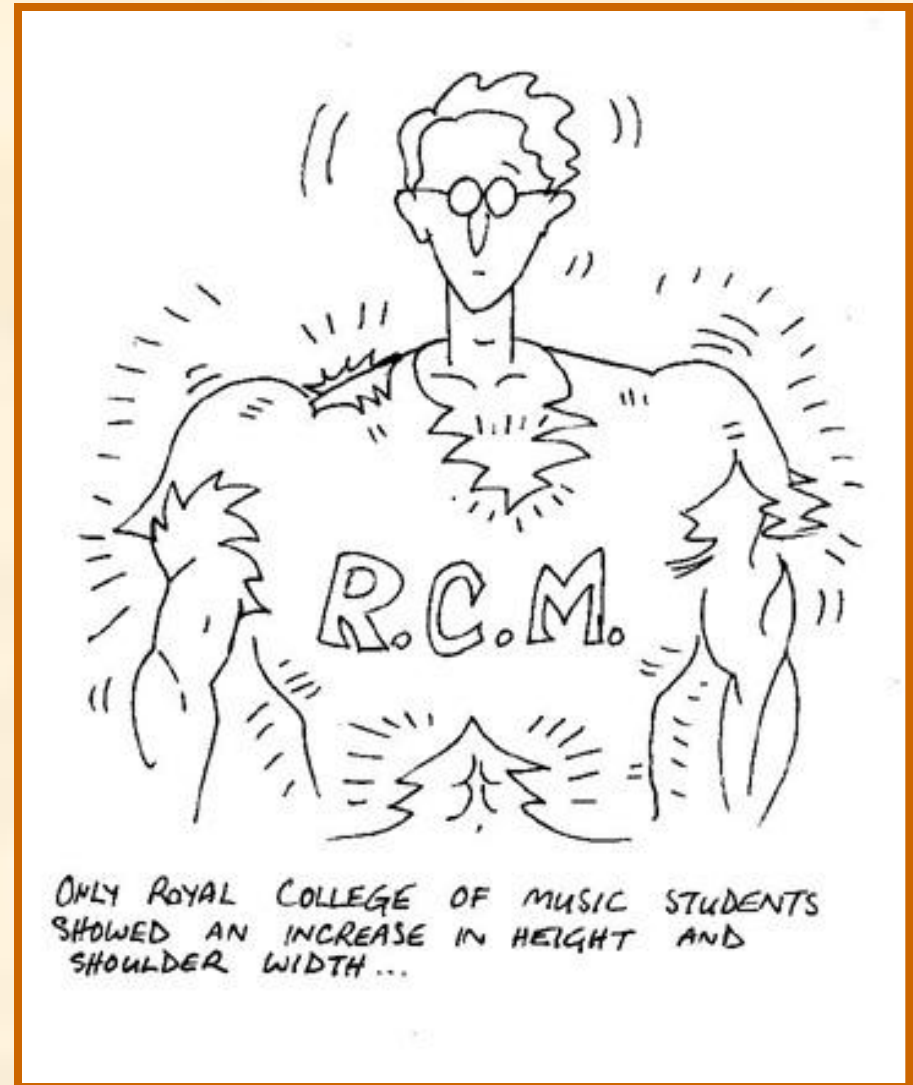


Raccomando l'adozione della Tecnica Alexander: si tratta di un metodo estremamente sofisticato per riabilitare l'armamento muscolare e, con quello, molti altri organi.

Prof Nikolaas Timmergen, Premio Nobel per la Medicina 1973

40 studenti del Royal College of Music hanno mostrato:

- Incrementi in altezza e ampiezza di spalle
- Aumento delle abilità vocali
- Migliore presenza scenica
- Migliore equilibrio psicologico
- Maggiori facilità di apprendimento
- Risultati superiori alle aspettative in un importante concorso di canto



