

TECNICA ALEXANDER

LA POSIZIONE SEMISUPINA

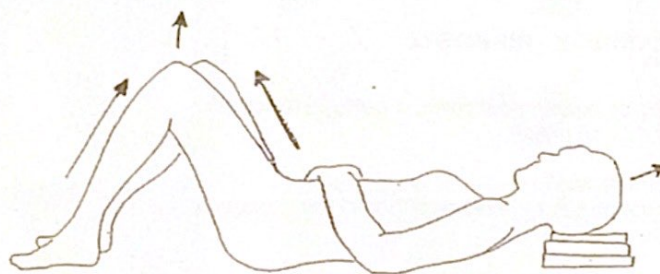
La posizione semisupina è una pratica preziosa che incoraggia i cambiamenti che la Tecnica Alexander cerca di promuovere.

LA POSIZIONE DI BASE

Sdraiati sulla schiena, su una superficie dura (un tappeto in terra va benissimo) con le ginocchia piegate in modo che i piedi siano avvicinati al tronco e comodamente appoggiati al suolo. I piedi devono essere abbastanza **distanti** tra loro da permettere alle gambe di bilanciarsi con il minimo sforzo; le ginocchia non cadono né in fuori né in dentro ma puntano in alto verso il soffitto.

Sistema alcuni libri sotto la testa in modo che l'occipite (l'osso posteriore del cranio) appoggi su di essi. I libri non devono entrare in contatto con il collo. Lo spessore dei libri varia per ognuno e può cambiare di volta in volta per la stessa persona. Dipende da molti fattori, per esempio la lunghezza del collo, la forma della testa, la curvatura della colonna. Ridurre l'altezza dei libri non deve essere visto come un fine in se stesso. Se i libri sono troppo bassi la testa tenderà a reclinarsi indietro (il mento sarà più alto della fronte) e sarà difficile incoraggiare il rilassamento muscolare attraverso il collo e la schiena. Se i libri sono troppo alti il mento premerà fastidiosamente sulla gola. L'altezza ottimale si colloca in qualche modo tra questi due estremi.

Le braccia vanno sistemate con i gomiti sul pavimento e i palmi delle mani sull'addome.



PUNTI DI APPOGGIO

Idealmente il peso dovrebbe essere distribuito tra questi punti:

- i piedi (sul calcagno e sui polpastrelli alla base dell'alluce e del 5° dito)
- il bordo posteriore del bacino, poco sotto la vita
- le scapole
- la testa (parte posteriore)

DIREZIONI

Ora sei pronto a rivolgere la tua attenzione all'attività del dirigere, o dare le direttive (semplicemente è la combinazione tra la richiesta mentale che le direzioni si realizzino e il rilasciamento di ogni tensione che ne impedisce la realizzazione).

1. I muscoli del collo si rilasciano, così che la sommità del capo tenda ad allontanarsi dalle spalle in una direzione meglio descritta come "avanti e in fuori" (vedi le frecce nel disegno). La componente "in avanti" è richiesta perché i muscoli del collo più forti e più frequentemente contratti sono quelli che tirano sulla parte posteriore della testa.
2. Questa direzione della testa dovrebbe essere permessa per iniziare il rilasciamento e l'allungamento di tutta la spina dorsale. Come la spina dorsale si allunga, la schiena entrerà naturalmente in maggior contatto con il pavimento e sembrerà estendersi.
3. Le ginocchia vanno dirette verso il soffitto, il che significa rilasciamento dei muscoli delle cosce e allungamento dalle anche alle ginocchia e, similmente, rilasciamento dei muscoli delle gambe e allungamento dalle caviglie alle ginocchia (vedi le frecce nel disegno).

Riassumendo: chiedi al collo di rilasciarsi, per permettere alla testa di andare in avanti e fuori, alla schiena di allungarsi e allargarsi, alle ginocchia di puntare verso l'alto.

