

3.10.2 FREDERICK MATTHIAS ALEXANDER (1869-1955)

Alexander, un attore australiano colpito da un'irreversibile afonia, osservandosi allo specchio si accorse che nel momento in cui declamava, inclinava indietro la testa comprimendo la laringe: il risultato aveva determinato un allineamento non corretto di tutta la colonna e una postura afflosciata di tutto il corpo. Questo atteggiamento aveva compromesso non solo la sua attività di attore ma anche la sua postura nella vita di ogni giorno. Attraverso l'auto-osservazione Alexander ha studiato un metodo attraverso il quale, piuttosto che fare qualcosa di differente, doveva non fare certe cose. Questo lo ha portato a riappropriarsi consapevolmente della catena dei muscoli profondi delle vertebre e attraverso una loro riabilitazione a raggiungere una postura eretta del collo e della testa, veri cardini del corpo pensante. Rifiutando esercizi specifici di allenamento che avrebbero potuto generare schemi di movimento inconsapevoli e quindi non controllabili razionalmente, Alexander ha costruito nel corso della sua lunga carriera una tecnica che prevedeva per i suoi studenti delle manipolazioni del corpo. Praticato inizialmente da illustri scrittori come George Bernard Shaw, Aldous Huxley, e da filosofi come John Dewey, il metodo Alexander ancora oggi si applica ai fini di migliorare in modo armonioso il rendimento delle proprie attività con il minimo dispendio di energia, proprio perché favorisce a un tempo la sollecitazione e l'inibizione dei muscoli.