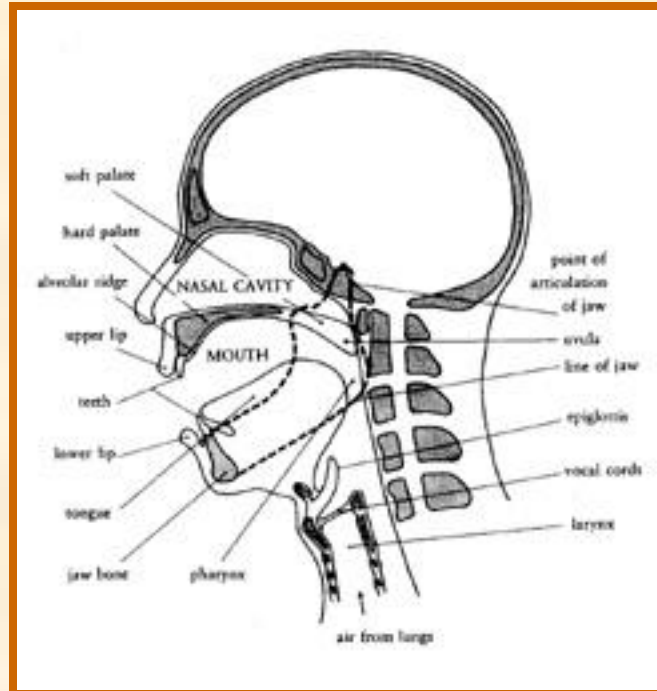
Uso e Funzionamento

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



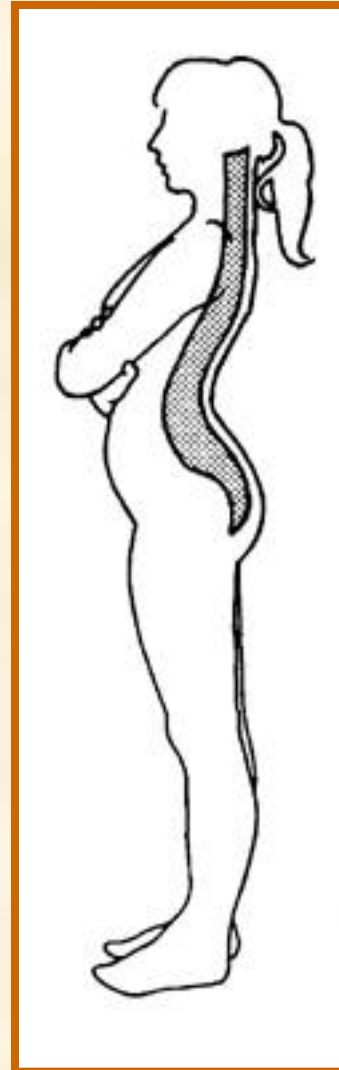
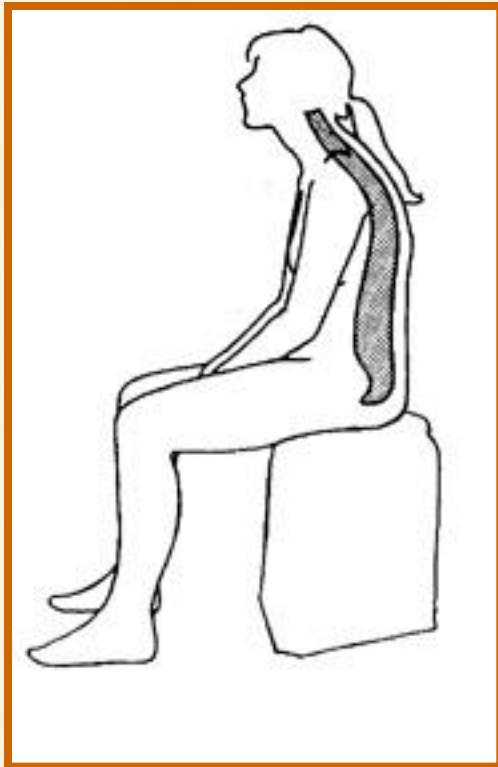
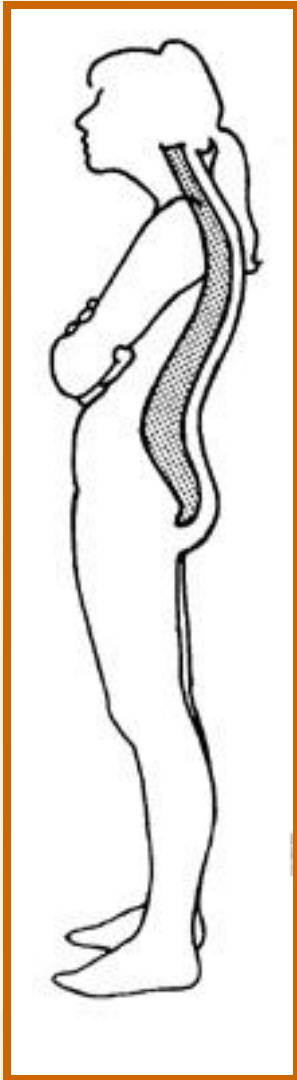
L'intero organismo è responsabile dei disturbi specifici. Prova ne è il fatto che col nostro lavoro ce ne liberiamo durante il processo. F.M. Alexander