DOMANDE E RISPOSTE

- D. Con che frequenza dovrei praticare questa posizione, e per quanto tempo?
R. Almeno una volta al giorno, per 10 - 15 minuti.
- D. Posso sdraiarmi sul mio letto o sul divano?
R. Non con la stessa utilità. Una superficie dura richiede al corpo una risposta che una superficie morbida non richiede.
- D. Come posso evitare di addormentarmi o di sognare ad occhi aperti?
R. Se ti accorgi di aver divagato con la mente per un po' di tempo gentilmente riporta l'attenzione al tuo corpo, ai punti di appoggio, e ricomincia a dirigere. Se persistentemente ti addormenti, puoi essere troppo stanco e aver bisogno di maggiore riposo.
- D. E' affine allo yoga, alla meditazione o agli esercizi di rilassamento?
R. Più che affinità la pratica semisupina ha peculiarità proprie. Lo scopo non è quello di sprofondare nella pesantezza di un totale rilassamento. E' uno sdraiarsi "attivo" che richiede un'attenzione mentale per promuovere una ridistribuzione del tono muscolare.
- D. Posso ascoltare la radio, guardare la televisione o leggere mentre faccio questo... "esercizio"?
R. Ascoltare la musica può andare bene. Guardare la televisione o leggere è troppo distraente e porta a fissare gli occhi, la testa e il collo in una posizione immobile.

