

Identificazione del metodo IDMET Tecnica Alexander

1 Breve descrizione del metodo

La Tecnica Alexander è così chiamata dal suo fondatore, Frederick Matthias Alexander (nato nel 1869 in Australia, morto nel 1955 a Londra). Questo metodo mette in grado di riconoscere e modificare abitudini comportamentali dannose per la salute.

L'organismo umano è per natura in grado di coordinarsi costantemente e funzionare con un adeguato dispendio energetico. Il *controllo primario* – la collaborazione tra testa e colonna vertebrale in relazione con l'intero organismo – ha a questo proposito un'importanza centrale per il coordinamento e il funzionamento dell'essere umano nella sua unità psicofisica.

La tecnica Alexander offre aiuto e sostegno quando l'interazione tra corpo, mente e spirito è compromessa a causa di una ridotta attività del controllo primario e l'essere umano si sente limitato nell'organizzare la propria vita e il proprio lavoro. Possono comparire allora sintomi molto diversi, come mal di testa, nuca, spalle e schiena, disturbi della respirazione e della voce, vertigini, disturbi del sonno e alimentari, apatia, iperattività ed esaurimento.

Le terapisti e i terapeuti complementari metodo Tecnica Alexander avviano processi di guarigione grazie a uno specifico *lavoro di contatto e movimento*, sostenuto da un colloquio orientato ai processi.

Le/i clienti diventano consapevoli del funzionamento del controllo primario e delle circostanze anatomico-fisiologiche ad esso collegate, che sono disponibili come risorse per l'essere umano. Grazie ai delicati stimoli di contatto e movimento della/del terapeuta, orientati ad accrescere la forza integrante del controllo primario, le/i clienti sperimentano in modo nuovo movimenti quotidiani, si sentono sostenuti, confortati, rilassati e rafforzati. Nel confronto si rendono conto di come nel comportamento motorio finora tenuto siano sempre stati tesi, limitati, impiegando sforzi eccessivi.

I processi di percezione e consapevolezza messi in moto evidenziano gli schemi di movimento e pensiero, e mostrano che le reazioni dettate dall'abitudine avvengono in modo per lo più inconscio e non utilizzano necessariamente le risorse fisiche. Con l'interruzione cosciente degli stimoli dell'abitudine e con istruzioni mentali riferite al contesto le/i clienti imparano ad abbandonare gli schemi dannosi per la salute e a sostituirli con comportamenti motori e di pensiero costruttivi.

Le/i clienti percepiscono il processo terapeutico come strada per rafforzare la propria autoefficacia e competenza di guarigione. Grazie all'applicazione dei principi della tecnica Alexander le/i clienti riescono sempre meglio a plasmare le proprie azioni al livello fisico e mentale in modo più consapevole e attento e con un adeguato impiego dell'energia.

2 Esempio di procedura terapeutica

Trasmettere una nuova esperienza fisica

Se un essere umano sviluppa molto rapidamente il mal di schiena mentre è in piedi, percepirà lo stare in piedi come un'esperienza piuttosto sgradevole. Nella Tecnica Alexander gli viene trasmesso, attraverso il contatto e il movimento da parte della/del terapeuta, un modo di stare in piedi nel quale si sente improvvisamente molto meno stressato. Egli fa quindi l'esperienza importante che stare in piedi non deve necessariamente essere faticoso. Soltanto ciò non gli permette ancora di ripetere ancora questa esperienza, perché altrimenti attiverebbe automaticamente il repertorio di movimenti a lui familiare e si troverebbe di nuovo a stare in piedi sotto tensione.

Elaborare una nuova esperienza fisica

Nel proseguimento della terapia egli, grazie al vario lavoro di contatto e movimento in *campi di sperimentazione* diversi e in associazione con mezzi ausiliari come specchi, scheletro, illustrazioni anatomiche, immagini ecc., sperimenterà quali sono le proprie risorse psicofisiche e come può utilizzarle per migliorare il proprio benessere (principi della Tecnica Alexander, concetto di autocontrollo attraverso l'inibizione e le istruzioni mentali, forza di gravità e forza antagonista, scheletro, articolazioni, muscolatura ecc.).