Uso e Funzionamento

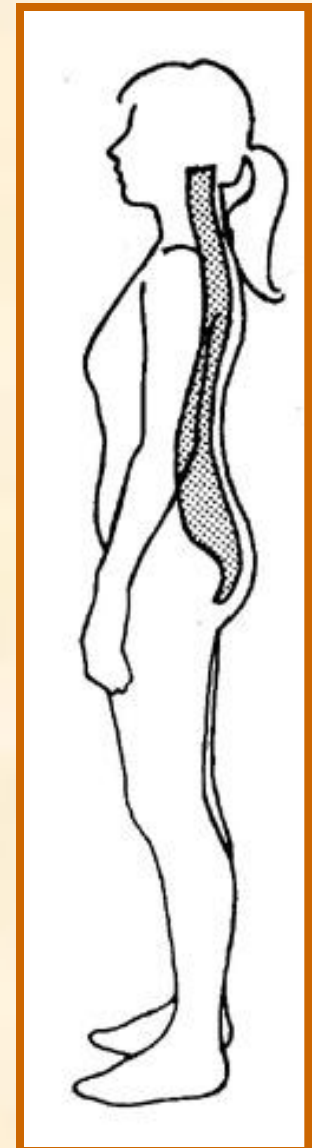
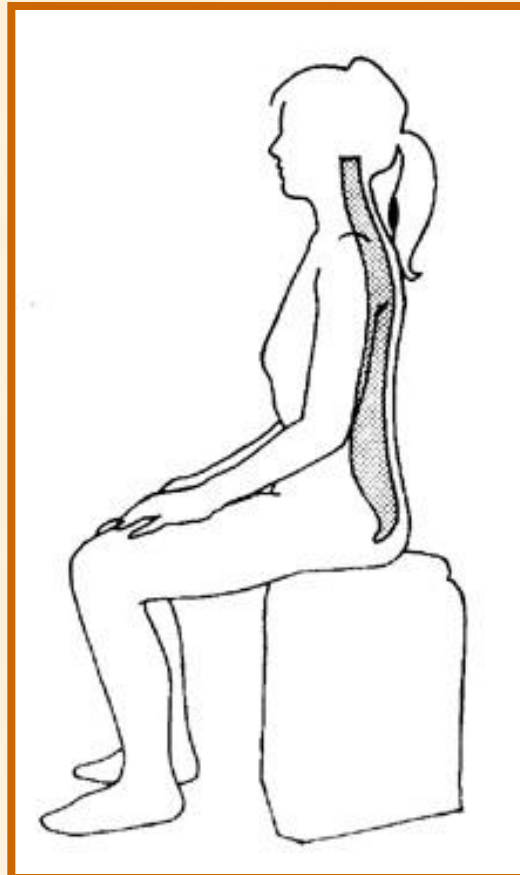
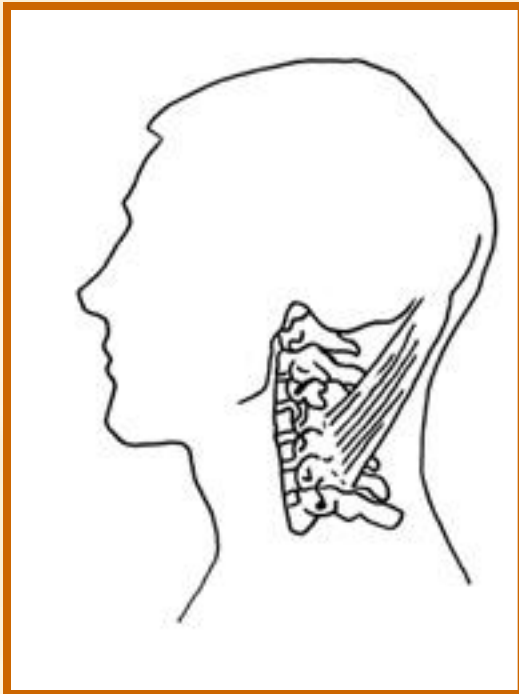


L'intero organismo è responsabile dei disturbi specifici. Prova ne è il fatto che col nostro lavoro ce ne liberiamo durante il processo. F.M. Alexander

Uso e Funzionamento

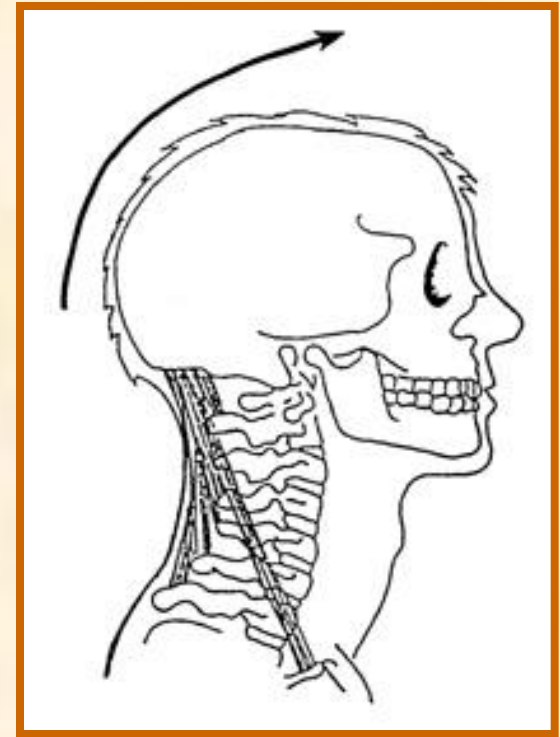
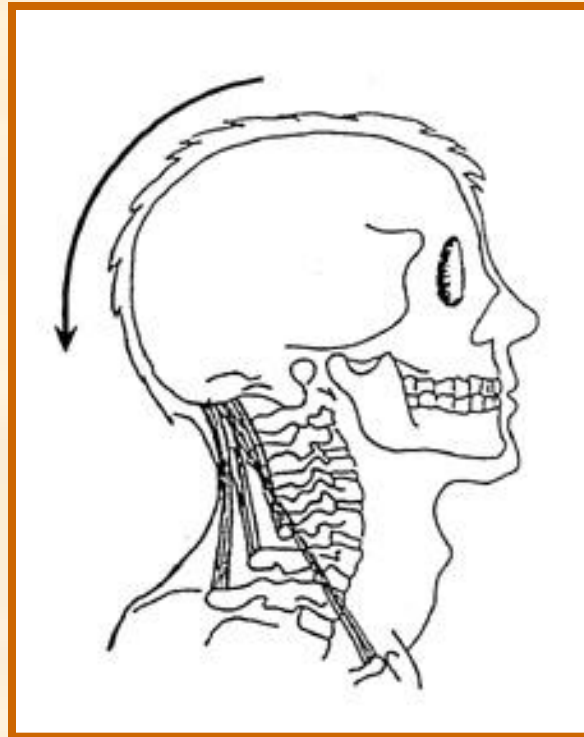
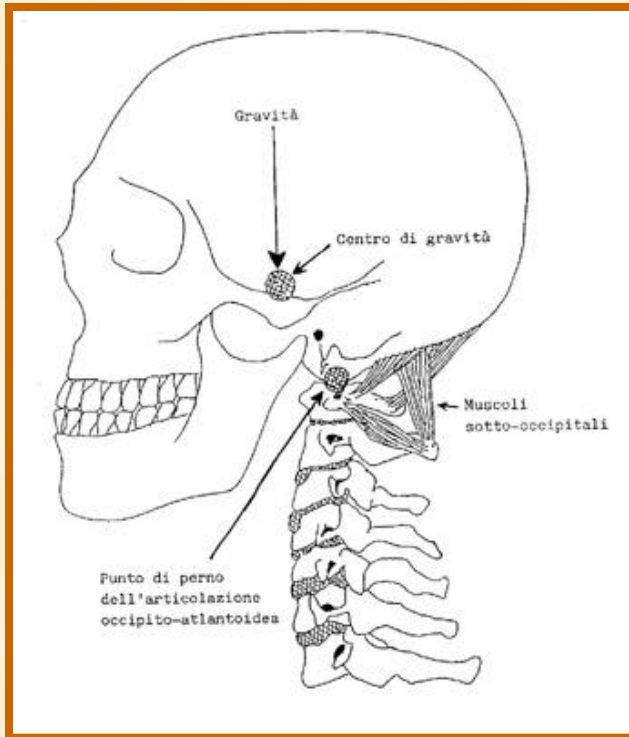