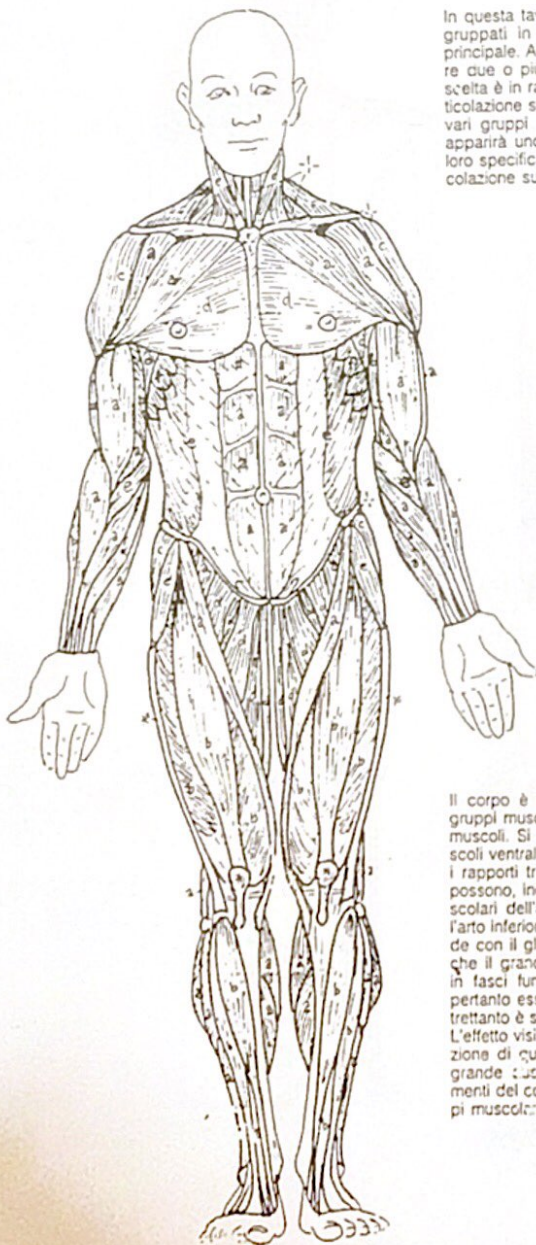
**APPARATO MUSCOLARE / RIEPILOGO DELLE FUNZIONI
RIFERITE AL CORPO***

TAVOLA 46
vedi anche 10**

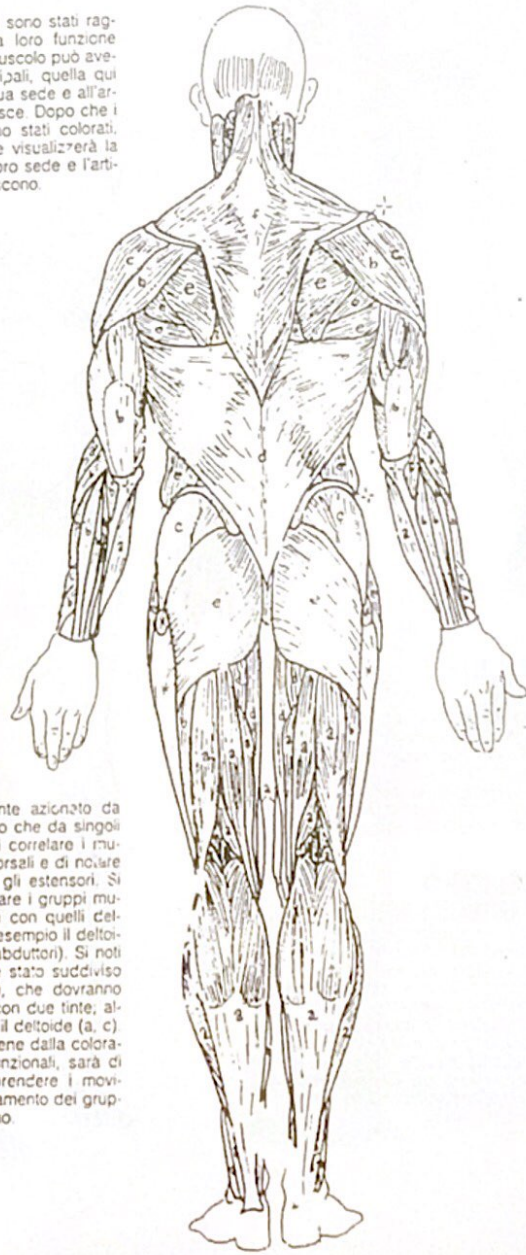
- Flexori: a
- Estensori: b
- Abduttori: c
- Adduttori: d
- Rotatori: e
- Stabilizzatori della scapola: f

CN 6

1. Colorare le 6 aree relative alle funzioni dei muscoli superficiali del corpo qui raffigurati



In questa tavola i muscoli sono stati raggruppati in rapporto alla loro funzione principale. Anche se un muscolo può avere due o più azioni principali, quella qui scelta è in rapporto alla sua sede e all'articolazione sulla quale agisce. Dopo che i vari gruppi funzionali sono stati colorati, apparirà uno schema che visualizzerà la loro specifica azione, la loro sede e l'articolazione sulla quale agiscono.



Il corpo è prevalentemente azionato da gruppi muscolari, piuttosto che da singoli muscoli. Si suggerisce di correlare i muscoli ventrali con quelli dorsali e di notare i rapporti tra i flessori e gli estensori. Si possono, inoltre, confrontare i gruppi muscolari dell'arto superiore con quelli dell'arto inferiore, come per esempio il deltoide con il gluteo medio (abduttori). Si noti che il grande pettorale è stato suddiviso in fasci funzionali (a, d), che dovranno pertanto essere colorati con due tinte; altrettanto è stato fatto con il deltoide (a, c). L'effetto visivo, che si ottiene dalla colorazione di questi gruppi funzionali, sarà di grande ausilio nel comprendere i movimenti del corpo e l'orientamento dei gruppi muscolari che li attuano.