L'esperienza del precedente e del "nuovo" modo di stare in piedi gli fa gradualmente capire in che modo egli ha limitato finora la forza integrante del controllo primario attraverso il proprio uso di sé: il proprio peso poggiava quasi esclusivamente sui talloni, le gambe erano divaricate, il bacino era spinto in avanti e il busto all'indietro, collo e testa erano tirati in avanti e in basso e le braccia erano tenute incrociate sul petto. All'inizio della terapia con la Tecnica Alexander e senza guardare nello specchio percepiva ancora il proprio stare in piedi come "eretto/dritto". Attraverso il regolare lavoro di contatto e movimento della/del terapeuta si manifesta in lui gradualmente un impiego dei muscoli adeguato, riferito all'intero organismo, accompagnato dallo sviluppo di una percezione sensoriale più affidabile. L'attenzione guidata sui processi fisici gli permette di sviluppare un sempre maggiore riconoscimento cinestesico dell'efficienza nella cooperazione tra meccanismi e funzioni del corpo. Nel nuovo modo di stare in piedi, seduto ecc. egli può percepirsi in modo sempre più netto in collegamento con le proprie risorse psicofisiche. Egli si rende conto che il nuovo modo di stare in piedi gli fa bene, gli piace quando si vede nello specchio, tuttavia si sente un po' a disagio senza le braccia incrociate sul petto. Si sente "esposto", la gente lo vede molto di più. Nella riflessione comune giunge alla decisione che non ha nulla da nascondere, sebbene si sia comportato finora così inconsciamente. Tuttavia gli costa sostanzialmente fatica stare in piedi semplicemente così, senza fare qualcosa. E quando questo avviene in un gruppo di persone, dove si deve parlare continuamente, stare in piedi sarebbe per lui ancora peggio. Così nel corso della terapia egli scopre altri schemi di pensiero che lo hanno guidato finora senza che li avesse mai decisi consapevolmente.

Consolidare la nuova esperienza fisica

Nelle ulteriori fasi della terapia egli riesce a interiorizzare sempre più il concetto di autocontrollo. Può influire sempre più consapevolmente sul proprio uso di sé anche nella vita di tutti i giorni. È in grado di guidare sé stesso attraverso l'inibizione e le istruzioni mentali al nuovo modo di stare in piedi, seduto, camminare e di attivare ripetutamente questo modo bilanciato di muoversi. I suoi disturbi di schiena quando è in piedi si attenuano. Riesce ad abbandonare la propria idea di dover parlare continuamente in gruppo; può invece decidere sempre più consapevolmente di ascoltare semplicemente o dire poi qualcosa consapevolmente.

Nelle ulteriori sedute terapeutiche egli può ora analizzare anche situazioni più complesse (ad es. il compito di dirigere la riunione mensile al lavoro, dove si sente poi regolarmente teso e con il

mal di testa) e impara a servirsi anche in questo caso dei propri "strumenti" dell'inibizione e delle istruzioni mentali e a controllare consapevolmente il proprio uso di sé. In questo modo il controllo primario può sempre agire senza impedimenti su tutto l'organismo come sistema di autoregolazione, cosa che influisce positivamente sul benessere psicofisico.

3 Colloquio di accompagnamento specifico del metodo

Per la riuscita e la durevolezza del processo terapeutico è molto importante, insieme alla qualità del contatto e del movimento legati al metodo, lo scambio diretto tra cliente e terapeuta. Il lavoro di contatto e movimento offre alle/ai clienti una nuova esperienza non solo fisica, ma anche mentale e psichica. Inizia così un processo di consapevolezza e cambiamento sostenuto e favorito dal colloquio di accompagnamento.

L'osservazione, la percezione e i campi di sperimentazione sono paralleli al processo dialogico tra cliente e terapeuta. I riscontri delle/dei clienti in merito alla loro percezione e stato d'animo, le loro considerazioni e domande, sono fin dall'inizio centrali per l'organizzazione delle prossime fasi terapeutiche. Le abitudini fisiche avute finora e le nuove esperienze sono trasformate attraverso lo scambio in consapevolezza. Il confronto tra "vecchio" e "nuovo" fa sì che le/i clienti scoprano i propri schemi di percezione e interpretazione e quindi la dimensione mentale ed emotiva. Il colloquio di accompagnamento aiuta a capire come gli avvenimenti fisici, mentali e psichici si condizionano direttamente a vicenda e aiuta le/i clienti a farsi un'idea del loro uso di sé e delle ripercussioni psicofisiche sulla loro persona.

Il colloquio di accompagnamento dovrebbe servire sostanzialmente a stimolare le/i clienti

- a esplorare e perfezionare il proprio sé
- a rafforzare le proprie risorse psicofisiche
- a influire autonomamente sul proprio uso di sé e quindi indirettamente lasciare agire la forza autoregolante del controllo primario
- a sfruttare in maniera competente i principi della Tecnica Alexander appresi, soprattutto l'autocontrollo, per la propria guarigione e realizzazione psicofisica.

4 Limiti dell'esercizio del metodo

La Tecnica Alexander si rivolge alla *capacità di apprendimento della persona*, malata o sana, è applicabile all'intera gamma delle attività umane e agisce in maniera preventiva e curativa.

La Tecnica Alexander non causa effetti collaterali, e non sono note controindicazioni.

La/il terapeuta complementare metodo Tecnica Alexander si impegna

- a tenere adeguatamente conto delle diagnosi mediche nel proprio lavoro centrato sul corpo e sui processi
- a consigliare, in caso di quadri sintomatici che rendono necessario un particolare accertamento e trattamento, i relativi specialisti o a richiederne la consulenza
- a concludere la terapia qualora non sia rilevabile alcun miglioramento dell'autoregolazione e del benessere.