Uso e Funzionamento



Controllo Primario

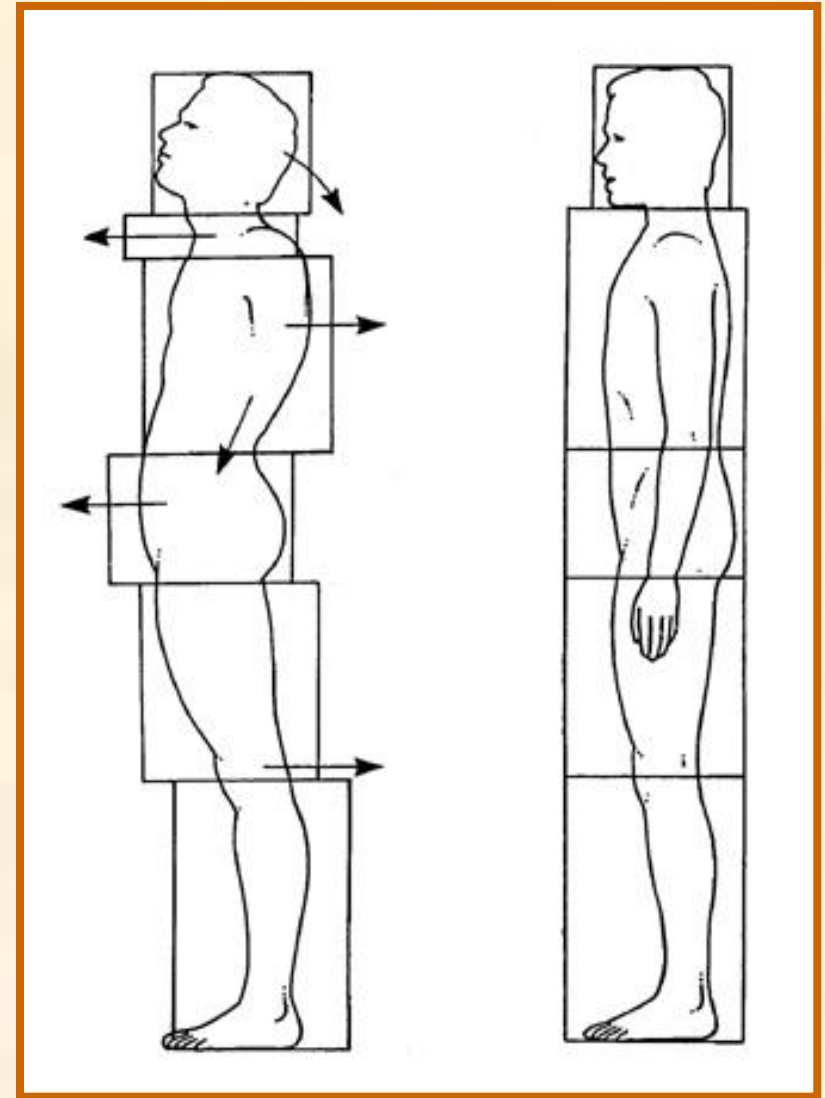
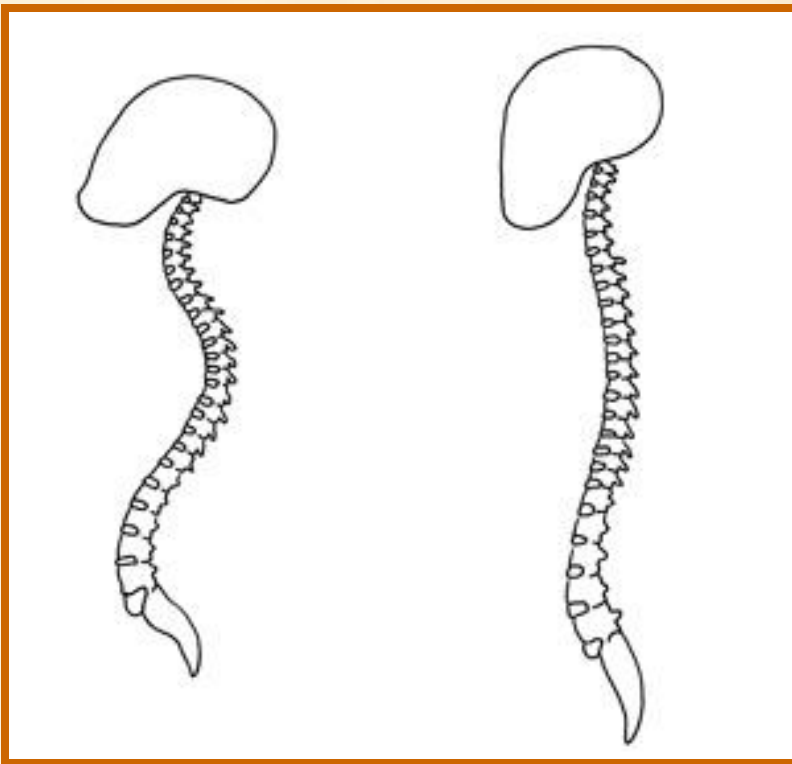
Relazione testa-collo-tronco e coordinazione generale