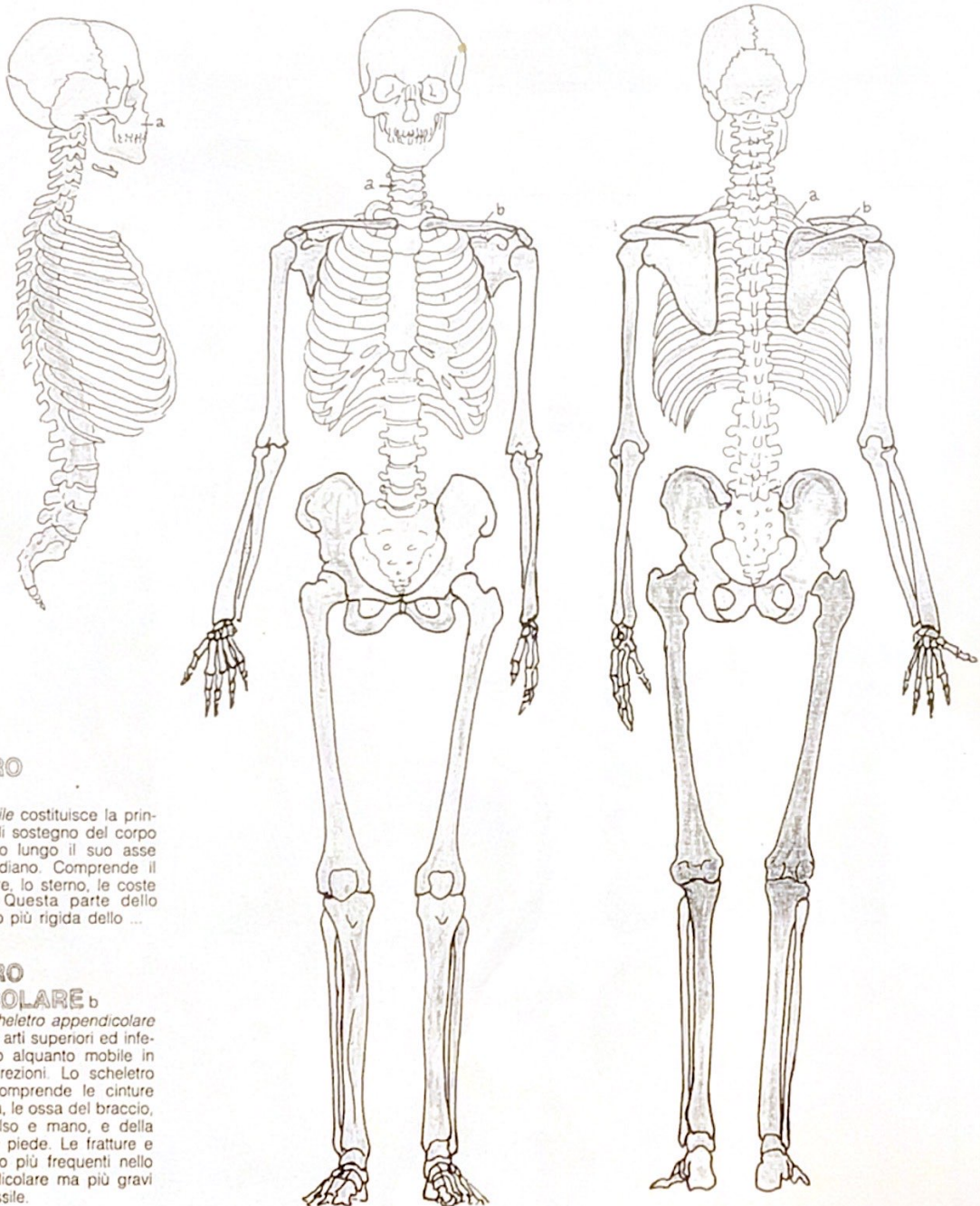
APPARATO SCHELETRICO / CLASSIFICAZIONE*

SCHELETRO ASSILE a. e APPENDICOLARE b.

TAVOLA 10

CN 2

1. Colorare lo scheletro assile (linee più sottili). La gabbia toracica può essere colorata interamente anche negli spazi fra le coste.
2. Colorare con l'altra tinta lo scheletro appendicolare (linee più grosse).



SCHELETRO ASSILE a

Lo *scheletro assile* costituisce la principale struttura di sostegno del corpo essendo disposto lungo il suo asse longitudinale mediano. Comprende il cranio, le vertebre, lo sterno, le coste e l'osso ioide. Questa parte dello scheletro è molto più rigida dello ...

SCHELETRO APPENDICOLARE b

Le ossa dello *scheletro appendicolare* conferiscono agli arti superiori ed inferiori un sostegno alquanto mobile in quasi tutte le direzioni. Lo scheletro appendicolare comprende le cinture toracica e pelvica, le ossa del braccio, avambraccio, polso e mano, e della coscia, gamba e piede. Le fratture e le lussazioni sono più frequenti nello scheletro appendicolare ma più gravi nello scheletro assile.

17 - Il muscolo diaframma e i muscoli della parete posteriore dell'addome. Il diaframma, che è una larga lamina muscolare a forma di cupola, al centro della quale si trova il centro frenico, separa la cavità toracica da quella addominale; esso è il muscolo più importante che interviene nel meccanismo dell'inspirazione. La figura mostra anche i tre muscoli posteriori dell'addome.

18 - Muscolo quadrato dei lombi. Tale muscolo, che appartiene ai muscoli addominali posteriori, partecipa ai movimenti della respirazione, in particolare a quelli dell'espiazione.