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

Controllo Primario

Sostegno posturale

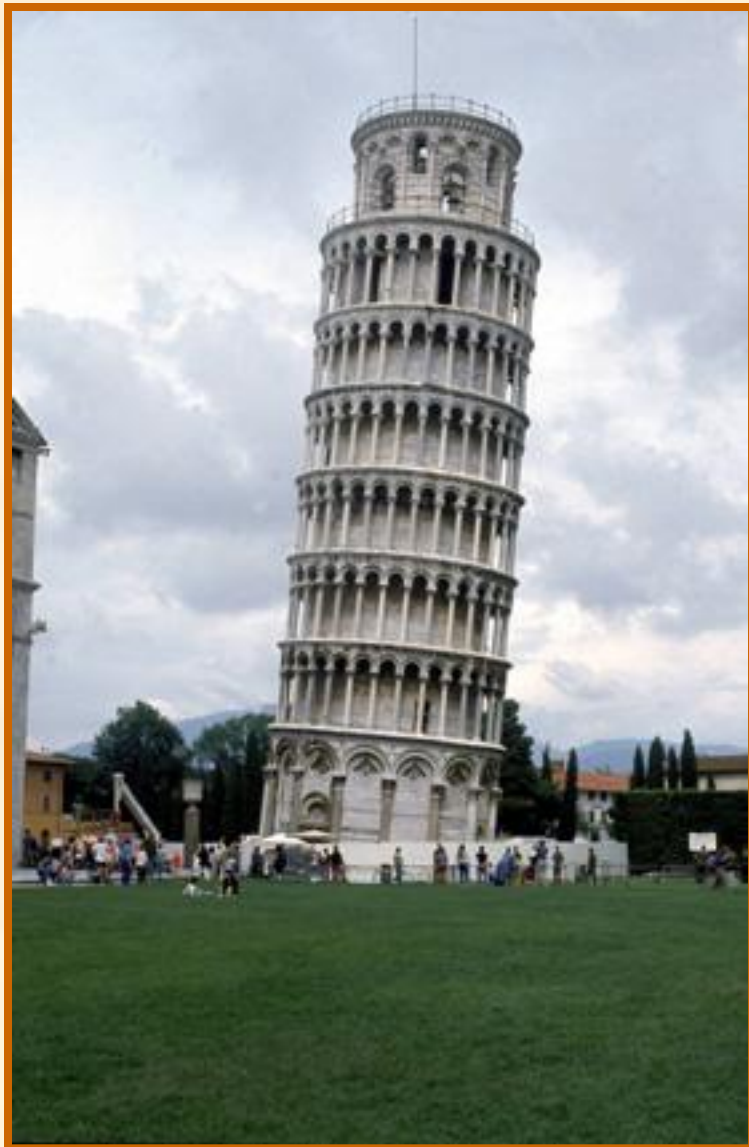


Il controllo non va imposto ma esercitato nel corso del processo. F.M. Alexander

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

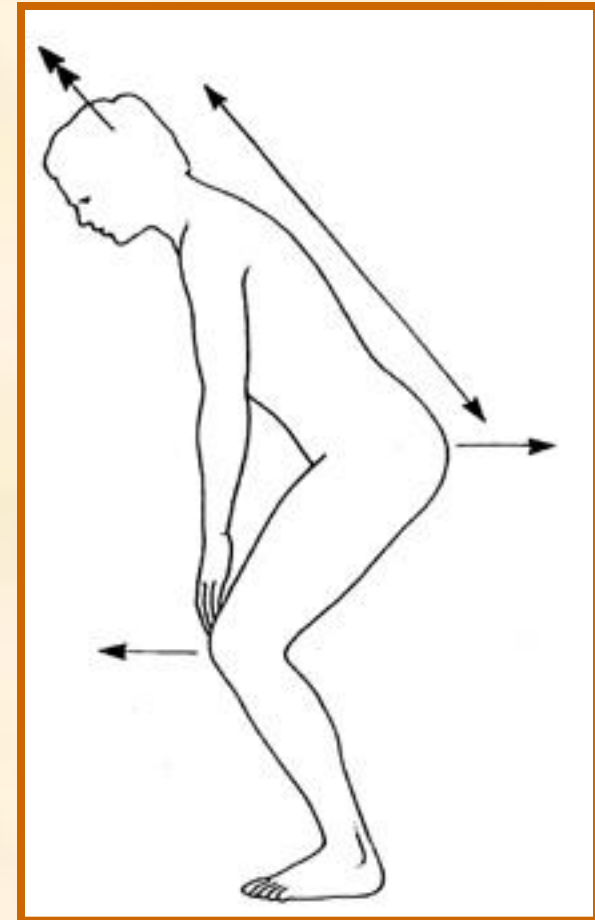
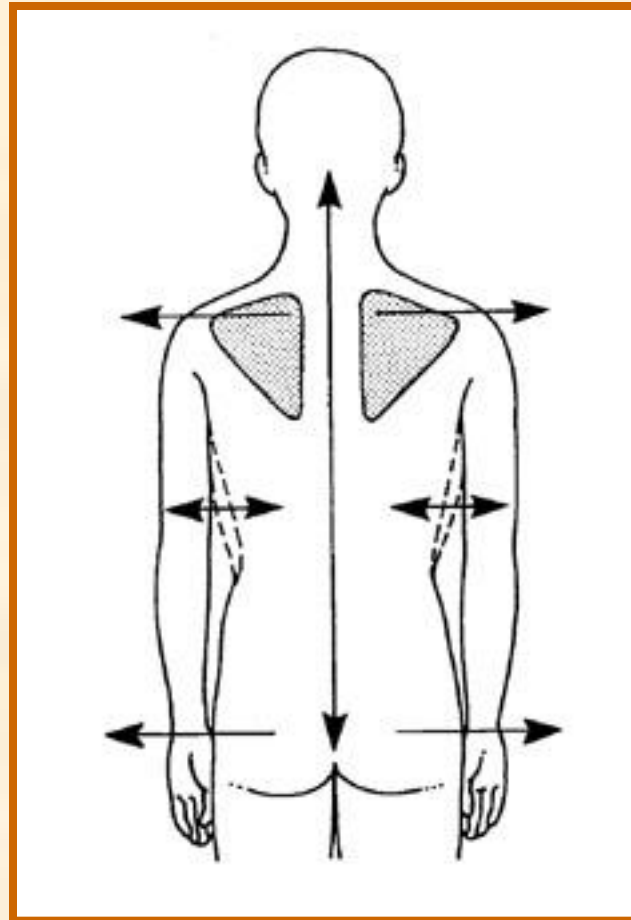


Non puoi fare una cosa che non conosci se continui a fare quello che conosci. F.M. Alexander

Direttive

Istruzioni mentali proiettate alle parti del corpo:

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



Non esistono posizioni corrette ma esistono direzioni corrette. F.M. Alexander

**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.



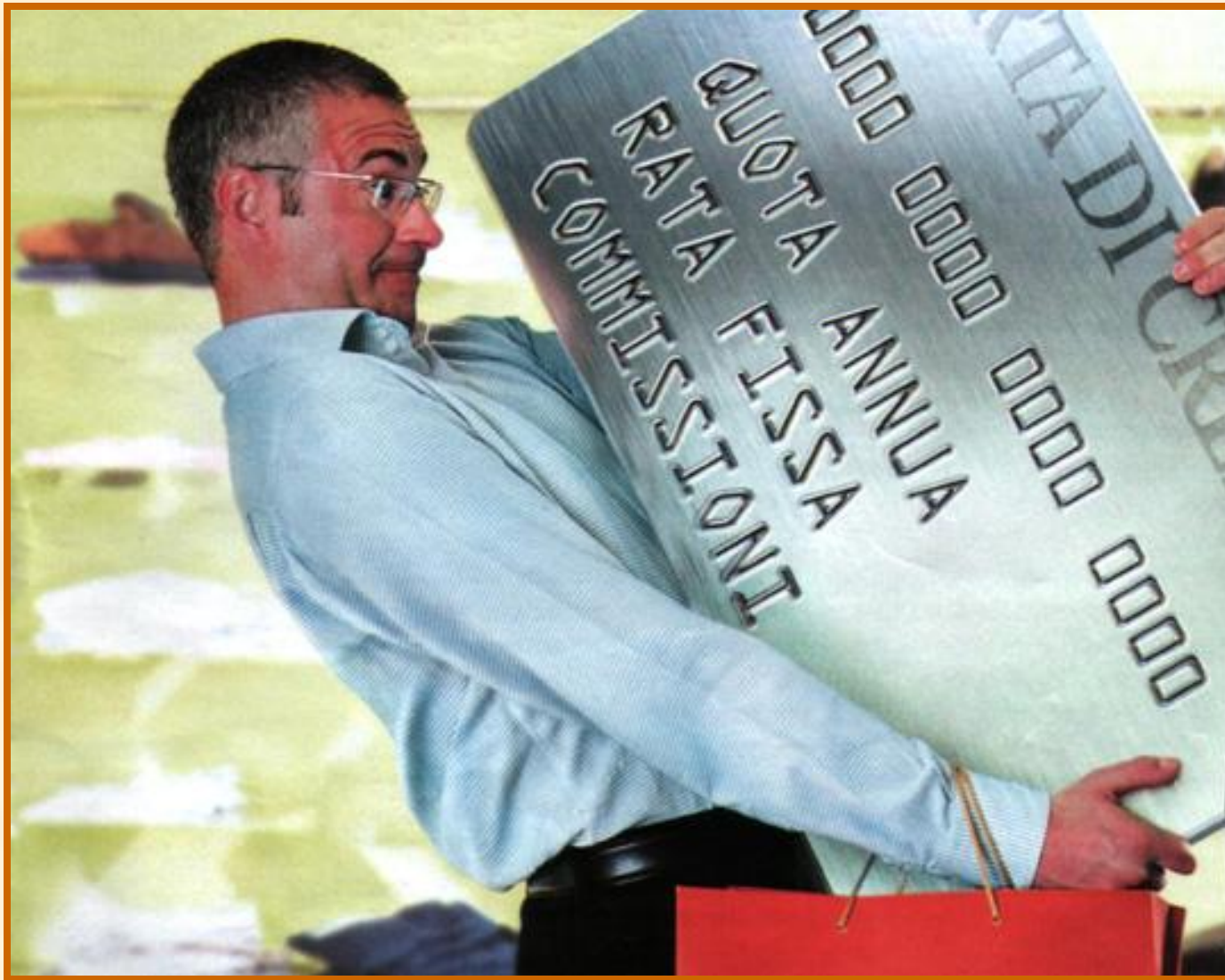
Evita di fare le cose che hai sempre fatto e sei già a metà strada. F.M. Alexander

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



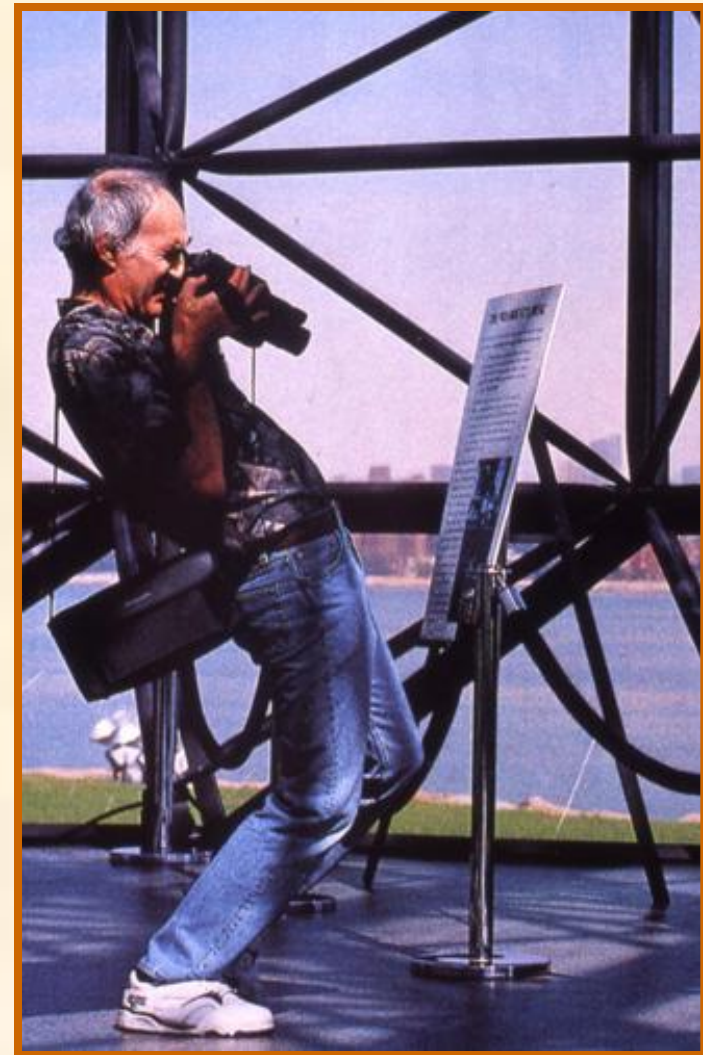
Evita di fare le cose che hai sempre fatto e sei già a metà strada. F.M. Alexander

End-gaining

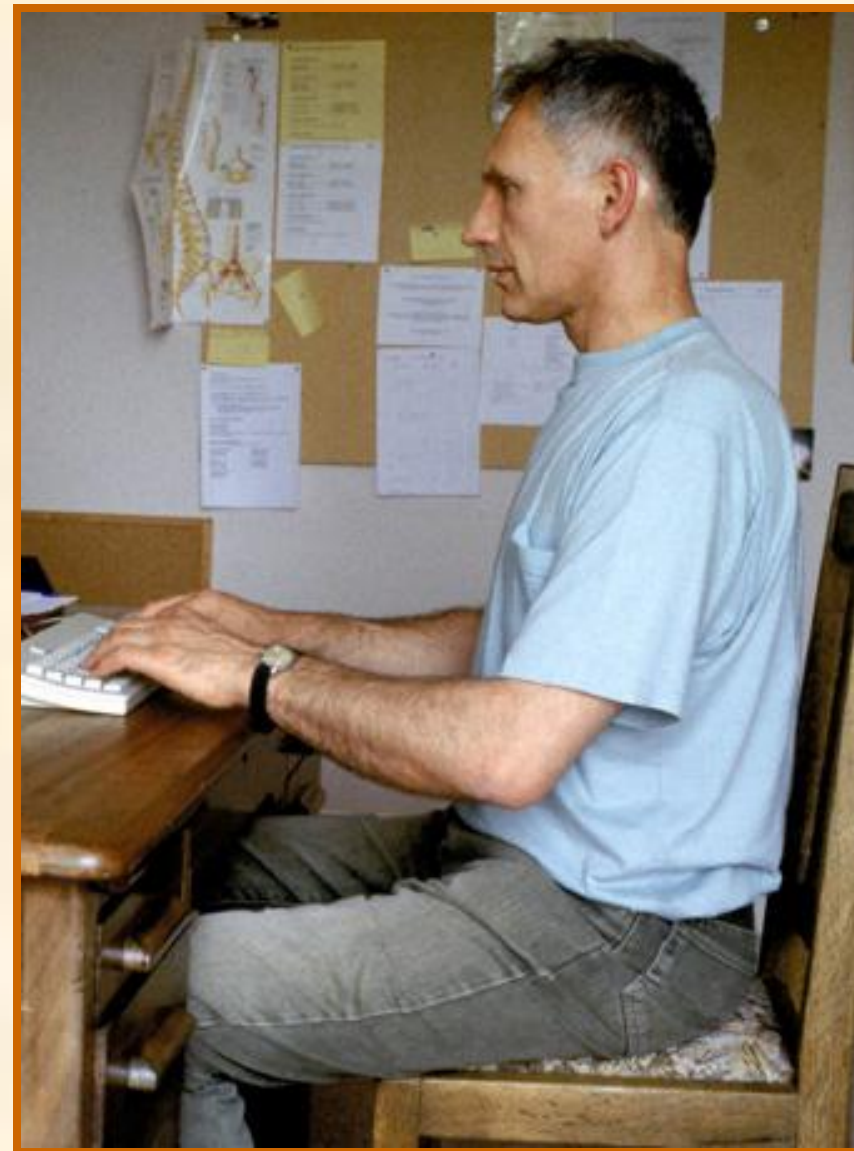
Perseguire l'obiettivo
senza valutazione del
metodo impiegato

Means whereby

Prestare attenzione ai
mezzi più adatti per
raggiungerlo

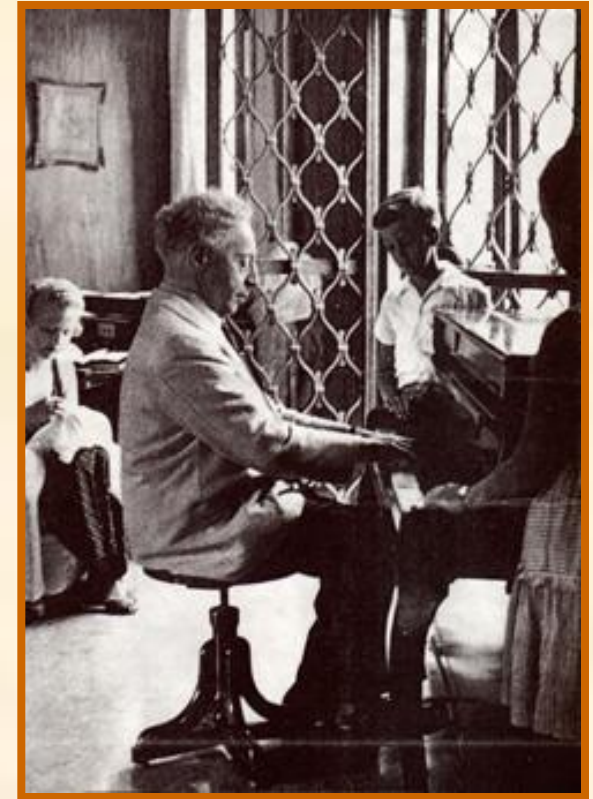
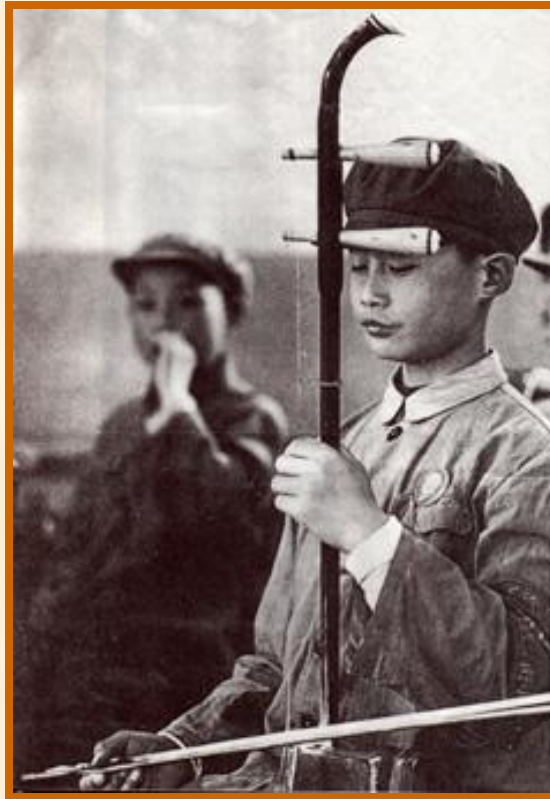


L'esperienza che vuoi ottenere sta nel processo di ottenerla. Se hai qualcosa, lascialo perdere. È il processo di ottenimento che conta, non l'ottenimento in sé. F.M. Alexander





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

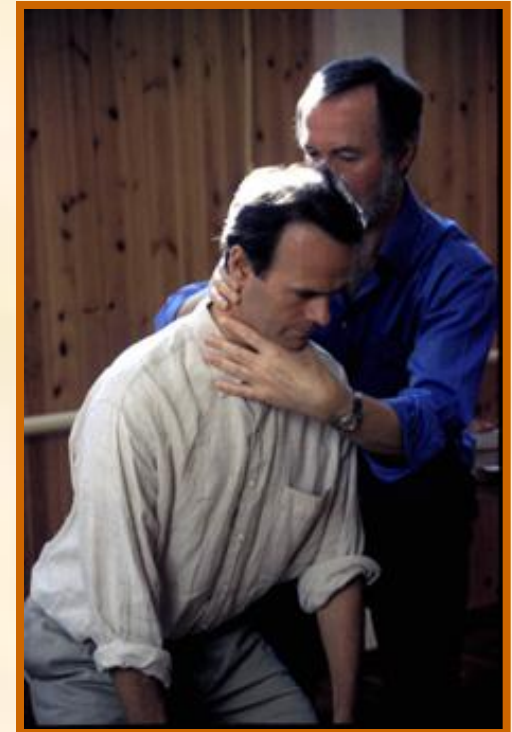
DIRETTIVE

NON FARE

ABITUDINI

END-GAINING & MEANS WHEREBY

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

LA VOCE ARTISTICA

Per ulteriori informazioni sulla Tecnica Alexander

www.collolibero.it

www.stat.org.uk